

Teema 8 Onnellisuustaidot 2.Ik

Tunnilla tarvittavat

Isoa rullapaperia tai useampia A2/A3-arkkeja teipattuna isoksi paperiarkiksi.

Kynät, värikynät, sakset, liimat

Aikakauslehtiä, joista voi leikata kuvia

Mahdollista valokuvausta varten esim. tabletit ja mahdollisuus tulostaa niillä otettuja valokuvia.

Jokaiselle tulostettuna Kirje itselleni –liite ja Hyvien tekojen bingo –liite.

Toiminta

Kiitollisuuskollaasi

Keskustellaan yhdessä, mitä on kiitollisuus. Miksi on tärkeää huomata ympärillämme asioita, jotka ovat hyvin ja mistä olemme kiitollisia? Mistä lapsi on kiitollinen yksilönä, entä ryhmänä/luokkana / Suomessa asuvana? Kootaan asioita muistiin taululle.

Levitetään pöydälle tai lattialla koko ryhmän yhteinen iso paperi. Kootaan paperille ryhmän yhteinen kuvakollaasi kiitollisuuden aiheista piirtämällä, leikkaamalla kuvia lehdistä tai valokuvaamalla. Kollaasi ripustetaan seinälle ja sitä voidaan tarkastella myöhemminkin.

Lähde: McDonald, Avril. 2019. Jukka Hukka ja taikakuppi. Kiitollisuuden harjoittelu. PS-kustannus.

Myönteinen kirje itselle tulevaisuuteen

(Huom: Mikäli kiitollisuuskollaasin tekeminen vie koko tunnin, voi kirjeen kirjoittaa esim. äidinkielen tunnilla.)

Oppilaille jaetaan liitteenä oleva Kirje itselle –pohja. Oppilaat miettivät, millaisen kirjeen haluaisivat kirjoittaa itselleen muutaman vuoden päähän (kirjeisiin palataan viidennellä luokalla). Kirjepohjassa on valmiina virkkeiden alkuja ja muutamia täysin tyhjiä rivejä. Kirjeet talletetaan hyvinvointivihkoon tai opettajan haltuun.

Tunnin päätös

Rentoutusharjoitus – viiden sormen onnellisuus (tuttu harjoitus ekaluokalta)

Harjoituksessa tarvitaan viittä sormeaa vuorotellen. Asetutaan istumaan rauhallisesti omalle paikalle. Osallistujia pyydetään hengittämään syvään ja rauhallisesti. Silmät voi laittaa kiinni tai katsoa alaviistoon. Annetaan ohjeet rauhallisella äänellä:

Pohdimme nyt, mitkä asiat ovat elämässämme nyt hyvin tällä hetkellä. Mieti vastauksia vain omassa päässäsi, niitä ei nyt sanota ääneen.

Tartu toisen käden sormilla pikkurilliisi ja mieti hetki, mistä olet tällä hetkellä onnellinen elämässäsi.

Tartu toisen käden sormilla nimettömääsi. Mieti hetki, mitkä asiat tuottavat sinulle tällä hetkellä elämässäsi iloa.

Tartu toisen käden sormilla keskisormeesi. Mieti hetki, mistä olet tällä hetkellä elämässäsi kiittollinen.

Tartu toisen käden sormilla etusormeesi. Mieti hetki, miltä sinusta tuntuu juuri nyt.

Tartu toisen käden sormilla peukaloosi. Mieti hetki, mikä tässä päivässä on ollut hienoa.

Hengitä lopuksi muutaman kerran rauhallisesti ja avaa silmäsi.

Lähde: Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.

Kotiin

Oppilaille jaetaan *Hyvien tekojen bingo* -liite (pohja liitteenä). Ensimmäisessä bingoruudukossa merkitään, mitä hyviä tekoja on tehnyt viimeisen viikon aikana. Kotitehtäväksi annetaan lisätä hyviä tekoja ja toiseen bingoruudukkoon merkitään, mitä tekoja on tehnyt. Alareunan pohdintakysymyksiä voi miettiä joko kotona tai koulussa.

Muita tehtäväideoita 0-2 -luokille

Ole hyvä itsellesi –juliste/-moniste

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/ole_hyva_itsellesi_juliste.pdf

Ideoita yllä olevaan:

- Leikkaa monisteesta irti asiat, jotka
 - a) ovat sinulle helppoja tapoja olla hyvä itsellesi.
 - b) ovat sinulle uusia tapoja olla hyvä itsellesi.
 - c) ovat asioita, joihin otat tavoitteeksi kiinnittää enemmän huomiota.
- Vie moniste kotiin ja rastita viikon aikana niitä tapoja, joita käytit.

Positiivisuuden puu

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/positiivisuuden-puu/>

Tulostettava puu ja siihen liittyvät omenat, joissa on voimauseita. Lisäksi tehtävämoniste. Tiedostossa myös ohje opettajalle.

Saippuakuplat

Saippuakuplien puhaltamista voi käyttää apukeinona hengityksen huomioimisessa. Kuplia puhalletaan niin, että jokaiseen kuplaan “puhalletaan” sisään myös mukava toive tai kiitos. Lapsi sulkee ensin silmät ja miettii mielessään toiveen. Sitten hän avaa silmät, hengittää nenän kautta sisään ja puhaltaa ulos toiveen ja kuplan ulos hengitettäessä.

Lähde: Kauppila, E. 2019. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness.