

Teema 4. Läsäolotaidot, 3.lk

Sisäinen puhe

Opettajalle aiheeseen tutustumiseksi:

https://www.opettajantietopalvelu.fi/artikkelit/lapsen_sisainenpuhe

<https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/sisainenpuhe.html>

Tunnilla tarvitset:

Taululle heijastettavaksi liitteet Punaiset ja vihreät ajatukset sekä Sisäinen puhe

Tunnin aloitus:

Keskustellaan lasten kokemista tilanteista, jolloin oli epävarma tai jokin tekeminen jännitti (esim. ennen koetta, esiintymistä, urheilusuoritusta). Mitä ajattelit silloin? Jos punaiset ajatukset valtasivat mielen, mikä auttoi? Voidaan piirtää taululle punainen ja vihreä puhekupla, joihin lasten ajatuksia kirjoitetaan.

Katsotaan liitteen *Punaiset ja vihreät ajatukset* liikennevaloja ja mietitään, millaisia muita ajatuksia voisi sisältyä eri väreihin. Todetaan yhdessä, että punaiset ajatukset voivat olla haitallisia, siksi täytyy pysähtyä. Täytyy löytää vihreitä ajatuksia eli myönteisiä ratkaisuja, ennen kun voidaan toimia. Kun ajatuksemme on vihreitä, ajattelemme asioista myönteisesti ja silloin myös teemme asioita, jotka ovat myönteisiä ja onnistumme helpommin yrityksissämme.

Toiminta:

Heijastetaan seinälle kuvia *Sisäinen puhe* –liitteestä ja mietitään yhdessä, mitä kuvissa olevat ihmiset miettivät. Ovatko ajatukset punaisia vai vihreitä, ja miten punaiset ajatukset voisi muuttaa vihreiksi? Pohditaan yhdessä, miten oma ajattelu eli sisäinen puhe ohjaa toimintaa.

Tunnin lopetus:

Rentoutuminen ja läsnäoloharjoitus:

Ankkuriharjoitus istuen (kesto 6:11)

<https://soundcloud.com/opetushallitus/tomry-ankkuriharjoitus-3-6>

TAI

Seisomaharjoitus (kesto 5:04)

<https://soundcloud.com/opetushallitus/seisomaharjoitus-3-6-luokat>

Jatkotyöskentelyvinkkejä:

Harjoituksia rentoutumiseen, tietoiseen läsnäoloon sekä mielenterveystaitojen harjoittamiseen:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/>

Harjoitus itsetunnon vahvistamiseen ja positiiviseen ajatteluun:

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

Paritehtävä hankalan tilanteen läpikäymiseen ja samaistumiseen:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/12/samaistuminen_paritehtava.pdf

Myötätuntotaitojen muistilista:

<https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/myotatatuntotaidot.pdf>

Ole hyvä itsellesi –haasteen pohja:

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