

Teema 8 Onnellisuustaidot 3.lk

Opettajalle

Unelmointi on tärkeä taito. Kun unelmoimme, kuvittelemme sellaista, mitä ei vielä ole. Se voi olla jokin idea uudesta keksinnöstä tai jotain, mitä kukaan, tai sinä itse, et ole vielä tehnyt. Jos emme osaisi kuvitella tulevaa ja unelmoida, monet ihmiskunnan keksinnötkin olisivat jääneet keksimättä.

Tarvitaan mielikuvitusta, jotta unelmia voi lähteä toteuttamaan. Lasten mielikuvitusta kannattaa markkinoida supervoimana. Mielikuvitus on sama kuin luovuus, ja jokainen ihminen tarvitsee luovuutta niin arjessa kuin unelmoidessakin. Se, minkä pystyy luomaan mielessään, on helpompi luoda oikeastikin. Ensin pitää miettiä, mitä pitää tehdä, jotta pääsee kohti unelmaansa. Tulevan kuvittelemisen ja unelmointi lisäävät hyvinvointia ja merkityksellisyyden kokemusta.

Kun oppii näkemään hyvää itsessään, oppii näkemään ympärillään mahdollisuuksia. Siksi keskitytään vahvuuksiin ja siihen, mikä on hyvin ja minkä osaa.

Tunnilla tarvitset

Kiitollisuusetsivän lomake ja tehtävät siitä leikattuna erikseen suikaleiksi. Tulosta osoitteesta: [Kiitollisuusetsivän kysely - Viitottu Rakkaus](#)

A2-kokoisia posteripohjia, kyniä ja värikyniä, lehtiä leikattavaksi, sakset, liimaa

Höyheniä, jotka leijuvat hitaasti

Kotitehtäväksi tulostettuna Iahduttamiskortti-liitettä

Tunnin aloitus

Olen kiitollinen

Seisotaan ringissä. Jokainen oppilas miettii yhden asian, josta hän on kiitollinen. Jokainen kertoo vuorollaan ryhmälle oman kiitollisuudenaiheensa. Esimerkkejä: Olen kiitollinen perheestä/ystävistä/lemmikistä/jostakin omasta taidosta/terveydestä/mukavasta tapahtumasta/kiivasta koululuokasta/lomasta. Kaikki, jotka ovat kiitollisia samasta asiasta, voivat esim. hypätä ilmaan tai tehdä jonkin muun yhdessä sovitun liikkeen. Kannustetaan keksimään eri asioita kuin mitä aiemmat ovat sanoneet.

Lopuksi voidaan todeta, että aiheita kiitollisuuteen on paljon ja niitä voi huomata elämässään joka päivä.

Toiminta

Kiitollisuusetsivä

Muodostetaan 2–3 hengen ryhmät. Ryhmässä yksi oppilas kerrallaan nostaa kiitollisuusetsivän tehtäväsuikaleen ja kertoo vastauksen tehtävään. Vaihtoehtona on, että tehtävät ovat pussissa tai korissa opettajalla, ja jokainen saa tulla nostamaan yhden kiitollisuusetsivän tehtävän ja kertoa siihen vastauksen muille.

Arjen ja juhlat ilot

Elämään kuuluu paljon tavallista arkea, jonka joukkoon mahtuu juhlahetkiä ja -päiviä. Arjessa ja juhlassa voi iloita ja olla kiitollinen erilaisista asioista. Jaetaan pienryhmille posteripohjat, jotka jaetaan kahteen sarakkeeseen. Toisen sarakkeen otsikko on *Parasta arjessa* ja toisen *Parasta juhlassa*. Ryhmät leikkaavat lehdistä kuvia, piirtävät itse ja kirjoittavat, mitkä asiat kuuluvat noihin sarakkeisiin (esim. arjessa parasta voivat olla harrastukset, perheen yhteinen aika ja juhlassa puolestaan kaukaisempien sukulaisten tapaaminen, herkut, lahjat...) Käydään yhdessä läpi ja todetaan, että molemmissa, sekä arjessa että juhlassa, on paljon hyvää.

Tunnin päätös

Opettaja kertoo vielä unelmoinnin tärkeydestä ks. yllä. Opettaja ottaa höyhenen ja tiputtaa sen mahdollisimman korkealta leijumaan lattiaan. Leijailun aikana lapsi ajattelee unelmaansa eli saa toivoa. Höyhenen voi tiputtaa useamman kerran, jolloin toivotaan/unelmoidaan asioita ystävälle/perheelle/maapallolle. Halukkaat voivat kertoa oman ajatuksensa.

Kotiin

Jaa oppilaille tulostetut ilahduttamiskortit. Korttipohja on tuttu alkuopetuksesta - tällä kertaa voi valita ilahdutuksen kohteeksi eri henkilön ja tehdä eri tehtävän.

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/kaunis-ele-tehtavakortit/>

Jatkotyöskentelyyn:

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuskorttien avulla lapsi voi pohtia ja huomata hyviä asioita elämässään.

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-kiitollisuuspaivakirja/>

Positiivisuuden puu

Positiivisuuden puu auttaa huomaamaan omia vahvuuksia ja kiitollisuutta siitä, mikä on hyvin.

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