

## Teema 2: Tunnetaidot 4.lk

### Tunteiden säateleminen ja säätely

#### Tunnilla tarvitset:

Seinälle heijastettavaksi Liikennevalot-liite.

Tulostettuna ja erilleen leikattuna pulmatilanteita osoitteesta

[Sosiaalisia pulmatilanteita - Viitottu Rakkaus](#)

#### Toiminta:

Kerrataan *liikennevalomalli* (liitteenä) epämiellyttävien tunteiden ilmaisemiseen ja säätelyyn.

(Kertaus kolmannelta luokalta: Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta osa tunteista tuntuu meistä epämiellyttäviltä. Tällaista tunnetta voi olla joskus vaikea hallita. Tunteiden hallintaa on hyvä harjoitella, koska suuttuneenakaan ei saa satuttaa toisia ihmisiä eikä eläimiä eikä rikkoa mitään. Tunteen pysäyttämisen apuna voit tällöin käyttää tällöin liikennevalomallia:

**Punainen:** Seis! Pysähdy! Älä tee mitään ennen kuin olet rauhoittunut.

**Keltainen:** Odota! Ajattele, miksi sinulle tuli tämä tunne. Mitä järkevää voisit tehdä?

Vasta kun olet ajatellut kaiken tämän:

**Vihreä:** Toimi! kokeile rakentavimmalta tuntuva vaihtoehto.

Lisätietoa: <https://www.slideserve.com/gale/suuttumuksen-hallinta>)

#### *Ongelmanratkaisutaito -tehtäväkortit*

Jaa oppilaat pieniin ryhmiin. Ryhmille jaetaan keskusteltavaksi ja ratkaistavaksi sosiaalisia pulmatilanteita esitteleviä kortteja (yksi kortti kerrallaan). Kortteja voidaan ratkaista useampia.

#### Tunnin loppuksi:

Ryhmät kertovat koko luokalle esimerkkejä ratkaisemistaan pulmista. Keskustellaan ratkaisuisista yhdessä.

-----

## **Jatkotyöskentelyyn:**

### *Emojilautapeli tunteista*

Peleissä tarvitaan noppa ja pelinappulat.

Peleistä on kaksi eri versiota, lyhyt ja pitkä.

Lyhyt: <https://viitoturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-1-2/>

Pitkä: <https://viitoturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-1/>

### *Empatian supersankari –materiaali*

Osoitteessa <https://viitoturakkaus.fi/tuote/empatian-supersankari/> oleva tulostettava paketti sisältää paljon erityyppisiä harjoituksia empatiataitojen kehittämiseen ja vahvistamiseen.

- Empatian harjoituskortit 2 (sivuilla 34–42)
- Kuinka vastaat tai toimit –kortit (sivuilla 8–14).
  - Näihin voi yhdistää tulostetut tunnepilvet (osoitteessa <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnepilvet/>). Tunnepilvet kiinnitetään eri seinille luokassa tai liikuntasalissa. Oppilaille luetaan tilanne ja he liikkuvat sen tunteen lähelle, joka kortin tilanteessa on kyseessä. Kortin toiseen kysymykseen voidaan miettiä vastaus yhdessä tai pienissä ryhmissä.