

Teema 4: Läsnaolotaidot 4lk.

Opettajalle aiheeseen tutustumista varten:

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

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

Tunnilla tarvittavat:

Tulostetut (ja irti leikatut) tilannekortit 60 kpl (ja halutessaan materiaalin lopussa olevat tyhjät kortit) <https://viitotturakkaus.fi/tuote/sosiaalisia-pulmatilanteita/>

(Lataa ko. nettisivulta tiedosto "Sosiaalisia pulmatilanteita", ja tulosta tiedosto yksipuoleisena.)

Kynät oppilaille.

Tarvittaessa seinälle heijastettuna liitteet Punaiset ja vihreät ajatukset sekä Punaiset ajatukset muutettavaksi

Tunnin aloitus:

Palautetaan mieleen 3. luokalta, mitä tarkoittivat punaiset (kielteiset ajatukset) ja vihreät (myönteiset ajatukset). Avuksi myös liitteenä oleva pdf *Punaiset ja vihreät ajatukset*.

(Kertaus kolmannelta luokalta: Osa ajatuksistamme voi haitata toimintaamme (punaiset), 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.)

Opettaja lukee ääneen ikävän sävyisiä punaisia ajatuksia yksi kerrallaan (ajatukset voidaan myös heijastaa seinälle liitteestä *Punaiset ajatukset muutettavaksi*). Muutetaan ajatukset vihreiksi eli myönteisiksi yhdessä:

"Miksi en voi olla samanlainen kuin muut." → esim. "Olen ainutlaatuinen ja niin ovat kaikki muutkin!"

"En opi tätä koskaan!" → esim. "Kun harjoittelen, opin varmasti!"

"En ole riittävän hyvä." → esim. "Minä olen hyvä juuri tällaisena!"

"Kaikki ovat aina ilkeitä minulle." → esim. "Kun kohtelen muita kauniisti, myös muut ovat ystävällisiä minulle!"

"Todennäköisesti vain nolaan itseni." → esim. "Kun olen rohkea ja itsevarma, onnistun!"

“Kukaan ei tykkää minusta.” -> → “Ympärilläni on paljon ihmisiä, joille olen tärkeä ja rakas!”

“Miksi en ikinä voita mitään?” → esim. “Nyt ei ollut minun vuoroni voittaa, parempi onni ensi kerralla. Iloitsen voittajan puolesta!”

“Olen varma, että epäonnistun!” → “On tärkeää yrittää, eikä haittaa, jos joskus epäonnistuu, aina voi yrittää uudelleen!”

Toiminta:

Oppilaat jaetaan pareihin tai pieniin ryhmiin. Oppilaille annetaan yksi tai useampi pulmatilannekortti. Oppilaat pohtivat keskustellen tilanteeseen huonon ja hyvän toimintatavan hyödyntäen punaisia ja vihreitä ajatuksia.

Huom! Pulmatilannekortteja käytettiin jo aiemmin nelosluokalla. Mikäli kaikki tilanteet käytiin läpi ko. tunnilla, voidaan oppilaille jakaa tyhjiä pulmatilannekortteja, joihin he voivat itse keksiä haastavia tilanteita. Keksityt tilanteet jaetaan luokassa ja pohditaan ratkaisuja niihin.

Lähde: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/sosiaalisia-pulmatilanteita/>

Jatkotyöskentelyyn:

Vinkkejä ja harjoituksia tietoisuustaitoihin:

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-ai-kuisille>