

## Teema 2 Tunnetaidot 5.lk

### Tunnilla tarvittavat:

Tunnepeli-pohjia tulostettuna (osoitteessa

<https://www.ouka.fi/media/6378/download> sivu 22

Pelimerkkejä ja noppia.

Tyhjiä A4-paperiarkkeja ja kyniä.

Pallo tai muu pienehkö esine

Hyvän mielen reppu –liite tulostettuna jokaiselle oppilaalle.

Myönteisten sanojen ruudukko tulostettuna jokaiselle oppilaalle (osoitteessa <https://positiivinenkasvatus.fi/wp-content/uploads/2019/10/Myönteisten-tunteiden-ruudukko.pdf>)

### Tunnin aloitus:

#### *Tunnepeli*

Oppilaat jaetaan 2–3 hengen ryhmiin. Jokainen tarvitsee pelimerkin ja ryhmä yhteisen nopan sekä Tunnepeli-pohjan. Pelissä edetään silmäluvun osoittama määrä askelia eteenpäin pelilaudalla ja vastataan ruudussa olevaan kysymykseen. Muut pelaajat kuuntelevat aktiivisesti. Ohjeistetaan suhtautumaan toisen vastaukseen myötätuntoisesti, ei ihmetellen, arvostellen tai arvioiden.

### Toiminta:

#### *Erilaiset tunteet*

Pohjustetaan seuraavaa tehtävää johdattelemalla ajatus murrosiän tuomiin muutoksiin omassa sisäisessä maailmassa. Todetaan, että on tavallista, että nuoruudessa mielialat vaihtelevat voimakkaasti. Mielialan vaihtelut ja monet vaikeat tunteet, kuten ahdistuksen tunne, ovat yleisiä ja normaaleja nuoruudessa, myös masennuksen tunteet yleistyvät. **Vaikeiden tunteiden kanssa ei kuitenkaan tarvitse eikä pidä jäädä yksin, vaan niistä on hyvä puhua omille vanhemmille, koulukuraattorille, -psykologille tai jollekin muulle luotettavalle aikuiselle.**

#### *Tunnemyrskyn kesyttäminen*

Jaetaan jokaiselle tyhjä paperi. Kerrotaan, että tehtävän aikana oppilas kirjoittaa omasta mielestään pulppuavia asioita paperille niin paljon ja pitkään, kun aika sallii. Paperille saa kirjoittaa kaikki ajatukset juuri sellaisena kuin ne tulevat, eikä paperia näytetä kenellekään, vaan se hävitetään lopuksi. Harjoitus on paras silloin, kun ahdistaa tai on muutoin kurja olo, jolloin omien

tunteiden purkautumiselle syntyy tehtävän kautta ulostulokanava. Kirjoitusaika voi olla 5–10 minuuttia.

### *Selviytymispakki miellyttävien tunteiden löytämiseksi*

Asetutaan piiriin ja ohjeistetaan oppilaat miettimään jokin asia, tekeminen tms., joka synnyttää heissä miellyttäviä tunteita (esim. eläinten silittäminen, musiikin kuuntelu, liikunta, juttelu kaverin kanssa jne.). Opettaja ottaa jonkin piirissä kierrätettävän esineen, esim. pallon ja laittaa pallon kiertämään sanoen ensiksi itse jonkin asian, joka saa mielen kohenemaan. Piirissä seuraavana oleva saa pallon ja sanoo aluksi opettajan mainitseman asian ja lisää perään itsensä keksimän asian. Pallo kiertää piiriin niin, että aina mainitaan järjestyksessä edelliset asiat ja lopuksi sanotaan oma lisäys listaan.

Lopuksi piirretään hyvinvointivihkoon oma selviytymispakki tai -reppu, jonka sisälle kirjataan kaikki ne tehtävissä mainitut ajatukset, jotka sopivat itselle. Tehtävään voi käyttää myös Hyvän mielen reppu -liitettä.

### **Lisätehtäväksi, jos aikaa jää:**

#### *Myönteisten tunteiden ruudukko.*

Jokaiselle oppilaalle jaetaan tulostettu Myönteisten tunteiden ruudukko. Ruudukosta etsitään sanoja, joilla on yhteys myönteisiin tunteisiin. Sanojen merkityksestä voi keskustella etsimisen lomassa.

#### *Kotiin:*

Pyydä vanhempaa kertomaan, millaisia keinoja hänellä on lisätä omia myönteisiä tunteja. Miettikää, keksittekö sinulle lisää tunnilla tehtyyn pakkiin hyvän mielen työkaluja.

---

### **Muita harjoitteita jatkotyöskentelyyn:**

#### *Tunnesanojen kuvaaminen taiteen keinoin:*

Valitaan jokin tunnesana ja kirjoitetaan se piirustuspaperille käyttäen sellaisia värejä, kirjoitusaasia ja muotoilua, joka kuvaa tunnetta.