

TEEMA 4 LÄSNÄOLOTAIDOT 7.LK

**RAUHOITTUMIS-
TAIDOT**

RAUHOITTUMINEN, RENTOUTUMINEN,
PITKÄJÄNTEISYYS TEKEMISEEN

TUNNILLA TARVITAAN:

- Oppilaille tulostettuna Häiriöhiiritestit 1 ja 2
- Kartonkia, sakset, liimaa ja tusseja
- Osallistujille tulostettuna Voimauseet-liite

- Avaa koneelle etukäteen harjoitukset, jotka on mainittu tuntisuunnitelmassa. Näin pääset aloittamaan rauhoittumisharjoitukset helposti.
- Etsi valmiiksi taustamusiikkia Ankkuriharjoitusta varten. Sopivia kappaleita ovat esim.
 - E. Grieg: *Morning mood*
 - J.S. Bach: *Air*
 - F. Chopin: *Piano Concerto No. 1 in E minor, Op. 11: II - Romanza*Tai muu rauhallinen, klassinen musiikki

RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

- Rentoutumisessa on kyse tajunnan tilojen vaihtelusta. Tajunnan tiloja ovat esimerkiksi valvetila, rentoutuminen ja uni. Rentoutuessa kehoon erittyy mielihyvähormonia, endorfiinia, joka lievittää kipua ja tuo hyvää oloa.
- Rentoutuminen on hyödyllistä, sillä se muun muassa lisää oppimiskykyä, parantaa stressinhallintaa, lisää luovuutta, auttaa rauhoittumaan sekä auttaa kehoa palautumaan ja keräämään voimia.
- Rentoutumista voi harjoitella ja oppia!

ANKKURIHARJOITUS (10 MIN)

- Opettaja lukee ohjeet rauhallisella äänellä:
 - Ota rento asento pulpetin päällä. Nojaa pää käsivarsiisi ja sulje silmäsi. Mieti jotakin mukavaa asiaa: esimerkiksi turvallista paikkaa, lemmikkiä tai kivaa muistoa.
 - Laitan kohta musiikkia * soimaan ja himmennän valoja. Voit kuunnella musiikkia ja miettiä valitsemaasi mukavaa asiaa. Kun musiikkia kuunnellessasi olosi alkaa tuntua rentoutuneelta, tee ankkuri. Ankkuri voi olla esimerkiksi kahden sormen kietominen yhteen tai varpaiden vetäminen kippuraan. Ankkurin tehtävä on ankkuroida hyvä olo kehoon.
 - Kun musiikki päättyy, pyydän sinua rauhallisesti avaamaan silmät rauhallisesti ja jäämään levollisesti istumaan.

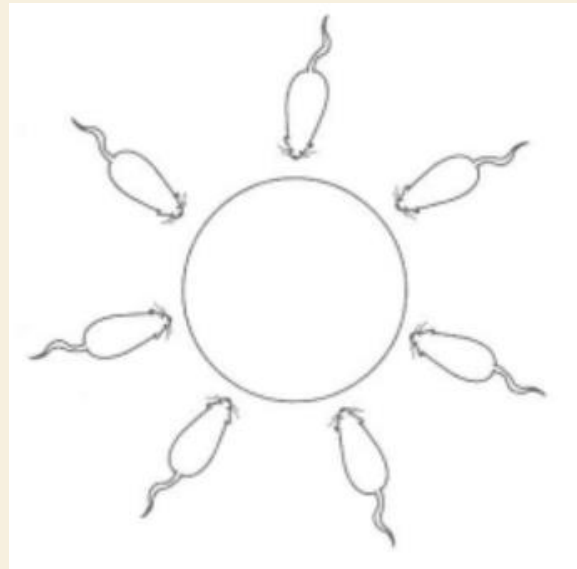
Harjoituksen jälkeen voidaan miettiä, miltä harjoitus tuntui.

* Musiikiksi sopii rauhallinen klassinen musiikki, esim. E. Grieg: *Morning mood*, J.S. Bach: *Air* tai F. Chopin: *Piano Concerto No. 1 in E minor, Op. 11:II - Romanza*

Harjoituksen lähde: Kiviluote, J. 2020. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan yläkoulussa - opettajan käsikirja

HÄIRIÖHIIRET 1/3 (15 MIN)

- Keskittymiskyky tarkoittaa sitä, että kun ajatus karkaa, sen pystyy tehokkaasti palauttamaan takaisin siihen, mitä oli tekemässä. Keskittymiskykyä haastavat monet häiriöhiiret.
 - Ope piirtää taululle ympyrän, joka kuvaa juustoa (=keskittymiskykyä), ja sen ympärille seitsemän hiirtä, jotka haluavat juustoa nakertaa.



HÄIRIÖHIIRET 2/3

- Keksikää yhdessä jokaiselle häiriöhiirelle nimi, joka kuvaa asiaa, joka voi häiritä keskittymistä. Joku hiiri voi aiheuttaa isompaa häiriötä kuin toinen. Antakaa hiirille nimet, esim. nälkä, väsymys, paha mieli, äänet, hajut, kiire, some, vertailu muihin....
- Tehkää Häiriöhiiritestit. Testi tehdään kahteen kertaan, molempiin on oma pohjansa (testien sanalistat myös dioissa 8 ja 9). Ensimmäisessä testissä mukana on häiriöhiiriä (kts. ohje alla).
- Ohje molempiin testeihin: Lukekaa sanoja kahden minuutin ajan, ja painakaa mahdollisimman monta sanaa mieleen. Kahden minuutin kuluttua kääntäkää paperi, ja kirjoittakaa muistamanne sanat paperin toiselle puolelle.
- Häiriöhiiritesti I: Neljä oppilasta valitaan häiriöhiiriksi. Heidän tehtävänsä on häiritä muita oppilaita. He liikkuvat muuten hiljaa, mutta käyvät kuiskuttelemassa muistamistestin tekijöille opettajan ohjeiden mukaan:
 - Hiiri 1: Kiire-hiiri. Kerro hoputtavaan sävyyn, paljonko aikaa on jäljellä
 - Hiiri 2: Paha mieli -hiiri. "Et osaa tätä, et muista. Et pysty tähän."
 - Hiiri 3: Vertailu-hiiri. Kerro, miten paljon paremmin muut tekevät tehtävää. "Katso miten hyvin Mikko keskittyy, Maijalla on tosi hyviä muistitekniikoita..."
 - Hiiri 4: Ääni-hiiri. Tee yllättäviä ääniä, rummuta pöytää, taputa, hyräile...

HÄIRIÖHIIRET 3/3

- Häiriöhiiritesti 2: Kaikki, myös häiriöhiiret, tekevät testin hiljaisuudessa. Verratkaa tuloksia. Kumpi testi meni paremmin? Millaisia taktiikoita oppilailla oli? Mitä ajatuksia ja tunteita häiriöhiiret aiheuttivat? Miltä häiriöhiirenä oleminen tuntui?
- Vaikuttaako keskittymiseen vuorokaudenaika? Mihin aikaan päivästä on paras hetki keskittyä?
- Miten häiriöhiiret voisi yrittää poistaa? Keksikää vinkkejä jokaisen häiriöhiiren häätämiseksi. Vinkit voi kirjata taululle ja ruksia häiriöhiiren yli. Esim. Väsymys: Pidä tauko! Kiire: Tee tärkeysjärjestys! Vertailu toisiin: Keskity tekemään parhaasi!

HÄIRIÖHIIRITESTI 1

Sinulla on kaksi minuuttia aikaa painaa mieleesi mahdollisimman paljon sanoja alla olevalta listalta. Kun aika loppuu, käännä paperi ja kirjoita ylös kaikki muistamasi sanat!

Riisipuuro	Pyykinkuivausteline	Lumihiutale	Raparperi
Leonardo	Eväsrasia	Sähköjohto	Kajaani
Kynttilä	Sohva	Hammas	Kaksitoista
Vihainen	Muurahainen	Keltainen	Hämmästynyt

HÄIRIÖHIIRITESTI 2

Sinulla on kaksi minuuttia aikaa painaa mieleesi mahdollisimman paljon sanoja alla olevalta listalta. Kun aika loppuu, käännä paperi ja kirjoita ylös kaikki muistamasi sanat!

Suklaa	Imuroida	Aalto	Kymmenen
Virtanen	Reppu	Varvas	Mandariini
Roskapussi	Jääkaappi	Vasara	Hiljainen
Likainen	Joutsen	Italia	Pyörätuoli

KESKITY YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN (5 MIN)

- Tee testi: yritä keskittyä kolmeen asiaan kerrallaan.
 - Taputus polviin, taputus olkapäihin. Toista liikesarjaa.
 - Toista mielessäsi lausetta "Punainen elefantti hihittää."
 - Ratkaise samalla päässälasku $37+46$
 - Onnistuitko? Taputus onnistuu kumman tahansa tehtävän kanssa, varsinkin jos liikesarja ehti automatisoitua, mutta lauseen toistaminen ja laskun laskeminen samaan aikaan ei ole mahdollista. Aivot eivät pysty käsittelemään kahta ajattelua vaativaa tehtävää samaan aikaan. Usein onkin siis järkevää keskittyä vain yhteen asiaan kerrallaan.

OLENKO SINNIKÄS? (10 MIN)

Pohtikaa yhdessä tai pienissä ryhmissä seuraavia väittämiä. Harjoituksen voi myös toteuttaa janatyöskentelynä.

- Kun aloitat tekemään jotain, teet sen valmiiksi.
- Jaksat yrittää uudestaan, vaikka et ensin onnistu.
- Pidät kiinni tavoitteistasi ja jaksat puuhailia niiden parissa kauan.
- Jatkat suurienkin haasteiden edessä ja vaikka menestys ei olisi taattua.
- Hankaluuksien jälkeenkin toivot nopeasti ja jatkat eteenpäin.
- Jaksat tehdä myös asioita, jotka eivät sillä hetkellä tunnu mielekkäiltä.

SINNIKKYYDESTÄ OPETTAJALLE

- Sinnikkyys, yrittäminen, sisukkuus ja tehtävän määrätietoinen loppuun saattaminen ovat yksilön persoonallisia ominaisuuksia, jotka ovat yhteydessä parempaan osaamiseen. Näillä ominaisuuksilla voidaan jossain määrin kompensoida myös kyvykkyyden puutteita, ja sinnikkyuden tiedetään olevan merkittävä opintomenestystä parantava tekijä. Koulussa tehtyjen tutkimusten mukaan oppilaat, jotka ovat sinnikkäitä, menestyvät paremmin kuin oppilaat, ovat älykkäitä, mutta heillä on vähäinen määrä sinnikkyyttä. Oppimisen tuloksia ja erityisesti osaamista selittävät siis älykkyyttä enemmän yksilön temperamentti ja työskentelytavat.
- Toisilla elämänalueilla voi olla sinnikkäämpi kuin toisilla. Tarkoittaako tämä, että tällä elämänalueella uskon enemmän taitoihini ja jaksan yrittää enemmän? Vai päinvastoin, että uskon tarvitsevani harjoitusta ja siksi olen sinnikkäämpi? Vai onko kenties kyse motivaatiosta? Sisäinen motivaatio ajaa eteenpäin suuremmalla voimalla kuin ulkoinen. Niillä elämän alueilla, joita ajaa sisäinen motivaatio voi sinnikkyyttä yllättäen löytyä enemmän. Osaatko kertoa, mitä tarkoittaa sisäinen motivaatio?

SINNIKKYYS ON USEIN TÄRKEÄMPÄÄ KUIN ÄLYKKYYS

- Sinnikkyys auttaa meitä kohti tavoitteitamme ja ponnistelemaan hyödyllisten asioiden eteen.
- Menestys ja sinnikkyys kulkevat käsi kädessä ja usein sinnikkäät ihmiset pärjäävät elämässä paremmin kaikilla elämän osa-alueilla.
- Tutkimusten mukaan sinnikkyys on älykkyydosamäärää suurempi vaikuttaja esimerkiksi koulumenestyksessä.
- ”Sinnikkyys on intohimoa saavuttaa pitkäkestoisia tavoitteita.” (Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K.)

MINUN VOIMALAUSEENI (15 MIN)

- Askarrellaan oma voimalause, jota voit käyttää haastavissa tilanteissa rauhoittamaan itseäsi ja luomaan uskoa siihen, että tilanteesta päästään eteenpäin.
- Voit keksiä oman tai valita valmiista lauseista (esimerkkejä seuraavalla dialla ja saamassasi Voimalauseet-monisteessa). Askartele luokan seinälle lause muistutukseksi, tai tee itsellesi esimerkiksi kirjanmerkki, jota pidät aina mukana repussa.

VOIMALAUSEVAIHTOEHTOJA

- Saan olla epätäydellinen.
- Ansaitseen rakkautta.
- Tämä ei ole maailmanloppu.
- Aina ei tarvitse onnistua.
- Pienetkin askeleet ovat tärkeitä.
- Olen arvokas ja ainutlaatuinen.

LISÄÄ VAIHTOEHTOJA RENTOUTUMISHARJOITUKSIIN (10 MIN PER HARJOITUS)

Rentoutustarina

- <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4> (materiaalin sivu 211, PDF:n yläreunasta haettuna tiedoston sivu 106/131)

TAI

Harjoitus hyvän toivomiseen

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

(Rullaa sivulla alaspäin Tunteet-teeman harjoitukseen: 7-9 lk ja toinen aste/ Toivon hyvää -harjoitus.)

LÄHTEET:

Halmetvaara, H. & Halmetvaara, M. 2020. Tylsyyden taito. Harjoituksia ärsyketulvan kesyttämiseen ja oppimisen herättelyyn. PS-kustannus.

Kiviluote, J. 2020. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan yläkoulussa - opettajan käsikirja

positiivinenkasvatus.fi

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.