

TEEMA 8
ONNELLISUUSTAIDOT, 7.LK

KIITOLLISUUS

TUNNILLA TARVITAAN:

- Muistiinpanovälineet
- Vapaata tilaa

HYVÄN MIELEN YSTÄVÄPIIRI (5 MIN)

Aloitetaan tunti levittämällä hyvää meiltä. Harjoitus tehdään piirissä seisten. Opettaja lähettää hyvän mielen viestejä, jotka laitetaan eteenpäin piirissä seuraavalle. Kierroksia voi leikkiä niin monta kuin halutaan, ja suuntaa voi aina välillä vaihtaa.

Hyvän mielen viestejä voivat olla esimerkiksi seuraavat:

1. Hymyile luokkakaverille ystävällisesti.
2. Näytä luokkakaverille hassu ilme.
3. Kumarra "namaste" kämmenet rintakehän edessä vastakkain.
4. Heitä High Five!
5. Nosta peukkua luokkakaverille.
6. Tervehdi luokkakaveria kyynärpäätervehdyksellä.
7. Kättele reippaasti.

MITKÄ ASIAT TEKEVÄT MINUT ONNELLISEKSI? (10 MIN)

- Onnellisuuden aiheiden tiedostaminen herättää kiitollisuuden ja hyvänolon tunteita. Tiedostamalla asioita, joista tulee onnelliseksi, on helpompi arvostaa ja huomata niitä arjessa.

Tehtäviä:

- Kirjoittakaa ryhmissä (taululle tai paperille) viisi asiaa, jotka tekevät teidät onnelliseksi. Asiat voivat olla pieniä tai suuria, tavaroita tai isoja asioita, kuten perhe ja kaverit.
- Miettikää yhdessä, mitkä asiat olivat ryhmillä samoja, mitkä ovat ilmaisia, mitkä maksavat. Kiinnittäkää lopuksi huomiota kaikkiin niihin onnelliseksi tekeviin asioihin, jotka ovat joka päivä lähellämme ja jotka eivät maksa mitään.

KIITOLLISUUS

- Kiitollisuus on hyvinvointia ja onnellisuutta vahvistava myönteinen tunne. Kiitollisuus rauhoittaa, lisää itsearvostusta, vähentää vertailua toisiin ja auttaa silloin, kun on vaikeita hetkiä. Kun vaalit kiitollisuutta, sosiaaliset suhteet vahvistuvat ja lähelläsi on helppo olla.
- Kiitollisuus ei murehdi menneitä eikä huolehdi tulevasta. Se kohdistaa ajatuksesi tähän hetkeen, niihin asioihin, joista voit olla kiitollinen.
- Voiko vaikeissa elämäntilanteissa tuntea kiitollisuutta tai onnellisuutta?
- Kiitollisuutta voi oppia, kun saa tekemistään asioista itse kiitosta. Kiitosta kannattaa jakaa toisille mahdollisimman paljon, sillä ystävällinen viestintä levittää ympärilleen iloa ja hyvinvointia. Yhteenkuuluvuuden tunne ympärilläsi olevien ihmisten kanssa vahvistuu ja ihmissuhteet paranevat.
- Aiheita kiitollisuuteen voi löytää ympäriltään vaikka kuinka paljon! Seuraavassa harjoituksessa opitaan huomaamaan näitä asioita.

KIITOLLISUUSHARJOITUS (15 MIN)

Jakautukaa pareittain tai pieniin ryhmiin. Ottakaa ryhmissä rento asento, ja hengittäkää muutaman kerran syvään ennen aloittamista. Kerro parillesi/ryhmällesi vuorotellen

- Mikä on elämässäni tällä hetkellä HYVIN?
- Mistä olen elämässäni tällä hetkellä ONNELLINEN?
- Mikä on minulle tällä hetkellä elämässäni TÄRKEÄÄ?
- Mistä olen tällä hetkellä elämässäni KIITOLLINEN?
- Miltä minusta TUNTUU juuri nyt?

Opettaja antaa jokaiselle kysymykselle riittävästi aikaa ryhmissä, lopuksi keskustellaan yhdessä. Oliko asioita helppo löytää? Oliko niistä helppo puhua ääneen?

KUUNTELE, KYSY LISÄÄ, KERRO JA KEHU KAVERIA MUILLE –HARJOITUS (5MIN)

- Oppilaat jaetaan pareihin. Parit kertovat toisilleen vuoron perään jostain sellaisesta omasta onnistumisestaan, josta hän on ylpeä. Parin tehtävä on kuunnella mahdollisimman tarkasti, kysyä lisäkysymyksiä ja kertoa sitten toiselle parille tai koko luokalle oman parinsa onnistumisesta, sekä siitä, mitä ihailee parinsa tarinassa ja mikä siinä on kertojan mielestä hienoa, eli kannustaa ja kehuu lopuksi.
- Huomaatko, että myönteisten tunteiden huomaaminen, sanoittaminen ja tunteminen lisäävät hyvinvointia ja kiitollisuutta?

TEE LISÄÄ SITÄ, MISTÄ NAUTIT (10 MIN)

- Joskus huonoina päivinä voi tuntua siltä, että elämässä ei huomaa asioita, jotka tuovat mukanaan iloa ja tai onnellisuutta. Siksi on hyvä olla tietoinen asioista, jotka tuovat itselle hyvää mieltä ja lisäävät onnellisuuden tunteita, ja lisätä niitä mahdollisuuksien mukaan arkeen.
- Seuraavassa diassa näet erilaisia hyvää mieltä ja oloa lisääviä asioita.
- Keskustelkaa yhdessä tai pienryhmissä, onko listassa sinulle tärkeitä asioita. Mitä lisäisit listaan?

Ajanvietto perheen kanssa	Kavereiden kanssa oleminen	Oma mukava harrastukseni	Pelaaminen	Lemmikin kanssa oleminen	Musiikin kuunteleminen
Ruoanlaitto	Lukeminen	Kirjoittaminen	Joukkueurheilu	Hiihtäminen, luistelu tai laskettelu	Sosiaalisen median käyttäminen
Elokuvien katsominen	Vapaaehtoistyö	Laulaminen	Jonkin soittimen soittaminen	Konsertissa käyminen	Penkkiurheilu
Valokuvaus	Maalaaminen tai piirtäminen	Saunominen	Retkeily	Vesillä liikkuminen, esim. melonta	Puhelimessa puhuminen
Shoppailu	Jooga, läsnäolo- ja rauhoittumisharjoitukset	Ulkona syöminen	Matkailu	Tanssiminen	Joku muu:

LÄHTEET

- Kiviluote, J. 2020. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan yläkoulussa - opettajan käsikirja
- Positiivinenkasvatus.fi
- Oulun turvataitomateriaali: [Ammattilaisille | Tunne- ja turvataitokasvatus | Oulun kaupunki \(ouka.fi\)](#)