

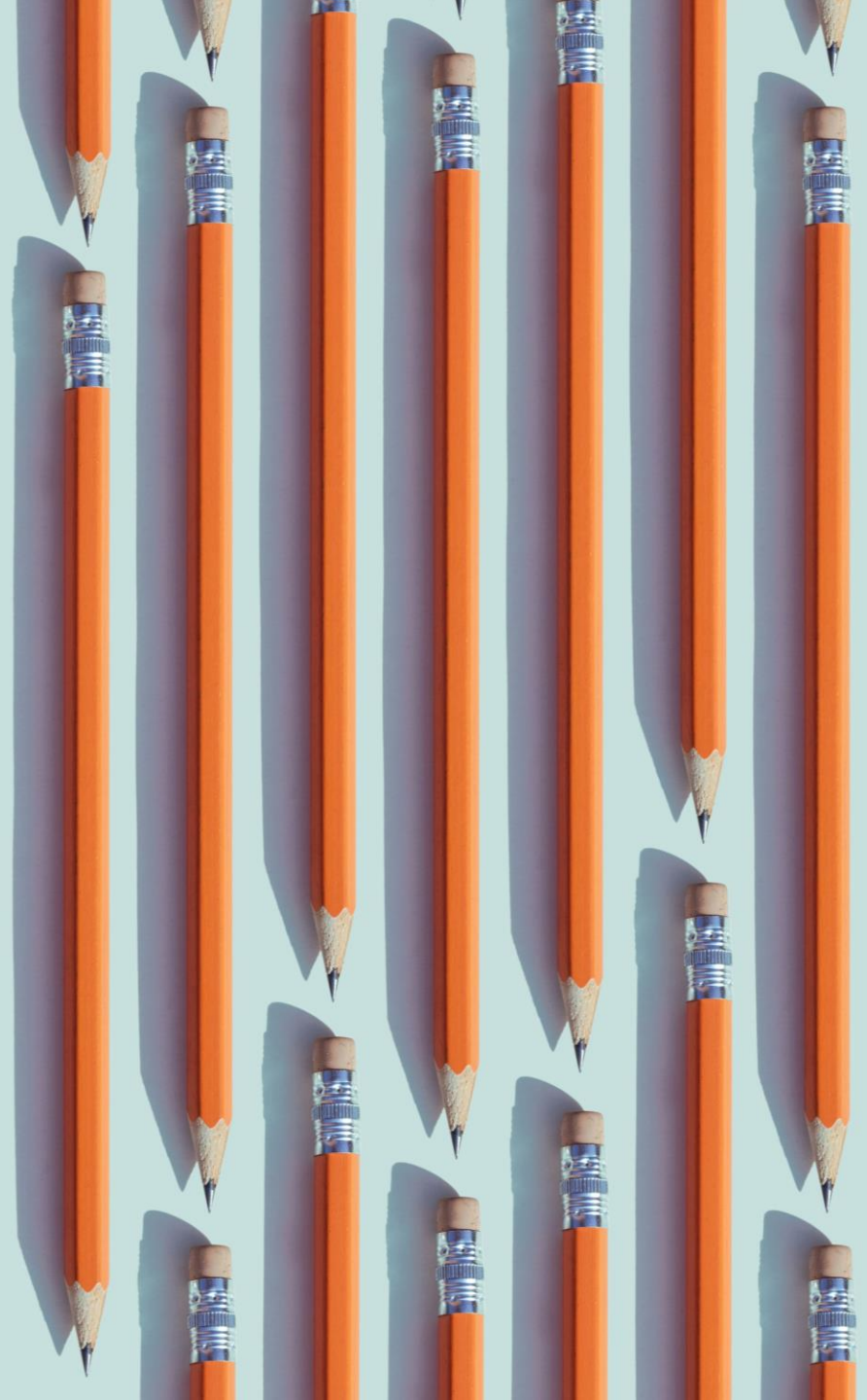
Teema 7
Omat vahvuudet, 9.lk

Itsetuntemus ja
omat vahvuudet




Tunnilla tarvitaan:

- Post-it –lappuja, A4-kokoisia papereita ja kyniä



Omat vahvuudet (30 min)

Näytä dia 4. Jokainen valitsee kolme itseensä parhaiten sopivinta vahvuutta ja kirjoittaa Post it -lapulle nämä vahvuudet ja oman nimen. Opettaja kerää laput ja lukee yhdestä lapusta vahvuudet. Oppilaat yrittävät arvata/pohtia, keneen luokassa nämä vahvuudet parhaiten sopisivat.



Jokainen ottaa omat lappunsa takaisin ja lähtee kiertämään luokassa etsien henkilöitä, joilla on samoja vahvuuksia. Henkilöt keskustelevat pienissä ryhmissä, miten heidän elämässä / käyttäytymisessä / tekemisissään nämä vahvuudet näyttäytyvät.

VAHVUUDET – HUOMAA HYVÄ!

Toiveikkuus

Henkisyys

Huumorintaju

Kiitollisuus

Kauneuden arvostus

Urheus

Sinnikkyys

Rehellisyys

Innokkuus

Sosiaalinen älykkyys

Ystävällisyys

Rakkaus

LUOVUUS

Uteliaisuus

Oppimisen ilo

Arviointikyky

Näkökulmanottokyky

Anteeksiantavaisuus

Itsesäätelykyky

Harkitsevaisuus

Nöyryys ja vaatimattomuus

Johtajuus

Ryhmätyötaidot

Reiluus

Kehittämiskohteet (10 min)

- Pohdi, missä vahvuuden alueissa toivoisivat kehittyväsi.
- Kirjaa 3-5 asiaa Post it -lapuille.
- Tehtävä voidaan purkaa keskustellen koko ryhmänä tai 3-5 hlön pienryhmissä.
- Täältä löytyy apua vahvuuksiin:
<https://prezi.com/view/EO8roPboBZAWp3ccRoTS/>

Kehutunneli (10 min)

- Oppilaat asettuvat pareittain vastakkain ja muodostavat käsillä tunnelin.
- Oppilaat kulkevat yksi henkilö kerrallaan tunnelin läpi ja samaan aikaan tunnelin henkilöt kuiskivat ja sanovat kannustavia kehulauseita tai tsemppejä tunnelissa olevalle oppilaalle.

Esim. "Hyvin sä vedät!", "Oot symppis tyyppi", "Oot hauska!"

- Loppukeskustelu: Miltä tuntui olla kehuttavana? Entä oliko helppo kehua kavereita?

Harjoitus: Itsetunnon kehittyminen (10 min)

- Itsetuntoon vaikuttavat luottamus omaan kykyihin ja taitoihin, sosiaalinen kyvykkyys, omien tunteiden tiedostamiseen ja hyväksymiseen sekä ulkonäköön, terveyteen ja kehon hallintaan liittyvät asiat.
- Itsetunto voi muuttua, ja sitä voidaan kehittää.
- Pohdi hetki parin kanssa, ketkä henkilöt ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet oman itsetunnon kehittymiseen. (Esim. isä, äiti, kaverit, opettajat, isovanhemmat, harrastus, onnistumiset ja epäonnistumiset.)
- Kirjoittakaa, millä tavalla kirjatut henkilöt tai asiat ovat vaikuttaneet itsetunnon kehittymiseen. (Esim. vanhemmat rohkaisevat, kaverit tukevat, harrastus ja onnistumiset nostavat uskoa omaan kykyihin, epäonnistumiset heikentävät uskoa omaan kykyihin.)

Harjoitus:
Miten omalla
toiminnalla
voi vaikuttaa
muiden
itsetuntoon?
(25 min)

- Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Opettaja jakaa jokaiselle parille yhden viitekehyksen (dia 9)
- Parin tehtävänä on pohtia ja kirjoittaa paperille käytännön esimerkkejä siitä, miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa muiden itsetuntoon vahvistavasti ja heikentävästi.
- Miettikää ensin kolme käytännön esimerkkiä muiden itsetuntoa **heikentävästä toiminnasta**.
- Tämän jälkeen miettikää kolme käytännön esimerkkiä muiden itsetuntoa **vahvistavasta toiminnasta**. Käytännön esimerkit voivat olla sanoja, tekoja tai tekemättä jättämisiä (esim. kaverin kehuminen liikunnantunnilla, mukavan viestin lähettäminen ystävälle somessa).

Viitekehykset

Some

Liikuntatunti

Välitunti

Oppitunti

Harrastus

Koti

Vapaa-aika

Lähteet:

- Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen L. 2019. Huomaa Hyvä!
- <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80ccod619be4> (s.194)