

TEEMA 8
ONNELLISUUSTAITO 9.LK

ONNELLISUUS

TUNNILLA TARVITSET:

- Ajastin, esim. kännykän sekuntikello
- Kartonkia
- Tusseja/värikyniä
- Aikakauslehtiä eri aiheista
- Rauhoittavaa musiikkia
- Tehtäviä on monta – valitse itsellesi ja ryhmällesi sopivat!

HARJOITUS ENNEN TUNTIA: KARTOITA ONNELLISUUDEN LÄHTEESI

- Kirjoita ylös viikon ajan kaikki asiat, joista tunnet iloa
- Kirjoita asioista, tapahtumista ja tunnetiloistasi. Voit ryhmitellä aiheet kolmeen eri kategoriaan:
 - **Perhe- ja ystävyysuhteet**
 - **Toisten auttaminen**
 - **Itselle merkityksellisten asioiden tekeminen**
- Arvioi viikon jälkeen, mitkä asiat lisäsivät eniten hyvää oloasi.
- Poimi muutama asia, josta innostuit ja joista sait hyvää mieltä.
- Mieti, voisitko useammin tehdä näitä asioita.

Ope voi monistaa oppilaille liitteen 2.

Lähde: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/onnellisuus/>



A hand is shown from the bottom left, holding a glowing, golden orb. The background is a soft, warm sunset or sunrise with a bright sun low on the horizon, creating a lens flare effect. The overall mood is hopeful and positive.

MITÄ ON ONNELLISUUS?

- Onnellisuus on hyvältä tuntuva sisäinen psykologinen olotila.
- Positiiviset tunteet, kuten ilo ja onnellisuus antavat voimaa ja edistävät hyvinvointia. Positiiviset tunteet vapauttavat energiaa, mahdollistavat uutta, edistävät oppimista sekä avaavat keinoja ongelmanratkaisuun.
- Jokainen ihminen on itse paras arvioimaan, kuinka onnellinen on.
- Onnellisuuden kokemus riippuu monesta asiasta: tunnetko itsesi terveeksi, hyvinvoivaksi ja saatko tukea läheisiltä ihmisiltä, joille voit uskoutua ja joilla voit puhua kaikista asioistasi.

Lähde: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/onnellisuus/>

ONNELLISUUS SYNTYY ELÄMISESSÄ

- Nautintoon tai materiaaliin perustuva onnellisuus on usein lyhytkestoista
- Onnen tavoitteluun keskittyminen ei ole paras ratkaisu lisätä onnellisuutta vaan pidempikestoinen onnellisuus syntyy elämisen sivutuotteena.

Onnellisuuden kokemusta lisäät:

- keskittymällä hyviin perhe- ja ystäväsuhteisiin
- huomioimalla ja auttamalla toisia
- tekemällä itselle merkityksellisiä kiinnostavia asioita

Lähde: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/onnellisuus/>

MINUUTTIPORINAT UNELMISTA (10 MIN)

- Asettukaan kahteen sisäkkäiseen rinkiin kasvot vastakkain.
- Jutellaan vastapäätä olevan parin kanssa 1 minuutti alla olevista aiheista yksi aihe kerrallaan. Opettaja ottaa aikaa ja kun aika on ohi, vaihdetaan paria niin, että sisäpiiri siirtyy yhden vastapäivään ja ulkopiiri myötäpäivään.

1. Mikä piristäisi päivääsi?
2. Millainen on unelmiesi loma?
3. Millainen on unelmiesi ammatti?
4. Minkä taidon haluaisit oppia?
5. Mikä on parasta, minkä tiedät?
6. Jos voisit muuttaa mitä tahansa elämässäsi, mitä se olisi?
7. Jos saisit lottovoiton, mitä tekisit?

TAVOITETIKKAAT (15 MIN)

- Jokainen ihminen asettaa tavoitteita oman kiinnostuksensa mukaan. Ne voivat olla pieniä tai suuria.
- Suuretkin tavoitteet voivat olla saavutettavissa pilkkomalla ne pienempiin osatavoitteisiin.
- Osa tavoitteista voi olla lähitulevaisuudessa toteutettavia (esim. elokuvissa käyminen) ja osa pitkän tähtäimen tavoitteita (esim. ammattiin valmistuminen)
- Tavoitteiden saavuttamiseen voi itse vaikuttaa mutta siihen vaikuttavat myös muut asiat, kuten ihmiset ja ympäristö.
- Tehtävä: piirrä tikkaat, joiden jokaiselle askelmalle kirjoitat itsellesi yhden tavoitteen (3-5 kpl).
- Loppukeskustelu (5 - 10 min) Keskustellaan yhdessä tavoitteista, joita oppilaat asettivat itselleen. Lisäksi keskustellaan siitä, millaisia tunteita tavoitteiden saavuttamiseen voi liittyä.

Lähde: <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4> s.155

ELÄMÄNI AARTEITA –KOLLAASI (5 MIN)

- Istutaan ringiin ja opettaja voi laittaa jotain rentouttavaa musiikkia soimaan. Sulje silmäsi. Lähde mielikuvitusmatkalle.
- Opettaja lukee:

Jos taikasauva toteuttaisi kaikki unelmasi, haaveesi ja toiveesi mitä haluaisit? Vie itsesi haaveidesi paikkaan. Ketä ihmisiä kuuluisi unelmiesi elämään? Mitä haluaisit tässä maailmassa tehdä? Ajaisitko formuloita vai samoilisitko sademetsässä tai jossain ihanassa paikassa? Missä asuisit? Millainen olisi kotisi?

Mihin asioihin voit olla nyt elämässäsi tyytyväinen ja mistä olet kiitollinen? Mitä haluisit säilyttää elämässäsi tulevaisuudessa? Mitä taitoja ja hyviä ominaisuuksia minussa jo on? Minkä taidon haluaisit tulevaisuudessa oppia?

- Ota lähin pari. Keskustele hänen kanssaan, mitä äsken tuli mieleesi.

ELÄMÄNI AARTEITA –KOLLAASI (45 MIN)

Laittakaa jotain rauhoittavaa ja tunnelmallista musiikkia soimaan.

Ota itsellesi arkki, johon alat piirtää ja liimata kuvia äskeistä matkasta. Tärkeintä on, että alat pysähtyä kuuntelemaan itseäsi. Nyt saat unelmoida ja olla kiitollinen niistä asioista, joita sinulla jo on elämässäsi tai mitä osaat.

Ryhmittele arkkiisi tulevia asioita esim. seuraavien kysymysten mukaan:

- *Tämän hetken kiitollisuusaiheita.*
- *Taitoja ja hyviä asioita, joita minussa jo on.*
- *Onnellisia tapahtumia elämässäni.*
- *Tulevaisuuden rakkain unelmani.*
- *Taitoja, joita joissa aion kehittyä.*
- *Pieni unelma, jonka aion varmasti toteuttaa.*

Tee kollaasista juuri itsesi näköinen ja käytä värejä, jotka korostavat haaveiluasi.

KOKO LUOKAN KOLLAASI (30 MIN)

- Jos on aikaa ja ryhmän ilmapiiri luottamuksellinen, esitelkää kollaasinne pienissä ryhmissä tai pareittain.
- Koostakaa koko ryhmän kollaaseista oman luokkanne iso kollaasi koulun seinälle. Ryhmän tuotokset voivat olla vaikka sydämen muotoisia, kukka, puu tai mikä vain, jonka sovitte ETUKÄTEEN yhdessä.

KESKUSTELU

- Miltä kollaasin teko tuntui?
- Mitä uutta se opetti?
- Mitä hyötyä haaveilemisesta ja kiitollisuuden tuntemisesta on?
- Löytyikö jotain haaveita ja kiitollisuuden aiheita, joita monilla luokkanne jäsenillä on?

LÄHTEET

- <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/onnellisuus/>
- <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>
- Toivakka & Maasola. Itsetunto kohdalleen. 2017. (Elämäni aarteita –kollaasi)
- <https://heimostartti.fi/materiaalit/> (liitteiden kuvat)