

TUNNETAIDOT

Teksti ja tehtävät Niina Anttila

Hei ope! Tälle aukeamalle on koottu vinkkejä, miten voit auttaa oppilaita tunnistamaan tunteita sekä toimimaan tilanteissa, joihin liittyy erilaisia tunteita.

Tunnekasvatus läpäisee koko Opetussuunnitelman ja tunteiden harjoittelu mainitaan mm. äidinkielen, liikunnan, uskonnon ja ympäristöopin tavoitteissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014.) Oppimisen ja koulunkäynnin herättämät tunteet voivat joko edistää tai haitata oppimista ja kouluviihtyvyyttä.



Tunteet tutuiksi -harjoitus

Harjoituksen tavoitteena on tutustua perustunteisiin, niiden nimeämiseen sekä tunnistamiseen itsessä ja muissa. Tässä harjoituksessa perustunteita ovat ilo, suru, pelko ja viha. Jokaista tunnetta käsitellään omana harjoituskertanaan seuraavin askelin:

1. Opettaja näyttää kuvan, jossa harjoitettava tunne näkyy.

(Kuvia erilaisista tunteista löytyy mm. Suomen mielen-

terveysseuran tunnekorteista tai netistä löytyvistä kuvapankeista, esim. Pixabay)

2. Keskustellaan tunteesta:

- Mikä tunne kuvassa on?
- Miltä esim. pelokas ihminen näyttää?
- Missä tunne tuntuu? Huom! Lapset voivat kokea tunteen eri tavoin. Voidaan myös kokeilla näyttellä tunnetta.

3. Vaihtoehtoja harjoittelun syventämiseen

- Vapaa maalaus – oppilailla on käytössä vesivärit, joilla

he vapain siveltimen vedoin kuvaavat tunnetta

- Tunnetaulu kollaasi – oppilaat kokoavat lehdistä kuvia, jotka liittyvät käsiteltävään tunteeseen ja muodostavat kuvista luokan seinälle tunnetaulun.

- Tunnekuvat – Oppilaat näyttävät eri tunteita ja ottavat niistä kuvia. Voidaan tehdä myös niin, että muut yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse.

- Oma tarina – oppilaat keksivät tarinan, jossa esiintyy yksi tai useampi tunne

- Sadut – Lue oppilaille kirjoja, joissa tunne esiintyy. Kirjastosta saa kysymällä vinkkejä sopivista kirjoista.

Tunteet toiminnassamme

Toimimista erilaisissa tunteita herättävissä tilanteissa voi harjoitella ennalta. Harjoituksen tavoitteena on ohjata oppilaat huomaamaan erilaisten tunteiden vaikutus toiminnassamme sekä huomaamaan oman toiminnan vaikutus toisen tunteisiin.

1. Lue oppilaille jokin alla olevista koulupäivään liittyvistä tilanteista

- *Välitunti on alkamassa. Inkeri ja Saara ovat sopineet leikkiä yhdessä välitunnilla. Saara tulee kertomaan Inkerille, että leikkiikin Miljan kanssa.*

- *Suvi seisoo yksin välitunnilla. Hän huomaa Karoliinan ja Annan leikkimässä kiipeilytelineellä. Suvi rokkaisee mielensä ja kysyy, pääseekö hän mukaan leikkiin. Tytöt eivät ota Suvia mukaan.*

- *Pete on onnistunut tekemään hienon maalauksen. Sofia tulee ihailemaan sitä.*

- *On äidinkielen tunti. Senja ei osaa lukea yhtä hyvin kuin muut. Luokkakaverit nauravat Senjalle.*

- *Mikko ja Maija ovat keksineet kivan uuden ulkoleikin. He kysyvät välitunnin alussa, ketkä luokkakavereista haluavat tulla siihen mukaan.*

- *Silja on saanut synttärilahjaksi uuden hienon repun. Laura heittää sen lumikasaan.*

- *Eetu jää usein viimeiseksi, kun oppilaat ottavat toisilleen parin parityöskentelyä varten. Tällä kertaa parit jaetaan arpomalla.*

Yllä kuvattujen tilannekuvausten sijaan voit myös hyödyntää valmiita tilannekuvia (esim. netistä tulostettavia Suomen mielen-terveysseuran kaveritaitokortteja)

2. Pohtikaa yhdessä seuraavia asioita:

- Mitä tunteita tilanteeseen liittyy? Nimekää tunteet.

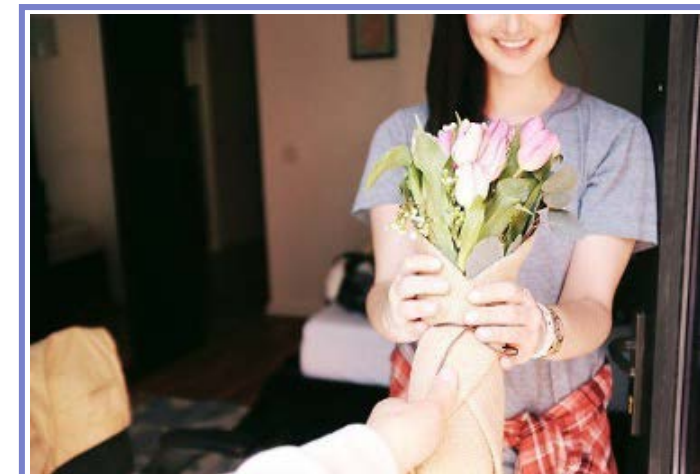
- Mikä on virittänyt tunteen? Miten toisen toiminta vaikuttaa toisen osapuolen tunteisiin?

- Jos tilanne oli epämiellyttävä, pohtikaa miten henkilöt voisivat toimia seuraavalla kerralla, jotta toiminta olisi kaikkien hyvinvointia edistävää?

- Tarvitsevatko lapset aikuisen tukea tilanteessa? Milaista?

Ilopurkki

Mielen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta on tärkeää oppia huomaamaan iloa tuottavia asioita ympärillämme. Luokkaan voi laittaa purkin, laatikon tms., johon oppilaat saavat kirjoittaa tai piirtää asioita, jotka tuottavat heille iloa koulussa. Ilopurkki voidaan avata esim. kerran viikossa ja lukea iloa tuottavia asioita.



**ANNA
TOINEN OKSA
ETEENPÄIN
JA KERRO
KAVERILLE
SKOLLISTA!**