

# OPPITUNTI 1: Luokan ilmapiiri

(Kesto noin 70-90min)

Ilmapiiri syntyy luokassa kohtaamisten ja vuorovaikutuksen kautta. Yksilön oma tunnetila ja käyttäytyminen vaikuttavat yhteiseen ilmapiiriin ja toisaalta yhteinen ilmapiiri vaikuttaa yksilöön. Luokan ilmapiiri on merkittävä tekijä oppilaan hyvinvoinnille, kouluviihtyvyydelle ja oppimiselle. Myönteinen ilmapiiri saa luokan loistamaan.

Tällä tunnilla omaa mielialaa ja luokan yhteistä ilmapiiriä tutkaillaan säätilakorttien avulla. Samalla pohditaan, millaisilla teoilla jokainen voi luoda myönteistä ilmapiiriä luokkaan ja samalla tukea omaa hyvinvointiaan.

Minä osana ryhmää, ryhmän vaikutus minuun. Mitä tuon ryhmään?

## TARVIKKEET:

- Luokka loistamaan –sopimus
- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Alkuasettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Säätilakortit
- Mitä tuot luokkaan, kun astut sisään – leikin kortit
- Oma aurinko –moniste + tyhjä vihko
- Miten saan luokan loistamaan –juliste
- Seurantatehtävää varten aurinko ja sädesuikaleet

Luokka loistamaan –sopimus on hyvä käydä läpi jo ennen ensimmäistä oppituntia. Sopimus on hyvä olla esillä jokaisella oppitunnilla.

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

## **Alkuasettuminen:** Mielikuvamatka kesään

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

Kerrotaan, että tunnit alkavat aina yhteisellä asettumisella. Selitetään myös, miksi näin tehdään.

*Mielessä pyörii paljon ajatuksia ja tunnelmia, varsinkin kun tullaan välkältä tai toiselta tunnilta aloittamaan uutta tuntia. Joskus mieli on tynempi, mutta usein siellä voi olla*

*jopa melkoinen pyörremyrskykaikista asioista. On tärkeä rauhoittaa itsensä uuden asian äärelle. Asettuminen on taito, jota voi harjoitella ja on keinoja, joita voi oppia käyttämään rauhoittaakseen itsensä.*

Kokeillaan yhdessä.

*Ota tuolillasi hyvä asento siten, että jalkasirauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Laske kätesi paikoilleen syliin tai pulpetin päälle. Jos koet turvalliseksi, voit hetkeksi sulkea silmäsi tai katsoa pulpettisi kantta, jotta saat oman rauhan. Rauhoitetaan hengitys ja sitä kautta koko keho. Hengitetään sisään ja pitkästi ulos. Toistetaan pari kertaa. Pian kuulet rauhallista musiikkia/äänen, voit edelleen pitää silmäsi suljettuna tai katseesi pulpetissa.*

*Tehdään pieni mielikuvamatka.*

*Palauta mieleesi aurinkoinen kesäpäivä. Mitä näet? Mieti mielessäsi musiikin/soiton ajan, miltä aurinko tuntuu kasvoillasi? Tunnetko lämmön poskillasi? Kutittavatko säteet nenälläsi? Ota vielä pari hengitystä aurinkoisesta hetkestä nauttien.*

*Kun musiikki/ääni päättyy, voit nostaa katseesi ja olemme valmiita aloittamaan yhdessä.*

*Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. Miltä se tuntui? Millainen olo on nyt? Muuttuiko olo jotenkin? Oikeita ja väriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen. Asettuminen ei välttämättä ole helppoa, jos sitä ei vielä ole harjoitellut.*

**Työskentely:** Säätikortit ja ryhmätehtävä

Tarvitaan: Säätikortit

Ryhmärengin säätikortit: <https://ryhmarenki.fi/mika-fiilis/>

Säätikortteja on näkyvillä taululla tai muuten yhteisesti nähtävillä.

*Osalle voikin olla jo tuttua ulkona olevan säätilan havainnoiminen ja siitä kertominen säämerkkien avulla. Säämerkkien avulla voi myös kertoa, millainen olo tai mieli itsellä on. Mieti, millainen säätila sinun mielessäsi on juuri nyt.*

Voidaan siirtyä työskentelemään piiriin koko ryhmän kesken tai pienemmissä ryhmissä.

Säätilakortteja on esillä runsaasti. Jokainen oppilas valitsee itselleen sopivan säätilakortin. Oppilas esittelee vuorollaan valitsemansa kortin joko näyttämällä tai lyhyesti kertomalla, miksi valitsi kyseisen säätilan ja millaista oloa se kuvaa. Muistutetaan arvostavasta kuuntelusta.

Kun esittelykierros on tehty, oppilaat tuovat säätilakorttinsa lattialle tai taululle ja palaavat omalle paikalleen. Ryhmitellään samat säätilakortit lähekkäin. Tutkitaan yhdessä, millainen luokan säätila on tänään.

### **Opetus:** Luokan ilmasto

*Ryhmille, kuten koululuokille muodostuu aina yhteinen säätila eli ilmasto. Jokaisen oman mielen sää vaikuttaa luokan tunneilmastoon. Toisaalta luokan tunneilmasto vaikuttaa jokaisen omaan säätilaan eli mieleen.*

*Esimerkki: Jos joku tulee hymyillen ja muita tervehtien luokkaan, muut ilahtuvat ja vastaavat tervehdykseen. Jos luokassa ollaan innostuneita yhteisestä välkkäleikistä, muiden innostus tarttuu helposti itseensäkin.*

Oppilaat voivat kertoa omia esimerkkejään. Muistutetaan, että kerrotaan vain omia kokemuksia eikä mainita toisia nimeltä (Luokka loistamaan –sopimus).

*Erilaiset mielen säätilat ovat luonnollisia ja ihmiselämään kuuluvia, sadesäätikin ovat tarpeellisia. Mutta meidän on hyvä tietää tämä ja ymmärtää, että me jokainen voimme myös vaikuttaa omaan, toisten ja yhteiseen säätilaan. Voimme myös oppia keinoja suojautua toisten säätilojen epätoivotuilta vaikutuksilta.*

*Luokka loistamaan –tunneilla on tarkoitus oppia keinoja tähän. Keinojen kasvaessa luokan aurinko saadaan loistamaan eli luokan ilmapiiri muuttuu myönteisemmäksi. Vaikka kaikki säätilat ovat tärkeitä ja niillä on merkityksensä, voimme ja opimme paremmin, kun voimme itse säädellä oloa ja saamme omaan oloomme ja luokan ilmastoon aurinkoa.*

### **Harjoite:** Mitä tuot luokkaan, kun astut sisään –leikki

Tarvitaan: Mitä tuot luokkaan, kun astut sisään –leikin kortit

Oppilaat jaetaan ryhmiin ja heille annetaan kortti. Kortissa lukee ilmapiiriä parantava tapa, jonka mukaisesti toimimalla, voi lisätä auringonsäteitä luokkaan. Ryhmä vuorollaan tulee luokan ovesta sisään ja esittää kortissaan olevaa asiaa (esim. hymy, kehu). Muut arvaavat, mikä tapa ryhmän kortissa luki.

### **Monistetehtävä: Oma aurinko –tehtävä**

Tarvitaan: Oma aurinko –moniste + vihko

Oppilaat tekevät Oma aurinko- monisteen, johon kirjaavat itselle sopivia keinoja parantaa ryhmän ilmapiiriä (joita on itse käyttänyt tai joita voisi käyttää). Lopuksi halukkaat tai jokainen oppilas voi kertoa jonkin kirjaamansa keinon koko luokalle/pienryhmälle/parille. Monisteita varten voidaan ottaa käyttöön vihko Luokka loistamaan –materiaaleja varten.

### **Seurantatehtävä: Auringonsäde –tehtävä**

Tarvitaan: Leikattu aurinko, Auringonsäde –suikaleet, Miten saan luokan loistamaan –juliste

Luokan oveen tai seinälle kiinnitetään valmiiksi leikattu iso aurinko. Luokassa on sädesuikaleita, joihin on kirjoitettu ryhmän ilmapiiriä parantavia toimintatapoja. Kun oppilas tulevien päivien aikana huomaa jonkun luokassa toimivan tällaisella tavalla, hän saa kiinnittää aurinkoon ko. sädesuikaleen. Osa suikaleista on tyhjiä, joten niihin voi kirjoittaa muita havaittuja ilmapiiriä parantavia toimintatapoja.

### **Lopetus:**

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin, huivi tai sivellin

*Tänään olemme puhuneet luokan ilmapiiristä ja siitä, miten jokainen meistä voi vaikuttaa siihen ja miten luokan ilmapiiri vaikuttaa meihin. Olemme myös miettineet keinoja, joilla luokan ilmapiiriä voi parantaa. Nyt teillä on myös tehtävä, jonka avulla voitte saada luokkaanne lisää auringonsäteitä.*

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen (esim. *Olitte innokkaita esittämään leikissä. Esittelitte rohkeasti omat säätilanne.*)

Kerrotaan, että tunnit lopetetaan aina yhteiseen asettumisharjoitukseen.

*Ota rauhallinen asento ja paina pääsi pulpetille. Voit halutessasi laittaa silmät kiinni tai kiinnittää katseesi yhteen kohtaan. Kuuntele musiikkia/soittimen ääntä. Kun tunnet auringonsäteen eli huivin/siveltimen keveän kosketuksen hartialla, saat lähteä hiljaa ulos/avata silmät ja istua hiljaa paikallasi.*

Aikuinen kiertää koskettamassa lasten hartioita huivilla, siveltimellä tms.