

OPPITUNTI 3: Aivot ja säätely

Tällä tunnilla tutustumme siihen, mitä aivoissa tapahtuu tunnetilanteissa. Se voi auttaa oppilaita ymmärtämään paremmin omia tunteitaan ja käyttäytymistään. Ymmärrys tukee tärkeiden itsesäätelytaitojen kehittymistä. Oppilasta voi myös helpottaa tietää, että muillakin aivot toimivat näin, eikä lapsi ole poikkeava omien reaktioidensa kanssa.

Samalla pohditaan, millaisilla keinoilla voimme itse vaikuttaa omaan oloomme tunnetilanteissa. Tavoitteena on, että oppilaat löytävät itselleen toimivia säätelykeinoja.

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Kuvat: aivot, vahtikoira, reppu ja pöllö
- Omaan oloon vaikuttaminen –juliste ja/tai kortit
- Omaan oloon vaikuttaminen –tehtävä
- Keinot kokeiluun -pohja
- Sivellin jokaiselle oppilaalle/puolikkaalle ryhmälle

Luokka loistamaan –sopimus on hyvä olla esillä jokaisella oppitunnilla ja tunnin alussa muistuttaa siitä.

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

Asettuminen: Turvapaikka

Kohta pääset pienelle mielikuvamatkalle turvapaikkaasi, mutta ennen sitä asettaudutaan taas aloittamaan Luokka loistamaan –tuntia.

Ota tuolillasi hyvä asento siten, että jalkasi rauhoittuvat 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 ja lähteä mielikuvamatkalle.

Tunne- ja turvataitoja lapsille: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä, hitaasti ja tauottaen:

”Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla. Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi.

Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona luonnossa. Se voi olla oikeasti jossakin olemassa, ehkä olet käynyt siellä. Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta.

Viivy turvallisessa paikassasi hetki. Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää?

Kuuluuko joitakin rauhoittavia ääniä?

Onkohan siellä joku turvallisuutta lisäävä ihminen, lemmikkieläin tai jokin esine?

Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvalliseksi. Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat.

Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvan tunne jatkuu. Hyvä. Kiitos!”

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. *Miltä harjoitus tuntui? Miltä kehossasi tuntuu, kun on turvallinen olo? Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen. Asettuminen ei välttämättä ole helppoa, jos sitä ei vielä ole harjoitellut.*

Opetus: Aivot

Tarvitaan: aivot, vahtikoira, reppu ja pöllö

Seuraavaksi tutustumme aivojen toimintaan tunnetilanteissa. Mitä aivoissamme tapahtuu, kun saamme aistiemme kautta tietoa ja reagoimme tilanteissa näiden pohjalta alitajuisesti tai tiedostaen. Tarkastelemme erityisesti manteliumakkeen, hippokampuksen ja etuotsalohkon toimintaan. Niitä kuvataan vahtikoirana, reppuna ja viisaana pöllönä. Käytetään opetustuokion tukena kuvaa aivoista ja eri osia kuvaavia merkkejä (koira, reppu, pöllö).

Seuraavaksi lähdemme tutkimaan, mitä meidän aivoissamme tapahtuu, kun tunne herää. Meidän kaikkien aivot toimivat näin, vaikka ulospäin tunnereaktiomme näyttävät erilaisilta. Aivot koostuvat todella

monesta eri osasta, mutta tänään tutkimme niistä tarkemmin kolmea, jotka ovat mukana tunnesäätelyssä.

Mantelitumake (Vahtikoira)

Mantelitumake on aivojemme tunnealueen keskus eli vahtikoira. Havainnoimme aisteillamme (näkö, kuulo, haju, maku, tunto) koko ajan ympäristöstämme turvan ja uhan merkkejä. Nyt puhumme arjen tilanteissa olevista turvan ja uhan merkeistä, emme isoista uhka-asioista kuten vaikka pyörremyrsky. Turvan merkkejä voivat olla esimerkiksi hymy, silmiin katsominen, nyökkäileminen ja ystävälliset sanat. Uhan merkkejä voivat olla kulmien kurtistaminen, katsominen toisaalle, epämiellyttävä haju tai maku. Vahtikoira toimii hyvin innokkaasti ja reagoi nopeasti. Se on niin innokas suojelemaan meitä ja havaitsemaan uhkia, että tilanne ja siihen liittyvät muistot saavat sen toimimaan ja haukkumaan joskus vähän turhissakin tilanteissa tai liian nopeasti. Kun aivomme joutuvat hälytystilaan taistelemme, pakenemme tai jähmetymme.

Voidaan keskustella oppilaiden kokemuksista. Muistatko tilannetta, jossa olisit taistellut (esim. töniminen, ikävät sanat), paennut (esim. juossut tilanteesta pois, piiloutunut, vetäytynyt omaan kuplaan hupun alle) tai jähmettynyt (esim. et saa sanottua mitään tai toimittua tilanteessa)? Mikä näistä kolmesta toimintatavasta on sinulle tyypillisin?

Hippokampus (Tunnereppu)

Hippokampus on aivojemme muistipankki, jossa ovat tallessa muistot ja toimintatavat aiemmista tilanteista eli se on tunnereppumme. Kun toimimme tilanteissa, aiemmat kokemuksemme samanlaisista tilanteista nousevat mieleemme ja vaikuttavat siihen, miten toimimme tässä hetkessä. Esimerkiksi, jos näet koiran, niin tapaasi toimia vaikuttaa se, onko aiemmin koira nuolaissut sinua, jättänyt sinut huomiotta, hypännyt sinua vasten tai purrut sinua.

Etuoetsalohko (Viisas pöllö)

Etuoetsalohko on aivojemme viisas pöllö eli ohjauskeskus. Viisasta pöllöä tarvitaan harkitsemiseen, itsesäätelyyn, oppimiseen, päätösten tekemiseen ja toisten huomioimiseen. Etuoetsalohko kehittyy melkein 30-vuotiaaksi saakka, joten sinun etuoetsalohkosi on vielä kasvuvaiheessa ja siksi tarvitset harjoittelua ja tukea tunnetilanteissa toimimisessa ja itsesi säätelyssä.

Jos vahtikoira alkaa kovasti haukkumaan, voi viisas pöllö lentää karkuteille eli etuoetsalohkosi ei pysty toimimaan. Tällöin ajattelu- ja säätelytaitomme eivät ole käytössä vaan toimimme voimakkaan tunteen varassa. Silloin saatamme toimia harkitsemattomasti ja sanoilla tai teoilla satuttaa itseämme tai toisia.

Voimme saada pöllön takaisin ja etuotsalohkomme käyttöömme rauhoittamalla itseämme, esimerkiksi hengityksen avulla. Olemmekin jo harjoitelleet liukumäki ja sormihengitystä. Niitä voi käyttää tilanteissa, joissa tarvitsemme kehon ja mielen rauhoittumista. Myös kosketus (esim. silittäminen tai kehon ravistelu), liikkuminen tai toisen tuki voi auttaa rauhoittamaan omaa oloa ja saamaan ajattelu- ja säätelytaidot taas käyttöön, jotta tilanteessa voi toimia kaikkien hyvinvointia lisäävällä tavalla. Itsensä rauhoittamisen keinot ovat taitoja, joita voi oppia. Myöhemmin tällä tunnilla jokainen pääsee pohtimaan itselleen sopivia keinoja, joilla voi vaikuttaa omaan oloon.

Voidaan keskustella oppilaiden kokemuksista. Millaisissa tilanteissa vahtikoira alkaa helposti räksyttää ja viisas pöllö lentää pois? Millaisia tunteita näissä tilanteissa voi olla herännyt? Onko sinulle käynyt niin, että olet tehnyt jotakin ennen kuin ajattelit?

Siegelin käsimalli

(Englanninkielinen video aiheesta aikuiselle vinkiksi)

Dr. Dan Siegel's Hand Model of the Brain:

<https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdfw>

Aivojen osia ja niiden välisiä yhteyksiä voidaan havainnollistaa psykiatri Dan Siegelin käsimallin avulla. Oppilaat muodostavat omalla kädellään aivomallin opettajan ohjeen mukaan.

Kokeillaan yhdessä, miten aivomme toimivat tunnetilanteissa. (Nosta kätesi sormetylhäällä ja taita ensin peukalo kämmenen sisään.) Peukalo on manteliumake eli aivojemme vahtikoira, joka tekee hälytyksen, kun havaitsee aistien avulla jotakin uhkaavaa ympäristöstämme. (Laske muut sormesi peukalon päälle). Sormemme ovat etuotsalohko eli viisas pöllö. Se on aivojemme keskus, jossa tapahtuu ajattelu, harkitseminen ja itsesäätely. Aivojen osat ovat nyt yhteydessä toisiinsa ja välittävät toisilleen tietoa.

Kun aistit havaitsevat jotakin, joka uhkaa tekee vahtikoira hälytyksen. (Aletaan liikuttaa peukaloa sormien alla). Samalla aiemmat kokemuksemme tunnerepustamme vaikuttavat siihen, miten tässä tilanteessa toimimme. Vahtikoiran haukuessa kovaa, viisas pöllö lähtee karkuteille (Nostetaan sormet ylöspäin). Nyt huomaamme, että aivojen osat eivät ole enää yhteydessä toisiinsa ja tieto ei kulje. Tällöin mielessämme on sekamelska, emmekä pysty ajattelemaan selkeästi ja tekemään järkeviä ratkaisuja.

Tällaisessa tilanteessa voimme esimerkiksi hengityksen avulla rauhoittaa omaa oloamme ja palauttaa koiran ja pöllön paikoilleen ja sekä yhteyteen toistensa kanssa. Hengitetään muutaman rauhallinen hengitys ja vähitellen koira ja pöllö palaavat yhteyteen. (Palautetaan peukalo kiinni kämmeneen ja sormet vähitellen peukalon päälle). Näin meillä on taas ajattelu ja itsesäätely käytössä, joten voimme toimia tilanteissa harkiten, itsemme ja toiset huomioiden.

Toiminta: Liike muuttuu –leikki

Teemme jatkuvasti havaintoja ja aivomme käsittelevät niitä. Seuraavassa leikissä havainnoimme näköaistilla tarkasti muutoksia ympärillämme ja muutamme toimintaamme havaintojemme mukaan.

Leikkiä varten asetutaan rinkiin seisomaan. Leikissä kuka tahansa saa aloittaa paikallaan pysyen jonkin havaittavan ja toistuvan liikkeen, esim. heiluttaa kättään. Muut aloittavat saman liikkeen heti sen huomattuaan. Uuden liikkeen saa aloittaa kuka tahansa, mutta vasta kun kaikki tekevät edellistä liikettä.

tai

Sähkötyö-leikki

Viestit kulkevat meissä ihmisissä salamannopeasti, esimerkiksi, kun silmä havaitsee jotain, reagoimme jo ehkä jollain liikkeellä ennen kuin aivot ennättävät varsinaisesti harkita ja ajatella asiaa. Seuraavassa leikissä havainnoimme tuntoaistin kautta tulevia viestejä ja pyrimme nopeasti välittämään viestin eteenpäin.

Leikkijät menevät istumaan piiriin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni. Sähkötyöviesti kulkee eteenpäin puristamalla seuraavan kättä kerran. Kun viesti kulkee sujuvasti, voidaan leikkiä muuttaa haasteellisemmaksi käden puristuksen määriä muuttamalla. Kaksi käden puristusta tarkoittaa sähkötyöviestin suunnan vaihtamista.

Opetus + tehtävä: Omaan oloon vaikuttaminen

Tarvitaan: Omaan oloon vaikuttaminen –juliste tai kortit, Omaan oloon vaikuttaminen –tehtävä, liima, kirjoitusvälineet

Tunnin alussa tutkimme sitä, miten aivomme toimivat tunnetilanteissa. Nyt lähdemme selvittämään, miten voimme itse vaikuttaa omaan oloomme näissä tilanteissa. Jokainen voi oppia säätelytaitoja, joilla säädämme tunnetta suuremmalle tai pienemmälle tunteesta tai tilanteesta riippuen. Meille kaikille tulee tilanteita, jossa oman tai muiden hyvinvoinnin varmistamiseksi säätely on tärkeää. Esimerkiksi, jos jokin asia harmittaa, on hyvä saada harmitusta pienemmälle, ettei tule sanottua tai tehtyä sellaista, mikä satuttaa itseä tai muita. Kun itse tai yhdessä muiden kanssa onnistuu, voi sitä tunnetta lähteä kasvattamaan, vaikka yhdessä tuulettamalla tai kehumalla.

Omaan oloomme voimme vaikuttaa erilaisilla keinoilla kehon, ajatusten tai toiminnan kautta. Tässä julisteessa on näitä keinoja, joilla voimme rauhoittaa vahtikoira ja kutsua viisasta pöllö takaisin.

Käydään läpi jokainen kolmesta osiosta yksitellen ja keskustellaan oppilaiden kokemuksista. Oletko käyttänyt jotakin näistä keinoista? Mitä ja millaisessa tilanteessa? Miten se vaikutti oloosi?

Oppilaat tekevät Oman oloon vaikuttaminen- monisteen, josta valitsevat itselle sopivia keinoja vaikuttaa omaan oloon. Lopuksi halukkaat tai jokainen oppilas voi kertoa jonkin merkkäämansa keinon koko luokalle/pienryhmälle/parille.

Keinoja vaikuttaa omaan oloon on paljon erilaisia näiden esimerkkien lisäksi. Tärkeintä on, että löydät juuri sinulle sopivat keinot. Monistetehtävässä merkitse rastilla sinulle sopivat keinot.

Kotitehtävä: Omien keinojen miettiminen

Tarvitaan: Omaan oloon vaikuttaminen -tehtävä

Omaan oloon vaikuttaminen -tehtävän alalaidassa on kotitehtävä, jossa oppilaat miettivät lisää keinoja, joita voisi käyttää kotona (esim. trampoliinilla hyppiminen, helmi- tai muu askartelu, luonnossa liikkuminen). Voidaan keksiä muutamia keinoja yhdessä.

Luokkahaaste: Keinolaskuri

Tarvitaan: Keinot kokeiluun -pohja

Opettaja valitsee tai valitkaa yhdessä luokkaan kolme omaan oloon vaikuttamisen keinoa. Kiinnittää keino kortti, piirtää tai kirjoittaa ruutujen ylälaitaan valitsemanne keinot. Sen alle jokainen saa käydä merkitsemässä rastin tms. keinolaskuriin, kun on käyttänyt keinoa.

Keinoja kannattaa ohjata ja mallintaa käyttämään myös yhdessä luokan arjessa (esim. ennen koetta tehdään yhdessä sormihengitys, pidetään rauhoittava piirtely- tai lukuhetki ruokailun jälkeen, tehdään lyhyt välijumppa tai ravistelu). Yhdessä kokeiltu keino voidaan haluttaessa merkitä omalla merkillä, esim. sydämellä, keinolaskuriin.

Sopivan ajan kuluttua voidaan valita uudet keinot kokeiltavaksi ja tarkkailtavaksi.

Asettuminen: Maalaus selkään

Tänään olemme puhuneet siitä, miten aivomme toimivat tunnetilanteissa ja kuinka voimme säädellä tunteitamme. Olet myös saanut miettiä itsellesi sopivia keinoja tunteittesi säätelyyn. Luokkahaasteeksi saitte keinolaskurin, jolla pääsette seuraamaan niiden käyttöä.

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen. (Esim. Asettumisharjoitus lähti käyntiin hyvin. Pohditte hyvin itsellenne sopivia keinoja tunteiden säätelyyn.)

Kerrotaan, että tunnit lopetetaan aina yhdessä rauhoittuen. Tehdään asettumisharjoitus, jossa siveltimellä (tai sormella) kevyesti koskettamalla maalataan edellä istuvan selkään kerrotun mukaan. Tehtävää varten mennään istumaan rinkiin siten, että jokainen on kohti seuraavan selkää. Sivellin

helpottaa monelle koskettamista. Harjoituksen aluksi voidaan kokeilla omaan käsivarteeseen, millainen on kevyt siveltimen kosketus. Mikäli oppilas kokee, ettei halua tai pysty osallistumaan harjoitukseen, voi hän tehdä sen itselleen omaan kämmenselkään. Harjoituksen voi tehdä myös pareittain vuorotellen, jolloin ohjeet luetaan kahdesti ja maalattavana oleva saa vain tunnustella. Tarvittaessa aikuinen voi näyttää edestä mallia “maalaamiselle”.

Alussa sait kuvitella oman mielipaikkasi. Nyt kerron sinulle eräästä mielipaikasta. Kun kerron, “maalaa” siveltimen kärjellä (tai sormella) kertomani asiat edessä istuvan/parin selkään. Voit maalata asiat juuri niin kuin ne sinun mieleesi tulevat (tai ottaa mallia aikuiselta).

Tässä lempipaikassa aurinko paistaa taivaalla. Sen lämpöiset säteet levittäytyvät koko mielipaikan päälle.

Muutamia pilviä leijailee myös taivaalla.

Alhaalla meri aaltoilee rauhallisesti.

Rannalla on pehmeää, lämmintä hiekkaa. Auringonvalossa näyttää, kuin hiekan lomassa kimmeltäisi kimaltavia hippusia siellä täällä.

Rannalla kasvaa myös palmupuuh. Sillä on vahva, pitkä runko. Latvasta lähtee palmunlehviä eri suuntiin.

Palmu huojuu kevyesti lempeässä tuulessa.

Tuuli kuiskaa sinulle: Kiitos tästä harjoituksesta!

Lopuksi voit kuiskata itse kiitoksen sille, joka maalasi selkääsi.