

Tuntisuunnitelma: TUNTEET

Tunteet ovat kehon viestejä, jotka syntyvät aistien tekemistä sisäisistä tai ulkoisista havainnoista sekä niistä syntyvistä tulkinnoista. Tunteet kertovat, miltä tilanne meistä tuntuu ja mitä tarvitsisimme voidaksemme hyvin. Tunteet ohjaavat meitä kohti turvaa ja mielihyvää, pois vaarasta ja mielipahasta. Tunteet tuntuvat aistimuksina kehossa, kuuluvat ajatuksina mielessä sekä näkyvät ulospäin kehonkielessä, ilmeissä, äänensävyssä ja käyttäytymisessä. Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen sekä sanoittaminen tukee vuorovaikutusta luokassa.

TAVOITTEET:

- Pohtia, miten erilaiset tunteet ilmenevät ihmisissä
- Miettiä, missä erilaiset tunteet tuntuvat omassa kehossa
- Laajentaa tunnesanavarastoa
- Harjoitella tunnistamaan toisten tunteita

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Liukumäki- ja sormihengitys –juliste
- Tunteita –juliste
- Tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat –moniste
- Susi –tunnekortit (tai muut tunnekortit, joissa kuva koko kehosta)
- Luokka loistamaan –vihko 1, s. 3–4
- Luokkahaaste: Mood Tracker –juliste

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

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

Asettuminen: Liukumäki- tai sormihengitys

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

Aloitetaan jälleen tunti yhteisellä asettumisharjoituksella. Ota tuolillasi/lattialla hyvä asento siten, että jalkasi rauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Laske kätesi paikoilleen syliin tai pöydän päälle.

Tänään kokeilemme liukumäkihengitystä. Tässä kuvassa on liukumäki. Kuvittele mielessäsi, että sisäänhengityksellä nouset liukumäen portaat ylös. Uloshengityksellä teet oikein pitkän laskun mäkeä alas. Kokeillaan kuvaa katsomalla muutaman kerran yhdessä.

Seuraavaksi saat koshin soiton ajan tehdä rauhallisia, pitkiä liukumäkihengityksiä omassa rauhassasi. Jos koet turvalliseksi, voit hetkeksi sulkea silmäsi tai katsoa pöydän kantta/lattiaa, jotta saat oman rauhan.

Annetaan hetki aikaa rauhoittumiselle.

Voit hengitellä vielä rauhassa muutaman kerran ja sen jälkeen avata silmät tai nostaa katseesi.

tai

Aloitamme tunnin jälleen yhteisellä asettumisella.

Ota tuolillasi/lattialla hyvä asento siten, että jalkasi rauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Nosta toinen käsi eteesi ja avaa sormet haralleen. Lähde kulkemaan toisen käden etusormella avatun käden sormia pitkin ylös ja alas peukalosta alkaen. Kun kuljet sormea ylös, hengitä sisään. Pidätä hetki hengitystä sormen päässä. Kun laskeudut sormea alas, hengitä samalla ulos ja pidätä hetki hengitystä ennen uutta sormea. Käy läpi kaikki sormet oman hengityksen tahtiin.

Seuraavaksi saat soiton/musiikin ajan tehdä sormihengityksiä omassa rauhassasi. Jos koet turvalliseksi, voit hetkeksi sulkea silmäsi tai katsoa kättäsi, jotta saat oman rauhan.

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

Opetus: Tunnesanalistan tutkiminen

Tarvitaan: Tunteita –julistte

Tunteet ovat kehosi viestejä ja niitä voi tuntua samaan aikaan monia. Tunteitasi kuuntelemalla voit kuulostella, mitä sinulle kuuluu ja miten sinun pitäisi toimia tilanteessa. Tunteiden tehtävä on suojella meitä, koska ne ohjaavat meidät pois vaarasta kohti turvaa.

Jotkut tunteet ovat kevyitä ja helppoja. Ne kertovat, että se, mitä tarvitset sillä hetkellä, on toteutunut. Raskaat ja hankalalta tuntuvat tunteet kertovat, että tarvitset jotakin voidaksesi hyvin.

Jokaisella tunteella on tärkeä tehtävä. Viha antaa rohkeutta puolustaa itseä tai toisia. Pelko auttaa vaaratilanteissa olemaan tarkkana ja lähtemään turvaan. Ilo ja mielihyvä kannustaa tekemään asioita, jotka ovat itselle ja muille hyväksi ja auttaa suuntaamaan sitä kohti, mikä tekee meille hyvää. Siksi kaikkia tunteita tarvitaan.

Jokaisella on omat tunteet tilanteissa eli ei voi sanoa, että oma tai toisen tunne olisi väärä tai oikea. Siksi onkin tärkeää kunnioittaa omaa ja toisen tunnetta. On ihan ok, että minusta tuntuu nyt tältä tai kaverista tuntuu tuolta.

Jokainen voi vaikuttaa omiin tunteisiinsa eli säädellä niitä. Niitä taitoja me harjoittelemme seuraavalla Luokka loistamaan -tunnilla.

Tässä julisteessa näet paljon erilaisia tunnesanoja. Niitä on luokiteltu otsikoiden alle ja osassa tunne vähän voimistuu, kun mennään sanalistaan alaspäin. Mukana on varmasti monia tuttuja tunnesanoja, mutta myös uusia sanoja. Jos et ymmärrä, mitä tunnesana tarkoittaa, kysy kaverilta tai aikuiselta. Tavoite on, että oppisit uusia tunnesanoja ja voisit kertoa tunteistasi enemmän.

Opetus + toiminta: Tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat -monisteen tutkiminen

Tarvitaan: Tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat –moniste

Tunne ja Taida ilmaiset materiaalit:

<https://holvi.com/shop/TUNNEJATAIDA/product/a4c2aee0061811a93e48c6c917d82b74/>

Seuraavaksi lähdemme tutkimaan, miten nämä erilaiset tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat meissä. Jokaisella meistä ne näkyvät, tuntuvat ja kuuluvat eri tavoin. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa. Esimerkiksi eri kulttuureissa tunteita ilmaistaan erilaisilla tavoilla.

Ilmeinä kasvoilla

Eri tunnetiloissa kasvomme näyttävät erilaisilta.

Millaisia asioita, jotka kertovat tunteesta, olet havainnut kasvoilla? (esim. hymy, irvistys, kyyneleet)

Kokeillaan yhdessä, miltä ilo/pelko/häpeä/suru/rauhallisuus näyttää kasvoilla.

Äänensävyissä

Tunnetilat ovat kuultavissa myös meidän puheestamme. Äänensävyllä tarkoitetaan sitä, miten asia sanotaan, ei sitä, mitä sanoja sanotaan.

Kokeillaan yhdessä, miltä ilo/viha/suru kuulostaa. Sanotaan jokin lyhyt asia, esim. "Hei!" eri tunteilla. Mitä huomaat? (Esim. äänenvoimakkuus ja puhenopeus vaihtelevat).

Aikuinen sanoo: "Olet tosi kiva!" viihaisella äänellä. Oppilaat saavat äänestää, uskovatko äänensävyä eli miten sanottiin vai sanoja, jotka sanottiin. Mitä ajatuksia herää, kun äänensävy ja sanat ovat ristiriidassa?

Käyttäytymisessä

Tunteet antavat meille voimaa toimia. Ne siis näkyvät myös siinä, miten toimimme tilanteessa (esim. käännymmekö pois tai lähdemme kokonaan muualle, tönäisemmekö tai halaammeko).

Kehonkielessä

Tunteet voivat näkyä myös kehonkielessämme eli miten esimerkiksi kätemme tai jalkamme ovat asettuneet (kädet puuskassa/nyrkissä/ojentuneena kohti) tai ovatko ne jännittyneet vai rennot.

Oletko huomannut itsesi tai jonkun toisen kehonkielessä jotakin, joka kertoo tunteista?

Tunnepantomiiimi

Tarvitaan: Susi –tunnekortit ja Tunteita-juliste

Tukiliitto: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Seuraavaksi tehdään leikki, jossa vapaaehtoinen oppilas saa tulla esittämään pantomiimina jotain tunnetta. Esittäjä saa tunnetta esittävän Susi-kortin, josta hän voi ottaa vinkkejä esitykseensä. Voi myös esittää kortin tunnetta omalla tavalla. Kiinnitetään huomiota, että tunne näkyy kasvojen lisäksi myös muualla kehossa (esim. kädet, jalat, asennot). Muut arvaavat, mitä tunnetta esitetään. Sopivaa tunnesanaa voi etsiä tunnesanalistasta.

Oikean arvauksen jälkeen kaikki voivat kokeilla esittää tunnetta ja keskustellaan havainnoista. Arvaajat voivat ketoa, mistä kehonasennosta arvasivat esittäjän tunteen. Voidaan myös tehdä niin, että kaikki osallistujat ottavat samanlaisen asennon ja ilmeen, mikä esittäjällä on. Sen jälkeen arvataan tunne ja keskustellaan tuntemuksista. Esim. Mitä kehossa/kasvoilla tapahtui? Mikä kohta kiristyi/jännittyi/rentoutui/aktivoitui?

Ajatuksina mielessä

Usein siinä kohtaa, kun tunne tulee mieleemme, on kehossamme alkanut jo tuntua monia tuntemuksia. Ajatusten voimalla voimme vahvistaa tai vaimentaa tunteitamme. Alaspainavat ajatukset (esim. Ei tästä tule mitään, olen huono, pelottavat tai jännittävät asiat) saavat meille kurjemman olon. Ylöskohottavilla ajatuksilla (esim. Ei hätää, kyllä tämä onnistuu, tee vaan parhaasi, mukava muisto/tapahtuma/henkilö/paikka) voimme rauhoittaa itseämme ja saada olomme tuntumaan paremmalta. Puhutaan tästä lisää myöhemmin Luokka loistamaan –tunneilla.

Aistimuksina ja fysiologisina muutoksina kehossa

Keho on tunteiden koti ja ne voivat tuntua siellä monella erilaisella tavalla. Vatsaa voi kipristellä, kurkkua kuristaa, rinnan päällä tuntua painoa, poskia kuumottaa, kädet tuntua hiostavilta tai kädet ja jalat olla raskaat tai tärisevät.

Miten tunteet ovat tuntuneet omassa kehossasi?

Tehtävä: Missä tunteet tuntuvat?

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 1 s. 3 ja värikynät

Käydään läpi yksi tunne kerrallaan. Aikuinen sanoo tunteen ja värin, jolla oppilas värittää kehosta kohdan, jossa tunne tuntuu. Lopuksi halukkaat voivat jakaa omia havaintojaan tehtävästä.

Tässä tehtävässä pääset havainnoimaan, missä kohtaa kehossasi eri tunteet tuntuvat. Tunne voi tuntua yhdessä tai useammassa kohdassa. Jossakin kohdassa voi tuntua useampi eri tunne ja toiset kohdat voivat jäädä taas kokonaan värittämättä. Jos tuntuu vaikealta, voit muistella jotakin tilannetta, missä koit kyseistä tunnetta. Väritä keltaisella kohta tai kohdat, joissa ilo tuntuu jne.

Kotitehtävä: Tunnesalapoliisi

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 1 s. 4

Tehtävä sivun alalaidassa on kotitehtävä. Kotitehtävässä oppilas on tunnesalapoliisi sovitun ajan (esim. päivän, loppuviikon). Hän tarkkailee arjessa muiden tunteita. Kun hän huomaa monisteessa olevan tunteen, hän merkitsee sen perään rastin. Saman tunteen voi huomata ja merkitä useamminkin. Myös muita perheenjäseniä voi mielellään pyytää mukaan tunnesalapoliiseiksi. Usein kiinnittämme helpommin huomiota mielipahan tunteisiin. Kotitehtävässä kannattaakin treenata huomaamaan myös mielihyvän ja ilon tunteita.

Luokkahaaste: Mood Tracker

Tarvitaan: Mood Tracker –juliste

Luokkahaasteena on luokan yhteinen tarkkailutehtävä eli Mood Tracker. Sopivassa hetkessä päivän aikana pysähdy miettimään, mitä tunteita kukin havaitsee itsellään olevan. Mikä tunne tuntuu voimakkaimmin? Jokainen saa värittää luokan yhteiseen pohjaan karkkipallon tunnetta kuvaavalla värillä. Jos tunnistat jonkin muun tunteen, väritä karkkipallo valitsemallasi värillä ja kirjoita karkkipalloon tunnistamasi tunne.

Tunnin koonti: Tunteet

Tänään olemme puhuneet miten tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat meissä ihmisissä. Olemme myös miettineet, millaisia tunteita voi herätä erilaisissa tilanteissa. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niillä on oma tärkeä tehtävänsä. Luokka loistamaan- tunneilla puhumme kuitenkin siitä, miten tärkeää on oppia olla purkamatta omaa vaikeaa tunnetta toisiin ihmisiin. Kun opimme tunnistamaan omia tunnetilojamme, voimme ymmärtää itseämme paremmin.

Asettuminen: Kehoskannaus

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

Tänään olemme puhuneet tunteista, jotka ovat kehon tärkeitä viestejä meille. Tunteet kertovat, mitä meille kuuluu ja mitä me tarvitsemme sillä hetkellä voidaksemme hyvin. Osa tunteista tuntuu kevyiltä ja helpoilta, osa raskailta ja vähän hankaliltakin. Kaikilla tunteilla on kuitenkin oma tärkeä tehtävänsä. Nyt pääsette tarkkailemaan omia tunteitanne Tunneseuranta-tehtävässä.

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen (esim. Olitte innokkaita esittämään leikissä. Pohditte hienosti, missä tunteet tuntuvat kehossa.)

Kerrotaan, että tunnit lopetetaan aina yhdessä rauhoittuen.

Tänään tehdään kehokannaus-harjoitus, jossa pääset kehonosa kerrallaan havainnoimaan, mitä tuntemuksia sinulla on.

(Mukaillen Jemmasen Kehokannaus mielikuvamatka lapsille:

<https://bin.yhdistysavain.fi/1600560/auT9ImVGuW5zDB2zkF3a0Y5nPx/Kehokannaus%20lapsille.pdf>)

Kun pidämme silmiä auki, näemme mitä ympärillämme tapahtuu. Jos tahdomme nähdä, mitä sisällämme tapahtuu, meidän täytyy sulkea silmämme ja rauhoittua. Tutkimme millaisia tuntemuksia ja tunteita kehostamme löytyy. Kaikki tuntemukset saavat olla juuri sellaisia kuin ne ovat, mitään ei tarvitse muuttaa. Kun silmät ovat kiinni, pystyt paremmin havainnoimaan, mitä sisälläsi tapahtuu.

Ensimmäisenä keskitymme jalkoihisi. Mitä tunnet jaloissasi? Tuntuvatko ne ehkä levottomilta? Painavilta tai kevyiltä? Kylmiltä tai lämpimiltä? Huomaatko jaloissasi jotakin, joka kertoo jostakin tunteesta?

Vie seuraavaksi sisäinen katseesi ja hengityksesi keskivartalon alueelle. Minkälaisia tuntemuksia vatsassasi on? Entä rinnassa? Onko se rentoutunut vai jännittynyt? Huomaatko vatsassa tai rinnassa jotakin, joka kertoo jostakin tunteesta?

Liikuta sisäinen katseesi ja hengityksesi seuraavaksi käsiin, aina sormenpäihin asti. Miltä ne tuntuvat? Ovatko ne kylmät vai lämpimät? Tuntuuko käsissä jännitystä tai ovatko ne rentoutuneet? Tuntuvatko sormet kylmiltä tai lämpimiltä? Huomaatko käsissäsi jotakin, joka kertoo jostakin tunteesta?

Vie sitten sisäinen katseesi ja hengityksesi pään alueelle. Miltä päässä tuntuu? Huomaatko päässäsi jotakin, joka kertoo jostakin tunteesta?

Nyt olemme käyneet läpi koko kehon varpaista päähän. Hengitä vielä muutaman kerta omaan tahtiin. Tuo sitten huomiosi takaisin tähän paikkaan, jossa olet ja tuo sormiisi ja varpasiisi pientä liikettä. Kun sinusta tuntuu hyvältä voit avata silmät.