

Tuntisuunnitelma: KAVERITAIIDOT

Tällä tunnilla pohdimme, millaisia taitoja tarvitsemme siihen, että osaamme olla hyviä kavereita. Kaveritaitoja on monenlaisia, esimerkiksi taito liittyä porukkaan, kuunnella toisia ja uskaltaa kertoa oma mielipide. On tärkeää myös miettiä, minkälainen käytös ei auta kavereiden kanssa toimimisessa ja olemisessa. Kun opimme hyviä kaveritaitoja, on yhdessä toimiminen mukavaa ja sujuvaa. On tärkeää, että osaamme toimia toistemme kanssa sovussa.

TAVOITTEET:

- Ymmärtää, mitä taitoja tarvitaan yhdessä toimimiseen
- Arvioida omia kaveritaitoja
- Tunnistaa ja pohtia tapoja toimia toisia huomioiden erilaisissa tilanteista

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Kaveritaidot –juliste
- Luokka loistamaan –vihko 1, s. 6
- Kaveritaitopelipohja ja noppa pareille
- Luokkahaaste: Kaveritaitobingo

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

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

Asettuminen: Rauhoittuminen musiikin avulla tai Kaveritaiturin ajattelu

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

<https://soundcloud.com/ivo-hackman/pilkahdus-sisalta-1>

<https://soundcloud.com/ivo-hackman/mita-mina-nain>

Tänään kuuntelemme asettumisharjoituksessa rauhallista musiikkia. Musiikki on toimiva rauhoittumiskeino, lisäksi musiikin avulla voimme vaihtaa tunnetilaa ja rentoutua. Jos mielessä pyörii huoliajatuksia tai on vaikeaa keskittyä, voi musiikki auttaa meitä asettumaan. Tärkeää on valita sellainen musiikki, josta itse pitää ja nauttii. Jos esimerkiksi läksyjen tekemisen ja kokeeseen harjoittelun aikana kuuntelee musiikkia, voisi kokeilla sellaista musiikkia, jossa on vain soittimia, sillä

laulettu teksti voi kiinnittää huomiota pois tehtävästä. Tässä esimerkissä, jonka on säveltänyt yksi meidän Luokka loistamaan –opettaja, Ivo Hackman, ei ole laulua, vaan pelkästään soittimia.

Nyt saat kuunnella tämän kappaleen ja samalla hengitellä rauhallisesti. Voit vain kuunnella, tai samalla miettiä, minkälaisia ajatuksia tai mielikuvia kappale tuo sinun mieleesi.

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. *Miltä harjoitus tuntui? Miltä kehossasi tuntuu? Minkälaisia ajatuksia tai minkälaisen tunnelman musiikkikappale herätti? Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen.*

tai

Kaveritaiturin ajattelu

Tänään asettumisessa saat omassa rauhassa miettiä, tunnetko jonkun sellaisen, joka on todella kiva ja mukava kaveri. Ajattele häntä ja mieti, miten hän toimii erilaisissa tilanteissa ja miten hän kohtelee toisia? Miltä olosi tuntuu tällaisen todella mukavan ihmisen seurassa? Voit miettiä myös, mitä taitoja hänellä on? Mieti, tunnetko enemmänkin ihmisiä, joilla on taitoja olla kiva ja mukava kaveri?

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. *Miltä harjoitus tuntui? Oliko helppo keksiä ihminen, jota ajattelit? Millainen ihminen hän on?*

Opetus: Hyvän kaverin taidot

Tarvitaan: Hyvän kaverin taidot –juliste

<https://sproppimateriaalit.fi/web/site-186223/state-jurdczmzrgercytr/page-186441>

Tutkitaan Hyvän kaverin taidot –julistetta ja käydään läpi taito kerrallaan, mitä ne tarkoittavat. Voidaan myös katsoa video, jossa puhutaan samoista teemoista.

Olemme päivittäin tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Niin kotona, päiväkodissa, koulussa, töissä kuin harrastuksissakin olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Siksi kaveritaidot ovat tärkeitä taitoja. Vaikka käytämme sanaa kaveritaidot, on nämä yhdessä toimimisen taidot tärkeitä ihan kaikkien ihmisten kanssa toimittaessa.

Yhteistyötaitoja tarvitaan koulussa esimerkiksi ryhmätöissä. Kuuntelemalla muita, osallistumalla ja huomioimalla muut ryhmän jäsenet työskentelystä tulee kaikille mukavaa.

Myötätunto tarkoittaa sitä, että me tunnistamme toisen tunteen ja toimimme, niin että toisen olo paranee tai hyvä olo vahvistuu. Esimerkiksi huomaamme, kun joku on surullinen tai yksinäinen ja tarjoamme apua tai lohdutusta. Luokkakaverin onnistuessa voimme myös osoittaa myötäiloa, ja iloita hänen kanssaan.

Välillä tulee tilanteita, jolloin tarvitsemme neuvottelutaitoja. Neuvottelutaitoihin kuuluu esimerkiksi taito osata joustaa. Jos haluamme eri asioita jonkun kanssa, voimme joustaa ja esimerkiksi ehdottaa,

että tehdään välitunnilla nyt sinun toivomaasi asiaa ja seuraavalla välitunnilla minun ehdottamaani asiaa. Kun opimme joustamaan, tällaisista tilanteista tulee sujuvampia ja vältämme riitoja.

Aina riitoja ja erimielisyyksiä ei voida välttää. Tällöin tarvitsemme ristiriitojen ratkaisutaitoja. Käytöksemme taustalla on aina jokin tunne tai tarve. Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen onkin tärkeä taito. Kun ristiriitatilanteessa kerromme omista tunteistamme ja tarpeistamme ja kuuntelemme riidan toista osapuolta, voimme saada ristiriidat ratkaistua rakentavasti. Syyttelemällä toista tilanne menee usein entistä enemmän solmuun.

On tärkeää oppia sanomaan myös ei. Vastaan saattaa tulla tilanteita, joissa sinua esimerkiksi pyydetään tekemään jotain, mikä ei tunnu sinusta hyvältä. Tällaiset tilanteet voivat olla erityisen haastavia silloin, kun omat kaverit ehdottavat jotakin sinulle epämieluisia. On kuitenkin tärkeä taito osata kieltäytyä asioista, joita ei oikeasti itse halua.

Luottamus on hyvin tärkeä rakennuspalikka muiden kanssa toimiessa. Kun pidämme kiinni yhdessä sovitusta, emmekä kerro toisten asioita eteenpäin, rakennamme luottamusta.

Tehtävä: Kaveritaitoni-itsearviointi

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 1, s. 6

Oppilas merkitsee monisteesta ne kaveritaidot, jotka ovat oppilaan omasta mielestä hänen vahvuuksiaan. Mietitään myös, mitä taitoja olisi hyvä harjoitella lisää. Lopuksi halukkaat voivat jakaa omia havaintojaan tehtävästä. Oliko omia taitoja helppoa vai vaikeaa arvioida?

Tehtävässä on kaveritaitojen osa-alueet ja niihin liittyviä taitoja. Arvioi omia kaveritaitojasi. Merkitse ne taidot, jotka ovat mielestäsi sinun vahvuuksiasi. Lopuksi mieti, mitä muista taidoista voisit seuraavaksi harjoitella. Kirjoita kaksi valitsemaasi harjoiteltavaa taitoa tehtävän alaosan tyhjiin soikioihin.

Yhteistyö: Kaveritaitopeli

Tarvitaan: Pelipohja ja noppa jokaiselle parille

Oppilaat toimivat pareittain. Parille jaetaan yksi noppa ja pelipohja. Pelissä on kuhunkin kaveritaitojen osa-alueeseen liittyvä esimerkkitalanne. Pari lukee pelin tilanteen ääneen. Oppilas 1 heittää noppaa ja sanoo nopan silmäluvun osoittaman vuorosanan (vuorosana 1) ääneen. Tämän jälkeen oppilas 2 heittää noppaa ja sanoo nopan silmäluvun osoittaman vuorosanan (vuorosana 2) ääneen. Tämän jälkeen mietitään yhdessä viimeisen laatikon kysymyksiä. Kun kysymyksiä on mietitty, siirrytään seuraavaan tilanteeseen.

Nyt pääsette toimimaan pareittain. Samalla harjoittelette kaveritaitoja. Niiden avulla parityö onnistuu ja yhdessä tekeminen tuntuu mukavammalta.

Saat parisi kanssa pelipohjan ja nopan. Pelissä on kuhunkin kaveritaitojen osa-alueeseen liittyvä esimerkkitalanne. Lukekaa ensimmäisestä ruudusta tilanne. Seuraavista ruuduista selviää, mitä tilanteessa olevat henkilöt sanovat. Ensin toinen parista heittää noppaa ja lukee ruudusta (vuorosana 1) nopan osoittaman silmäluvun mukaisen vuorosanan. Sitten toinen parista arpoo itselleen

vuorosanan seuraavasta ruudusta (vuorosana 2). Viimeisessä ruudussa mietitte yhdessä ruudun kysymysten avulla kaveritaitojen käyttöä tilanteessa.

Tilanteita voisi myös käsitellä siten, että kaksi vapaaehtoista tulee luokan eteen. Pelipohja heijastetaan nähtäville. Opettaja lukee tilanteen luokalle ja heittää nopalla vuorosanat, luokan edessä olevat oppilaat sanovat vuorosanat eläytyen ja “näyttelevät” tilanteen. Keskustellaan ja mietitään yhdessä luokan kanssa tilanteeseen liittyviä kysymyksiä. Seuraavaan tilanteeseen kysytään uudet vapaaehtoiset oppilaat.

Toiminta: Kaikki, jotka tykkäävät – tai Yhdistävät asiat –leikki

Usein kavereilta löytyy yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Seuraavassa leikissä tutkitaan, mitä yhdistäviä asioita teidän luokkaanne oppilailta löytyy. Kaveritaidot on kuitenkin hyvä olla hallussa kaikkien kanssa, vaikka olisikin kiinnostunut erilaisista asioista.

Kaikki, jotka tykkäävät – leikki

Seisotaan piirissä selät piirin keskusta. Vuorotellen sanotaan jokin asia, josta itse tykkää. Kaikki, jotka tykkäävät asiasta kääntyvät piirin keskusta. Halutessaan voidaan myös esittää sanottavaa asiaa pantomiimina (esim. koripallo -> pomputellaan palloa). Voidaan myös istua omilla paikoilla, sanoja nousee seisomaan ja muut, jotka tykkäävät asiasta, nousevat myös.

Mitä enemmän huomaamme yhdistäviä asioita toistemme kanssa sen sijaan, että kiinnitämme huomiota erilaisuuteen, sitä helpompi meidän on tutustua toisiimme ja toimia yhdessä. Seuraavassa leikissä seisotaan selkä piirin keskusta. Joku kääntyy ringin keskusta ja sanoo asian, mistä pitää. Se voi olla esimerkiksi jokin tekeminen, ruoka, bändi tai väri. Kaikki, jotka pitävät samasta asiasta, kääntyvät myös. Piirissä kohdataan ne, joita tämä asia yhdistää. Sitten käännytään taas aloitusasentoon ja seuraava saa sanoa asian. Leikki onnistuu, kun kuunnellaan ja kunnioitetaan toisia. On ihan ok, että emme aina tykkää samoista asioista, mutta silloinkin kuunnellaan ja arvostetaan toisen asiaa.

tai

Yhdistävät asiat –leikki

Oppilaat jaetaan 3–4 oppilaan ryhmiin. Leikissä oppilaat keksivät heidän ryhmäänsä yhdistäviä asioita. Tavoitteena on vahvistaa tunnetta, että lapsilla on paljon yhteistä toisten kanssa.

Seuraavassa leikissä pääsette keksimään mahdollisimman paljon asioita, jotka yhdistävät teidän ryhmänne lapsia. Esimerkiksi asutte Espoossa, pidätte jäätelöstä jne. Kirjoittakaa paperille asiat, jotka teitä yhdistävät. Aikaa tehtävään on 3 minuuttia.

Lopuksi voidaan keskustella, kuinka monta yhdistävää asiaa ryhmästä jäsenten väliltä löytyi.

Kotitehtävä: Hyvän perheenjäsenen taidot -tehtävä

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 1, s. 6

Tehtävä sivun alalaidassa on kotitehtävä. Oppilas merkitsee rastilla, kun hän on käyttänyt kotona jotain tehtävässä olevaa hyvää kaveritaitoa perheenjäsentään kohtaan.

Luokkahaaste: Kaveritaitobingo

Tarvitaan: Kaveritaitobingo –juliste

Luokkahaasteessa tavoitteena on täyttää luokan yhteistä bingopohjaa ystävällisillä teoilla. Oppilas saa käydä kirjoittamassa oman nimensä bingopohjan ruutuun, kun hän on tehnyt ruudussa lukevan teon. Samassa ruudussa voi olla useamman lapsen nimi.

Tunnin koonti: Kaveritaidot

Tänään olemme puhuneet kaveritaidoista. Ne ovat taitoja, joita tarvitsemme myönteiseen ja rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Kun otamme muut huomioon, toimimme myötätuntoisesti ja opimme joustamaan, kaveritilanteista tulee mukavia kaikille. Välillä riitoja ei voi välttää. Silloin on tärkeää osata yrittää ratkaista ristiriita rakentavasti, kertoen omista tunteista ja tarpeista, sekä kuunnella toista.

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen. Voidaan myös pyytää oppilaita itseään sanoittamaan luokan onnistumisia tunnilla. (Esim. *kaveritaitopeliä pelatessa yhteistyö sujui mukavasti. Tunnilla kerrottiin hyvin esimerkkejä erilaisista kaveritilanteista, joissa tarvittaisiin kaveritaitoja.*)

Asettuminen: Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

Lopuksi teemme yhdessä ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoituksen. Harjoituksen aikana saat rauhoittua ystävällisten ajatusten parissa. Asettumisen jälkeen ohjaan sinut mielikuvissasi toivottamaan kaikkea hyvää sinulle tärkeille ihmisille ja myös itsellesi.

Ota oikein mukava istuma-asento, jossa sinun on hyvä olla hetken ajan omassa rauhassa. Jotta saat oman rauhan, sulje silmäsi tai laske katseesi alaspäin tiettyyn kohtaan.

Tuo ensimmäisenä mieleesi joku sinulle rakas ja läheinen ihminen. Se voi olla joku perheenjäsen, hyvä ystävä tai vaikka lemmikki. Kun sinulla on mielessäsi tämä henkilö tai lemmikki, josta pidät tosi paljon, hymyile hänelle mielessäsi ja toivota hänelle mielessäsi ystävällisesti:

Toivon sinulle kaikkea hyvää!

Tuo seuraavaksi mieleesi joku oman luokan kaveri. Joku, jonka kanssa viihdyt ja vietät mielelläsi aikaa. Toivota myös hänelle ystävällisesti mielessäsi:

Toivon sinulle kaikkea hyvää!

Tuo seuraavaksi mieleesi joku luokkakaveri, jota et tunne vielä niin hyvin. Kun saat mieleesi tämän luokkakaverin, toivota myös hänelle ystävällisesti:

Toivon sinulle kaikkea hyvää!

Tuo sitten mieleesi koko luokka, kaikki luokkakaverit itsesi mukaan lukien, ja opettaja. Toivota kaikille ystävällisesti mielessäsi:

Toivon meille kaikille kaikkea hyvää! Toivon koko sydämestäni meille kaikille kaikkea hyvää!

Tuo lopuksi huomiosi itseesi. Toivottavasti olosi on mukava ja lämmin. Ehkä oma hengitys tuntuu rauhalliselta ja luonnolliselta. Toivota mielessäsi myös itsellesi ystävällisesti kaikkea hyvää.

Ota tästä harjoituksesta hyvää mieltä ja ystävällisyyttä mukaan päivääsi. Kiitos sinulle, että olet tehnyt tämän harjoituksen. Kun olet valmis, voit avata silmäsi rauhassa ja katsella ystävällisesti ympärillesi.

Inspiraationa HyMy-koulujen Hyvän mielen läsnäoloharjoitus:

<https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-koulu-videot/>