

Tuntisuunnitelma: UNELMOINTI JA VAHVUUDET

Tällä oppitunnilla pohdimme unelmia eli asioita, joita kuvittelemme, toivomme tai haluamme tapahtuvan tulevaisuudessa. Unelmoinnin avulla voidaan pohtia, mitä asioita toivomme elämäämme ja asettaa tavoitteita ja suunnitelmia sekä harjoittaa sinnikkyyttä unelmien saavuttamiseksi. Keskitymme myös miettimään, mitkä ovat omia vahvuuksiamme ja miten voisimme hyödyntää niitä tavoitteiden saavuttamiseksi. Kun mietimme omia unelmiamme ja tavoitteitamme, rakennamme samalla itsetuntemusta ja omaa identiteettiämme. On tärkeää miettiä, mitä juuri itse haluaa ja toivoo, sillä jokaisen elämä on omanlainen. Ihminen on tyytyväisempi ja onnellisempi, kun voi elää omien arvojensa ja unelmiensa mukaista elämää.

TAVOITTEET:

- Kannustaa oppilaita tunnistamaan omia unelmiaan ja vahvuuksiaan
- Harjoittaa tavoitteiden asettamista ja pohtia tekoja, jotka vievät kohti unelmaa
- Antaa uskoa siihen, että voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä
- Lisätä toiveikkuutta ja uskoa myönteiseen tulevaisuuteen

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Luokka loistamaan-vihko 2, s. 9–10
- Tulevaisuusbingo –moniste
- Luokkahaaste: Luokan tavoite –julistte

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

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

Asettuminen: Aikamatka tulevaisuuden haaveisiin tai Voikukan puhaltelu

Istu mukavasti ja sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tee vielä kaksi syvää hengitystä – sisään ja ulos. Kuvittele nyt, että olet aikakoneessa. Se on hiljainen ja turvallinen, ja se vie sinut tulevaisuuteen – siihen aikaan, kun olet hieman isompi. Aikakone pysähtyy siihen kohtaan elämässä, jossa olet juuri sellaisessa arjessa kuin haluaisit isompana elää. Katso ympärillesi. Missä olet? Mitä teet? Millainen on sinun kotisi tai paikka, jossa viihdyt? Onko lähelläsi ihmisiä, eläimiä, tai jotain muuta tärkeää? Millaisia asioita teet päivän aikana? Opiskeletko, työskenteletkö, tai teetkö jotain ihan muuta? Mikä tekee sinut onnelliseksi? Muista, että haaveet voivat muuttua ja kasvaa. Kaikki unelmat ovat

tärkeitä, ja niistä saa voimaa jo nyt. Hengitä vielä kerran syvään sisään ja ulos. Liikuttele sormia ja varpaita kevyesti. Avaa silmät, kun olet valmis ja palaa tähän hetkeen.

tai

Voikukan puhaltelu

Joillekin teistä voi olla tuttu vanha perinne, jonka mukaan puhaltaessaan voikukkia, voi esittää toiveita. Tässä harjoituksessa pääset puhaltelemaan voikukkia. Ota rauhallinen asento ja sulje silmäsi. Kuvittele mielessäsi niitty, jossa näet paljon voikukkia. Ne ovat jo muuttuneet keltaisista pumpulimaisiksi. Ota yksi kukka käteesi ja hengitä syvään. Kuvittele hengittäväsi nenän kautta sisään raikasta kevätilmaa. Puhalla sitten pitkällä rauhallisella uloshengityksellä kukan vaaleita haituvia ja katsele, kun ne leijailevat eri suuntiin. Kuvittele, että nuo haituvat ovat omia unelmiasi, jotka lähtevät toteutumaan pikkuhiljaa. Ota vielä toinenkin kukka käteesi ja puhalla siitäkin haituvat ilmaan. Katsele rauhassa, mihin ne leijailevat.

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

Opetus: Unelmointi ja vahvuudet

Unelmointi tarkoittaa sitä, että ajattelemme asioita, joita toivomme tai haluamme tapahtuvan tulevaisuudessa. Unelmat voivat olla pieniä, kuten leipominen tai kirjastoretki, tai suuria, kuten tuleva ammatti tai matka toiselle puolelle maailmaa. Unelmat voivat sijoittua lähiajalle (viikonloppu, seuraava kesäloma) tai pitkälle tulevaisuuteen (yläkoulun jälkeen, aikuisuudessa).

Unelmointi on tärkeää, koska se auttaa meitä ymmärtämään, mitä haluamme elämältä. Omien unelmien ajattelu lisää hyvää mieltä, innostaa kokeilemaan uusia asioita ja antaa toivoa tulevaisuudesta jo ennen kuin unelmat ovat toteutuneet.

Jokaisen unelmat ovat arvokkaita, joten sekä omia että muiden unelmia on tärkeää kunnioittaa ja puhua niistä kannustavasti.

Unelmien avulla voimme asettaa tavoitteita ja tehdä suunnitelmia niiden saavuttamiseksi. Suuretkin unelmat toteutuvat usein pienin askelin. Voimme itse tehdä valintoja ja toimia niin, että pääsemme lähes omaa unelmaa. Matkalla kohti unelmia tarvitaan sinnikkyyttä ja muita vahvuuksia, kuten rohkeutta, huumorintajua tai avuliaisuutta.

Vahvuudet ovat taitoja, tietoja ja luonteenpiirteitä eli itselle luontaisia tapoja toimia erilaisissa tilanteissa. Jokaisella ihmisellä on omia vahvuuksia, ja niitä voi myös kehittää harjoittelemalla. On tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa, jotta niitä voi hyödyntää unelmien saavuttamisessa ja elämässä ylipäättäen.

Unelmointitaito tarkoittaa uskallusta unelmoida, tavoitteiden asettamista sekä kykyä miettiä, mitä voi tehdä jo tänään päästäkseen lähemmäs unelmaansa. Myös muiden ihmisten tuki voi auttaa matkalla kohti omia tavoitteita.

Toiminta: Tuolileikki tai Tulevaisuusbingo

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 2 s.9

Leikitään tuolileikkiä vahvuuksilla. Ensin tehdään tehtävävihon vahvuustehtävä. Tarvittaessa voidaan käydä läpi vieraampien vahvuuksien merkityksiä. Tuolileikissä oppilaat työntävät tuolin pöytänsä alle ja seisovat tuolin takana. Otetaan yhden oppilaan tuoli sivuun, jolloin tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia.

Tehtävävihkoon on kerätty erilaisia luonteenvahvuuksia eli meille ominaisia tapoja toimia tilanteissa ja kohdata muita. Ympyröi listasta ne vahvuudet, joita ajattelevat sinulla olevan. Ympyröi ainakin kolme vahvuutta. Tarvitset näitä seuraavassa leikissä. Leikitään yhdessä tuolileikkiä, jossa pääsemme näkemään, mitä vahvuuksia meidän luokassamme on. Ilman tuolia oleva tulee seisomaan luokan eteen, valitsee yhden vahvuuden, jonka on ympyröinyt omasta tehtävästään, ja sanoo sen ääneen. Kaikki oppilaat, joilla on sama vahvuus, vaihtavat rauhallisesti kävellen paikkaa. Edessä ollut yrittää löytää itselleen paikan vapautuvista paikoista. Oppilas, joka jää seuraavaksi ilman tuolia, tulee luokan eteen ja sanoo uuden vahvuuden.

tai

Tulevaisuusbingo

Tarvitaan: Tulevaisuusbingo –moniste

Heijastetaan taululle Tulevaisuusbingo-moniste ja kirjoitetaan sieltä tyhjälle paperille tai Luokka loistamaan –vihon tyhjään kohtaan kolme unelmaa. Pelataan niillä bingoa.

Seuraavaksi otetaan tulevaisuusbingo. Kirjoita taululla olevasta listasta paperille kolme asiaa, joista unelmoit. Luen haaveita sattumanvaraisessa järjestyksessä. Kun kuulet unelman, jonka kirjoitit paperille, ympyröi se. Kun kaikki kolme unelmaasi on ympyröity, huuda BINGO!

Tehtävä: Unelmointi ja vahvuudet –tehtävä, Luokka loistamaan –vihko 2, s. 9–10

Tehtävävihon tehtävässä oppilas pohditaan omia vahvuuksia ja ympyröi listasta itseensä sopivat vahvuudet. Tämä voidaan tehdä nyt, jos sitä ei tehty aiemmin osana Tuolileikkiä. Unelmaportaikko - tehtävässä oppilas valitsee yhden unelmansa ja pohtii tekoja, joilla voi päästä kohti unelmaansa.

Nyt pääset harjoittelemaan unelmointitaitoja. Valitse yksi unelmasi. Se voi olla pieni tai suuri, lähiajan tai pitkän ajan päässä oleva unelma. Kirjoita unelmasi portaikon yläpuolelle. Tämän jälkeen pohdi, millaisilla pienillä teoilla pääset kohti unelmaasi. Kirjoita näitä tekoja portaisiin. Koita miettiä teot mahdollisimman tarkasti (esim. piirrän kolmena iltana vrt. harjoittelun lisää). Jos unelmasi on olla ammattiurheilija, voi

tekoina olla esimerkiksi treeneissä käynti neljä kertaa viikossa, terveellinen ruokavalio ja riittävä uni, venyttely tai oma treeni kahtena iltana kotona. Jos taas haaveilet koirasta, voi keinoina olla esim. lukea eläinkirjoja, tarjoutua hoitamaan tuttuja koiria, säästää lahjarahoja.

Ketkä voisivat auttaa sinua tuon unelmasi toteuttamisessa? Ehkä vanhemmat, joukkuekaverit, valmentaja, isovanhemmat, kummit, ystävät, sisarukset. Mieti myös, mitä vahvuuksiasi voisit hyödyntää, unelmasi saavuttamisessa. Kirjaa näitä kehyksiin.

Kotitehtävä: Vahvuudet

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 2, s. 9

Tehtävä sivun alalaidassa on kotitehtävä. Oppilaat pyytävät kotona perheenjäseniä kirjoittamaan kehykseen vahvuuksia, joita huomaavat hänellä olevan.

Luokkahaaste: Luokan tavoite

Tarvitaan: Luokan tavoite –juliste

Luokka sopii opettajan kanssa yhteisen tavoitteen, joka kirjataan luokan unelmaportaikkoon. Portaisiin pohditaan yhdessä tekoja, jotka vievät kohti tavoitteen saavuttamista. Edistymistä voi seurata värittämällä portaikon askelmia tai kiinnittämällä liikuteltavan merkin kulkemaan askelmilla. Voidaan suunnitella myös yhteinen ”palkinto”, kun tavoite on saavutettu.

Tunnin koonti: Unelmointi ja vahvuudet

Tänään olemme puhuneet vahvuuksista, sekä unelmoinnista. Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää. Vahvuudet voivat olla luonteenpiirteitä tai opittuja tietoja ja taitoja. Vahvuuksien hyödyntäminen auttaa unelmien ja tavoitteiden saavuttamisessa.

Olemme myös puhuneet unelmoinnista. Se on tärkeää, koska se auttaa meitä tunnistamaan, mitä haluamme elämässä. Unelmointi on myös taito, sillä askeleiden ottaminen kohti unelmiaan vaatii suunnittelua ja usein myös töitä.

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen.

Loppuasettuminen: Unelmani on jo totta –kuvittelu

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

Asetu omalle paikallesi ja ota hyvä asento, missä voit rauhoittua hetkeksi. Voit myös laittaa pään käsiesi päälle pulpetille ja sulkea silmäsi. Nyt pyydän sinua palauttamaan mieleesi yhden unelman, jota olet tänään miettinyt. Kun lasken kolmeen, kuvitellaan, että unelmasi onkin jo toteutunut. Mieti, miltä sinusta tuntuu. Mitä ryhdyt tekemään ensimmäiseksi? Mikä elämässäsi on nyt toisin, kun unelmasi onkin totta? Mieti samalla vahvuuksiasi. Mitä vahvuuksiasi olet tarvinnut, että olet saavuttanut unelmasi? Onko joku ihminen auttanut sinua siinä, että unelmasi on toteutunut? Mieti hetki asioita, jotka ovat mahdollistaneet

sen, että olet saavuttanut unelmasi. Sitten kun lasken uudelleen kolmeen, palataan tähän hetkeen. On olemassa sanonta “elä elämääsi siten, kun unelmasi olisikin jo totta”. Näin voimme saada iloa ja onnea myös siihen aikaan, kun vasta tavoittelemme unelmaamme.