

KIITOLLISUUSPAJA

Pajaan tarvitaan:

- Luokalle yhteinen iso julistepohja, jonka keskelle liimataan “Kiitollisuus”-otsikko graffitikirjaimin
- Liima
- Jokaiselle oppilaalle pieni paperi ja lyijykynä
- Yhteiskäyttöön pöydille pyyhekumeja, tusseja, puuvärejä
- Pöydillä laminoituina avuksi kiitollisuussanalistoja ja graffitikirjainmalleja

Opetus

Me kiinnitämme helposti huomiota siihen, mikä menee pieleen, mitä meillä ei ole tai mikä on huonosti. Tutkimusten mukaan ihmisen onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa tosi paljon se, että huomataan niitä asioita, jotka ovat hyvin ja joista voidaan olla kiitollisia. Mitä on kiitollisuus? Hyvin pieniäkin asioita, jotka ovat elämässämme hyvin. Esim. Mikä sujui tänään? Mikä hetki/asia oli kiva? Kun huomaamme kiitollisuuden aiheita, autamme aivoja keskittymään siihen, mikä elämässämme on jo hyvin. Niihin ei ihminen helposti kiinnitä huomiota, ja niitä pidetään itsestään selvinä. Totumme helposti siihen, mitä meillä on ja haluaisimme aina vaan lisää. Se, että kiitämme ja sanomme kiitoksen ääneen toisille, tekee myös heille hyvää oloa ja mieltä. On myös tärkeää muistaa kiittää itseään siitä, että jaksaa yrittää parhaansa ja huomaa oman yrityksensä ja pienetkin onnistumisensa. Näin lisäämme omaa hyvää oloa ja onnellisuutta. Tämäkin on kuitenkin taito, jota voi harjoitella.

Keskustelu

Tarvitaan: Kiitollisuussanalistat

Oppilaat jaetaan noin 3–4 hengen ryhmiin.

Seuraavaksi saatte ryhmissä lukea listaa, johon on koottu kiitollisuudenaiheita. Miettikää samalla, löytyykö niistä myös sinun kiitollisuudenaiheitasi. Valitkaa muutamia, joista itsekin olet kiitollinen, ja kertokaa ne toisillenne. Keksittekö myös muita omia kiitollisuudenaiheita?

Ryhmäkeskustelun jälkeen ryhmät voivat mainita muutaman heillä esille nousseen kiitollisuudenaiheen.

Lisäksi voidaan **haastaa oppilaat huomaamaan päivän aikana kivoja, onnistuneita hetkiä ja kiitollisuuden aiheita**. Näihin voidaan palata iltapäivällä tai seuraavana koulupäivänä.

Luokka loistamaan –vihon 1 lopusta löytyy **kiitollisuuspäiväkirja -pohja**. Oppilaat voivat kirjoittaa kiitollisuuden aiheita omiin päiväkirjoihinsa tai voidaan ottaa käyttöön luokan yhteinen kiitollisuuspäiväkirja, johon kirjoitetaan esim. kerran viikossa yhteisiä kiitollisuudenaiheita.

Yhteinen kiitollisuusjulistete

Tarvitaan: Julistepohja, paperilaput, kyniä ja liima, kiitollisuussanalistat ja graffitikirjainmalleja

Valitse yksi asia, mistä olet kiitollinen. Apuna miettimisessä voit käyttää kiitollisuussanalistaa. Hahmottele sana lyijykynällä paperilapulle käyttäen ääriiviiva-/graffitikirjaimia. Vahvista sanan ääriviivat tussilla. Väritä sana ja varjostukset puuväreillä. Liimaa valmis lappu yhteiselle julistepohjalle “KIITOLLISUUS”-otsikon ympärille.



Lisätehtävänä voidaan rauhoittua värittämään värityskuvia.