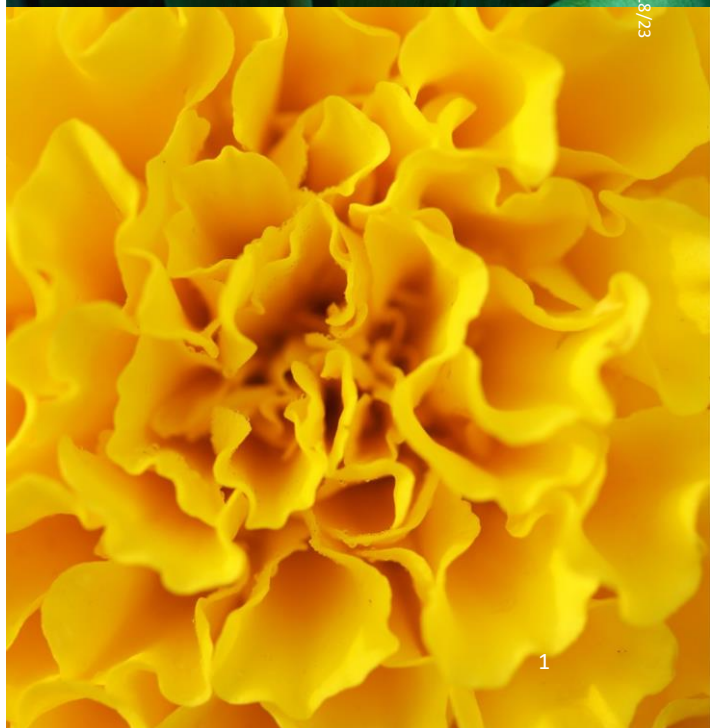
HYVÄÄ KASVUA OPS 7.LUOKAN LUKUVUODEN TAVOITTEET, TEHTÄVÄT JA HARJOITUKSET



1. Jakso – 7. luokka

Yhteisöllisyys

- Yhteistyötaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Ystävällisyyden vahvuus

Yhteisöllisyys

Luokka 7. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas oppii ottamaan vastuuta omasta koulunkäynnistään (Wilma, koulutavarat, koulutehtävät)
- oppilas suhtautuu avoimesti ja myönteisesti luokkatovereihin ja koulun aikuisiin.
- oppilas edistää omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykkinen)

ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee Itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee hallitsemaan isompia tehtäväkokonaisuuksia esim. projektitöiden tekemisen myötä
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa huolehtia koulun tavaroista ja laitteista
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa puhua omalla vuorollaan ja kuunnella muita
- oppilas harjoittelee taitoa kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- oppilas harjoittelee säätelemään omia tunteitaan
- oppilas harjoittelee suunnittelemaan omaa toimintaa tavoitteiden mukaisesti
- oppilas tutustuu omiin arvoihinsa

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

PALLOPIIRI & LÄPSYRINKI - NIMILEIKKEJÄ RYHMÄYTYMISEEN

- Asettaudutaan piiriin seisomaan. Ohjaajalla on pehmeitä pieniä palloja. Kaikki nostavat piirissä käden ylös ja laskevat käden, kun ovat omalla vuorollaan saaneet pallon. Näin nähdään, että pallo on käynyt kaikilla. Aloittaja heittää pallon jollekin ringissä olevalle. Ennen heittoa katsoo silmiin, sanoo tämän nimen ja heittää pallon rauhallisesti. Tämä heittää pallon rauhallisesti samalla tavalla jollekin toiselle sanomalla nimen ja katsomalla silmiin. Näin jatketaan kunnes pallo on käynyt kaikilla ja viimeinen heittää takaisin aloittajalle. Aloitetaan uusi kierros samassa järjestyksessä. Pallo heitetään samalle, jolle edellisellä kierroksella. Kun tämä alkaa sujua yhdellä pallolla, ohjaaja voi ottaa toisen pallon. Palloja voi lisätä yksi kerrallaan leikkiin. Leikki loppuu, kun ohjaaja päättää sen.

- Kaikki istuvat ringissä. Valitaan yksi vapaaehtoinen, jolle annetaan sanomalehdestä tms tehty rulla käteen. Joku ringissä aloittaa leikin sanomalla jonkun ryhmäläisen nimen. Ringin keskellä olevan pitää yrittää koskettaa rullalla sitä henkilöä, jonka nimi on sanottu ennen kuin tämä henkilö ehtii sanoa jonkun toisen henkilön nimen. Jos ehtii koskettaa ringissä istujaa, keskellä olija pääsee rinkiin takaisin ja kosketuksen saanut joutuu piirin keskelle. Keskeltä poistuvan on sanottava jonkun nimi ennen kuin istuu, sillä muuten joutuu takaisin keskelle.

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

TARINA KAHDESTA SUDESTA

Eräänä iltana vanha Cherokee-päällikkö kertoi lapsenlapselleen nuotion ääressä tarinaa ikiaikaisesta taistelusta, joka tapahtuu ihmisen sisällä. Hän sanoi: ”Lapseni, jokaisen meidän sisällä taistelee kaksi sutta. Toinen susista on paha. Se on vihainen, kateellinen, katkera, ahne, ylimielinen, itseään säälivä, valehteleva, ylpeä ja itsekeskeinen. Toinen susista on hyvä. Se on rauhallinen, rakastava, toiveikas, tyyni, nöyrä, ystävällinen, rohkea, hyväntahtoinen, empaattinen, hyväsydäminen, totuudellinen, myötätuntoinen ja luotettava. ” Lapsenlapsi mietti tarinaa hetken ja kysyi sitten: ”Kumpi susista voittaa taistelun?” Vanha viisas Cherokee oli hetken hiljaa, ja vastasi sitten: ”Se susi voittaa taistelun, kumpaa sinä ruokit.”

<u>Pohdi ja kirjoita</u>

- Mistä tarina kertoi?
- Kumpi susista voittaa taistelun?
- Miten voit ruokkia omaa hyvää suttasi?
- Kaipaako paha susi myös jonkinlaista huomiota?
- Mitä hyvän suden ominaisuuksia haluaisit vahvistaa?
- Mikä on mielestäsi tarinan opetus?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.22

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

NELJÄ NURKKAA

Tehtävän avulla herätellään keskustelua arvoista ja asenteista sekä harjoitellaan vuorovaikutustaitoja. Kirjoita papereihin ”täysin samaa mieltä”, ”melko samaa mieltä”, ”melko eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Aseta yksi paperi jokaiseen tilan neljään nurkkaan. Kerro, että jokainen huoneen nurkka vastaa mielipidettä esittämistäsi väitteistä. Lue väittämät yksi kerrallaan ja pyydä oppilaita siirtymään siihen nurkkaan, joka vastaa parhaiten hänen mielipidettään. Anna jokaisen väitteen jälkeen halukkaille mahdollisuus perustella, miksi he seisovat valitsemassaan kohdassa, ja herätä keskustelua. Keskustelun jälkeen oppilaat saavat vielä vaihtaa paikkaa. Muistuta, että jokaisen mielipide on yhtä arvokas ja mielipiteet voivat muuttua päivästä tai tilanteesta riippuen eli ne eivät ole pysyviä.

Väittämiä:

- Olisi kiva, jos olisi aina kesä.
- Kaikkien pitäisi voida harrastaa haluamaansa asiaa.
- Se, millä mielellä olen, vaikuttaa muihin.
- On tärkeämpää olla menestynyt kuin kaikista pidetyin.
- Valkoinen valhe on ihan ok, jos ei halua pahoittaa toisen mieltä.
- Kiusaamiseen puuttuminen vaatii rohkeutta.
- Kaikilla on yhtä hyvät mahdollisuudet päästä unelma-ammattiinsa ja menestyä.
- Nuorilla on nykyään liikaa paineita ja huolia.
- Omia tunteita ei saa näyttää muille.

Lähde: Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas s.22-23

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

LÖYDÄ ARVOSI

- Listaa vihkoosi kaikkea sinulle tärkeää ja arvokasta. Listalle voit laittaa kaikki mieleesi tulevat iloa tuottavat ja rakkaat asiat, joista nautit ja joihin haluat käyttää aikaa. Listaa tekeminen, harrastukset, ihmiset, asiat ja jutut, joista pidät. (esim. oma koira, koti, jalkapallo, uiminen, löhöily, hauskanpito, matkustelu, kivat vaatteet, tietokone)

- Kun listasi on valmis, valitse sieltä viisi asiaa, joiden tiedät olevan sinulle todella tärkeitä ja joihin haluat löytää arjesta aikaa.

- Tämän jälkeen voit piirtää ne paperille tai kirjoittaa puhelimeen muistiin, jotta muistat näihin keskittyä ja näitä arvottaa omassa elämässäsi. Nämä ovat tällä hetkellä omat elämänarvosi, jotka tuovat sinulle iloa ja tyytyväisyyttä. Harjoituksen voit teettää myös visuaalisena karttana.

Lähde: Kukoistava Kasvatus s.303

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

NIMIEN VAIHTO

- Liikutaan tilassa ympäriinsä ja toisen henkilön osuessa kohdalle katsotaan silmiin, kätellään ja sanotaan oma nimi. Samalla ”napataan” käteltävän nimi seuraavaan kohtaamiseen. Esim. Matti kättelee Liisaa, nappaa nimen "Liisa" ja seuraavassa kättelyssä esittäytyy "Liisana", kunnes nappaa taas uuden kättelijän nimen. Liikutaan tilassa niin kauan kunnes löydetään oma nimi lopulta takaisin. Jos oma nimi unohtuu kesken leikin, voi mennä omalle paikalle odottamaan. Leikki päättyy siihen, kun jäljellä olevat eivät enää löydä omaa nimeään takaisin.

VANHAINKOTI

- Pyydä leikkijät seisomaan rinkiin. Kerro heille, että olette vanhainkodin asukkaita. Asukkailla ei ole tekohampaita, jonka vuoksi huulet ovat hampaiden päällä. Aloita leikki sanomalla vierustoverillesi oma nimi. Tämän jälkeen jokainen ringissä vuorollaan sanoo vierustoverilleen nimensä niin, että hampaat eivät saa näkyä. Jos sanoja tai se, jolle sanotaan alkaa nauraa, hän tippuu pelistä pois.

Yhteisöllisyys

Luokka 7. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa aktiivisesti hyviä kaverisuhteita (5K-taidot käytössä)

- oppilas toimii aktiivisesti myönteistä ja rauhallista ilmapiiriä edistäen

VUOROVAIKUTUSTAIDOT

- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja edelleen
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja yhdessä toisten kanssa rakentavasti toisia kunnioittaen
- oppilas harjoittelee keskustelutaitoja edelleen, mm: toisen kuuntelua, luokkatovereiden asioista kiinnostumista, luokkatovereiden kannustamista, luokkatovereiden kehumista, ystävällistä puhetta , ystävällisen käytöksen harjoittelua, vastavuoroisuuden opettelua ja harjoittelua vuorovaikutuksessa , vuorovaikutusta ylläpitävien ja sitä edistävien kysymysten harjoittelua

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

ESITTELE KAVERI RYHMÄLLE

- Jaa oppilaat pareiksi ja pyydä pareja kertomaan itsestään toiselle esimerkkikysymysten avulla tai vapaasti isompien oppilaiden kanssa. Esimerkiksi: nimi, asuinpaikka, perheenjäsenet, harrastukset, lempiväri, lempiruoka, lempiaine koulussa, missä olet omasta mielestä hyvä ja paras vitsi tms.

- Pyydä, että oppilaat ensiksi vain kuuntelevat toisiaan. Kuuntelun jälkeen pari saa kysyä vielä tarkentavia kysymyksiä ja kirjoittaa itselleen halutessaan muistilapun esittelyä varten (vapaaehtoinen). Myös pelkän muistin varassa tehty esittely on hyvä harjoitus, koska se vaatii keskittymistä ja aktiivista läsnäoloa ja muistamista.

- Parit haastattelevat toisiaan vuorotellen ja kuuntelevat tarkasti. Sitten kaikki palaavat yhteen ja parit esittelevät toisensa ryhmälle tyyliin: ”Tässä on Milla. Milla asuu Malmilla äitinsä, isänsä ja kolmen pikkusiskonsa kanssa. Milla tykkää koirista ja hänen lempiruokaansa on kasvispizza.

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

HATTU KIERTÄÄ

- Leikin ohjaaja tekee etukäteen 15-20 kysymyksen listan. Kysymykset voidaan vaihtoehtoisesti miettiä myös ryhmän kesken yhdessä. Näin oppilaat pääsevät vaikuttamaan siihen, mitä haluavat toisistaan tietää.

- Kysymykset voivat olla yksinkertaisia (Mikä on lempiruokasi?) tai monimutkaisempia (Mitä tekisit, jotta maailmasta tulisi parepi paikka?). Kysymykset kirjoitetaan lapuille ja laitetaan hattuun.

- Leikkijät istuvat piirissä ja hattu lähtee kiertämään. Ensimmäinen nostaa lapun ja lukee siinä olevan kysymyksen. Kysymykseen vastattuaan hän palauttaa lapun hattuun ja antaa hatun seuraavalle.

- Leikkiä voidaan jatkaa montakin kierrosta. Jos kohdalle osuu toista kertaa sama kysymys, otetaan uusi lappu.

MITÄ KUULUU - Elastinen

- Kuunnellaan Elastisen kappale. Pohditaan kuuntelun jälkeen, mitä 5K:n taitoja kappaleessa tuli esille. Miten vuorovaikutustilanne olisi voinut parantua ottamalla K-taitoja käyttöön?

Yhteisöllisyys

Luokka 7. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä myönteisesti ja arvostavasti
- oppilas toimii kouluyhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen

YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen vastuuaskeleita yhteisössä toimimiseen:
  *taitoa tervehtiä ja kohdata kunnioittavasti ja ystävällisesti yhteisön jäsenet.
  *taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä ja jutella toisten kanssa
  *taitoa auttaa toisia, kuten etsiä koulukaverilta hukkunutta lapasta jne.
  *taitoa kysyä toiselta ihmiseltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymisen ja niihin sopeutumisen ymmärtämisen merkityksen sisäistämistä ja yhteisön sääntöjen noudattamisen harjoittelua.

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

HYVÄN YHTEISTYÖN AVAIMET

- Pyydä oppilaita kertomaan omia ajatuksiaan siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä hyvälle luokkahengelle ja kivalle ilmapiirille luokassa. Aktivoi keskustelua esimerkiksi kysymyksillä:

❖ Millaisessa luokassa on hyvä olla yhdessä?
❖ Millaisessa tunnelmassa on kiva oppia?
❖ Mitkä asiat saavat viihtymään koulussa?

- Kirjoittakaa ajatuksia taululle. Äänestäkää oppilaiden mielestä tärkeimmät kohdat luokan yhteisiksi toimintatavoiksi.

- Kirjoittakaa ja kuvittakaa yhteiset hyvää luokkahenkeä ylläpitävät toimet näkyville. Valituista kohdista on hyvä vielä keskustella ja pyytää lisää esimerkkejä, jotta jokainen tietää, mitä ne tarkoittavat.

1. jakso – 7.lk
HARJOITUKSIA

YK:n TURVALLISEN TILAN PERIAATTEET

Käydään yhdessä läpi YK:n turvallisemman tilan periaatteet, joiden avulla pyritään luomaan tila, jossa kaikki pyrkivät omalla toiminnallaan rakentamaan yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä ja keskustelua. Kaikki opettajat sekä oppilaat sitoutuvat noudattamaan näitä periaatteita. Tarvittaessa asioihin palataan tai puututaan ja asioista keskustellaan.

1. Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Kunnioita itsemääräämisoikeutta. Älä koske toiseen kysymättä lupaa. Muista, ettet voi tietää toisen rajoja kysymättä niitä. Pyydä myös tilaa itsellesi tarvittaessa.

2. Älä pilkkaa, ivaa, halvenna, sysää syrjään tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Pitäydy ulkonäen arvostelusta, juoruilusta ja stereotypioiden ylläpitämisestä. Älä tee oletuksia ulkonäköön tai toimintaan perustuen. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä.

3. Anna tilaa. Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisen yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.

4. Kuuntele ja opi. Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.

5. Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita.

YSTÄVÄLLISYYS

Ystävällisyys on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme kohtelemaan muita huomaavaisesti, lämpimästi ja myötätuntoisesti.

Ystävällisyys on tietoista toisten kohtelemista kunnioittavasti ja empaattisesti. Ystävällisyys auttaa ohjaamaan omaa käyttäytymistämme ja rakentamaan positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa. Ystävällisyys on asenne ja taito olla avulias ja huomaavainen toisia kohtaan.

2. Jakso – 7.luokka

Tunteet

- Tunnetaidot
- Läsnäolotaidot
- Myötätuntotaidot
- Itsesäätelyn vahvuus

Tunteet

Luokka 7. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas osaa läsnäolotaitojen perusteet
- oppilas osaa tunnetaitojen perusteet
- oppilas osaa toimia myötätuntoisesti itseään kohtaan

2. Jakso – 7.luokka

Tunteet

TUNNETAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen ohjatusti tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee edelleen havainnoimaan toisten ihmisten tunteita ja toimimaan tarkoituksenmukaisesti
- esim. jos oppilas havaitsee jonkun olevan yksin ruokalassa hän menee viereen ja kysyy, saako liittyä seuraan.
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

LÄSNÄOLOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä tähän hetkeen ja asettua oppimaan
- oppilas harjoittelee erilaisia työkaluja, joiden avulla voivat säädellä vireystilaansa
- oppilas harjoittelee edelleen keinoja rauhoittaa itsensä kuuntelemaan muita läsnäolevasti
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia, harjoituksia pidennetään
- oppilas harjoittelee ohjatusti edelleen oman kehon aistimusten, omien tunteiden ja ajatusten havainnointia erilaisten tietoisuustaitoharjoitteiden kautta

2. Jakso – 7.luokka

Tunteet

MYÖTÄTUNTOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätöissä erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim. on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee mitä muut ehdottavat
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta muihin ja toisaalta myös oman oloon
- oppilas harjoittelee edelleen auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim. neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettäessä, kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla kun huomaa, että toiselle tilanne on haastava
- menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa kokeessa epäonnistuminen tai hän unohti kirjat kotiin jne.

TUNNETAITAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS

- Ota rento, mutta ryhdikäs asento. Sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Anna sitten hengityksen kulkea rauhassa itsekseen. Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen. Aloita peukalosta. Vastaa seuraaviin kysymyksiin hiljaa mielessäsi. (opettaja tai toinen voi ohjata myös)

1. Peukalo: Mitä tunteita olen tuntenut tänään?

2. Etusormi: Mitä tunteita olen tuntenut tällä viikolla?

3. Keskisormi: Mikä tunne on mielestäni erityisen mukava?

4. Nimetön: Mitä tunnetta toivoisin juuri nyt lisää?

5. Pikkurilli: Mitä tunnetta haluaisin vielä tänään kokea?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja, s. 168.

MYÖTÄTUNTOTAUKO -HARJOITUS - https://www.youtube.com/watch?v=PJcARsvXByw

ANNA TUNTEELLESI LUPA OLLA - kirjoitusharjoitus

- Onko sinulla jokin tunne, jota et osaa nimetä tai jonka ymmärtäminen on hankalaa?

- Kirjoita kuvailemalla mahdollisimman tarkkaan tunteesta:

  1. Miltä tunne tuntuu?
  2. Missä tunne tuntuu?
  3. Kuinka kauan olet tuntenut sen?
  4. Millaisia ajatuksia tunteeseen liittyy?
  5. Mistä luulet, että tunne on peräisin?
  6. Tunnistatko jotain tarpeita, joista tunne kertoo?
  7. Mitä voisit tehdä, jotta tunne uskaltaisi tulla esiin?

  Muista, että kaikki tunteesi ovat sallittuja!

TUNNE-EVOLUUTIO

Harjoituksessa tunteet kehittyvät vihasta onnellisuudeksi. Harjoitus on sovellus Evoluutio-leikistä, jossa kehitytään amebasta ihmiseksi. Tehtävässä käsitellään vihaa, pelkoa, surua, rakkautta ja onnellisuutta. Niille kaikille on keksitty jokin ääntely- tai esittämistapa. Käykää tunteet ja niiden esittämistavat yhdessä läpi.

Harjoituksen tunteet ja esittämistavat:

- Viha: Kulkee kädet ilmaa nyrkkeillen vihainen ilme kasvoillaan.
- Pelko: Kulkee vähän kyyryssä kurkkien sormien lomasta.
- Ylpeys: Kulkee rohkeasti pää pystyssä henkseleitään paukutellen.
- Suru: Kulkee alahuuli pitkällä kyyneleitään pyyhkien.
- Rakkaus: Kulkee kädet sydämen päällä sykkien leveästi hymyillen.
- Onnellisuus: Menee omalle paikalleen.

Harjoitus alkaa vihan tunteella. Osallistujat käyvät pareittain kivi-paperi-sakset -taistelun. Kivi-paperi-sakset -kamppailun voittaja nousee yhden asteen tunneasteikolla ylöspäin ja hävinnyt vastaavasti tippuu yhden alaspäin. Jatkossa kamppailuja käydään samassa tunnetilassa olevien osallistujien kesken. Kun pelaaja saavuttaa onnellisuuden, hän pääsee pois pelistä ja voi mennä istumaan.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto (https://www.mll.fi/tehtavat/tunne-evoluutio/)

TUNTEIDEN MERKITYS

Listaa oppilaiden kanssa erilaisia tunteita taululle. Pohtikaa tunne kerrallaan, mikä merkitys tunteella on ja mitä se yrittää kertoa.

Esimerkkejä tunteista ja niiden merkityksistä:

- Viha = joku tai jokin on mennyt vastoin toiveitamme
- Innostus = kertoo, mikä on itselle mieluista ja tärkeää ja mistä saa voimaa
- Suru = auttaa käsittelemään menetyksiä ja ikäviä tilanteita. Surun on hyvä antaa tulla, jotta pääsee eteenpäin.
- Pelko = muistuttaa meitä vaarasta tai uhkaavasta tilanteesta
- Ilo = kertoo, mistä pidämme ja antaa voimaa

Purku

- Onko omia tunteita tai niiden kertomia viestejä aina helppo tunnistaa?
- Miksi on tärkeää ymmärtää tunteiden viestejä?
- Onko olemassa negatiivisia tunteita? Voisiko ennemmin puhua haastavista tunteista, koska jokaisella tunteella on tarkoitus?

Lähde: Hyvän mielen treenivihko - ohjaajan opas s.10

MYÖTÄTUNTOINEN KÄSI-KUUNTELUHARJOITUS

- Istu tai makaa miellyttävässä asennossa. Vedä ensin muutaman kerran syvään henkeä. Tuo mieleesi jokin sinua vaivaava asia, jonka kanssa kamppailet juuri nyt, tai jokin asia, joka on ollut sinulle vaikea. Muistele mitä tapahtui, miten se edelleen vaikuttaa sinuun ja miten se saattaisi vaikuttaa tulevaisuuteesi. Pane merkille, millaisia epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita se saa aikaan.

- Aseta nyt toinen kätesi siihen kohtaa kehossasi, missä tuo tunne tai ajatus kehossasi tuntuu voimakkaimmin. Ajattele, että se on hyvin kiltin ja huolehtivan ihmisen käsi. Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi, tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi.

- Anna kätesi olla siinä, kevyesti ja lempeästi. Tunne se ihoasi tai vaatteitasi vasten. Ja tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa.

- Pidä tuntemaasi kipua hellästi ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai kallisarvoinen taulu. Vie siihen lämpöä ja ystävällisyyttä niin kuin kohtelisit henkilöä, joka tarvitsee huolenpitoasi. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

- Käytä nyt molempia käsiäsi. Vie toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna niiden levätä siinä lempeäsi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa, tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

Tunteet

Luokka 7. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ryhmässä (keskittyä ja kuunnella ja olla läsnä toisille)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja laaja-alaisesti ryhmässä
- oppilas toimii empaattisesti ja myötätuntoisesti ryhmässä

RAUHOITTAVA PUHE ITSELLE

- Negatiivisia tunteita voi lieventää puhumalla itselleen rauhoittavasti ja lempeästi. Se auttaa!
- Ympyröi ne lauseet, jotka voivat auttaa sinua parhaiten rauhoittumaan silloin, kun jokin negatiivinen tunne nousee.
- Voit kirjoittaa myös oman rauhoittavan lauseesi. Tehkää lopuksi valitsemistanne lauseista voimalauseita luokan seinälle.

Kaikki järjestyy. **Ei ole mitään hätää.** **On luvallista tuntea näin.** **Tästäkin selvitään.**

Kohta minä rauhoitun. **Minä osaan rauhoittua.** **Tämä tunne menee ohi.**

Voin pyytää apua. **Annan tämän asian olla.** **Päästän irti tästä tunteesta.**

Kaikki tunteet ovat sallittuja. **En anna tämän tunteen hallita minua.**

Saan tuntea näin, mutta en halua loukata muita. **Tälläkin tunteella on jokin tärkeä viesti.**

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.182

2. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

ITSENI PARAS KAVERI - KESKUSTELUHARJOITUS

- Jos olisin itseni paras kaveri, miten puhuisin itselleni?
- Mieti hetkeä, jolloin läheinen, rakas ystäväsi on mokannut. Mitä sanot ystävällesi tuossa tilanteessa, kun haluat auttaa, lohduttaa ja olla ystävällinen? Mitä sanot, miten sanot, millä äänensävyllä?
- Mieti hetkeä jolloin olet itse mokannut. Mitä sanot itsellesi tuossa tilanteessa? Miten sanot? Millä äänensävyllä?
- Huomaatko eron? Jos huomaat, kysy itseltäsi miksi kohtelet itseäsi ja muita niin eri tavoin?
- Keskustelkaa yhdessä miten arvelette asioiden muuttuvan tai itsestä tuntuvan, jos puhuisitte itsellenne samoin kuin puhutte hyvälle ystävälle?

EMOJI-TUNTEET LAUTAPELI https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-1/

TUNNEMARKKINAT

Emojikortit: https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-emojikortit/

- Levitetään tunnekortit lattialle tai pöydälle. Jokainen nostaa itselleen kaksi emojikorttia ja katsoo niissä olevat tunteet. Jos saat nykyistä tunnetilaasi koskevat kortit käteesi, sinun ei tarvitse vaihtaa kortteja.
- Mikäli kätesi kortit eivät kuvaile sen hetkistä omaa tunnetilaasi, niistä pitäisi päästä eroon yrittämällä vaihtaa toisen tai molemmat emojikortit jonkun toisen pelaajan kanssa hänen tunnekorttiinsa, joka vastaisi omaa tunnetilaasi paremmin.
- Lähde kiertelemään ja vaihtamaan muiden kanssa kortteja ennalta sovitun ajan verran, esimerkiksi 5 min.
- Lopuksi jokainen saa kertoa, mistä tunteista aloitti ja mihin päätyi ja vastaavatko ne nykyistä tunnetilaa.

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tunnekortit

TUNNEPUU-DRAAMALEIKKI

Sanakortit: https://www.positiivinenoppiminen.fi/hymy-tunnekortit/

- Ensimmäinen leikkijä menee seisomaan patsaana paikoilleen ja sanoo esimerkiksi: ”minä olen puu” ja levittää kätensä puun oksiksi.
- Seuraava leikkijä nostaa tunnekortin (esim. surullinen) ja keksii jonkin asian mikä voisi olla surullinen ja puun luona, esim. ”Minä olen surullinen koira puun juurella”.
- Sitten oppilas menee patsaaksi puun juurelle esittäen koiraa, joka on surullinen. Seuraava pelaaja nostaa tunnekortin ja keksii siitä jotain edelliseen sopivaa, esim. ”Minä olen huolestunut koiranulkoiluttaja tms.
- Leikki jatkuu kunnes kaikki ovat kuvassa. Keskustelkaa, miltä tuntui tehdä harjoitusta?

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tunnekortit

Tunteet

Luokka 7. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ja tunnetaitoja yhteisössä
-
- oppilas toimii myötätuntoisesti kouluyhteisössä

2. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

MYÖNTEISET TUNTEET KOULUYHTEISÖSSÄ

- Tutkikaa listaa tunnesanoista. Ympyröikää vihreällä myönteiset tunnesanat ja punaisella negatiiviset sanat. Tämän jälkeen pohtikaa pienissä ryhmissä, miten voisitte lisätä myönteisiä tunteita kouluyhteisössänne. Jokainen ryhmä keksii ainakin yhden konkreettisen teon myönteisten tunteiden lisäämiseen. Toteutetaan teot.

LÄSNÄOLON AAKKOSET

- Kirjatkaa kaikki aakkoset isolle kartongille. Keksikää ryhmän yhteisenä haasteena mahdollisimman monen aakkosen kohdalle sanoja, jotka rauhoittavat teitä ja tuovat teille levollista oloa. Hyödyntäkää näitä aakkosia, kun kaipaatte ryhmällenne rauhaa ja levollisuutta.

MYÖTÄTUNNON TUNNUSMERKKEJÄ

- Piirtäkää oikean ihmisen kokoinen kuva. Miettikää yhdessä myötätuntoon liittyviä asioita. Voitte miettiä myötätuntoon liittyviä asioita ensin pienissä ryhmissä Kirjoittakaa myötätunnon tunnusmerkit lapuille ja liittäkää ihmisen kuvaan.

TARTTUVAT TUNTEET -LEIKKI

- Jakakaa ryhmä kahteen porukkaan, joista toinen porukka esittää tässä leikissä positiivisia ja toiset negatiivisia. Negatiiviset menevät eri puolille tilaa seisomaan murjottavaan asentoon...hymyillä ei saa! ;)
- Positiiviset tunteet lähtevät kiertämään negatiivisten tunteiden luona, yrittäen saada heidät iloisiksi. Kun positiivinen pelaaja saa negatiivisen hymyilemään, on hän saanut tartutettua positiivisuuden tähän.
- Tartutettu ex-negatiivinen lähtee positiivisten joukkoon kiertämään ja naurattamaan/ hymyilyttämään muita.
- Pelataan niin kauan kun hyvältä tuntuu ja lopuksi keskustellaan, miltä tuntuu olla negatiivinen ja positiivinen. Mitä oivalluksia leikki herätti?

Lähde: Hymykoulut - Hymy-tehtäväkortit

ITSESÄÄTELY

Itsesäätely on vahvuus ja taito, jonka avulla opimme hallitsemaan omia ajatuksia, tunteita ja toimintaa tarkoituksenmukaisesti.

Itsesäätelyn taito sisältää kyvyn pysähtyä ja arvioida omaa toimintaa suhteessa tavoitteisiin ja vaatimuksiin. Se on tietoista oman toiminnan ohjaamista ja johtamista. Itsesäätely auttaa tietoisesti ohjaamaan omaa käyttäytymistä ja sopeuttamaan toiminnan suhteessa päämääriin.

3. Jakso – 7. luokka

Vahvuudet

- Vahvuustaidot
- Ajattelutaidot
- Toiveikkuuden vahvuus

Luokka 7. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas osaa nimetä ja tunnistaa ydin- ja kasvuvahvuutensa
- oppilas käyttää omia vahvuuksiaan (15–30 kpl vahvuutta)
- oppilas ymmärtää, että vahvuuksia harjoittelemalla pääsee paremmin tavoitteisiin
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta

3. Jakso – 7.luokka

Vahvuudet

VAHVUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee tunnistamaan itsessään ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee tunnistamaan luokan ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee vahvistamaan omia kasvuvahvuuksiaan
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa esim. 100 vahvuuden listan avulla (Kukoistava kasvatus)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim. bongaamalla toisten vahvuuksia tai sanottamalla, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuksia

- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa

- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista kouluyhteisön henkilökunnassa esim. koulun henkilökuntaa voidaan ilahduttaa askartelemalla heille kauniita vahvuuskortteja, joissa koulun henkilökunnan vahvuudet kirjoitetaan esiin

3. Jakso – 7.luokka

Vahvuudet

AJATTELUTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja, esim. omia valintoja pohtimalla ja ajankäyttöä suunnittelemalla
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta oppimisessa
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja, esim. pohtimalla, mitä toivoo yläkoulun ajalta tai kirjoittamalla itselleen kirjeen tulevaisuuden itselleen, jossa kuvaa miten asiat ovat esimerkiksi 9. luokan lopussa
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena, esim. oman päivän rytmittäminen, kokeeseen luvun harjoitteleminen ja sen aikatauluttaminen tai somen käytön säännöstely

3. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

YDINVAHVUUDET

- Jokainen oppilas muistelee omat ydinvahvuutensa

- Jos omat ydinvahvuudet ovat unohtuneet tai eivät ole tiedossa, tehdään selvittäminen Via-vahvuustestin https://www.viacharacter.org tai 100-vahvuutta monisteen avulla: https://www.positiivinenoppiminen.fi/100-vahvuutta/

- Tehdään omista ydinvahvuuksista vahvuuskortti tai vahvuustaulu. Tämän voi jokainen toteuttaa itselle luontaisella tavalla: piirtäen, kirjoittaen, kuvia apuna käyttäen yms.

- Vahvuustaulut tai vahvuuskortit laitetaan käytävään esille ja näin voidaan ihastella vahvuuskorttien runsautta ja jokaisen yksilöllisiä ainutlaatuisia vahvuusprofiileja.

VAHVUUSKÄYNTIKORTTI

- Millaisen vahvuuksilla täydennetyn käyntikortin jättäisit itsestäsi?
- Suunnittele oma vahvuuskäyntikortti ja täytä siihen omia vahvuuksia, taitoja ja ajatuksiasi.

Minä (oma nimi):
Olen hyvä:
Olen myös aika taitava:
Olen mielestäni superhyvä:
Minua usein kehutaan:
Ystävien mielestä olen hyvä:
Vanhempieni mukaan olen pienestä asti ollut taitava:
Olen ylpeä itsestäni (tästä vahvuudesta):
Kun minä astun paikalle, _____ (tämä vahvuus) astuu paikalle.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.120

MOTIVAATIOVIDEOITA

- Unelmien eteen täytyy tehdä töitä. Myös menestyneet ihmiset ovat saattaneet joutua taistelemaan omien unelmiensa puolesta. Menestyneiden ihmisten takana ei useinkaan ole suunnatonta onnea, vaan sinnikästä työskentelyä oman unelman ja tavoitteen eteen.

- **FAMOUS FAILURES** - https://www.youtube.com/watch?v=5cZh6tYVM2w

- **TERÄSNUNNA** - https://youtu.be/anbpHZbk8aM

- **MAAILMAN VAHVIN ISÄ** - https://youtu.be/B9MYoQnfVQU

Luokka 7. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas tunnistaa ja arvostaa vahvuuksia toisissa ihmisissä (15–30 vahvuutta)
- oppilas huomaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa ratkaisutaitoina

3. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUDET VIDEOLTA

- Katsokaa yhdessä Pekka Hyysalosta kertova video. https://vimeo.com/78405837
- Mitä vahvuuksia bongaatte videolta?
- Voitte bongata vahvuuksia yksin tai ryhmässä. Vahvuusbongauksesta voi järjestää vaikka kisan!
- Käykää lopuksi yhteinen keskustelu aiheesta. Olisiko jokin vahvuus, jonka haluaisit lainata Pekalta?

HUOMAA KAVERIN VAHVUUDET

- Tarkkaile ja kiinnitä huomiota kavereiden vahvuuksiin. Huomaa kaverin rohkeus tai reiluus. Kun huomaat kaverin vahvuuden, tee siitä mielessäsi huomio. Anna tästä myös henkilökohtainen palaute kaverille.
- Voitte myös tehdä vahvuuslaatikon luokkaan, johon keräätte huomioita. Muistakaa lukea nämä huomiot viikon lopuksi!

3. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUKSIEN HARJOITTELU VIIKKOTEHTÄVÄNÄ

- Ottakaa valitsemanne vahvuus yhdessä tarkasteluun.
- Pohtikaa sen hyötyjä ja hienouksia sekä ääripäitä. Miettikää yhdessä, missä kaikissa tilanteissa vahvuudesta voi olla apua ja miten eri tavoin sitä voi hyödyntää. Käyttäkää vahvuutta yhdessä ja huomioikaa tilanteet, joissa se on näkyvillä.
- Kotiläksynä voi olla viikon vahvuuden käyttäminen kotona ja sen kirjaaminen vahvuuspäiväkirjaan.

Lähde: Kukoistava Kasvatus s.122-123

3. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUSVISA

- Aika: 15 minuuttia
- Ryhmäkoko: 3-4
- Välineet: tarvittaessa paperia ja kynää, tai puhelimet/tabletit
  Visailun voi toteuttaa joko tekemällä siitä Kahoot-kyselyn tai niin, että opettaja kysyy kysymykset ja oppilaat vastaavat pienissä ryhmissä joko suullisesti tai paperilla.

<u>Esimerkkikysymyksiä</u>

- Mikä on sosiaalinen vahvuus jota tarvitaan ystävystymiseen ja ihmissuhteisiin?
- Mikä on vahvuus jota tarvitaan päämäärien saavuttamisessa?
- Millaisia taitoja tarvitset työelämässä?
- Mikä on vahvuus jota tarvitaan yhteisessä elämässä?
- Millaisia taitoja koodaaja tarvitsee?
- Millaisia vahvuuksia hyvällä ystävällä on?
- Mitä vahvuuksia urheilija tarvitsee?
- Millaisia vahvuuksia sinä arvostat?

Lähde: https://www.tamaelama.fi/vahvuudet/

3. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

OPPIMISEN VAHVUUDET

- Pohtikaa ensin ryhmässä oppimisen erityisvahvuuksia (oppimisen ilo, sinnikkyys, kärsivällisyys, uteliaisuus ja myötätunto) ja sitä, miten niitä tarvitaan oppimisessa.

- Tämän jälkeen jokainen ryhmän jäsen kertoo toisille, missä oppimisen vahvuudessa hän on hyvä ja mitä vahvuutta hän haluaisi vielä vahvistaa.

- Kootaan nämä esille luokkaan ja palataan harjoitukseen myöhemmin. Katsotaan, onko tilanne muuttunut.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.108

3. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

MIELIHYVÄ JA VAHVUUDET

Oppilaat jakaantuvat pieniin ryhmiin. Opettaja jakaa jokaiselle ryhmälle jonkun kuvitteellisen tilanteen.

Tilanteita voivat olla:

- Olet päättänyt olla päivän ilman kännykkää, mutta kadut päätöstäsi jo kahden tunnin jälkeen.
- Kaverisi tarjoaa sinulle tupakkaa. Et haluaisi ottaa, mutta suostut, koska haluat kuulua porukkaan.
- Huomaat, että pelaaminen vie oikeastaan kaiken vapaa-aikasi. Haluaisit vähentää pelaamistasi.
- Kännykällä oleminen vie aikaasi. Heräät myös öisin tarkistamaan saapuneet viestit. Huomaat, että aamulla kouluun herääminen on vaikeaa huonojen yöunien takia.
- Käytät kaikki rahasi ostamalla uusia vaatteita. Vanhempasi ihmettelevät, mihin kaikki rahasi ovat hävinneet. Et haluaisi kertoa, että olet ostanut rahoilla uusia vaatteita, sillä tunnet asiasta häpeää.

Ryhmät pohtivat omaa tilannettaan seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä voit tehdä tilanteessa juuri nyt?
- Mistä vahvuudesta voisi olla sinulle hyötyä?
- Millaisia vahvuuksia olet itse käyttänyt tai tiedät jonkun käyttäneet samanlaisesa tilanteessa aiemmin?

Lopuksi puretaan ryhmätyöt yhteisen keskustelun kautta.

Luokka 7. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas tunnistaa ja arvostaa oman yhteisön vahvuuksia
- oppilas rikastuttaa yhteisöä omilla vahvuuksillaan

VAHVUUKSIEN BONGAAMISEN PÄIVÄKIRJA

- Seuraavan kahden viikon ajan tarkoituksena on keskittyä erityisesti vahvuuksien bongaamiseen niin itsessä kuin muissakin. Täytä vahvuuksien bongaamisen päiväkirjaa, ja kirjaa päiväkirjaan millaisia vahvuuksia bongasit.

OHJEET

1. Kirjaa jokaisesta huomiostasi ensin päivämäärä, milloin teit havainnon.

2. Kirjaa vahvuus, jonka bongasit (esimerkiksi rohkeus, sinnikkyys, ystävällisyys).

3. Kirjaa kenen vahvuudesta oli kyse (oma vahvuus, luokkakaveri tai joku muu).

4. Kirjaa muistitko sanoittaa bongatun vahvuuden kyseiselle henkilölle.

5. Miltä itsestäsi tuntui bongauksen ja sen sanoittamisen jälkeen?

RYHMÄN AJANKÄYTTÖHAASTE

- Pohdi omaa ajankäyttöäsi. Mitä kaikkea teet päivän aikana? Mihin aikasi riittää ja mihin siitä kuluu liikaa aikaa?

    1. Mihin asioihin sinulla menee vähän aikaa?
    2. Mihin asioihin sinulla menee paljon aikaa?
    3. Mihin asioihin toivoisit lisää aikaa?
    4. Mihin asioihin voisit käyttää vähemmän aikaa?
    5. Mihin asioihin voisit käyttää enemmän aikaa?

- Pohtikaa yhdessä, onko teidän ryhmällä samanlaisia aikaa vieviä asioita? Esim. kännykkä, pelit? Miten voisitte saada aikaa lisää niille asioille, joita olette kirjanneet? Keksittekö yhdessä esimerkiksi jonkun viikkohaasteen?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.307

TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa näkemään tulevaisuuden mahdollisuuksia. Toiveikkuus auttaa kohtaamaan vaikeuksia sinnikkäästi ja ratkaisukeskeisesti.

Toiveikkuus on tietoista tulevaisuuteen suuntautuvaa tavoitteellista ajattelua, joka vahvistaa sisäistä sitkeyttä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia. Toiveikkuus sisältää optimismia ja luottamusta omiin kykyihin ja taitoihin selviytyä vaikeuksista. Toiveikkuus auttaa suuntaamaan ajatukset ja toiminnan kohti tulevaisuuden päämääriä ja unelmia.

4. Jakso – 7. luokka

Hyvän huomaaminen

Hyvän huomaamisen taito
Juhlistamisen taito
Iloitsemisen taito
Kiitollisuuden vahvuus

4. Jakso – 7.luokka

Hyvän huomaaminen

Luokka 7. tavoitteet: yksilötaidot

1.YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas huomaa ja tunnistaa hyviä asioita arkielämässään ja koulussa
- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja iloa itselle
- oppilaalla on taitoa huomata hyvää ja tunnistaa kiitollisuuden aiheita

4. Jakso – 7.luokka

Hyvän huomaaminen

HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee kertomaan, mikä omassa tekemisessä on onnistunutta ja miksi
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä ja kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa

- oppilas harjoittelee taitoa valita tietoisesti arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua ryhmässä ja kouluyhteisössä, esim. ryhmässä voidaan sopia työparityöskentelystä, jonka avulla opitaan auttamisen kulttuuriin ensin oman luokan sisällä ja siitä laajentaen koko kouluyhteisössä.

- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista ja sen antamista
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään

- oppilas harjoittelee tekemään hyvää muille, kuten esim. käydään vanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja, tai lähialueita voidaan siistiä keräämällä roskia pois ja valokuvata siivotut paikat ennen ja jälkeen, jolloin päästään ihastelemaan miten iso vaikutus omilla hyvillä teoilla voi olla luonnolle, ympäristölle ja ihmisten viihtyvyydelle

4. Jakso – 7.luokka

Hyvän huomaaminen

KIITOLLISUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa

- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm.
  Kiittää, opettajaa, ruokalassa keittäjää tai yhteisön siistijää
  kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

4. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

KIITOLLISUUDEN KASVATTAJAN 5 SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS

- Ota rento, mutta ryhdikäs asento. Sulje silmäsi. Hengitä muutaman
- kerran syvään sisään ja ulos. Anna sitten hengityksen kulkea rauhassa itsekseen. Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen. Aloita peukalosta. Vastaa seuraaviin kysymyksiin hiljaa mielessäsi.

1. **Peukalo: Mitä kiitollisuuden aiheita löydän ympäriltäni tänään?**

2. **Etusormi: Mitkä asiat saavat minut erityisen kiitolliseksi?**

3. **Keskisormi: Mistä tai kenestä olen kaikkein kiitollisin elämässäni?**

4. **Nimetön: Mitä kiitollisuuden aiheita odotan vielä tältä päivältä?**

5. **Pikkurilli: Mistä asiasta olen kiitollinen juuri nyt?**

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.44

4. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

- Pidä viikon ajan kiitollisuuspäiväkirjaa.
- Pohdi joka päivä yksi tai useampi asia, josta olet kiitollinen. Voit pitää kirjaa haluamallasi tavalla: paperille, vihkoseen, listana puhelimeen tai vaikkapa kuvia ottaen tai piirtäen.

VIIKON ITSETUNTO BOOST

- https://viitotturakkaus.fi/tuote/viikon-itsetuntoboost/

4. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

OLEN KIITOLLINEN MINUSTA

- Sinä olet oman elämäsi tärkein henkilö, ja juuri siksi on tärkeää oppia kiittämään myös itseään. Pohdi ja kirjoita jokaisen virkkeen jälkeen mahdollisimman monta asiaa, joista voit olla kiitollinen itsessäsi.

Luonteessani olen kiitollinen siitä, että olen…
Kun olen ystävieni kanssa, olen itsessäni kiitollinen...
Näistä taidoistani olen kiitollinen...
Kasvoissani olen kiitollinen...
Kehossani olen kiitollinen...
Omassa elämässäni olen kiitollinen...
Olen kiitollinen siitä, että tunnen usein...
Olen kiitollinen siitä, että näissä tilanteissa osaan toimia hyvin…

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.60

4. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

HYVÄN MIELEN PÄIVÄKIRJA

- Täydennä ensin itsellesi hyvän mielen päiväkirja hyvää mieltä tuottavista asioista. Päiväkirjaan voi lisätä itselleni iloa tuottavia asioita valmiiden virkkeiden lisäksi. Pidä sen jälkeen viikon ajan kirjaa hyvistä teoistasi. Merkitse aina rasti hyvän mielen teon perään, kun olet sellaisen tehnyt. Millaisia tekoja viikon aikana päiväkirjaasi kertyy?

HYVÄN MIELEN PÄIVÄKIRJA

LIIKUIN JA ULKOILIN: Pyöräilin, potkulautailin, skeittasin Kävin uimassa ulkoilutin lemmikkiä
Pelasin pallopelejä Kävin lenkillä Olin metsässä Muuta, mitä?

TOUHUSIN KOTONA: Askartelin tai tein käsitöitä Luin tai kuuntelin kirjaa Pelasin lautapelejä
Löhöilin perheenjäsenteni tai kavereideni kanssa Hoidin lemmikkieläintäni
Kuuntelin tai soitin musiikkia Autoin kotitöissä Muuta, mitä?

TEIN HYVIÄ TEKOJA: Soitin isovanhemmilleni tai jollekin muulle sukulaiselle Olin kaverin luona
Tervehdin tuntematonta ihmistä Sanoin jotain hyvää läheiselleni Lohdutin kaveria
Kävin rauhallisella kävelyllä metsässä Kävin elokuvissa Muuta, mitä?

Lähde: Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja (liite 5)

4. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

KIRJE ITSELLE TULEVAISUUTEEN

- Kirjoitetaan itselle kirje, joka avataan 9.luokan lopuksi.

- Kirjeeseen voi kirjoittaa esimerkiksi:
  - asioita, joita on 7.luokalla oppinut
  - asioita, joista on tällä hetkellä kiitollinen
  - asioita, joita aikoo tehdä kesälomalla
  - omia unelmia ja haaveita

- Kirjeet säilötään johonkin varmaan paikkaan ja annetaan oppilaille luettavaksi yläkoulun loppupuolella.

Hyvän huomaaminen

Luokka 7. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja iloa toisille
- oppilaalla on taitoa itsenäisesti ja oma-aloitteisesti tarjota apua luokassa
- oppilaalla on taitoa huomata hyvää ja arvostaa toisia

HYVÄN MIELEN KORTIT

- Mikä olisikaan ihanampaa kuin pohtia itseään ja itselle tärkeitä ihmisiä ja asioita. Näiden Hyvän mielen korttien avulla nuorten kanssa voidaan pysähtyä positiivisten asioiden äärelle, vahvistaa positiivista ajattelutaitoa, kiitollisuutta, itsetuntoa, itsetuntemusta ja hyvän huomaamisen taitoa.

- Kortit löytyvät täältä: https://viitotturakkaus.fi/tuote/hyvan-mielen-kortit-vahan-isommille/

ONNELLISUUS LAUSEINA

- Valitse listasta yksi lause tai keksi itse parempi lause, joka kuvaa mielestäsi parhaiten onnellisuutta tai on tärkeä muistaa ja tietää onnellisuudesta.
- Lauseen voit keksiä myös itse, miettiä kaverin tai ryhmän kanssa tai etsiä internetistä.

Aitous on avain onneen.
Kiitollisuus on pikatie onneen.
Nauru pidentää ikää!
Onnellisuus on taito, jota voi harjoitella.
Jokainen voi vaikuttaa omaan onnellisuuteensa.
Kiinnitä huomio hyvään!
Hyvät ja ystävälliset teot lisäävät onnellisuutta.
Rakkaus on onnellisuutta.

4. Jakso – 7.luokka

Hyvän huomaaminen

Luokka 7. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas tekee luokan kanssa hyviä tekoja kouluyhteisössä tai sen ulkopuolella
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

4. Jakso – 7.luokka
HARJOITUKSIA

MITÄ HYVÄÄ MUISTAN -HARJOITUS

- Oppilaat asettuvat isoon rinkiin opettajan kanssa. Jokainen kertoo vuorollaan yhden mukavan asian kuluneesta kouluvuodesta. Se voi olla vaikkapa jokin uusi asia, jonka on itse oppinut tai jokin vuoden aikana tapahtunut mukava, omaan koululuokkaan liittyvä asia.

HUOLEHDI YMPÄRISTÖSTÄSI

- Pohtikaa yhdessä lähiympäristön viihtyisyyttä. Onko siinä jokin asia johon haluaisitte vaikuttaa? Esim. koulun lähialueen roskaisuus, koululuokka yms. Miettikää, miten lisäätte ympäristön viihtyisyyttä ja toteuttakaa tämä yhdessä.

- Ottakaa ennen ja jälkeen kuvat, niin huomaatte, miten suuri vaikutus teoilla on viihtyvyydelle tai ympäristölle!

KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on vahvuus ja asenne, joka auttaa arvostamaan elämän pieniä ja suuria hyviä asioita. Kiitollisuus on taito, joka vahvistaa hyvinvointia, onnellisuutta, terveyttä ja sosiaalisia suhteita.

Kiitollisuuden vahvuuden harjoittelu vahvistaa myönteistä mielialaa ja lisää onnellisuutta. Kiitollisuus on tietoista nykyhetkeen keskittyvää ajattelua, joka auttaa arvostamaan elämän hyviä asioita ja toisia ihmisiä. Kiitollisuuden tunteiden ilmaiseminen toisille ihmisille luo positiivista vuorovaikutusta. Kiitollisuuden harjoitteleminen ja hyvien asioiden huomaaminen tuovat elämään iloa ja tyytyväisyyttä.