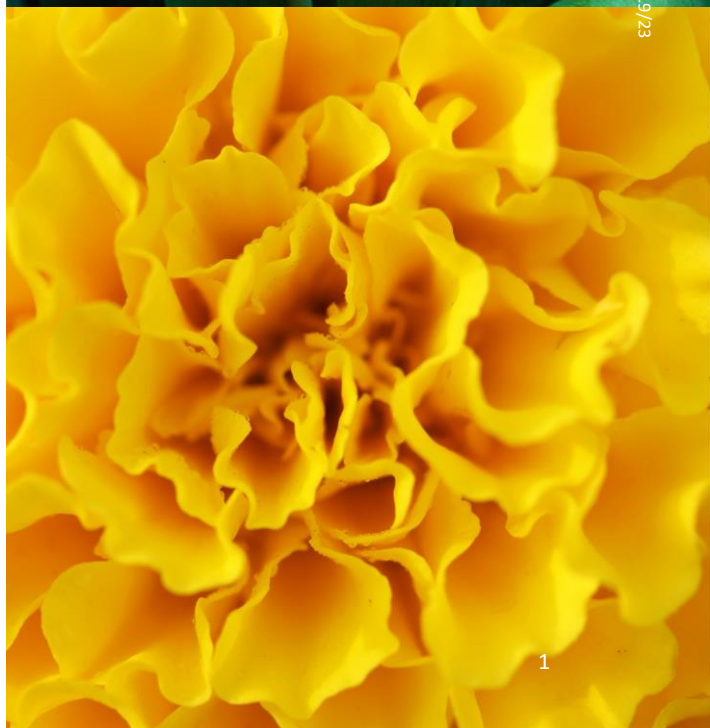
HYVÄÄ KASVUA OPS 8.LUOKAN LUKUVUODEN TAVOITTEET, TEHTÄVÄT JA HARJOITUKSET



1. Jakso – 8. luokka

Yhteisöllisyys

- Yhteistyötaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Ystävällisyyden vahvuus

Yhteisöllisyys

Luokka 8. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?

- oppilas harjoittelee myönteistä ja hyväksyvää asennetta
- oppilas välittää omasta sekä toisten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta (fyysinen ja psyykkinen)
- oppilas säätelee omaa käytöstään ja tunteitaan vuorovaikutustilanteissa rakentavasti

1. Jakso – 8. luokka

Yhteisöllisyys

1. YHTEISTYÖTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee tekemään omien arvojensa ja kiinnostuksen kohteidensa mukaisia valintoja (esim. valinnaisainevalinnat)
- oppilas harjoittelee edelleen 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 harjoittelee taitoa palauttaa itsensä takaisin tavoitteen mukaiseen toimintaan

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

OMAN ELÄMÄN JOHTAJAN 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 myös ohjata harjoituksen lukemalla sen ääneen)

1) Peukalo: Missä asiassa olen tänään onnistunut?
2) Etusormi: Mitkä asiat ovat minulle elämässäni tärkeitä?
3) Keskisormi: Mistä voin kiittää itseäni tänään?
4) Nimetön: Ketkä ihmiset ovat minulle tärkeitä?
5) Pikkurilli: Missä kaikessa toivon onnistuvani vielä tänään?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.290

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

TUTUSTUMISBINGO

- Kaikki saavat kolme omaa vihjelappua täytettäväksi bingo-pelikorteiksi, joihin kirjoitetaan ensiksi oma nimi. Jokainen miettii ja kirjaa lapulle itsestään 3 asiaa kaikille kerrottavaksi. Kerrottavat asiat voidaan pohtia myös yhdessä. Esim harrastus, lempiväri, lempiruoka tms.

- Kirjoittamisen jälkeen tehdään esittelykierros, jossa jokainen lukee/kertoo vuorollaan omat vihjeensä kaikille. Muut kuuntelevat ja painavat mieleen kerrottavat asiat ja saavat tehdä muistiinpanoja halutessaan.

- Opettaja kerää vihjeet ja lukee ne yksi kerrallaan. Se joka tunnistaa henkilön, muistaa nimen ja huutaa nimen ääneen ensimmäisenä, saa vihjekortin pisteeksi itselleen.

- Jos kukaan ei heti muista kenestä on kyse, vihje siirtyy pinon alimmaiseksi odottamaan TAI opettaja voi keksiä vihjeen: punainen paita/pitkät hiukset jne. Kun kaikki vihjeet ja nimet on huudettu, voittajalla on eniten vihjekortteja hallussaan.

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

MITÄ TIEDÄT YSTÄVÄSTÄNI? - LEIKKI

- Yksi oppilas lähtee hetkeksi pois luokasta. Muut valitsevat hänelle sillä aikaa ystävän luokkakavereista. Oppilas tulee takaisin ja kysyy vuorotellen jokaiselta oppilaalta: ”Mitä tiedät ystävästäni?” Muut antavat hänelle vinkkejä, mutta eivät paljasta suoraan ystävää. Vinkit voivat olla esimerkiksi: ”Hänellä on ruskeat silmät”, tai ”hänellä on koira”. Tarkoituksena on yrittää arvata, kuka ystävä on.

LÖYDÄ ARVOSI

Keskustelkaa arvoista ensin yhdessä. Tämän jälkeen jokainen kirjaa vastauksia seuraaviin kysymyksiin.

- Mitkä arvot ovat tärkeitä elämässäsi?
- Miten Arvosi näkyvät valinnoissasi?
- Mitä piirteitä arvostamme toisissa? Entä itsessämme?
- Pystytkö noudattamaan sinulle tärkeitä arvoja arjessa? Jos et, mitä asialle voisi tehdä?

Yhteisöllisyys

Luokka 8. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa hyviä kaverisuhteita aktiivisilla vuorovaikutustaidoilla
- oppilas edistää myönteistä ja sovittelevaa ilmapiiriä omalla toiminnallaan

VUOROVAIKUTUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen vuorovaikutustaitoja
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja toisten kanssa rakentavasti toiset huomioiden ja kunnioittaen
- oppilas harjoittelee edelleen keskustelutaitoja: 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, toisen puheenvuoroon liittymistä
- oppilas harjoittelee ristiriitojen sovittelua
- oppilas harjoittelee tunnistamaan sosiaalisen median vaikutus vuorovaikutustilanteissa

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

IHMISSUHDETAITURI

- Kaikki ihmissuhteet ovat erilaisia. On kuitenkin tiettyjä piirteitä, joita arvostamme meille tärkeissä ihmisissä. Oppilaat laativat listan hyvän tyypin ominaisuuksista vihkoonsa/paperille seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä ominaisuuksia sinä arvostat itsellesi tärkeissä ihmisissä?
- Minkälaisten ihmisten parissa sinun on hyvä olla vuorovaikutuksessa kasvokkain tai netissä?
- Löydätkö itsestäsi näitä hyvän ystävän piirteitä?
- Miten kyseinen ominaisuus täyttyy kohdallasi?

Oppilaat voivat arvioida omia taitojaan listaamiensa ominaisuuksien osalta niin, että he merkitsevät numeron 1-5 kirjoittamansa ominaisuuden perään 1 = haluan kehittyä paljon, 2 = haluan kehittyä hieman, 3 = ihan ok, 4 = olen aika hyvä, 5 = olen erinomainen. Kaikkia taitoja voi onneksi opetella!

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

LUMIPALLO

- Jokaiselle oppilaalle jaetaan yksi paperilappu. Oppilaat kirjoittavat nimensä lapulle, joka rytistetään palloksi. Palloja heitellään tilassa kuin lumipalloja. Opettajan merkistä jokainen ottaa itselleen yhden paperipallon ja menee kysymään kohdekielellä paperin omistajalta opettajan antaman kysymyksen (mitä harrastat, mistä ruoasta pidät jne.). Kun kaikki ovat kysyneet ja vastanneet, paperit rytistetään uudelleen ja jatketaan heittelyä. Lopuksi voi keskustella siitä, miten leikki sujui.

MINÄ JA MUUT KORTIT TUTUSTUMISEEN

- https://viitotturakkaus.fi/tuote/mina-ja-muut-ihmiset-kysymyskortit/

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

FIILISJANA JAKSON ARVIOINTIIN

Fiilisjanan tarkoitus on koota tunnelmia kuluneesta jaksosta. Oppilaat asettuvat kuvitteelliselle janalle, jonka toisessa päässä on ”täysin samaa mieltä” ja toisessa päässä ”ei lainkaan samaa mieltä”. Opettaja kertoo seuraavia väittämiä ja oppilaat asettuvat janalle oman tuntemuksensa mukaiseen paikkaan.

1) Olen ollut ystävällinen kavereille.
2) Olen oppinut kannustamaan kavereita.
3) Olen oppinut kannustamaan itseäni.
4) Olen osannut ratkaista ristiriitatilanteita.
5) Olen kuunnellut toisia.
6) Osaan kysyä toisilta tarkentavia kysymyksiä.
7) Osaan odottaa omaa puheenvuoroani.
8) Tiedän omat arvoni ja toimin niiden mukaisesti.

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

KEHU KOLME KERTAA

- Tässä pariharjoituksessa harjoitellaan hyvän vuorovaikutuksen elementtejä kuuntelemalla, kysymällä lisäkysymyksiä ja lopuksi löytämällä toisen kertomasta kolme kehuttavaa asiaa.

- Pariharjoituksessa (voi olla myös pienryhmä) jaa luokka pareihin ja pyydä, että parit kertovat toisilleen vuorotellen jonkin asian, joka on ollut heille vaikea, mutta jonka he ovat oppineet tai jossa ovat onnistuneet. Parin tai ryhmän tehtävä on:

    1. Kuunnella tarkasti kerrottu tarina
    2. Kysyä lisää tarkentavia lisäkysymyksiä
    3. Kertoa kolme asiaa, joita ihailee kertomuksessa

- Kun yhden tarinaa on kuultu, syvennetty lisäkysymyksillä ja kehuttu useammasta näkökulmasta joko yhden, kahden tai ryhmän toimesta vaihdetaan kertojaa ja toistetaan harjoitus.

Yhteisöllisyys

Luokka 8. 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

YHTEISÖTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- 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 kirjaa jne.
  - taitoa kysyä toiselta ihmiseltä, mitä hänelle kuuluu
  - taitoa pyytää toisia mukaan
- oppilas harjoittelee luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymisen ja niihin sopeutumisen ymmärtämisen merkityksen sisäistämistä ja yhteisön sääntöjen noudattamisen harjoittelua. kunnioittaen (yhteisön säännöt)

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

5:N KOON NÄYTELMÄT

- Keksikää näytelmiä pienissä ryhmissä vuorovaikutustilanteista, joissa kaikki 5K:ta ovat käytössä.
- Voitte kerrata ennen ryhmiin jakautumista vuorovaikutuksen 5 K:ta (kiinnostu, kysy, kuuntele, kunnioita ja kannusta).
- Kun ryhmä esittää näytelmän, toiset tekevät havaintoja ja kertovat näytelmän jälkeen, miten 5 K:ta tuli tilanteessa esille.
- Näytelmiä varten opettaja voi olla keksinyt valmiita vuorovaikutustilanteita (esim. jutteluhetki kaverin kanssa ruokalassa, sukulaisten kanssa joulupöydässä yms.) tai oppilaat voivat vaihtoehtoisesti keksiä tilanteet itse.

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

RAUHANRAKENNUSRATA -PARITEHTÄVÄ

- Pohtikaa luokassa aluksi yhdessä aihetta riidat ja riitely. Mistä kaikesta voi tulla kinaa? Miltä tuntuu, kun on riitoja? Miltä tuntuu, kun ne ratkeavat? Pohtikaa yhdessä parhaat vinkit riitojen ratkaisuun.
- Tässä tehtävässä harjoitellaan ratkaisemaan riitoja käyttäen apuna "taikakeinoa" eli rauhanrakennuksen nelikulmiota. Rata voidaan käydä yhdessä parin kanssa keskustellen tai se voidaan tehdä konkreettisesti lattiaan nimeämällä kohdat nelikulmion kulmiin ja kulkea rata parin kanssa läpi.
- Voitte käyttää harjoituksessa kaikille yhteistä riidan aihetta, valmiiksi keksittyjä aiheita tai antaa oppilaiden itse keksiä pareittain aiheet.
- Ratkaistaan kuviteltu riitatilanne rauhanrakennusrataa apuna käyttäen.
- **Rauhanrakennusrata**
    - **Ole samaa mieltä!** Kun toinen on sinulle vihainen, keksi yksi asia, josta voit olla aidosti samaa mieltä.
    - **Kerro, miltä sinusta tuntuu**: Kerro nyt rehellisesti, miltä riita tai toisen käytös sinulta tuntuu. Kuunnelkaa molempien ajatukset keskeyttämättä ja ilman, että keksitte puolustuksia tai selittelyitä.
    - **Mitä toivoisit tapahtuvan?** Kertokaa molemmat ajatuksenne toiselle.
    - **Ystävyyden kulma:** Jutelkaa lopuksi, miltä radan läpikäyminen tuntui. Mikä oli helpointa ja mikä vaikeinta?

Lähde: Kukoistava Kasvatus s. 245

1. jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

OMAN ELÄMÄN ARVOT

- Anna oppilaille paperi, jossa on arvoja. Jokainen miettii oman elämän arvoja, joiden mukaan johtaa omaa elämäänsä ja valitsee arvoista 5kpl.

- Työskentelyä voidaan jatkaa niin, että tehdään luokan seinälle esimerkiksi arvojen omenapuu. Jokainen valitsee omista arvoistaan 2kpl ja kirjoittaa ne omeniin. Nämä viedään luokan yhteiseen puuhun. Ihastellaan luokan puuta ja keskustellaan arvoista. Valitaan yksi tai useampi arvo, jonka mukaan halutaan luokassa toimia.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.300

TÄHTIHETKI

- Tehtävässä muistellaan illalla kolme päivän aikana tapahtunutta parasta hetkeä. Harjoitus vahvistaa koettuja myönteisiä hetkiä sekä tunteita ja vahvistaa hyvinvointia. Harjoituksen säännöllisyys vahvistaa sen hyötyä. Tähtihetken voi antaa läksyksi ja se voidaan jakaa seuraavana päivänä toisille.

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 – 8.luokka

Tunteet

- Tunnetaidot
- Läsnäolotaidot
- Myötätuntotaidot
- Itsesäätelyn vahvuus

Tunteet

Luokka 8. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ja tunnetaitoja eri tilanteissa (vireystilan säätely)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja ja vahvistaa tietoisesti myönteisiä tunteita
- oppilas hyödyntää itsemyötätuntoa oman hyvinvoinnin ja palautumisen tukena

2. Jakso – 8.luokka

Tunteet

TUNNETAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas tunnistaa omia tunteitaan ja sitä, miten ne ilmenevät omassa kehossa
- oppilas harjoittelee tiedostamaan tunteiden ja ajatusten irrallisuutta
- oppilas harjoittelee tiedostamaan tunteiden vaikutusta itseen
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on
- oppilas harjoittelee edelleen säätelemään omia tunteitaan

LÄSNÄOLOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä ja asettua opiskelemaan
- 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 – 8.luokka

Tunteet

MYÖTÄTUNTOTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätöissä erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim. välillä 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, että epäonnistui kokeessa tai hän unohti kirjat kotiin jne.

2. Jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

MYÖTÄTUNTOINEN HENGITYS –harjoitus

- https://soundcloud.com/user-582035810/myotatuntoinen-hengitys

KIRJE YSTÄVÄLTÄ ITSELLE

- Kuvittele nyt ystävä, joka on ehdoitta viisas, rakastava ja myötätuntoinen. Kuvittele, että tämä ystävä näkee kaikki vahvuutesi ja heikkoutesi – mukaan lukien sen, mistä et pidä itsessäsi. Tämä ystävä tunnistaa ihmisen rajallisuuden ja on kiltti, hyväksyvä ja anteeksiantava.

- Kirjoita kirje itsellesi tämän ystävän näkökulmasta ja keskity siihen, mikä vaivaa mieltäsi, mistä kritisoit itseäsi tai tunnet riittämättömyyttä. Mitä tämä ystäväsi sanoisi rajattoman myötätunnon näkökulmasta? Ja jos hän ehdottaisi mahdollisia muutoksia sinulle, miten näissä ehdotuksissa näkyisi/ tuntuisi huolenpito, rohkaisu ja tuki?

- Kirjeen kirjoittamisen jälkeen laita se sivuun joksikin aikaa. Palaa siihen sitten takaisin ja lue se uudelleen, antaen sanojen todella uppoutua sinuun. Tunne myötätunto, kuinka se uppoaa sinuun, rauhoittaen ja lohduttaen sinua. Rakkaus, yhteys ja hyväksyntä on oikeutesi. Ja niitä saadakseni sinun tarvitsee vain katsoa sisäänpäin itseesi.

SYVÄHENGITYS-HARJOITUS

Opettaja ohjeistaa oppilaita hengitysharjoituksessa näyttämällä itse esimerkkiä. Oppilaat asettuvat mukavasti istumaan tai makuulle.

- Aseta toinen käsi rintakehän keskelle ylös, rintalastan kohdalle. Vedä reippaasti henkeä sisään. Huomaa, kuinka käsi nousee ylös tai eteenpäin. Tästä näkee, että käytät hengittämiseen rintakehää, etkä palleaa.

- Aseta nyt toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle. Hengitä hitaasti sisään nenän tai mutristettujen huulien läpi (tämän tarkoitus on hidastaa sisäänhengitystä). Tunne sisään hengittäessä, kuinka vatsa pullistuu kättä vasten.

- Hengitä hitaasti ulos. Voit varmistaa huulia mutristamalla, että ilma tulee ulos hitaasti ja tasaisesti.

- Pyri pitämään ylempi käsi lähes paikallaan hengityksen ajan. Jos rintakehä laajenee, kokeile uudelleen keskittyä hengittämään vatsan kautta.

- Lepää ja toista harjoitus.

2. Jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

PÄÄ TYHJÄKSI

- Tämän harjoituksen tarkoitus on tyhjentää pää kaikista ajatuksista ennen teeman äärelle syventymistä.
- Pyydä oppilaita ottamaan itselleen mukava asento rauhallisesta paikasta ja anna heille kynä ja paperia.

- Kerro heille, että seuraavat viisi minuuttia paperille piirretään kaikki, mitä mieleen sattuu tulemaan liikoja miettimättä.

- Halutessasi voit laittaa rauhallista musiikkia soimaan taustalle. Viiden minuutin jälkeen päättäkää harjoitus. Paperia ei tarvitse näyttää muille.

2. Jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

TUNNEKIERROS

- Tunnekierroksella jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhdellä sanalla, miltä tuntuu juuri sillä hetkellä. Aina voi sanoa myös ohi.

- Opettaja voi aloittaa kierroksen ja toimia esimerkkinä. Kierroksen voi käydä läpi niin, että sanotaan ainoastaan sen hetkinen tunne enempää sitä selittämättä.

- Mikäli tehtävään haluaa käyttää enemmän aikaa, oppilaita voi pyytää kertomaan, mistä arvelee tunteen kumpuavan tai kertoa, missä tunne tuntuu.

- Kierroksella on mahdollista tarttua esille nouseviin myönteisiin tai haastaviin ja vaikeisiin tunteisiin ja käydä niistä keskustelua mm. siitä näkökulmasta mitä hyötyä siitä on, että tunteen sanoo ääneen – myönteiset tunteet vahvistuvat ja negatiiviset tunteet hellittävät.

TUNTEET JA TILANTEET

- Luettele oppilaille yksi paikka kerrallaan. Osallistujat kirjoittavat paikan sekä siihen liittämänsä tunteen. Jokaisen paikan pohtimiseen käytetään aikaa noin 2 minuuttia. Omaa tunnetta pohtiessa kannattaa miettiä myös sitä, mikä kyseisessä paikassa nostaa tunteen pintaan.

- Millaisia tunteita liittyy: omaan huoneeseen, kouluun, mummolaan, nettiyhteisöön, lentokenttään, kauppakeskukseen, kesämökkiin, nuorisotaloon…

- Pyydä lopuksi oppilaita miettimään, mikä on jokaisen oma turvapaikka, jossa voi olla rauhassa ja mietiskellä.

- Keskustelukysymyksiä: Oliko kaikkiin paikkoihin helppo liittää jokin tunne? Mikä vaikutti siihen, millaisen tunteen paikkaan liitti?

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Tunteet

Luokka 8. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja erilaisissa ryhmätilanteissa
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja myös haastavissa ryhmätilanteissa
- oppilas toimii empaattisesti ja myötätuntoisesti ryhmässä sekä osaa sovitella ristiriitatilanteita

MUSIIKIN JÄLKI

- Työskennellään pienissä ryhmissä. Jokainen ryhmäläinen valitsee itselleen tärkeän musiikkikappaleen.
- Asettukaa johonkin rauhalliseen ja mieluisaan paikkaan kuuntelemaan kaikkien kappaleet vuorotellen.
- Keskity kuuntelemaan tarkasti kappaleen sanoja ja säveltä. Tunnustele myös, mitä tunteita se sinussa herättää. Millainen musiikin jälki mieleesi kappaleesta piirtyy?
- Voitte lopuksi piirtää tai kirjoittaa millaisen jäljen tai kuvan kenenkin musiikki mielessänne herättää?

2. Jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

EMPAATTINEN KUUNTELU -HARJOITUS

- Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on harjoitella kuuntelemaan toista empaattisesti.
- Oppilaat kertovat toisilleen jonkin tapahtuman, joka teki heidät onnelliseksi, surulliseksi tai vihaiseksi.
- Toisen oppilaan tehtävänä on kuunnella koko tarina hiljaa, keskeyttämättä, silmiin katsoen. Kun tarina on loppunut, kuuntelija kertoo omin sanoin mistä kertoja puhui. Tämän jälkeen vuoro vaihtuu.

EMPATIA-netissä

- https://youtu.be/whF3OJuFvD4

SANATON TUNNEILMAISU

- Oppilaat asettuvat pareittain kasvokkain. Opettaja ohjeistaa oppilaita miettimään jotain hedelmää. Harjoituksessa ainoa sana, jonka saa sanoa, on aiemmin valittu hedelmä. Tavoitteena on elein, ilmein, äänen painolla ilmaista itseään parille opettajan antamissa tilanteissa. Kumpikin pari on vuorotellen ilmaisijan roolissa. Opettaja muistuttaa, ettei pariin saa harjoituksessa koskea.

<u>Tehtäviä pareille</u>

Tervehdi.
Pyydä ystävääsi kaupungille.
Lohduta ystävääsi.
Kerro, että ystäväsi on hyvä tyyppi.
Kerro, että olet nähnyt jotakin pelottavaa.
Kerro olevasi vihainen, koska puhelimesi meni rikki.
Kerro olevasi surullinen, sillä tunteitasi on loukattu.
Kerro, että tuleva koe jännittää sinua

Tunteet

Luokka 8. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ja tunnetaitoja yhteisössä
- oppilas toimii myötätuntoisesti ja hyviä tekoja tehden kouluyhteisössä

TUNNEILMAPIIRI-näytelmät

- Hyvä ilmapiiri ja hyvä tunneilmapiiri koostuvat monenlaisista osatekijöistä. Jokainen ihminen vaikuttaa tilan ja ryhmän tunneilmapiiriin omalla käytöksellään ja tunteillaan. Pohtikaa ensin, mistä hyvän tunneilmapiirin voi tunnistaa. Kirjoittakaa ylös mahdollisimman monta asiaa.

  Miltä hyvä ilmapiiri mielestänne kuulostaa, tuntuu ja näyttää?
  Millaiset teot ja sanat eivät rakenne myönteistä tunneilmapiiriä?
  Miten jokainen voi itse vahvistaa hyvää ja myönteistä tunneilmapiiriä?

- Koostakaa sen jälkeen pienissä ryhmissä näytelmiä siitä, millainen toiminta ei edistä hyvää tunneilmapiiriä. Koostakaa seuraavaksi näyttelemällenne tilanteelle vastakohta eli keksikää näytelmiä siitä, millainen toiminta edistää hyvää tunneilmapiiriä. Esittäkää näytelmät toisillenne ja keskustelkaa aiheesta.

2. Jakso – 8.lk
HARJOITUKSIA

ASETUN TOISEN ASEMAAN

Kirjoita tehtävään pohdintojasi seuraavissa tilanteissa. Mitä sanoo tai tekee myötätuntoinen ihminen? Jakakaa ajatuksia pienissä ryhmissä tehtävän tekemisen jälkeen. Kiinnittäkää huomiota jatkossa myötätuntoiseen puheeseen.

Ville heittää lumipallon, joka osuu Reinoon. Reinoa sattuu ja häntä alkaa itkettää.
MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

Ronja lähestyy ruokalassa pöytäseuruetta, joka siirtyy Ronjan nähdessään toiseen pöytään. Ronja jää istumaan yksin.
MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

Matias saa erinomaisen koenumeron. Minja saa heikomman koenumeron, ja häntä harmittaa.
MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

Niina kiirehtii kellon soidessa luokkaan ja kompastuu. Tavarat tippuvat hänen käsistään ja leviävät pitkin käytävää.
MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

Kaarlo voittaa juoksukilpailussa ja tekee ennätysajan. Hän saa paljon kehuja ja kultamitalin.
MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.238

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 – 8. luokka

Vahvuudet

- Vahvuustaidot
- Ajattelutaidot
- Toiveikkuuden vahvuus

Vahvuudet

Luokka 8. tavoitteet: yksilötaidot

1. YKSILÖTAIDOT - Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas harjoittelee tietoisesti ydin- ja kasvuvahvuuksiaan ja hyödyntää niitä aktiivisesti tavoitteiden saavuttamisessa
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksiaan oman ajanhallinnan johtamisessa
- oppilas hyödyntää kasvun asennetta omassa oppimisessaan ja tavoitteiden saavuttamisessa

3. Jakso – 8.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
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia esim. VIA-testin avulla
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim. tunnistamaan toisten vahvuuksia, 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 – 8.luokka

Vahvuudet

VAHVUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun asennetta oppimisessa
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja esim. unelmakartan avulla
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena esim. oman päivän rytmittäminen kokeeseen luvun harjoitteleminen ja sen aikatauluttaminen

VIIDEN SORMEN VAHVUUSHARJOITUS

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

    1) Peukalo: Mitä vahvuuksia olet huomannut tänään itsessäsi?
    2) Etusormi: Mitä vahvuuksia olet käyttänyt tänään?
    3) Keskisormi: Mistä vahvuudesta olet kiitollinen?
    4) Nimetön: Mitä vahvuutta toivoisit juuri nyt lisää?
    5) Pikkurilli: Minkä vahvuuden haluaisit antaa lahjaksi ystävällesi?

- Lopuksi kirjoita vastauksesi ylös. Keskustelkaa tuntemuksista ja havainnoista.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.102

3. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

LUONTEENVAHVUUDET

- Tutustukaa opettajan valitsemiin luonteenvahvuuksiin videoihin avulla. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01323/luonteenvahvuudet

- Pohtikaa seuraavia kysymyksiä (sama harjoitus löytyy linkin takaa: Taulukko 2 harjoitus):
  - Tunnistako omia vahvuuksiasi?
  - Huomaatko käyttäväsi niitä? Missä tilanteissa huomaat käyttäväsi niitä?
  - Huomaatko, että luontaisten vahvuuksien käyttö lisää voimavarojasi ja innostustasi?
  - Millä muulla tavalla ja missä muussa yhteydessä voit hyödyntää luonteenvahvuuksiasi?

- Pohtikaa myös vahvuuksien käyttöä elämän eri osa-alueilla:
  - Missä ammateissa tai työtehtävissä vahvuutesi pääsisivät oikeuksiinsa?
  - Millaiset työt olisivat ristiriidassa niiden arvojen kanssa, joita vahvuudet edustavat?
  - Mitkä vahvuuksia voisit nostaa esiin työhaastattelussa?
  - Miten vahvuutesi voivat näkyä harrastuksissa ja kotona arjessa?

3. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

UNELMIEN PILVET

- Piirrä oppilaiden kanssa kolmelle kartongille yksi suuri pilvi jokaiseen ja nimeä ne seuraavasti:
- Tulevana kuukautena...
- Aikuisena...
- Jos voisin toivoa mitä vain...
- Anna oppilaille post it -lappuja, joihin jokainen saa täyttää omia haaveitaan ja unelmiaan. Ne voivat olla pieniä (”pääsen läpi matikan kokeesta”) tai suuria (”käyn avaruudessa”). Voit laittaa taustalle rauhoittavaa musiikkia. Pyydä oppilaita laittamaanl aput oikeaan pilveen.

<u>Tehtävän purku</u>

- Miksi unelmat ovat tärkeitä?
- Tarvitseeko unelmien aina toteutua?
- Voiko itse vaikuttaa toisten unelmien toteutumiseen?

Lähde: Hyvän mielen treenivihko -ohjaajan opas s.24

3. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUKSIEN HYÖDYNTÄMINEN ERILAISISSA TILANTEISSA

Tutustu seuraaviin arkisiin tilanteisiin ja pohdi sitten tilanteessa hyödyksi olevia vahvuuksia seuraavien kysymysten avulla.

- Mikä vahvuus tai taito olisi juuri nyt sinulle hyödyksi?
- Mitä vahvuuksia käyttäisi henkilö, joka on tässä tilanteessa todella hyvä?
- Millaisia vahvuuksia olet aikaisemmin käyttänyt, kun olet onnistunut tällaisessa tilanteessa?
- Miten voisit käyttää omia ydinvahvuuksiasi avuksesi tässä tilanteessa?

Yritä löytää jokaiseen kysymykseen eri vahvuus ja voit huomata, miten samassa tilanteessa voi hyödyntää useita vahvuuksia!

<u>Tilanteet</u>

- Olet nukkunut liian pitkään ja olet myöhässä.
- Olet esiintymässä ja sinua jännittää.
- Huomaat, että ystäviesi välillä on riitaa.
- Ystäväsi järjestää sinulle mukavan yllätyksen.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s. 110-111

EN HALUA - HALUAN -harjoitus

Monistepohja: https://www.positiivinenoppiminen.fi/en-halua-haluan-harjoitus/

Listaa vasemmanpuoleiseen sarakkeeseen asioita, joita ET HALUA. Tähän voit listata niin paljon asioita kuin vain ikinä keksit. Asiat voivat olla pieniä tai isoja, kuten en halua tulla kiusatuksi tai en halua mennä nukkumaan aikaisin tai en halua käyttää vihreitä vaatteita.

Kirjoita sitten oikealle puolelle myönteinen lause siitä, MITÄ HALUAT. Voit ikään kuin kääntää toisin päin ne asiat, mitä kirjoitit EN HALUA -puolelle. Eli mitä haluaisit tilalle, kuten haluan paljon kavereita tai haluan valvoa iltaisin myöhään tai haluan käyttää keltaisia vaatteita.

Kirjoita listauksen jälkeen vielä kolmas listaus haluamiesi asioiden perusteella, mitä voit alkaa tekemään saadaksesi haluamasi. Kirjoita siis vielä MITÄ TEEN. Nämä asiat voivat olla esimerkiksi, että menen juttelemaan luokkakaverin kanssa huomenna tai neuvottelen nukkumaanmenoajasta vanhempieni kanssa tai järjestän vaatekaappini niin, että lempivaatteeni ovat helposti käytettävissä.

3. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

MATKUSTAJAT BUSSISSA -HARJOITUS (https://oivamieli.fi/matkustajat_bussissa.php)

- Kuvittele olevasi bussinkuljettaja. Matkan varrelta poimit kyytiisi töykeitä matkustajia, jotka komentelevat sinua, huutelevat ohjeitaan ja yrittävät saada sinut muuttamaan suuntaasi. He haluavat sinun ajavan eri reittiä kuin minkä olet itse valinnut.MYrität häätää häiriköt pois bussista, mutta he eivät suostu lähtemään. Sen sijaan he muuttuvat entistä kovaäänisemmiksi ja yrittävät saada sinut tottelemaan ohjeitaan.
- Huomaat, että et saa ajettua häiriköitä pois kyydistäsi, joten sinulle jää kaksi vaihtoehtoa. Voit joko totella matkustajiasi ja muuttaa reittiäsi, tai pysyä valitsemallasi reitillä ja antaa häiriköiden huudella neuvojaan. Jos vain jatkat bussin kuljettamista valitsemaasi suuntaan, ennemmin tai myöhemmin häirikkömatkustajasi tulevat huomaamaan, etteivät he voi harhauttaa sinua reitiltäsi vaikka kuinka yrittäisivät.
- Ajatuksesi ja tunteesi ovat tavallaan tällaisia häirikkömatkustajia, jotka ovat nousseet kyytiisi matkan varrella. Ne saattavat huudella sinulle ilkeitä kommentteja, kuten “Epäonnistut aina”, “Sinusta ei tule mitään” tai “Et ole riittävän hyvä”, ja vaativat kovaäänisesti sinua seuraamaan ohjeitaan. Koska et voi häätää noita matkustajia kyydistäsi etkä päästä eroon ajatuksistasi, sinun on tehtävä valinta.
- Annatko ajatustesi ohjailla elämääsi vai valitsetko itse arvojesi mukaisen suunnan, mihin elämäsi bussia kuljetat? Mitä haluaisit, että sinun bussisi suuntakyltissä lukisi?
- Anna oppilaiden ensin kirjoittaa oman elämänsä bussin suuntakylttejä. Purkakaa tehtävä yhdessä keskustellen.

Luokka 8. tavoitteet: ryhmätaidot

2. RYHMÄTAIDOT - Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas huomaa, arvostaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas osaa toimia joustavasti toisten kanssa yhteistyössä erilaisia vahvuuksia arvostaen
- oppilas ymmärtää ja hyväksyy muiden ihmisten erilaisuuden ja ainutlaatuisuuden

3. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUDET TOISEN SILMIN

- Arvotaan yksi pelaaja, joka valitsee joukosta toisen pelaajan, jolle hän valikoi yhden vahvuuskortin. Valitsija antaa kortin toiselle valitsemalleen pelaajalla, jonka tulee kertoa, miksi hän ajattelee toisen pelaajan valinneen hänelle juuri kyseisen kortin. Hän voi kertoa esimerkiksi jonkin tilanteen, jossa hän arvelee ominaisuuden tulleen esille.

VAHVUUDET MUSIIKKIVIDEOISSA

- Katsotaan jokin musiikkivideo (esim. Elastinen ja Robin- Kipinän hetki sopii tähän hyvin). Bongataan videosta vahvuuksia. Mietitään yhdessä, onko teidän luokka tarvinnut näitä vahvuuksia johonkin. Toivoisitteko itsellenne jotakin näistä vahvuuksista lisää? Miten vahvuus voisi auttaa teitä opiskelussa tai elämässä?

VAHVUUDET RIITATILANTEISSA

- Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on kirjoittaa paperille molempien kaksi ydinvahvuutta. Tämän jälkeen oppilaat miettivät kolme lähiviikkojen aikana heille sattunutta ristiriitatilannetta. Parien tehtävänä on miettiä, miten heidän vahvuudet auttavat tai tukevat ristiriitojen ratkaisemista. Lopuksi parit kirjoittavat paperille viisi vinkkiä ristiriitojen ratkaisuun.

Luokka 8. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT - Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas huomaa, arvostaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas osaa toimia joustavasti toisten kanssa yhteistyössä erilaisia vahvuuksia arvostaen
- oppilas ymmärtää ja hyväksyy muiden ihmisten erilaisuuden ja ainutlaatuisuuden

3. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUSETSIVÄ

- Tee vahvuuksien huomaamisen kartoitusta esimerkiksi yhden päivän ajan. Tarkkaile erilaisia tilanteita, joissa ihmiset ympärilläsi käyttävät vahvuuksia. Kirjoita huomaamasi vahvuudet muistiin seuraavien kysymysten avulla:

  Minkä vahvuuden huomasit?
  Kuka vahvuutta käytti?
  Mitä hyötyä vahvuudesta oli?
  Ottakaa päivän lopuksi pieni koonti esim. parille huomioista.

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s. 114

KOULUN HENKILÖKUNNAN VAHVUUDET

- Jaa oppilaat pieniin ryhmiin. Jokainen ryhmä valitsee jonkun koulun henkilökunnan jäsenen ja miettii tämän vahvuuksia. Tehdään tällä henkilökunnan jäsenelle vahvuuskortti. Ryhmän tehtävä on toimittaa kortti perille henkilökohtaisesti.

3. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

VAHVUUSKYSYMYKSIEN HYÖDYNTÄMINEN

Vahvuuksien hyödyntämistä voi opettaa myös HYVILLÄ KYSYMYKSILLÄ, jolloin oppilaat saavat itse keksiä, mikä vahvuus tai taito auttaisi esimerkiksi uuden oppimisessa tai tavoitteessa eteenpäin. Kysymykset aktivoivat ja oivalluttavat ja näin vahvistavat oppimismotivaatiota ja oppimisen iloa. Harjoitellaan käyttämään kysymyksiä niin, että ensin opettaja käyttää näitä aktiivisesti näyttäen näin mallia omalla esimerkillään. Sen jälkeen harjoitellaan tilanteita, jolloin oppilaat voivat kysyä kysymyksiä myös toisiltaan.

Hyviä kysymyksiä tällaisiin tilanteisiin voisivat olla esimerkiksi nämä

Mikä vahvuus auttaisi tässä tilanteessa eteenpäin?
Mikä vahvuus tai taito olisi sinulle juuri nyt avuksi tai hyödyksi?
Jos voisit valita avuksi jonkin vahvuuden tähän hetkeen, mikä se olisi?
Mitä vahvuuksia käyttäisi henkilö, joka on tässä asiassa todella hyvä?
Millaisia vahvuuksia olet aikaisemmin käyttänyt, kun olet onnistunut?
Miten voisit käyttää omia ydinvahvuuksiasi avuksesi tässä tilanteessa?

Jos oppilaalla on aiemmin tehty kortti/lista omista vahvuuksistaan, käytä sitä apuna.

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 – 8. luokka

Hyvän huomaaminen

Hyvän huomaamisen taito
Juhlistamisen taito
Iloitsemisen taito
Kiitollisuuden vahvuus

4. Jakso – 8.luokka

Hyvän huomaaminen

Luokka 8. tavoitteet: yksilötaidot

1.YKSILÖTAIDOT

- oppilas näkee hyvän itsessään ja omassa elämässään
- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja iloa itselle
- oppilas osaa tunnistaa ja kertoa asioista, joista on kiitollinen

4. Jakso – 8.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 omassa arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua luokassa ja 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 lähi vanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja, lähipäiväkodeissa voidaan vierailla esittämässä nukketeatteria, tai esittää aamurunosikermiä ja kummioppilastoimintaa ylläpitämällä

4. Jakso – 8.luokka

Hyvän huomaaminen

KIITOLLISUUSTAIDOT – tavoitteista taidoiksi

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa
- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm. kiittää ruokalassa keittäjää
- kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

KIITOLLISUUSIDOLI

Mieti henkilöä, joka mielestäsi osoittaa kiitollisuutta kauniilla tavalla. Kirjoita ja kerro henkilöstä. Voit käyttää apuna seuraavia lauseita.

- Henkilö, joka mielestäni osaa osoittaa kiitollisuutta on
- Mistä asioista hän on kiitollinen?
- Millä tavalla hän osoittaa kiitollisuutta?
- Mitä olet oppinut häneltä?
- Miten voisit kehua ja kiittää tätä ihmistä?

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s44

4. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

KIITOLLISUUTTA MUSIIKISSA

- Kuunnellaan Jukka Pojan (feat Raappana) kappale Kiitollisuutta.
- Mitä ajatuksia kappale herätti?

HYVÄN MUISTELU

- Jokainen miettii jonkun hetken elämästään, milloin on ollut onnellinen.
- Jaetaan tämä hetki parille tai ryhmälle luokassa.
- Hyviin hetkiin kannattaa palata tasaisin väliajoin, sillä hyvän muistelu tekee hyvää aivoillemme!

MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN LISÄÄMINEN OMAAN ELÄMÄÄN

- Mitä myönteisiä tunteita tiedätte? Listatkaa kaikki, mitä tiedätte. Pohtikaa, että mitä myönteistä tunnetta toivoisit lisää elämääsi? Jokainen kirjaa tämän itselleen ylös.

- Mistä tekemisestä tätä tunnetta syntyy sinun elämääsi lisää? Jokainen kirjoittaa ainakin kolme asiaa.

- Miten voisit lisätä näitä myönteisiä tunteita synnyttämiä tekemisiä omaan elämääsi? Tee itsellesi viikkosuunnitelma aiheesta. Toteuttakaa suunnitelma läksynä.

Hyvän huomaaminen

Luokka 8. tavoitteet: ryhmätaidot

2.RYHMÄTAIDOT

- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä ja iloa toisille
- oppilaalla on taitoa itsenäisesti ja oma-aloitteisesti tarjota apua luokassa
- oppilas osaa tunnistaa ja kertoa asioista, joista on kiitollinen toisissa

HYVÄN MIELEN TAPAHTUMA

- Järjestetään hyvän mielen tapahtuma joillekin muille ilahduttamaan ja tuomaan hyvää mieltä.
- Pohditaan kohderyhmää yhdessä. Mietitään, kuka tai ketkä voisivat kaivata ilahdutusta ja kiitosta. Mietitään yhdessä, ketä haluamme muistaa, kiittää tai ilahduttaa?
- Päätetään keille tapahtuma tai juhla järjestetään (esim. isovanhemmat, kummiluokka, naapuriluokka, opettajat, sisarukset tms.) ja suunnitellaan tapahtuma yhdessä.

OLEN KIITOLLINEN SINULLE

Kiitollisuuden osoittaminen ja sanoittaminen toiselle ihmiselle saa aikaan todella paljon hyvää mieltä niin itselle kuin kiitoksen vastaanottajallekin. Pohdi, kuka henkilö sinulle tulee mieleen seuraavista luonteenpiirteistä.

Ketä haluaisit kiittää? Muista myös kertoa kiitos hänelle, jota haluat kiittää!

Ystävällisyys - Henkilö, jota haluan kiittää_____ Olen kiitollinen sinulle siitä, että

Anteliaisuus - Henkilö, jota haluan kiittää _____ Olen kiitollinen sinulle siitä, että

Huomaavaisuus - Henkilö, jota haluan kiittää _____ Olen kiitollinen sinulle siitä, että

Avuliaisuus - Henkilö, jota haluan kiittää _____ Olen kiitollinen sinulle siitä, että

Myötätunto - Henkilö, jota haluan kiittää _____ Olen kiitollinen sinulle siitä, että

Rohkaiseminen - Henkilö, jota haluan kiittää _____ Olen kiitollinen sinulle siitä, että

Hyvän huomaaminen

Luokka 8. tavoitteet: yhteisötaidot

3. YHTEISÖTAIDOT

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

4. Jakso – 8.luokka
HARJOITUKSIA

KIITOLLISUUSRADIO

Mietitään asioita, joista olemme onnellisia ja kiitollisia. Kirjoitetaan näistä runoja, pieniä tekstikatkelmia ja tehdään esimerkiksi kiitollisuus-gallupia. Mielikuvitus on vain rajana! Esitellään tuotoksia koko koululle kiitollisuusradiossa/kiitollisuuspäivänavauksessa.

TÄNÄÄN HALUAN KIITTÄÄ

- Mieti luokassasi, koulussasi, lähipiirissäsi, perheessäsi, harrastuksissasi tai yhteisössäsi sellaisia henkilöitä, jotka harvoin saavat kiitosta.

- Pohdi ja kirjoita, mistä sinä voit olla kiitollinen tälle henkilölle.
- Muista toimittaa kiitoksesi eteenpäin! Voit käyttää kiitoksen kirjoittamisessa apuna seuraavaa tapaa:

- Ihminen, joka saa harvoin kiitosta on_____Minä voin olla kiitollinen hänelle siitä, että:

Lähde: Hyvinvointitaitojen Kukoistava Tehtäväkirja s.49

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.