



II. JAKSO TUNTEET

tunnetaidot,
läsnäolotaidot &
myötätuntotaidot

- ITSESÄÄTELY -

JAKSO 2 – lupa levätä ja pohtia tunteita ja hengähtää

- Tervetuloa tutustumaan TUNTEET JAKSON 2 teemoihin
- Jaksossa 2 syvennyttään, rauhoitutaan ja hiljennytään pohtimaan tunnetaitoja, läsnäolotaitoja ja myötätuntoa.
- Jakson 2 tavoitteena on tuoda huomio tunteisiin, sekä omien tunnetaitojen, läsnäolotaitojen harjoitteluun myötätuntoisesti ja lempeästi.
- Jakson taitoina ovat **TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOTAIDOT JA MYÖTÄTUNTOTAITOT**, joita harjoitellaan sekä erillisinä mutta myös toisiaan täydentävinä taitoina.
- Jaksossa 2 ydinvahvuutena on **ITSESÄÄTELY**.
- Jakson 2 taidot antavat luvan rauhoittua, kuunnella omia tunteita ja kehon tarpeita myötätuntoisesti. Samalla lailla kuin luonto kääntyy sisäänpäin ja valo vähenee, me ihmiset saamme luvan hidastaa, levätä ja kuunnella itseämme sekä rauhoittua läsnäolotaitojen äärelle.





ITSESÄÄTELY
- jakson ydinvahvuus -

TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOTAIDOT
& MYÖTÄTUNTOTAITO

TUNTEIDEN, LÄSNÄOLON JA MYÖTÄTUNNON MERKITYS HYVINVOINNILLE JA OPPIMISELLE

Tutkittua tietoa

- Hyvät tunnetaidot ja kyky säädellä omia tunteita auttavat oppimaan, keskittymään ja muistamaan paremmin.
- Läsnäolotaitojen harjoittelu parantaa keskittymiskykyä sekä auttaa palautumaan, rauhoittumaan, hallitsemaan stressiä.
- Myötätunto edistää hyvinvointia ja tukee sosiaalisia suhteita.
- Tunneäly ja hyvät tunnetaidot kehittävät resilienssiä, eli psyykkistä joustavuutta ja palautumiskykyä.
- Tietoinen läsnäolo avaa mielen uusille ideoille, edistää luovaa ajattelua ja parantaa oppimisvalmiuksia sekä suojaa ylikuormitukselta.
- Myötätunnon harjoittaminen itseä ja muita kohtaan vahvistaa hyvinvointia ja tekee elämästä merkityksellistä yhdessä toisten kanssa.

LÄHTEITÄ: Rechtschaffen, (2017) Terve Oppiva Mieli – hanke (2018), & Kukoistava kasvatus –käsikirja (2019)





TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOTAIDOT JA MYÖTÄTUNTOTAITO ALA- JA YLÄKOULUUN

Itsesäätelyn vahvuuden
hyödyt oppimiselle,
hyvinvoinnille, ihmissuhteille ja
tavoitteiden saavuttamiselle
myötätuntoisella asenteella.



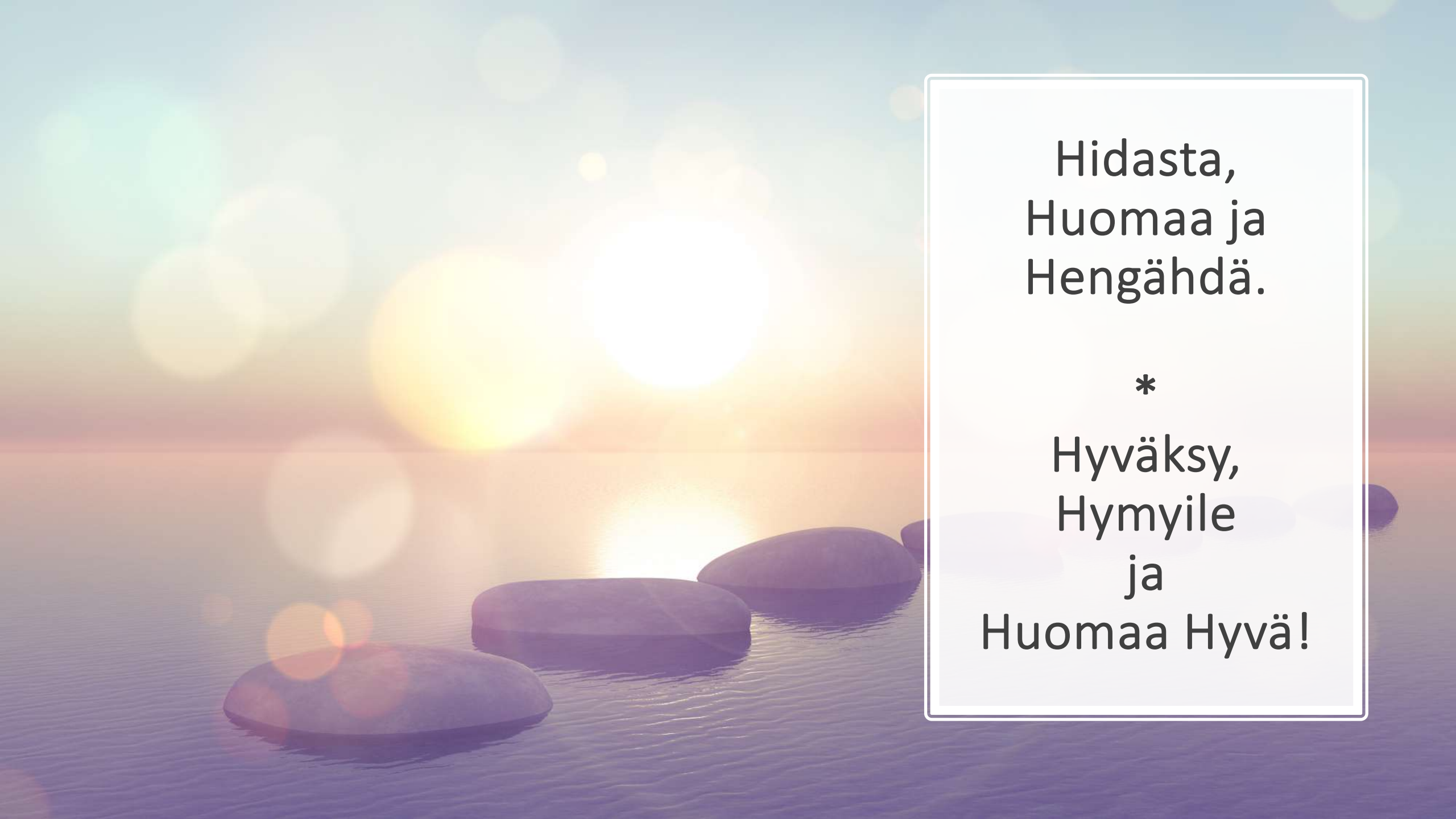
Koulun myönteisen ja myötätuntoisen tunneilmaston vaaliminen

- ❖ Aikuisten aidosti avoin, myönteinen ja hyväksyvä asenne
- ❖ Ystävällinen ja myötätuntoinen käytös toisia kohtaan
- ❖ Yhdessä tekeminen ja hyvät ryhmätyötaidot
- ❖ Armollisuus haasteiden ja vaikeuksien äärellä
- ❖ Hymy, ystävällisyys ja kannustus rakentavat hyvää tunneilmastoa!



MYÖTÄTUNNON SUURI VOIMA

– Ystävälliset teot, sanat ja asenne
haasteiden ja vaikeiden tunteiden äärellä



Hidasta,
Huomaa ja
Hengähdä.

*

Hyväksy,
Hymyile
ja
Huomaa Hyvä!