



## JAKSO II: TUNTEET

Tunnetaidot  
Läsnäolotaidot  
Myötätuntotaidot

Luokkien 1-9 tavoitteet ja taidot

Tunteet

Vahvuudet

Yhteisöllisyys

Hyvän  
huomaaminen

HYVÄÄ  
KASVUA  
OPS

# TUNTEET

Tunnetaidot  
Läsnäolotaidot  
Myötätuntotaidot

ITSESÄÄTELY  
vahvuutena

# KÄSITEKUVAUKSET JA JAKSON II. TAIDOT SELITETTYNÄ

## Tunnetaidot

- Tunnetaidot ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

## Läsnäolotaidot

- Läsnäolotaidot ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

## Myötätunto ja itsemyötätunto

- Myötätuntotaidot ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. Myötätuntotaidot ovat taitoa huomata milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa toisia vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen. Tässä kehitysvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota myötätuntotaitojen harjaannuttamiseen, koska murrosiän tunnemyllerryksessä myötätunto itseä sekä toisia kohtaan on tärkeä hyvinvointia tukeva taito ja asenne.

## Ohjaava vahvuus: 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.

2. jakso

# Tunteet

---

Tunnetaidot

Läsnäolotaidot

Myötätuntoaidot

&

ITSESÄÄTELYN vahvuus





TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOTAIDOT JA  
MYÖTÄTUNTO 1-2.LUOKAT

# TUNTEET JAKSO II.

## TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLO JA MYÖTÄTUNTO

### TAVOITTEET & TAIDOT 1-2 LK.

#### 1. YKSILÖTAIDOT

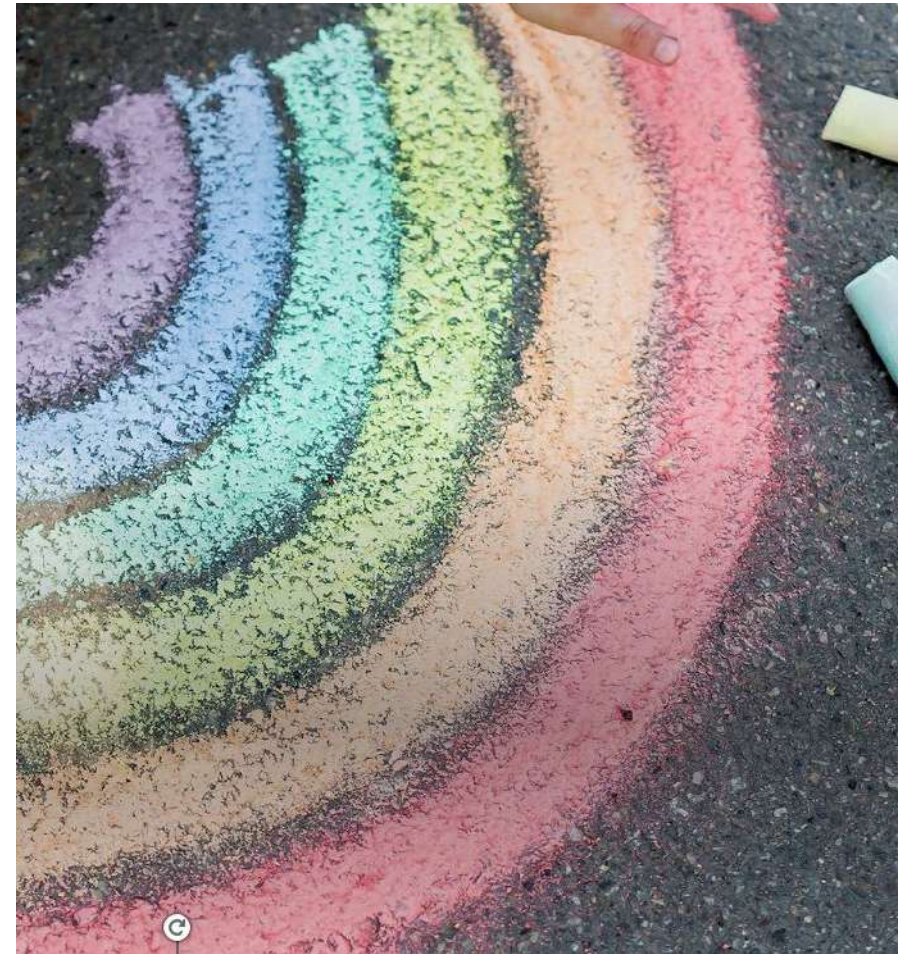
- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan (läsnäolotaito)
- oppilas tunnistaa perustunteita (tunnetaito)


#### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan ryhmässä muita (itsesäätelytaito)
- oppilas tunnistaa toisten tunteita (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä toiset huomioiden (myötätuntotaidot)

#### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee ymmärtämään oman käytöksen vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin/tunnelmaan (läsnäolotaidot / rauhoittuminen)
- oppilas harjoittelee ymmärtämään myönteisten tunteiden levittämisen hyödyt yhteisölle (hyvän huomaamisen ja hyvän sanoittamisen taidot, kehumisen ja kiittämisen taito)





TUNNETAIDOT,  
LÄSNÄOLOLOTAIDOT  
JA MYÖTÄTUNTO  
3-4.LUOKAT



## TUNTEET JAKSO II.

### TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLO JA MYÖTÄTUNTO

#### TAVOITTEET & TAIDOT 3-4. LK

#### 1. YKSILÖTAIDOT

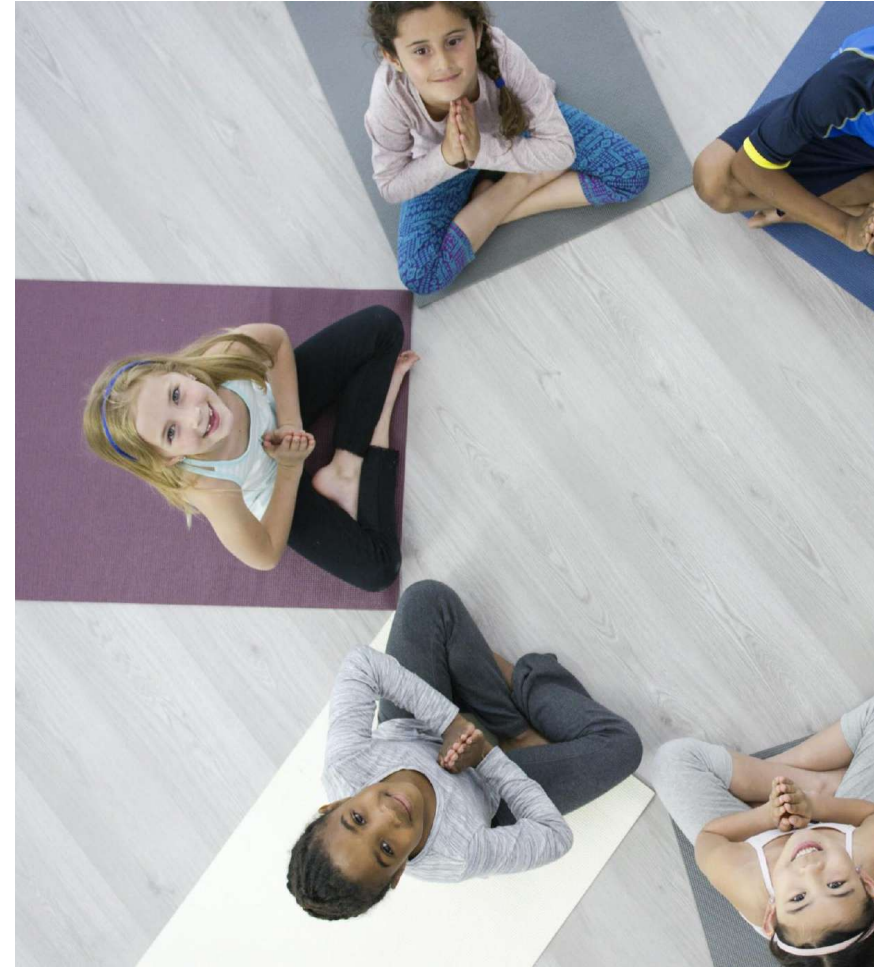
- oppilas harjoittelee rauhoittumisen taitoja ja ymmärtää kuuntelun merkityksen oppimiselle (läsnäolo)
- oppilas tunnistaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)
- oppilas osaa sanoittaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)

#### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas osaa rauhoittua kuuntelemaan ymmärtäen sen merkityksen ryhmässä (itsesäätelytaidot)
- oppilas tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita (empatiataidot)
- oppilas osaa toimia ryhmässä myötätuntoisesti (myötätuntotaidot)

#### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas ymmärtää oman käytöksen ja toiminnan vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin ja osaa säädellä käytöstään ja toimintaansa tarpeen mukaan. (läsnäolo / rauhallisuus)
- oppilas osaa toimia yhteisössä rakentavasti edistäen myönteistä tunneilmapiiriä (hyvien tekojen tekeminen ja hyvän sanoittaminen, tunnetaidot)





TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOTAIDOT JA MYÖTÄTUNTO 5.-6.LUOKAT

## TUNTEET JAKSO II.

### TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLO JA MYÖTÄTUNTO

#### TAVOITTEET & TAIDOT 5-6. LK

##### 1. YKSILÖTAIDOT:

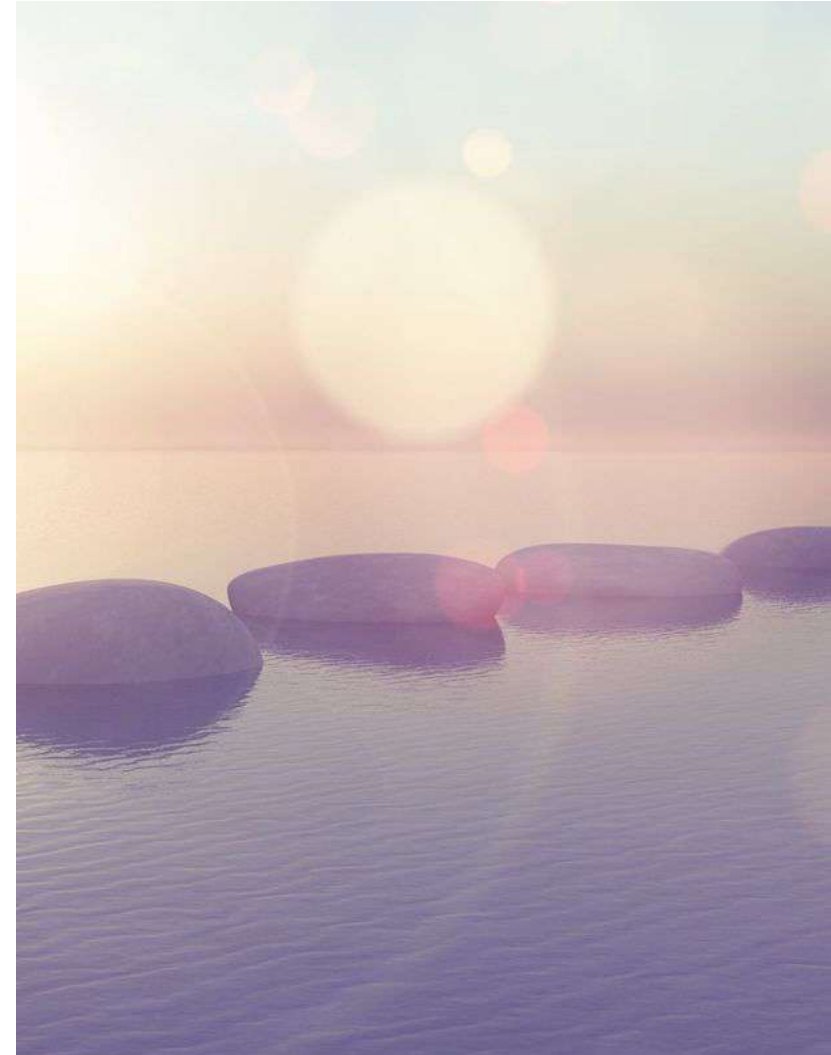
- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja erilaisissa tilanteissa (läsnäolo)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita (tunnetaito)
- oppilas osaa hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista haastavia tunteita (tunnetaito)

##### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja vuorovaikutustilanteissa (itsesäätelytaidot)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita vuorovaikutustilanteissa (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä myötätuntoisesti ja sovittelutaitoja hyödyntäen (myötätuntotaidot)

##### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas rakentaa ja vaikuttaa tietoisesti yhteisön tunneilmapiiriin omalla läsnäolollaan ja toiminnallaan
- oppilas tekee tietoisesti myötätuntoisia ja hyviä tekoja yhteisön hyväksi





# TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLOLOTAIDOT JA MYÖTÄTUNTO 7.-9.LUOKAT

## TUNTEET JAKSO II.

### TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLO JA MYÖTÄTUNTO

#### TAVOITTEET & TAIDOT 7. LK

#### 1. YKSILÖTAIDOT

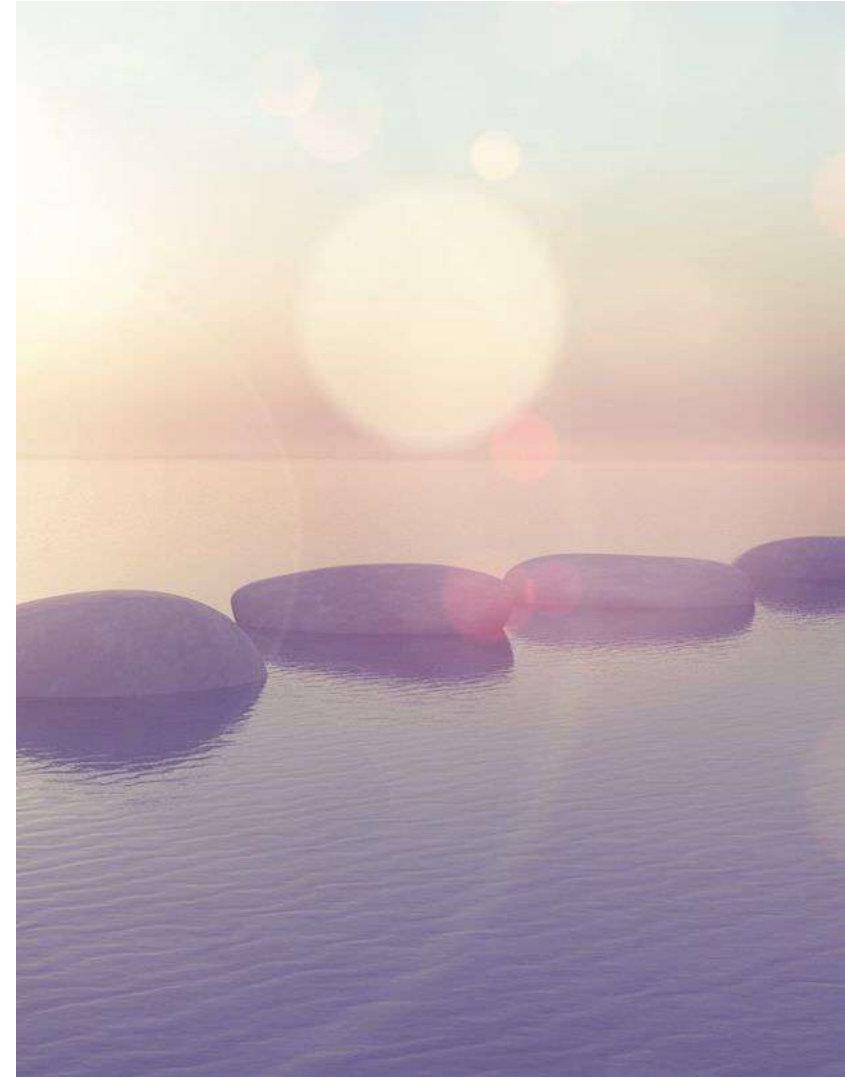
- oppilas osaa läsnäolotaitojen perusteet
- oppilas osaa tunnetaitojen perusteet
- oppilas osaa toimia myötätuntoisesti itseään kohtaan

#### 2. RYHMÄTAIDOT

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

#### 3. YHTEISÖTAIDOT

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



## TUNTEET JAKSO II.

### TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLO JA MYÖTÄTUNTO

#### TAVOITTEET & TAIDOT 8. LK

##### 1. YKSILÖTAIDOT

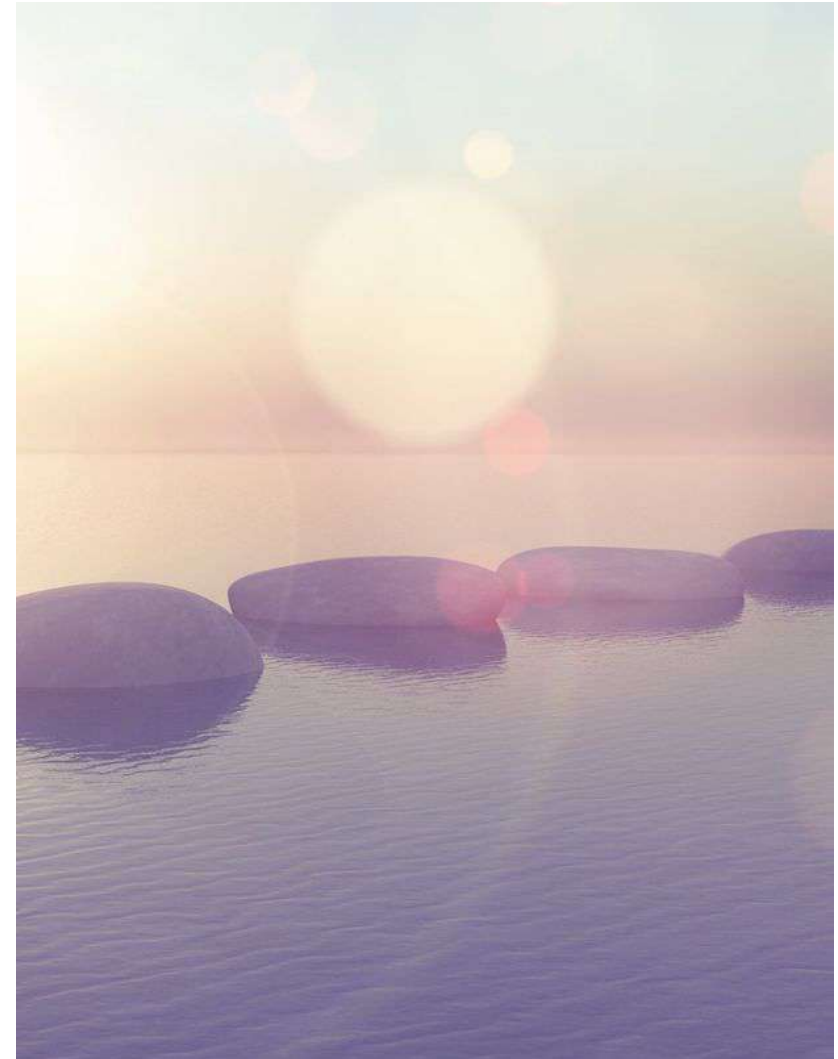
- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ja tunnetaitoja eri tilanteissa (vireystilan säätely)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja ja vahvistaa tietoisesti myönteisiä tunteita
- oppilas hyödyntää itsemyötätuntoa oman hyvinvoinnin ja palautumisen tukena

##### 2. RYHMÄTAIDOT

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

##### 3. YHTEISÖTAIDOT

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



## TUNTEET JAKSO II.

### TUNNETAIDOT, LÄSNÄOLO JA MYÖTÄTUNTO

#### TAVOITTEET & TAIDOT 9. LK

##### 1. YKSILÖTAIDOT

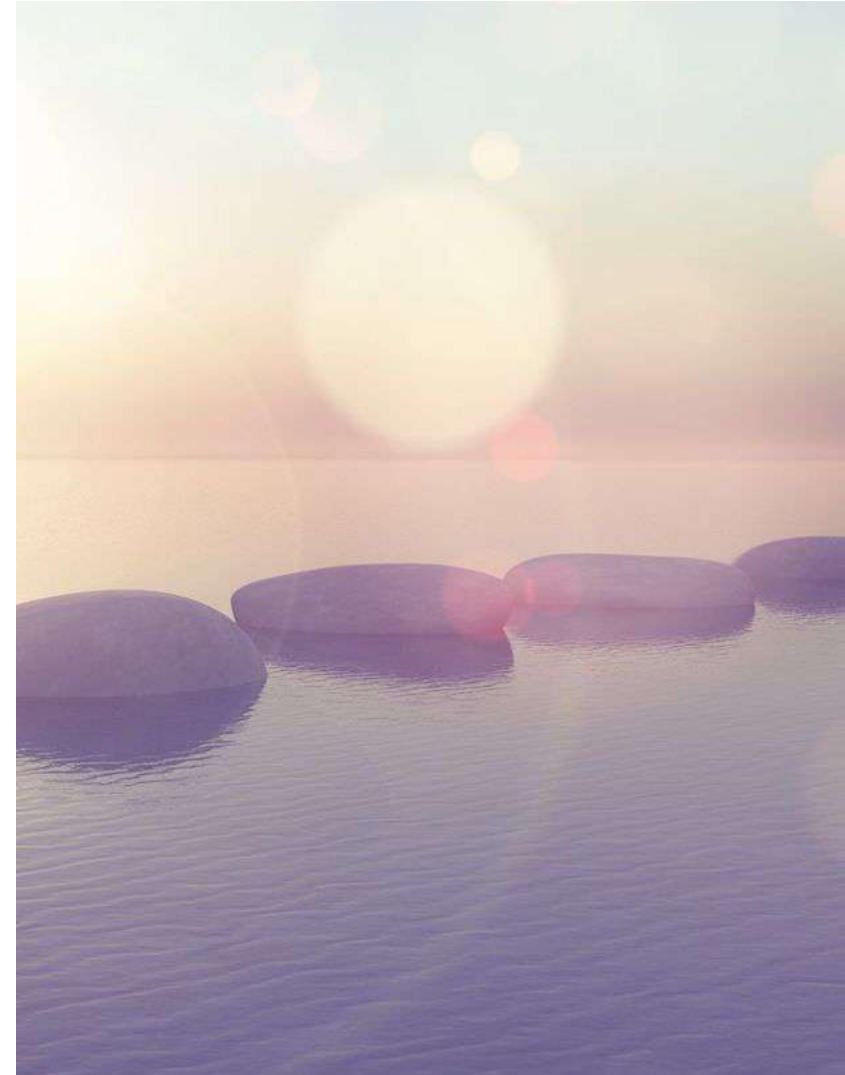
- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja apuna tavoitteiden saavuttamisessa (itsesäätely)
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja, myönteisiä tunteita ja itsetuntemusta apuna tavoitteiden saavuttamisessa
- oppilas hyödyntää itsemyötätuntoa tavoitteiden saavuttamisessa sekä oman hyvinvoinnin ja palautumisen tukena

##### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas hyödyntää läsnäolotaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa
- oppilas hyödyntää tunnetaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa
- oppilas hyödyntää myötätuntotaitoja ryhmätilanteissa ja ryhmätavoitteissa

##### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas edistää läsnäolevaa ja myönteistä tunneilmapiiriä yhteisössä
- oppilas edistää myötätuntoista ja kunnioittavasti kohtaavaa kouluyhteisöä



2. jakso

TUNNETAITOJA,  
MYÖTÄTUNTOA JA  
LÄSNÄOLOA  
HARJOITTAVA  
VAHVUUS

ITSESÄÄTELY



Hidastetaan,  
hengitellään ja  
huomataan

---

hyvää yhdessä

- myötätunnolla  
askeltaen elämä  
on lempeämpää  
meille kaikille!

**KIITOS!**