



Vihreä Yhteisöllisyys

Keltainen Hyvän huomaaminen

Pinkki Vahvuudet

Lila Tunteet

Vuorovaikutustaidot ja kohtaaminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Tunnille ei tarvitse erityisiä välineitä tai tarvikkeita. Paras tila harjoitukseen on esimerkiksi liikuntasali tai muu isompi tila, jossa on tilaa liikkua.

Aloitetaan tunti keskustelemalla, minkälaisia asioita tekee, kun haluaa rentoutua ja mitkä asiat taidot auttavat rentoutumaan.

Rento-piiri

- Keskustelun jälkeen muodostetaan piiri. Annetaan ohjeeksi miettiä asento, jossa on rento olo.
- Jokainen saa vuorollaan näyttää oman rennon asentonsa. Asennon näyttäjä sanoo: "Tämä on minun rento asentoni."
- Tämän jälkeen kaikki tekevät rennon asennon ja sanotaan yhteen ääneen: "Tämä on 'näyttäjän nimi' rento asento."
- Kun kaikki ovat kokeilleet asentoa, lähtee liikkeen näyttäjä vielä kierrokselle piirin ulkokehälle ja muut vielä kannustavat. Kannustaa voi vähintään taputtamalla ja sanomalla kiittäjän nimeä ääneen. Voidaan myös harjoitella, miten voidaan kannustaa toista sanallisesti.
- Kannustamisen ja kehumisen harjoittelua voidaan vielä jatkaa

Kannustushippa

- Valitaan ryhmästä esimerkiksi kaksi hippaa, ryhmän koosta riippuen. Kaikki voivat liikkua vapaasti tilassa haluamallaan nopeudella tai tyylillä. Voidaan myös yhdessä sopia jokin tyyli, millä liikutaan tai jokin tunnetila.
- Kiinni jäädessä, jäädään paikalleen. Muut voivat tulla pelastamaan kehumalla tai kannustamalla.

Lopuksi voidaan kaikki asettua vielä ensimmäisessä leikissä olleeseen omaan rentoon asentoon ja rentoutua esim. rauhallisen musiikin soivessa.

Toiminnalliset välipalatehtävät itsenäisen työskentelyn motivoinniksi

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Tavoite:

- Toiminnallisuuden lisääminen oppitunnille työrauhaa häiritsemättä
- Lasten osallisuuden lisääminen oppimistilanteessa.
- Itsensä johtaminen

Esivalmistelutehtävä:

Aluksi käydään keskustelua lasten kanssa, mitkä pikkupuuhat voisivat olla motivoivia ja oppimista edistäviä mutta antaisivat työrauhan työskentelyyn.

Lapset saavat itse ideoida sopivia välipaloja eli pikkutehtäviä kynätehtävien lomaan. Tehtävät tulee olla itsenäisesti suoritettavia, hiljaisia hommia (helmen laittaminen purkkiin, tarran vieminen tauluun, lauseen kirjoittaminen jatkotarinaa) tai sitten esim. käytävässä tapahtuva äänekkäämpiä toiminta (hyppely, pallon heittäminen). Lasten ideat kerätään purkkiin, josta voidaan päivän aluksi nostaa kyseisen tunnin/päivän tehtävät.

Aluksi sovitaan mikä määrä tehtäviä kyseisellä tunnilla mahdollistaa välipalatehtävään.

Oppitunnin aluksi jokainen voi myös asettaa itselleen tavoitteen välipalojen saavuttamiseksi tunnin aikana. Korostetaan ettei ole kilpailu ja tehtävät tehdään huolellisesti. Mikäli tämä aiheuttaa liikaa kilpailua tai kiirehtimistä, voidaan tämä jättää pois.

Tunnin lopuksi voidaan laskea saamat helmet yhteisesti ja olla ylpeitä yhteisestä saavutuksesta tai laskea hypityt ruudut. Korostetaan yhteistä saavutusta ei yksilön omia määriä. Henkilökohtaista omaa tavoitetta voi pohtia ja arvioida ja opettaja voi kannustaa asettamaan sopivamman tavoitteen.



Vihreä Yhteisöllisyys

Keltainen Hyvän huomaaminen

Pinkki Vahvuudet

Lila Tunteet



Läsnäoloharjoitus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Toimintaohjeet:

- Peli on äänetön.
- Puolet osallistujista istuvat piirissä tuoleilla. Yksi tuoli jää tyhjäksi.
- Jokaisen tuolin takana seisoo osallistuja kädet selän takana, katse kohdistettuna edessä istuvan osallistujan takaraivoon.
- Osallistuja, jonka edessä on tyhjä tuoli, ottaa katsekontaktia istuviin osallistujiin. Kun katse kohtaa jonkun toisen kanssa, osallistuja hymyilee hänelle.
- Osallistuja, jolle merkki on annettu, yrittää nopeasti vaihtaa istumapaikan tyhjälle tuolille. Hänen takanaan seissyt yrittää koskettaa hartiaa ennen kuin istunut osallistuja ehtii lähteä. Jos tuolilta poistuvaa osallistujaa ehditään koskettaa, hän ei voi poistua paikaltaan, vaan jää istumaan omalle paikalleen.
- Osallistuja, jonka eteen jää tyhjä tuoli, aloittaa pelin alusta.

Pelin päätteeksi voidaan opettajajohtoisesti käsitellä eri rooleissa toimimista ja siitä heränneitä ajatuksia ja tunteita.

Esimerkiksi:

- Mitä tunteita harjoitus herätti?
- Missä tilanteessa tunteita esiintyi?
- Mikä tuntui helpolta?
- Tuntuiko jokin haastavalta?
- Jännittikö jokin?
- Miltä katseiden kohtaaminen ja hymyn vastaanottaminen tuntui?
- Mitä hymyn näkeminen sai aikaan?



Läsnäolotaidot ja vireystilan säätely 1-2 lk

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy.

Harjoituksen kesto noin 5 min.

Harjoitus sopii hyvin esimerkiksi tunnin alkuun tai loppuun läsnäolo -tai rauhoittumisharjoituksena

Tehtävä toteutetaan yksilötyönä. Oppilaat asettuvat omaan rauhalliseen paikkaan. Tilassa mieluiten himmennetty valaistus ja taustalla voi olla esim. merellinen kuva tai soida rauhallinen veden liplatus. Pyydetään lapsia istumaan omalla paikalla tai istuma-alustalla niin, että kädet ovat rennosti sylissä. Lapsilla on tärkeä olla oma, valmiiksi ohjattu, rauhallinen paikka harjoituksen toteuttamista varten. Opettaja ohjaa harjoitusta sanallisesti ja esimerkkiä näyttäen.

Harjoituksen ohjeistus:

- Ota hyvä istuma-asento ja laita kädet rennosti syliin.
- Sulje silmäsi ja kuuntele ympärilläsi kuuluvia ääniä. Vaihtoehtoisesti voit ottaa katsekontaktin lattiasta, jos silmien sulkeminen tuntuu epämukavalta.
- Kuvittele itsesi veden äärelle. Vastaa mielessäsi seuraaviin kysymyksiin.
- Mitä kuulet? (Anna oppilaalle aikaa kuunnella)
- Mitä näet?
- Miltä sinusta tuntuu?
- Laita kätesi vatsan päälle. Tunnustele kuinka ilma liikkuu aallon lailla. Hengitä ensin rauhallisesti sisään ja ulos (Opettaja mallintaa). Seuraavaksi teemme yhdessä rauhallisia hengityksiä.
- Kävelet rantavedessä ja vesi hipaisee varpaitasi. Tunnustele miltä vesi tuntuu varpaissasi? Tuntuuko varpaissasi viileältä, kylmältä, lämpimältä...
- Ota vettä kämmeniisi ja valuttele sitä molemmille käsivarsille ylhäältä alas.
- Ota vettä kämmeniisi uudestaan ja valuttele sitä pääsi päälle.
- Ota vettä kämmeniisi vielä kerran ja valuttele sitä nyt jalkojesi päälle.
- Lopuksi kävelet rantaan ja kietoudut lämpimään, pehmeään pyyhkeeseen. Levitä kädet auki ja halaa itseäsi lempeästi.
- (Opettajalle: lapset halaavat itseään muutaman sekunnin ajan (mitä kauemmin sen parempi)
- Lopuksi kiitä itseäsi hyvin menneestä harjoituksesta.



Tunnetaidot: Huolisyöppö

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Luokan kesken suunniteltu ja tehty huolisyöppö. Huolisyöpössä voi olla yksi tasku/luukku/kotelo, johon voi laittaa huolia. Toinen tapa on tehdä huolisyöpölle kaksi puolta, johon toiseen voi laittaa hyviä huomioita ja toiseen huolia.

Huolisyöpölle syötetään huolia (ja muita huomioita) pitkin viikkoa ja yhtenä hetkenä viikosta ne käydään läpi koko luokan kesken opettajan johdolla. Huolisyöpön viereen kannattaa laittaa pieniä paperilappuja ja kynä.

Huolet voi eritellä esimerkiksi seuraavasti:

- Rytistä kirjoittama lappusi, jos et halua muiden kuin huolisyöpön tietävän huolesi.
- Kirjoita lapun päälle "ope" ja oma nimesi, niin se tarkoittaa, että haluat opettajan auttavan sinua huolen kanssa.
- Laput, joita ei ole rytätty tai open nimeä mainittu otetaan käsittelyyn koko luokan kanssa.



Rikkinäinen puhelin – aistiharjoitus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy.

Harjoituksen idea on sama kuin Rikkinäisessä puhelimessa, mutta viesti kulkee eteenpäin eri aisteja käyttäen. Käytössä ovat kuulo, näkö ja tunto.

1. Jaa oppilaat viiden oppilaan ryhmiin.
2. Ryhmät asettuvat jonoiksi.
3. Jonon ensimmäinen hakee opettajalta lapun, jossa on viestittävä sana. Sanojen on hyvä olla selkeitä ja lyhyitä, esim. eläimiä, numeroita, värejä tai ammatteja.
4. Lapun hakenut näyttää sanan jonossa toiselle, joka kuiskaa sen kolmannelle, joka viestii sanan äänettömästi (huulioluku) puhuen neljännelle, joka viestii sen koskettamalla (selkään piirtämällä) jonon viimeiselle.
5. Jonon viimeinen sanoo sanan ensimmäiselle, jolloin kuullaan, kulkiko viesti oikein loppuun asti.

Leikkiä voi varioida rooleja sekoittamalla tai lisäämällä.



“Kapteeni käskee”- hieronta/ hipsutus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Harjoitellaan:

- toisen huomion ottaminen
- itseilmaisu
- kunnioittava kuuntelu
- tunneilmaisu
- vuorovaikutus

Tuokion voi toteuttaa liikuntasalissa tai luokassa

Välineitä, mitä voi käyttää esimerkiksi:

- erilaisia palloja
- riisipusseja
- hyppynaru
- kyniä
- sulkia
- siveltimet
- massapallot

Toteutus:

Tehdään pareittain/kolmikko

Valitaan kapteeni, joka aloittaa hierottavana maaten tai istuen. Kapteeni saa esittää toiveita mitä välinettä käytetään ja hän voi peukulla näyttää hieronnan aikana kokemaansa tuntemusta ja voimakkuutta.

Hierottava voi valita alueen mitä toivoo hierottavan, esimerkiksi päätä, hartioita, selkää, jalkoja tai käsiä.

Hieronta kestää n. 3-5 min, esimerkiksi jonkin rauhallisen kappaleen ajan.

Kun tuokio loppuu, kiitetään toista, kerrotaan toiselle, miltä tuntui antaa hierontaa ja miltä tuntui olla hierottavana.

Rooleja vaihdetaan pienen keskustelun jälkeen.



Mielipaikka

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Jarkko Kukkila, Lotta Luukas, Sanna Lahtinen ja Niina Mäkilä-Koskinen

Lattialla pötkötetään, jos haluaa voi laittaa silmät kiinni. Ohjeista oppilaat ottamaan rento asento. Opettaja tai ohjaaja lukee seuraavan kertomuksen. Kappaleiden välissä voi pitää pieniä taukoja. Suosittelemme himmentämään luokan valaistusta, jos se on mahdollista.

Rauhoitu ja hengitä syvään. Hiljaisuus saattaa tuntua oudolta, mutta odota, ja anna keholle ja aisteille aikaa herätä. Voit sulkea silmät ja vain olla. Nyt ei ole kiire minnekään.

Lähdetään yhdessä mielikuvitus matkalle, sinun mielipaikkaasi. Mielipaikkasi on paikka, jossa tunnet olosi rauhalliseksi. Katso maisemaa ja ympäristöä. Anna jalkojesi kuljettaa sinua eteenpäin. Mikä paikka kutsuu sinua luokseen? Kulje mielessäsi sinne.

Katsele mielipaikkaasi. Mikä sinua paikassa miellyttää ja kutsuu luokseen? Onko paikassa jotain tuttua ja turvallista vai kiehtovaa ja mielenkiintoa herättävää? Onko jokin tietty kasvi tai kukkiva niitty kutsunut sinua puoleensa? Anna ajatusten tulla mieleesi, mutta älä kuitenkaan jää pohtimaan niitä liikaa. Hengittele rauhassa. Kuuntele, miltä juuri siinä paikassa kuulostaa. Tuntuuko nenässäsi jokin hento tuoksu? Syvenny tuoksuun. Onko siinä jotain tuttua vai onko se outo tai yllättävä? Hengittele rauhassa.

Miltä ympäristö tuntuu, tunnustele ympäristöäsi. Miltä se voi tuntua sormenpäissä, entä kämmenillä tai poskella kokeiltuna? Hengittele rauhallisesti, nauti hetkestä. Nyt ei ole kiire minnekään.

Nyt lasken viiteen. Kun kuulet luvun viisi palaa mielipaikastasi takaisin luokkaan. Avaa silmäsi rauhallisesti, voit venytellä kehoasi ja nousta hitaasti istumaan. Kiitä itseäsi harjoituksesta.

JATKOTYÖSKENTELY:

Mielipaikasta voidaan tehdä monipuolisesti erilaisia tehtäviä esim. kuvataiteessa ja äidinkielessä.





Vihreä Yhteisöllisyys

Keltainen Hyvän huomaaminen

Pinkki Vahvuudet

Lila Tunteet

Draamaharjoitus: Ajatusten syöttö

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

- Opettaja jakaa luokan kahteen osaan.
- Opettaja valitsee kummaltakin puolelta yhden oppilaan, jotka tulevat luokan eteen.
- Tämän jälkeen päätetään
 1. Missä näytös tapahtuu?
 2. Missä rooleissa valitut oppilaat toimivat?
- Opettaja ohjeistaa oppilaita toimimaan reilusti ja eettisesti oikein syöttäessään ajatuksia rooleissa oleville oppilaille.
- Toinen puoli luokasta toimii toisen oppilaan ajatuksina, toinen toisen oppilaan.
- Alkuvalmistelujen jälkeen oppilaat lähtevät syöttämään ajatuksia ja rooleissa olevat oppilaat toimivat niiden mukaan.
- Opettaja voi tarvittaessa lisätä henkilöitä rooleihin.
- Tietyn ajan jälkeen opettaja ohjaa tarinaa kohti päätöstä kysymällä "Miten tarinaan saadaan lopetus?"
- Näytelmän jälkeen keskustellaan näytelmän tuottamista tunnelmista, esim.
 - Miltä tuntui antaa vastuu ajattelusta toisille?
 - Miltä tuntui mahdollisesti toimia omien arvojen vastaisesti?
 - Miltä tuntui toimia jonkun toisen ajatuksena?
 - Miltä tuntui ottaa vastuu toisten teoista?
 - Muistutetaan oppilaita siitä, että roolileikki jää luokkaan eikä rooleissa toimia enää oppitunnin jälkeen.



Kuvan täydentäminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

- Opettaja jakaa kaikille kuvan, joka on osa kokonaisesta kuvasta esim. ihmishahmo kuvattuna takaa, vene.
- Oppilaat piirtävät kuvan "valmiiksi".
- Keskustelu valmiista kuvista.

Tavoite:

- Tehtävän tavoitteena on havainnollistaa, että jokaisen kokemus/näkemykset samasta tilanteesta/asiasta voi olla aivan erilainen ja samalla yhtä oikea.
- Samalla opettajalle havainnollistuu oppilaan kokemusmaailma ja parhaimmillaan opettaja saa lisätietoa oppilaan sisäisestä maailmasta ja ajatuksista.

Oppilaan edistymisen seuraaminen: Timantin metsästys

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Suominen Marjaana, Hautaniemi Leena, Villanen Paula

Timantin metsästys on moniste, joka on tarkoitettu oppilaan edistymisen seuraamiseen ja edistymisen osoittamiseen oppilaalle itselle.

Monisteen yläreunaan kirjoitetaan konkreettinen tavoite (esim. 2:n, 5:n ja 10:n kertotaulun oppiminen). Välitavoitteet (esim. tulojen luetteleminen, lyhyet kertotaulut ulkoa, 2:n, 5:n ja 10:n kertotaulut järjestyksessä) kirjataan portaiden kohdalla oleviin laatikoihin tikapuiden juurelta aloittaen. Kun välitavoite on saavutettu, oppilas saa värittää timantin portaalta.

Monisteen tavoite on konkretisoida oppilaalle hänen omaa osaamista ja edistymistä sekä opettaa kasvun asennetta kiinnittämällä huomiota pieniinkin edistysaskeliin.



Itsensä johtaminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Tavoite: Vahvistetaan oppilaan itsetuntemusta ja sitä kautta itsensä johtamisen taitoja. Harjoituksen avulla kartoitetaan, millaisia rooleja oppilaalla on ja millaisia vahvuuksia hänellä on eri rooleissa.

Harjoitus:

1. Keskustellaan oppilaiden kanssa, millaisia erilaisia rooleja heillä on elämässä.
2. Kerätään oppilaiden vastaukset esim. taululle.
3. Tämän jälkeen oppilaat kirjoittavat itseensä parhaiten sopivat roolit (3-4 kpl) paperille.
4. Oppilaille heijastetaan esiin 100 vahvuutta (Positive Education Oy)
5. Oppilaiden tehtävänä on miettiä, mitä vahvuuksia he käyttävät eri rooleissa ja kirjoittaa käyttämänsä vahvuudet kyseisen roolin alle.
6. Harjoituksen jälkeen keskustellaan oppilaiden kanssa siitä, että me kaikki käytämme eri rooleissa eri vahvuuksia ja meistä tulee esiin eri rooleissa erilaisia vahvuuksia.



Harjoitus ajatuksen, tunteen ja toiminnan yhteydestä

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Luetaan tarina ja pohditaan kognitiivisen käyttäytymiskolmion avulla joitain tarinan tapahtumia. Harjoituksen voi tehdä mihin tahansa tarinaan tai hyödyntää esimerkiksi Jänis ja kilpikonna -satua. Satuja löydät lisää esimerkiksi sivulta iltasatu.org.

Kysymykset tarinan käsittelyyn.

1. Mitä henkilö ajattelee?
2. Mikä tunne ajatuksesta seuraa?
3. Mihin toimintaan tunne johtaa?

Jos tarinana on Jänis ja kilpikonna -satu, sopivia kohtia kysymyksille voisi olla esimerkiksi seuraavat:

- Tarinan alku, kun päätetään kisailla.
- Jänis on ylimerielinen ja päättää pitää tauon kesken kisan.
- Mitä kilpikonna ajattelee kisan aikana
- Kisan loppuratkaisun vaikutus jänikseen ja kilpikonnaan



Unelmointitaidot-harjoitus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy.

Toimintaohje:

Halutessaan/ Tarvittaessa alkuun voidaan tehdä vireystilaan/rauhottumiseen/tunnelmaan virittäytymiseen sopiva harjoitus.

Vaihe 1: Kehumistuoli

Jaetaan ryhmä pienryhmiin. Yksi jäsen istuu ryhmän keskelle ja sulkee silmänsä. Ympärillä olevat kertovat vuorotellen hyviä asioita, vahvuuksia ja taitoja keskellä istujasta.

Oppilaan- ja ryhmäntuntemus on tämän harjoituksen kohdalla tärkeää. Tarvittaessa voidaan toteuttaa sovelletusti.

Vaihe 2: Valokuvien ottaminen

Jaetaan ryhmä pareihin. Parit ottavat toisistaan valokuvia erilaisissa asennoissa, ilmeissä, eri tavoin rajaten jne. Kuvat tulostetaan.

Vaihe 3: Unelmakuvan toteuttaminen

Valokuville tehdään tausta vapaalla tekniikalla (maalaaminen, rakentaminen, piirtäminen jne.) teemalla "Mistä unelmoin?", "Missä haluaisin olla?", "Mikä olisi unelmahetkeni?" jne.

Omia kuvia sijoitetaan osaksi taustaa halutulla tavalla. Mahdollista toteuttaa myös "pikkukuvina", oman toiveen mukaan.

Vaihe 4: Oman työn esittely

Omat työt voidaan esitellä ryhmälle, pienryhmille tai käsitellä kirjoittaen. Tärkeää on, että jokainen voi kertoa omista töistään ja ajatuksistaan sen verran, kuin itse kokee sopivaksi.



Kognitiivisen kolmion tunneharjoitus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Harjoituksen tarkoituksena on tulla tietoisiksi ajatuksen, tunteen ja toiminnan yhteydestä. Harjoituksen toteuttamiseen tarvitsee valmiita tunnekortteja. Näitä on valmiina saatavilla netistä mm. MAHTI-tunnekortit osoitteesta.

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>.

Harjoituksen alussa oppilaat tai ryhmä nostavat itselleen tunnekortin, jonka jälkeen opettaja kertoo yhteisesti yhden tilanteen. Tilanne voi olla arkinen kouluun liittyvä tapahtuma (esim. kohtaaminen naulakoilla aamulla, jalkapallopelejä välitunnilla, syntymäpäiväkutsujen jakaminen luokassa).

Tämän jälkeen ryhmä pohtii tilannetta tunnetilansa kautta. Miten tunne vaikuttaa ajatuksiin ja toimintaan?

Ajatukset ja toiminta voidaan esittää myös draaman keinoin ja keskustella yhdessä, kuinka sama tilanne voi muuttua erilaisten tunnetilojen mukaan.

Mannerheimin lastensuojeluliitolla ja Opetushallituksen sivuilla on saatavilla myös tilannekortteja, joita voi hyödyntää.



Ajattelutaidot: kuvitellaan kissa

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Joanna, Sanna-Mari, Jarkko, Sari, Hannamari ja Sanna

Harjoitus on suunnattu alkuopetukseen. Tavoite on konkretisoida lapsille havaintojen yksilöllisyyttä. Kesto noin 45min.

1. Aloitetaan tekemällä 4 aistin läsnäoloharjoituksella joko luokkatilassa tai pihalla.

Aikuinen ohjaa: Mieti 1-3 asiaa mitä kuulet, mitä näet, mitä haistat ja mitä tunnet. Havainnoista käydään lyhyt keskustelu lasten kanssa. Ideana on huomata, että aistimme eri asioita samassa ympäristössä.

2. Opettaja ohjaa lapsia kuvittelemaan kissan mielessään. Apukysymyksiä: minkä kokoinen, minkä värinen, miltä tuntuu...

3. Tämän jälkeen jokainen piirtää paperille kuvittelemansa kissan.

4. Lapset jaetaan pareittain. Parit istuvat selät vastakkain ja vuorotellen kuvailevat piirtämänsä kissan ja toinen parista piirtää kissan paperille.

5. Parit vertaavat piirtämiään kissan kuvia keskenään, mitä samaa ja mitä eroja.

6. Loppukeskustelussa opettajan johdolla lapset havainnoivat tuotosten erilaisuuden.

Keskustelua voidaan laajentaa kouluarjen muihin tilanteisiin (esim. konfliktitilanne välitunneilla näyttäytyy kaikille osapuolille erilaisena).



Itsensä johtaminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Itsensä johtamisen kolme peruskiveä: **vastuunottaminen** , tietoisuus, ratkaisukeskeisyys

Miten opetetaan oppilasta ottamaan kokonaisvaltaisesti vastuuta omista ajatuksistaan tunteistaan ja toiminnastaan?

Annetaan oppilaille erilaisia draamatilanteita, joissa on laiminlyöty omaa vastuuta asiasta, esim.: läksyjen unohtaminen, vessojen sotkeminen, siirtymätilanteiden hitaus, myöhästyminen.

Jaetaan oppilaille roolit näytelmään, näytellään tilanne, kierrätetään rooleja ja lopuksi käydään keskustelu mitä ajatuksia ja mitä tunteita näytellyt roolit herättivät ja mitä niistä voisi oppia. Näin esiintyjät joutuvat vaihtamaan rooleja ja miettimään asiaa erilaisista näkökulmista.

Opitaan näkökulmanottokykyä, empatiakykyä ja erilaisia tilanteen aiheuttamia tunteita.



Tavoitteiden asettamisen harjoitus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Tehtävä vaatii oppilaan- ja ryhmäntuntemusta sekä sitä, että oppilaat tuntevat toisensa. Suositellaan isommille oppilaille.

Tehtävä:

- Opettaja asettaa tehtävälle teeman tai yläkäsitteen, esim. opiskelu, käytös, dokumentointi, palautteen antaminen tms.
- Oppilaat toimivat pareittain. Parit valitsevat toinen toisilleen teemaan sopivan tavoitteen. Esim. Muistan viitata tai opettelen neljän kertotaulun.
- Oppilas miettii omia vahvuuksiaan, joita tavoitteen saavuttamisessa voidaan hyödyntää ja miettii jonkin konkreettisen keinon, miten työskentelee tavoitteen saavuttamiseksi.

- Viikon ajan käydään päivittäin pieni keskustelu, miten tavoitteen saavuttaminen sujuu. Pari antaa positiivisen palautteen.
- Viikon päästä arvioidaan tavoitteiden saavuttamista pienryhmissä keskustellen. Jokainen oppilas arvioi itse itseään ja toiset antavat kannustavaa palautetta.



Kysymyksiä herättämään ajatuksia kohti unelmointia

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Marjaana Suominen, Veera Saarela, Jenni Salo

- Luetaan ensin unelmoinnin herättämiseen jokin lyhyt tarina, joka kertoo unelmoinnista.
- Sen jälkeen käydään läpi näitä unelmointia virittäviä kysymyksiä.
- Näistä voi koostaa esimerkiksi kuvistyon / käyttää luovia menetelmiä käsittelyssä. Voi toimia myös kortteina, pelinä, keskusteluna pienryhmissä jne.

Kysymykset:

- Mistä nautit koulussa / kotona / vapaa-ajalla?
- Mikä tuo sinulle iloa?
- Mitä tekemistä et malttaisi lopettaa?
- Mistä olet kiinnostunut?
- Missä olet hyvä / taitava?
- Mitä taitoa / ketä ihaillet ja miksi?
- Missä paikassa haluaisit käydä?
- Mitä haluaisit oppia?
- Keiden ihmisten seurassa viihdyt?
- Mitä teet mieluiten, kun olet yksin / kun sinulla on aikaa?
- Minkä supervoiman haluaisit?
- Kenet haluaisit tavata?
- Millaisessa ympäristössä viihdyt?
- Minkälaisesta musiikista / elokuvista / kirjoista pidät?
- Miten liikut mieluiten?
- Miten haluaisit auttaa muita?



Unelma tarinan kautta tavoitteeksi

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot
Positive Education Oy

Välineet: jokaiselle osallistujalle kynä ja paperia.
kohderyhmä: yli 10-vuotiaille

Harjoituksen tavoitteena, on ohjata oppilaita unelmoimaan mutta samalla ratkaisukeskeisen ajattelun avulla heitä asettamaan konkreettisia tavoitteita, joiden avulla unelma on saavutettavissa.

Harjoituksessa tuotetaan teksti, jossa kuvitellaan, että on saavuttanut unelmansa. Opettaja ohjaa tarinaa eteenpäin apukysymysten avulla.

1. Virittäydytään aiheeseen; unelmatarina tms jostakin julkkiksestä esimerkiksi. Tämän jälkeen opettaja antaa jokaiselle hetken aikaa pohtia omaa unelmaansa.
2. Opettaja pyytää jokaista kirjoittamaan tekstilleen otsikon:
_____ (tähän unelma) Esimerkiksi "Minä kissanpennun omistajana." tai "Vuorikiipeilijä"
3. Ensimmäisessä kappaleessa kirjoitetaan ja kuvaillaan millaista elämä on, kun unelma on saavutettu.
4. Toisessa kappaleessa kerrotaan mistä unelma sai alkunsa ja milloin se syntyi.
5. Kolmannessa kappaleessa kerrotaan, millaisia valmiuksia ja vahvuuksia sinulla oli, kun aloit tavoittelemaan unelmaasi
6. Neljännessä kappaleessa kuvataan, mitä kaikkea teit saavuttaaksesi unelmasi: mitä erilaisia taitoja tarvitsit, mitä vahvuuksia tarvitsit, mitä kaikkea haasteita matkalla menestykseen on? Mitkä ovat menestyksen varjopuolet?
7. Viimeisessä kappaleessa kuvaillaan, miltä tuntuu sillä hetkellä kun saavuttaa unelmansa ja miltä unelman saavuttaminen tuntuu.

Isompien oppilaiden kanssa tehtävän voi muokata motivointipuheeksi nuorille tai samaa unelmaa tavoitteleville - mitä oman unelman saavuttamisessa tulee ottaa huomioon ja mitkä ovat keinot toteuttaa unelma. Halutessaan tämän voi isompien oppilaiden kanssa toteuttaa myös puheena, joka pidetään muille tai vaihtoehtoisesti nauhoitetaan.



Kesälomaunelmat unelmakartaksi

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot

Positive Education Oy

Terhi Näsärö-Peltomäki, Anne Nalli ja Leena Hautaniemi

Aluksi opettaja pitää lyhyen mielikuvaharjoituksen kesälomaan liittyen, jotta oppilaat virittäytyvät aiheeseen paremmin. Tämän jälkeen oppilas miettii kolme omaa unelmaa tulevaa kesälomaa ajatellen ja tekee niistä oman unelmakartan pahville.

Käytössä aikakauslehtiä (kesäaiheisia), googlen kuvapalvelu, värikyniä, pahvia yms.

Taustalla soi kesäinen rentoutusmusiikki (esim. You Tubesta relaxing music).

Lopuksi kesälomaunelmat esitellään toisille ja mahdollisuuksien mukaan unelmiin palataan syksyllä koulun alkaessa.



Yhdessä unelmointi

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot
Positive Education Oy

Harjoitus tehdään pareittain. Toinen parista kertoo oman unelmansa. Toinen kuuntelee ja lähtee mukaan unelmoimaan joo ja -periaatteella. Esim. toisen unelmana oma hevonen, pari lähtee kasvattamaan unelmaa sanomalla: Joo, ja sen kanssa voisi mennä ratsastusretkelle. Näin unelma kasvaa ja saa uusia muotoja.

Harjoituksen voi tehdä myös ryhmässä. Ideoidaan luokan yhteistä unelmaa vaikka unelmaluokasta tai -koulusta.



Yhdessä unelmointi

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot
Positive Education Oy
Katri Korpi, Tanja Santamäki ja Sanna Ylimys

Tämä harjoitus kannattaa aloittaa ensin yhden päivän unelmoimisella. Kun harjoitus käy tutuksi, voi unelmoida esim. kokonaisesta viikonlopusta tai kesälomasta.

1. Tunnin aluksi tehdään lyhyt kehotietoisuusharjoitus. Aloitetaan muutamalla syvähengityksellä, silmät saa sulkea halutessaan. Opettaja ohjaa oppilaat kiinnittämään huomionsa eri kehonosiin aloittaen jalkapohjista päätyen päälle.

2. Sitten siirrytään unelmointiin. Opettaja ohjaa oppilasta siirtämään ajatukset hänen unelmaviikonloppuunsa. Esimerkkikysymyksiä:

- a. Missä heräät?
- b. Miten heräät?
- c. Mitä kuulet/haistat/näet/tunnet?
- d. Kenen kanssa olet?
- e. Millainen olosi on?

Opettaja ohjaa oppilaita unelmassa eteenpäin: Nyt venyttelet ja nouset sängystä ylös.

- f. Mitä haluaisit tehdä tänään?
- g. Kenen kanssa olet?
- h. Missä olet? Pysähdy hetkeksi havainnoimaan ympäristöäsi. Mitä näet/kuulet/haistat/tunnet?

Nyt siirrytään tämän mukavan päivän iltaan. Millaisen illan haluaisit viettää? Missä olet? Kenen kanssa olet? Mitä näet/kuulet/haistat/tunnet? Jää hetkeksi nauttimaan tästä hetkestä.

Muutaman minuutin kuluttua opettaja ohjaa oppilaan laskeutumaan takaisin tähän hetkeen.

3. Harjoitusta voidaan jatkaa kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisella. Jos tämä harjoitus on tehty perjantaina, voidaan kiitollisuuspäiväkirjaa kirjoittaa maanantaina.



Ihme

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot
Positive Education Oy

Kuvittele, että yöllä nukkuessasi tapahtuisi ihme ja aamulla herätessäsi tavoitteesi, toiveesi tai unelmasi toteutuisivat.

- Mitkä asiat olisivat eri tavalla herätessäsi?
- Mikä olisi ensimmäinen pieni muutos käyttäytymisessäsi, jonka huomaisit?
- Mitä ihmiset, jotka asuvat kanssasi kotonasi, huomaisivat?
- Mitä ystäväsi huomaisivat?
- Mitä käyttäytymisesi muutoksia muut ihmiset havaitsisivat?

Valitse yksi pieni käyttäytymisen muutos, joka edustaisi askelta kohti ihmettäsi, ja harjoittele sen tekemistä mahdollisuuksien mukaan jo nyt.

Jos et voi toteuttaa sitä nyt, tee mielikuvaharjoitus, jossa teet kyseistä asiaa.



Vaikuttamiskartta

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot
Positive Education Oy
Jarkko Kukila ja Niina Mäkilä-Koskinen

1. Käydään yhdessä läpi esimerkin kautta, mitä on vaikuttaminen / miten voi vaikuttaa.

Esim. "voin vaikuttaa siihen mitä sanon kaverilleni" tai "en voi vaikuttaa siihen, onko bussi myöhässä." Opettaja voi piirtää kolme sisäkkäistä kehää esimerkiksi (positiivinenoppiminen.fi).

2. Jokainen tekee/ kirjaa oman kolmen sisäkkäisen kehän vaikuttamiskartan omaan elämään liittyen.

Kolmen kehän sisimmäisenä asiat, joihin voi vaikuttaa ja joista voi päättää. Keskellä asioita, joihin voi vaikuttaa mutta joista ei voi päättää. Ulkokehällä asiat, joihin ei voi vaikuttaa eikä päättää.

3. Käydään vaikuttamiskarttoja läpi pienissä ryhmissä. Huomataan, että kartat ovat erilaisia ja lapset voivat olla vaikuttamassa/ päättämässä erilaisista asioista.

4. Tehdään luokan yhteinen kartta, johon jokainen käy kirjaamassa muutaman oman asian. Keskustellaan opettajajohtoisesti yhdessä kartan asioista ja niiden herättämistä tunteista ja kokemuksista. Harjoitellaan hyväksymistä, erilaisia ajattelutapoja.

Tavoitteena pyrkiä pois katastrofiajattelusta eli siitä että oppilas ei usko pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa.



Lautapeli unelmasta

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot
Positive Education Oy

Soveltuu kaiken ikäisille. Kesto 2 x 45 min.

Tunnin kulku

1. Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. <https://vimeo.com/hymykoulut>

2. Keskustelua unelmista. Mitä unelmat ovat, millaisia unelmia oppilailla on. Miten unelman voi saavuttaa (asiat, keinot), mitkä seikat voivat hidastaa tai hankaloittaa unelmien saavuttamista.

3. Jokainen valitsee yhden unelman, jota alkaa työstämään lautapelin muodossa.

4. Opettaja jakaa valmiit pelipohjat esim. pinterestistä (empty board game template -hakusanalla löytyy) tai oppilaat tekevät omat. Pelilaudassa on oltava riittävä määrä etenemisruutuja sekä erikoisruutuja, joista esim. joutuu menemään 2 askelta taaksepäin tai pääsee 2 askelta eteenpäin.

Oppilaat miettivät erikoiskohtiin asioita, jotka joko edistävät tai hidastavat oman unelman saavuttamista ja tekevät näistä erilliset kortit.

Maaliin piirretään kuva unelmasta ja pelilauta koristellaan haluamallaan tavalla.

5. Peliä voi pelata pienissä ryhmissä ja keskustella omista unelmista. Pelaamista suositellaan myös kotona perheenjäsenten kanssa.



Unelmamaalaus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Annetaan oppilaille aikaa pohtia omia unelmiaan. Keskustellaan yhdessä myös, että millaisia unelmat voivat olla. Pieniä tai isompia unelmia esim. voi unelmoida herkuista tai tulevaisuuden ammatista jne. Unelmiaan voi kirjoittaa ylös tai hahmotella paperille.

Lopullinen työ on maalaus, jossa omaa luovuuttaan saa käyttää vapaasti, kunhan tuo unelmiaan jollain tavalla kuvallisesti esiin. Tähän voi yhdistää hyvin esim. taidesuuntauksista surrealismia, kun hahmottelee omaa työtään.



Lukuvuoden unelmat

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Unelmointitaidot
Positive Education Oy

OPPITUNTI LUKUVUODEN ALUSSA

- Oppitunti alkaa Tulevaisuuden muistelu -harjoituksella (aiheena minä oppijana lukuvuoden lopussa)
- Täytetään Lukuvuoden unelmat -moniste, joka kiinnitetään muistuttamaan unelmista jokaisen oppilaan pulpetin sisäkanteen.
- Kopio unelmista lähtee myös kotiin.
- Jos aikaa jää, oppilaista otetaan kuva muistoksi omien tavoitteiden kanssa. Tällöin kotiin voi lähettääkin kopion sijaan tämän kuvan.
- Lukuvuoden unelmat -monisteeseen palataan oppimiskeskustelussa ja lukuvuoden päättyessä.



Nimi:-----

luokka:-----

LUKUVUODEN UNELMAT

Kirjoita ja kuvita molempiin sydämiin taito, jonka unelmoit oppivasi tämän lukuvuoden aikana.

Taito 1

Taito 2



Arviointi

Arviointi



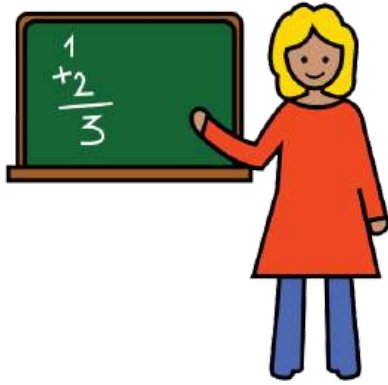
Tavoitteen asettelu oman toiminnan ohjauksen tukena

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

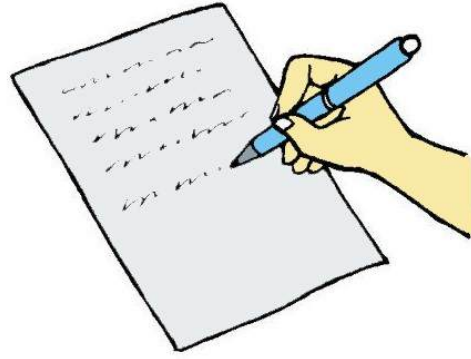
Opettaja käyttää kuvakortteja tunnin rakenteen havainnollistamiseen. Kortit laitetaan tunnin alussa taululle järjestyksessä ylhäältä alaspäin. Tämä auttaa oppilasta ennakoimaan ja hahmottamaan tunnin rakenteen. Tämä tukee itseohjautumista ja itsesäätelyä.

Viimeisenä korttina on omavalintainen homma.





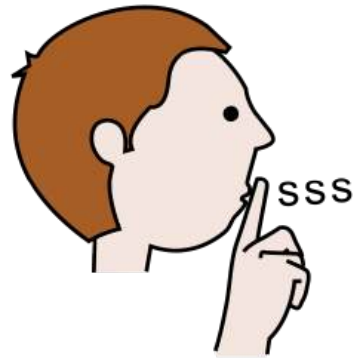
KUUNTELEN OPETUSTA



TEEN TEHTÄVÄT



VIITTAAN, JOS ON KYSYTTÄVÄÄ



HILJAINEN TYÖSKENTELY



TARKISTAN



PARITYÖ



RYHMÄTYÖ



VALMISTA! OMA HOMMA









Vihreä Yhteisöllisyys

Keltainen Hyvän huomaaminen

Pinkki Vahvuudet

Lila Tunteet



Kiitollisuus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Väripuu - kiitollisuuden teemat näkyviksi

Oppilaiden kanssa askarrellaan iso määrä erivärisiä puunlehtiä. Lehdet laitetaan laatikoihin tms. luokan seinälle tai käytävälle askarrellaan iso puun runko.

Oppilaiden kanssa keskustellaan kiitollisuudesta ja erilaisista kiitollisuuden aiheista. Käydään rauhassa läpi, mitä eri värit tässä harjoituksessa tarkoittavat.

Oppilaat saavat viedä puuhun sen värisen lehden / lehtiä, joista hän tuntee kiitollisuutta.

Halutessaan oppilas voi kirjoittaa lehteen tarkemmin kiitollisuuden aiheen.

Värien avulla yhteisössä nähdään visuaalisesti se, kuinka paljon kiitollisuutta on ja minkälaisista aiheista.

Keltainen – perhe

Punainen - ystävät

Vihreä - luonto ja eläimet

Oranssi - elämykset

Pinkki - ravinto

Violetti – harrastukset ja vapaa-aika

Sininen - omat onnistumiset

Ruskea - hyvä arki

Valkoinen - hyvät teot

Vaalensininen – yleinen kiitollisuus



Kiitollisuuden puu

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Hannamari Sjöberg, Laura Köppen, Kirsi Öörni

Luokkaan askarrellaan isohko puunrunko oksineen ja yhdessä lähdetään ruokkimaan ja kastelemaan tätä kiitollisuuden puuta. Jokaisen päivän aikana mietitään yksi kiitollisuuden aihe ja tehdään tähän liittyvä harjoitus.

MAANANTAI

- Mistä olit kiitollinen tänä aamuna? Minkälaisia tunteita kiitollisuus sinussa herättää ja missä kohtaa kehossa ne tuntuvat. Jutellaan ensin kiitollisuuden aiheista yhdessä pienissä ryhmissä ja sitten kirjoitetaan valmiiseen lehtimalliin kyseinen kiitollisuuden aihe ja kiinnitetään lehti puun oksiin.

TIISTAI

- Mistä asiasta olet kiitollinen omassa luokassa? Millaisina pieninä mikrotekoina nämä näkyvät luokassasi? Jutellaan ensin kiitollisuuden aiheista yhdessä pienissä ryhmissä ja sitten kirjoitetaan valmiiseen lehtimalliin kyseinen kiitollisuuden aihe ja kiinnitetään lehti puun oksiin.

KESKIVIIKKO

- Kenestä olet kiitollinen? Tehtävänäsi on kertoa, kirjoittaa kirje/kortti/viesti tai soittaa kyseiselle henkilölle ja kertoa miksi on hänestä kiitollinen. Kirjoitetaan valmiiseen lehtimalliin kyseinen kiitollisuuden kohde (esim. ystävä) ja kiinnitetään lehti puun oksiin.

TORSTAI

- Mistä omasta taidostasi olet kiitollinen? Ennen oman taidon nimeämistä lehteen, kirjoitetaan luokassa jokaisesta henkilöstä positiivinen asia (Esim. sydänpohjat jokaisen oppilaan pulpetille ja toiset kiertävät vuorotellen kirjaamassa pienet kehusanat toisen sydämeen.) Halutessaan voi poimia kehusydämeistä oman taidon tai keksiä sen itse ja kirjoittaa valmiiseen lehtimalliin kyseinen taito ja kiinnittää se puun oksiin.

PERJANTAI

- Tarkastellaan kiitollisuuden puuta yhdessä ja huomataan puusta yhteisiä teemoja (esim. perhe, harrastukset, ystävät, omat vahvuudet...). Nämä teemat nimetään ja kirjoitetaan lapuille puun juuristoon kiitollisuuden ravinteiksi!

Kiitollisuuspuu

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Joanna A., Pauliina K., Riikka K.

Oppilaat askartelevat paperista lehtipuun lehden ja muotoilevat siitä haluamansa näköisen. Paperin maksimikoko voidaan määritellä jakamalla oppilaille tietyn kokoinen paperi. Jos halutaan tuottaa suurikokoinen ja näyttävä teos, lehti voi olla esim. A5-kokoinen. Voidaan jakaa myös valmiiksi muotoon leikattu lehti.

Opettaja johdattaa pohtimaan kiitollisuudenaiheita. Käsittelyssä huomioidaan, ettei mikään aihe ole liian pinnallinen tai turha eli oppilas saa ilmaista kiitollisuudenaiheensa hyvin vapaasti, kunhan se ei loukkaa muita. Oppilas ilmaisee kiitollisuudenaiheensa lehteen omin käsin. Tuotos voi olla ikätasosta riippuen piirros, yhden sanan teksti tai pidempi kirjoitus. Lehden saa koristella ja värittää.

Lehdet kootaan yhteiseksi puuksi. Puu voi olla vaikkapa koululta valmiiksi löytyvä pylväk tai muu viitteellinen puun muoto. Luonnollisesti puun rungon voi myös askarrella itse. Tähän voi käyttää oppilaita, jotka toteuttavat työn pienessä ryhmässä.

Kiitollisuudenaiheet voi lajitella eri teemojen mukaisesti eri oksiin. Jaottelun voi markkinoida oppilaille jo suunnitteluvaiheessa tai vasta esillepanossa. Esimerkkiaiheita oksien teemoiksi: perhe, koulu ja vapaa-aika.

Puun rungon askartelussa voi mahdollisuuksien mukaan huomioida koululta löytyviä kierrätysmateriaaleja, kuten pahvilaatikkoja. Lopuksi lehdet kiinnitetään puuhun sinitarralla, teipillä, liimalla tai muulla soveltuvalla tavalla. Valmis puu huomioidaan koululle soveltuvain tavoin. Kukin luokka voi tutustua puuhun opettajan johdolla. Opettaja voi pyytää siinä yhteydessä pohtimaan lisää kiitollisuusaiheita, joita kustakin teemasta tulee mieleen.

Puun oksien sisältöä voidaan nostaa esille esim. keskusradiokuulutuksin, joita voivat tuottaa oppilaat itse.

Keväällä oppilaat voivat toistaa harjoituksen, mutta kiitollisuuskukkana.



”Olen kiitollinen siitä, että...”

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Joanna A., Pauliina K., Riikka K.

Oppilaat seisovat tai istuvat piirissä. Hedelmäsalaatti-leikin idealla opettaja sanoo ääneen erilaisia kiitollisuudenaiheita yksi kerrallaan. Aiheen kuultuaan oppilaat, jotka kokevat kiitollisuutta kyseisestä aiheesta, nousevat ja vaihtavat paikkaa niiden kanssa, jotka myös nousevat omalta paikaltaan. Leikkiä voi toteuttaa aluksi siten, että kaikille järjestyy istumapaikka ja kiitollisuudenaiheet tulevat opettajalta.

Voi leikkiä myös niin, että yksi oppilas jää ilman paikkaa, jolloin hän päätyy piirin keskelle ja keksii uuden kiitollisuudenaiheen. Kun oppilaita nousee jälleen vaihtamaan paikkaa, keskellä ollut oppilas yrittää saada itselleen istumapaikan ja piirin keskelle päätyvä oppilas vaihtuu.

Leikki on sovellettavissa vieraiden kielten harjoitteluun siten, että tarjolla on sanoja, joihin on mahdollista liittää kiitollisuudentunne. Oppilas voi valita sanoista sellaiset, jotka kokee tunnistavansa, vaikka ei välttämättä kokisi itse kiitollisuutta juuri niistä aiheista.



Kiitollisuuspuu

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Irene, Kati, Tanja, Sanna-Mari ja Jenni

Luokan seinälle rakennetaan kiitollisuuspuu.

Puun avulla tehdään näkyväksi arjen kiitollisuuden aiheita.

Pikkuoppilaiden kanssa voidaan miettiä yhdessä, mistä olemme kiitollisia

ja ope kirjaa ajatukset lehtiin. Isommat oppilaat voivat kirjoittaa

apukysymysten avulla omat lehtensä itse. Missä onnistuit tänään? Mikä

tuntui mukavalta? Ketä haluat kiittää? Mistä koen kiitollisuutta?

Samaa puuta voidaan lukuvuoden mittaan käyttää myös muiden

hyvinvointitaitojen bongaamiseen. Puuhun voidaan kerätä vaikkapa

rakkauden mikrohetkiä, yhteisten tavoitteiden saavuttamisia, hyviä tekoja,

avuliaisuutta ja onnistumisia.

Tulostettavat tyhjät lehdet:

<https://www.canva.com/design/DAFORPhQRM8/yLYd55a37Eq1UkltEfWUcw/edit?>

[utm_content=DAFORPhQRM8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm](https://www.canva.com/design/DAFORPhQRM8/yLYd55a37Eq1UkltEfWUcw/edit?utm_content=DAFORPhQRM8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[m_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFORPhQRM8/yLYd55a37Eq1UkltEfWUcw/edit?utm_content=DAFORPhQRM8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

MLL:n Koulurauhapuun omenoita

kohtaamiseen, huomioimiseen,

uskaltamiseen ja vaikuttamiseen:

<https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/1410>

[3730/Omenapuu_omenat_A4.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/14103730/Omenapuu_omenat_A4.pdf)



Kiitollisuussyöppö

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Viikon aikana oppilaat vievät maanantaista torstaihin päivän päätteeksi kiitollisuussyöppöön asian, josta olivat kiitollisia.

Kiitollisuussyöppö voi olla rasia tai purkki, joka syö kiitollisuuden aiheet.

Jokaiselle päivälle on oma kysymys, johon oppilaat vastaavat lapulle. Kysymyksiä voi myös keksiä itse lisää. Viikon päätteeksi perjantaina luetaan, mistä asioista oppilaat ovat olleet kiitollisia ja juhlitaan kiitollisuuden aiheita.

Alla esimerkkikysymyksiä:

maanantai: Mistä asiasta olit kiitollinen viikonloppuna?

tiistai: Mistä asiasta olit välitunnilla kiitollinen?

keskiviikko: Mistä olit kiitollinen kaverille/aikuiselle?

torstai: Mistä asioista voisit kiittää tai kehua itseäsi tänään?

perjantai: Näinkö tänään jotain, mistä voisit olla kiitollinen?



Mikä sujui hyvin...

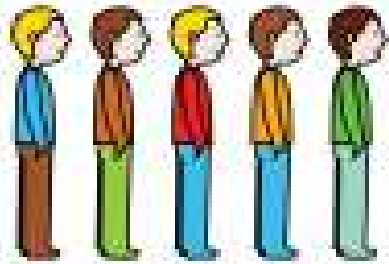
OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Päivittäin käyttöön kotiin lähtiessä pienillä kuvataulu / isoilla lauseiden alkuja... ohi kulkiessaan valitsee ja täppää, mikä tänään "sujui hyvin" tai "oli kivaa", missä onnistuin, mistä voi tuntea kiitollisuutta?

Siitä jää hyvä mieli ja huomio kiinnittyy hyvään. Kotona voi kertoa koulukuulumisina, että miten tänään päivä sujui. Tarvittaessa saman kuvapohjan voi monistaa jaettavaksi kotiin. Tätä rutiininomaista tehtävää voi varioida monin tavoin.



Mikä sujui hyvin...



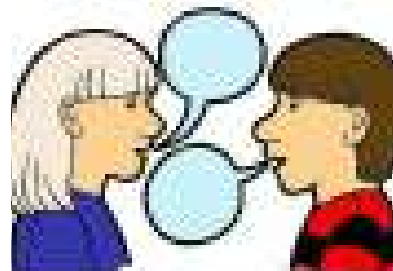
Jonotaidot



Kaveritaidot



Kuuntelin aikuista



Keskustelutaidot



Onnistuin



Ruokailu



Opiskelu



Välitunti



Riitatilanne



Naulakko-hommat

Hyvä minä! -kortit

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy.
Veera Saarela, Jenni Salo ja Marjaana Suominen

Korttien avulla harjoitellaan huomaamaan hyvää ja sanoittamaan onnistumisia. Kortit ovat väline hyvän palautteen antamiseen itselle.


- Voit tulostaa ja laminoida kortit koko ryhmän käyttöön tai tulostaa pienempinä pienryhmille ja oppilaskohtaisesti.
- Koko ryhmän käytössä voi esim. valita taululle 3-4 korttia oppitunnin tavoitteeseen peilaten. Oppilas voi käydä tehtävän tai oppitunnin päätteeksi koskettamassa valitsemaansa korttia tai merkata sen esim. magneetilla.
- Valinnoista voidaan keskustella yhdessä ja harjoitella sanoittamaan onnistumisia ääneen.






Hyvä minä!

**Opin
uutta!**




Hyvä minä!

**Koin
myötätuntoa!**




Hyvä minä!

**Luotin
itseeni!**




Hyvä minä!

**Tein
hyvää työtä!**




Hyvä minä!

**Olin
rohkea!**




Hyvä minä!

**Ilahdutin
muita!**



Hyvä minä!

**Käytin
mielikuvitusta!**



Hyvä minä!

**Ilmaisoin
tunteeni!**



Hyvä minä!
**Kerroin
mielipiteeni!**



Hyvä minä!
**Olin
reilu!**



Hyvä minä!
**Uskalsin
osallistua!**



Hyvä minä!
**Kuuntelin
toista!**



Hyvä minä!
**Muistin
viitata!**



Hyvä minä!
**Kannustin
toista!**



Hyvä minä!
**Tein
yhteistyötä!**




Hyvä minä!
**Autoin
toista!**



Hyvä minä!

**Koin
iloa!**




Hyvä minä!

**Keksin
uutta!**




Hyvä minä!

**Jaksoin
odottaa!**




Hyvä minä!

**Maltoin
mieleni!**




Hyvä minä!

**Yritin
uudelleen!**




Hyvä minä!

**Olin
kärsivällinen!**



Hyvä minä!

**Yritin
parhaani!**



Hyvä minä!

**Opin
uutta!**