



Vihreä Yhteisöllisyys

Keltainen Hyvän huomaaminen

Pinkki Vahvuudet

Lila Tunteet

Stressin lievittäminen ennen koetilannetta

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Kati Kuittinen, Sanni Hakkarainen, Satu Lampinen

Alla erilaisia keinoja lievittää stressiä ja tuoda huomio paniikista pois ja tietoisuus käsillä olevaan hetkeen ja omaan kehoon.

Sormenpääkierros

1. Laita sormenpäät yhteen.
2. Kosketa ensin peukaloita kaksi kertaa yhteen, sitten etusormia, keskisormia, nimettömiä ja pikkusormia.
3. Sen jälkeen kosketa taas pikkusormia kaksi kertaa yhteen, sitten nimettömiä, keskisormia, etusormia ja peukaloita.
4. Käy sormien toisiinsakosketuskierros oman tahtiin viisi kertaa läpi.

Käsien hierominen

1. Hiero toisella kädellä toisen käden sormet vuoron perään. Aloita peukalosta ja etene omaan tahtiin.
2. Vaihda kättä. Hiero napakalla otteella. Keskity siihen, miltä hierominen käsissä tuntuu.

Sormista kiinni + positiiviset ajatukset

1. Ota kiinni peukalosta. Sano samalla itsellesi: "Minä osaan."
2. Ota kiinni etusormesta. Sano samalla itsellesi: "Minä olen riittävästi."
3. Ota kiinni keskisormesta. Sano samalla itsellesi: "Minä onnistun."
4. Ota kiinni nimettömästä. Sano samalla itsellesi: "Teen, minkä voin."
5. Ota kiinni pikkusormesta. Sano samalla itsellesi: "Kaikki on hyvin."

Hartioiden nosto ja vapautus

1. Nouse ylös.
2. Nosta hartiat korviin sisäänhengityksellä. Pidä niitä siellä muutama sekunti.
3. Hengitä syvään ulos ja päästä hartiat alas lempeästi.
4. Toista kolme kertaa.
5. Lopuksi ravistele käsiä ja käsivarsia.



Ylivirittyneen ryhmän rauhoittamiseen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Kati Kuittinen, Sanni Hakkarainen, Satu Lampinen

Ryhmän laskutehtävä

Oppilaat laskevat ryhmänä vuorotellen niin pitkälle kun pystyvät alkaen numerosta yksi. Ideana on, että jokainen saa sanoa vain yhden numeron kerrallaan ja jos useampi oppilas sanoo saman numeron yhtä aikaa, laskeminen tulee aloittaa alusta. Tavoitteena on päästä numeroissa niin pitkälle kun mahdollista.

Huomiota: sääntöjä laskujärjestykselle ei saa luoda, vaan äänessä ollaan toisia kuunnellen ja tarkkaillen.



Läsnäolo

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Sirpa Nevalainen, Veli Rajamäki, Pia Westén

Harjoitus vireystilan nostoon tai laskuun tarpeen mukaan.

1. Tunnin aloitus oppilaiden saavuttua luokkaan ja löydettyään paikoilleen.
2. Opettaja laittaa kappaleen soimaan (esim. Juha Tapio - Sinun vuorosi loistaa).
3. Opettaja nostattaa oppilaat seisomaan.
4. Opettaja osoittaa kappaleen sykkeen vaihtamalla painoa jalalta toiselle ja kehottaa oppilaita seuraamaan perässä.
5. Jokainen keskittyy oman kehon liikuttamiseen.
6. Kun jalat on saatu toimimaan, voi lisätä käsille liikkeen esim. taputus reisiin.
7. Opettaja voi jalkautua oppilaiden sekaan huolehtien ettei keskittyminen herpaannu.
8. Tätä jatketaan kappaleen loppuun asti tai feidataan aiemmin.
9. Harjoituksen jälkeen oppilaat istuvat alas.

Tämän harjoitteen avulla harjoitellaan kehotietoisuutta ja yhteen asiaan keskittymistä kerrallaan. Tällä harjoituksella voi aloittaa tunnin tai tehdä esimerkiksi tuplatunnin keskellä.



Vireystilan säätely

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Päivi Vehkaluoma, Sanna Mäntysaari, Satu Reinikainen

Harjoitus pähkinäkuoressa: Vireystilan nostaminen tai laskeminen onnistuu samaa harjoitusta varioimalla. Harjoituksen tekemiseen ei tarvitse välineitä ja se onnistuu missä tahansa tilassa. Harjoitusta voi käyttää peruskoulusta toiselle asteelle. Opettaja toimii mallina, miten harjoitus tehdään. Harjoituksessa keskitytään seisomaan ja tunteen jalkapohjat lattiassa. Jalkateriä keinoitellaan varpaiden kautta päkiöille ja kantapäille joko hitaasti (vireystilan laskeminen) tai nopeammin (vireystilan nosto).

Vireystilan laskeminen

1. Nouse seisomaan ja ota hyvä ryhdikäs asento.
2. Pyöräytä olkapäitä ympäri muutaman kerran.
3. Tunne, kuinka hengityksesi virtaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.
4. Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Tunnustele miltä ne tuntuvat ja miten painosi jakautuu jalkapohjiesi päällä.
5. Kohdistat katseesi lattiaan ja etsi lattiasta kohta, johon voit kiinnittää katseesi.
6. Ala siirtää painoasi hitaasti päkiöiden kautta varpaille ja varpailta takaisin päkiöille ja kantapäille.
7. Kokeile, voitko tehdä saman vielä hitaammin.
8. Toista liikettä hitaasti omassa rytmissäsi. Tunne, kuinka painosi siirtyy jalkateriesi päällä ja jalkapohjasi rullaavat hitaasti lattiaa vasten.
9. Toista tämä liike kymmenen kertaa.
10. Pysäytä liike ja aseta kämmenesi rintakehäsi vasten. Kiitä itseäsi harjoituksen tekemisestä.

Vireystilan nostaminen

1. Nouse seisomaan ja ota hyvä ryhdikäs asento.
2. Pyöräytä olkapäitä ympäri muutaman kerran.
3. Tunne, kuinka hengityksesi virtaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.
4. Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Tunnustele miltä ne tuntuvat ja miten painosi jakautuu jalkapohjiesi päällä.
5. Kohdistat katseesi lattiaan ja etsi lattiasta kohta, johon voit kiinnittää katseesi.
6. Ala siirtää painoasi nopeasti päkiöiden kautta varpaille ja varpailta takaisin päkiöille ja kantapäille.
7. Kokeile, voitko tehdä saman vielä nopeammin, kuitenkin säilyttäen tasapainosi.
8. Toista liikettä nopeutuvasti omassa rytmissäsi. Tunne, kuinka painosi siirtyy jalkateriesi päällä ja jalkapohjasi rullaavat ketterästi lattiaa vasten.
9. Toista tämä liike kymmenen kertaa.
10. Pysäytä liike ja aseta kämmenesi rintakehäsi vasten. Kiitä itseäsi harjoituksen tekemisestä.



Mitä tunteita tilanne herättää?

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Päivi Vehkaluoma, Sanna Mäntysaari, Satu Reinikainen

Tarvikkeet: A3-paperiarkkeja, erivärisiä post-it lappuja tai tavallisia paperilappuja ja kyniä

Jaetaan oppilaat 3-4 hengen ryhmiin. Pienryhmät kiertävät pisteiltä toiselle myötäpäivään.

Opettaja kirjoittaa jokaiselle pisteelle yhden tilanteen. Opettaja voi keksiä lisää oppilasryhmälle sopivia tilanteita.

Oppilaat miettivät ryhmässä, mitä tunteita kyseinen tilanne herättää ja kirjaavat ne erillisille paperilapuille. (jokaiselle pisteelle oma väri) Valmiit laput opettaja kerää.

Tilanne-esimerkkejä - Mitä tunteita se herättää sinussa?

1. Kaverin lemmikki kuolee
2. Luokkasi voittaa koulun koripallokisat
3. Isoveljesi saa lapsen
4. Ostat uuden takin ja seuraavana päivänä huomaat, että kaverillasi on samanlainen
5. Paras ystäväsi saa kokeesta paremman numeron
6. Sinä saat yllättäen hyvän arvosanan kokeesta
7. Toinen oppilas puolustaa sinua riitatilanteessa

Yhteinen purku: opettaja liimaa täytetyt laput aihepohjalle. Tämän jälkeen käydään yhdessä tunteet läpi. Tunnekirjon vertailu ja vapaa keskustelu / kommentointi.



Vireystilan tunnistaminen ja säätely työpistetyöskentelynä

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Järvinen Tuija, Toimela Annukka ja Äijälä Marika

- Tiedot eri vireystiloista heijastetaan taululle.
 - **punainen:** ylivirittynyt (taistele, pakene, ärtyisä, ylivalppaus)
 - **keltainen:** kohonnut vireystila (innostunut, pelokas)
 - **vihreä:** keskittynyt vireystila (levollinen, rauhallinen)
 - **sininen:** alivireinen tila (lamaantunut, väsynyt)
- Oppilas valitsee värin, joka kuvaa hänen sen hetkistä vireystilaansa parhaiten.
- Eri kohdissa luokkaa (esim. nurkissa) on vireystilaa kuvaava väripaperi. Oppilas siirtyy vireystilan mukaiseen paikkaan.
- Jokaisessa paikassa on eri vireystilaan sopiva harjoitus:
- **punainen:**
 - Sulje silmäsi, jos pystyt. Jos silmien sulkeminen tuntuu haastavalta, ota kiintopiste lattiasta.
 - Silittele itseäsi kuin silittäisit koiranpentua. Aloita päästä ja etene koko kehon läpi kohti varpaita.
 - Silittele rauhallisesti ja hitaasti. Ole lempeä itsellesi.
- **keltainen:**
 - Sulje silmäsi, jos pystyt. Jos silmien sulkeminen tuntuu haastavalta, ota kiintopiste lattiasta.
 - Ota tukeva ote peukalostasi. Hengitä syvään ja puhalla hitaasti ja pitkään ulos. Keskity hengittämiseen sekä siihen, miltä sormessa tuntuu.
 - Toista sama jokaisen viiden sormen kohdalla.
- **vihreä:**
 - Sulje silmäsi, jos pystyt. Jos silmien sulkeminen tuntuu haastavalta, ota kiintopiste lattiasta.
 - Naputtele sormenpäillä päälakeasi kuin vesipisaroita tippuisi päällesi.
 - Keskity samalla kuuntelemaan ääniä ympärilläsi.
- **sininen:**
 - Sulje silmäsi, jos pystyt. Jos silmien sulkeminen tuntuu haastavalta, ota kiintopiste lattiasta.
 - Aukaise käsivartesi sivuille ja hengitä sisään. Pidätä hengitystäsi hetken.
 - Hengitä pitkään ulos ja halaa samalla itseäsi tuomalla käsivarret rinnallesi. Laske kymmeneen.
 - Toista tämä kolme kertaa.
- Kun harjoitukset on tehty, oppilas palaa hiliaa omalle paikalleen odottamaan, että muut ovat valmiita.



Läsnäoloharjoituksia

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Jarna Harju, Pauliina Mauno, Anna-Leena Sundstedt ja Kati Vitikainen

Halihengitys

Halihengitys laskee ylivireistä ja kohottaa alivireistä olotilaa. Se myös vahvistaa turvallisuuden tunnetta.

1. Hengitä sisään ja vie käsivarret sivuille niin, että rintakehä avautuu.
2. Uloshengityksellä vie kätesi itsesi ympärille ja halaa itseäsi.

Pysy tässä vähintään 8 sekuntia. Voit myös silitellä ja taputella itseäsi. Toista harjoitus vähintään 3 kertaa.



Lyhyitä läsnäoloharjoituksia eri aistien avulla

Harjoitukset voi tehdä hiljaa omassa mielessään tai yhdessä ohjatusti.

1. Muotojen tai värien etsiminen ympäristöstä.

"Kuinka monta ympyrän muotoista asiaa tai esinettä löydät ympäristöstä?"

"Kuinka monta vihreää asiaa tai esinettä näet?"

2. Äänien kuunteleminen.

Harjoituksessa keskitytään kuuntelemaan ääniä. Silmät voivat olla suljettuina.

Äänet voivat kuulua luokkahuoneen ulkopuolelta, luokasta tai oman kehon sisältä (esim. hengitys tai nieleminen).

Kehollinen läsnäolo- ja keskittymisharjoite

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Katri Korpi, Tanja Santamäki ja Sanna Ylimys

Tämä harjoite sopii tehtäväksi oppitunnin alussa. Harjoite auttaa pääsemään oppimiselle suotuisaan vireystilaan joko sitä laskien tai nostaen. Liikesarja kehittää myös tasapainoa ja vaatii keskittymistä. Liikkeet tehdään ensin tutuksi mallintamalla (1-2-3) ja niiden tultua tutuksi liikkeet tehdään pelkän numeron perusteella, järjestystä vaihdellen. Liikkeitä toistetaan noin 3-5 minuuttia. Liikesarjan tekeminen vaatii oman tilan ottamisen luokassa, mutta esim. ääniärsykettä harjoitteesta ei synny. Liikesarjan käytyä tutuksi ryhmälle joku oppilaistakin voi ohjata harjoituksen.



Liike 1. Seiso perusasennossa jalat vierekkäin ja levitä käsivarret suoraksi sivuille.



Liike 2. Kohota kädet ylemmäs sivuille ja nosta toinen jalka ylös. Pysy asennossa tasapainoillen.



Liike 3. Kurota kädet yhteen pään päällä ja koukista toinen jalka niin, että kantapää koskettaa toisen jalan polvea.

Musiikkimaalaus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Laura Tuunanen, Sari Ronkainen, Sara Laikkola

Välineet: vesivärit tai muut värit, pensselit ja iso paperi, jonka äärelle kaikki ryhmän jäsenet mahtuvat.

Opettaja laittaa soimaan instrumentaalimusiikkia (esim. Vivaldin Neljä vuodenaikaa). Asetutaan paperin ympärille niin, että kaikilla on tilaa.

Oppilaita ohjeistetaan maalaamaan, miltä musiikki heistä kuulostaa. Mitä tunteita se herättää, minkä väriseltä musiikki kuulostaa. Tarkoituksena on, että maalauksesta muodostuu yhtenäinen kokonaisuus.

Maalausta ei suunnitella yhdessä etukäteen, vaan tehdään hetkessä. Nautitaan yhdessä valmiista maalauksesta.



Kehorytmit

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Laura Tuunanen, Sari Ronkainen, Sara Laikkola

Rytmikone.

Muodostakaa piiri. Opettaja aloittaa äänen tuottamisen jollain yksinkertaisella kehorytmillä (esimerkiksi taputus), jossa on tasainen rytmi.

Oppilaat valitsevat kaikki oman kehosta lähtevän äänen (esim. vihellys, taputus, jalan isku) jolla liittyvät yksitellen mukaan.

Harjoitus lopetetaan joko yhteisesti opettajan laskuun tai rytmit voivat yksitellen jäädä pois, alkaen rytmin aloittajasta.



Kuvakortit

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Laura Tuunanen, Sari Ronkainen, Sara Laikkola

Välineet: aikakauslehtiä tai muita valmiita kuvia esim. netistä ladattavia.

Valitse yksi kuva, joka kuvastaa tämänhetkistä olotilaasi. Esittele kuva ja kerro muutamalla sanalla, miksi valitsit tämän kuvan.





Vihreä Yhteisöllisyys

Keltainen Hyvän huomaaminen

Pinkki Vahvuudet

Lila Tunteet



Omat uskomukset itsestä oppijana ja niiden kyseenalaistaminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Jarna Harju, Jenni Kähkönen, Tiina Sinnemaa ja Anna-Leena Sundstedt

1. Oppijat kirjaavat ylös ajatuksia itsestään oppijana. Kannustetaan kirjaamaan ylös sekä positiivisia että negatiivisia ajatuksia. Oppijoiden ikätason mukaisesti opettaja voi antaa esimerkkejä tällaisista oppija-ajatuksista.

2. Oppija jakaa uskomukset positiivisiin ja negatiivisiin.

3. Negatiivisista uskomuksista oppija valitsee yhden, jota käsitellään parin kanssa.

3. Sen jälkeen tehdään parityötä. Parin tehtävä on kyseenalaistaa toisen negatiivinen uskomus ja esittää haastavia kysymyksiä. Ensin käsitellään toisen parin uskomus ja sitten vaihdetaan toisin päin.

- Missä tilanteissa tätä tapahtuu?
- Mitä todisteita sinulla on, että tämä on totta?
- Onko ollut tilanteita, joissa se ei ole pitänyt paikkaansa?
- Onko joku muu antanut tästä sinulle palautetta?
- Millainen olisit tai miten koulu/opiskelu sujuisi, jos tämä ei pitäisi paikkaansa?

4. Syventävässä osuudessa oppijat voisivat pohtia, mistä tämä uskomus on peräisin (vanhemmilta, kavereilta, itseltä)?

”Uskomus = ajatus, jota olemme ajatelleet niin monta kertaa, että uskomme sen todeksi.”



Ajatuksen, tunteen ja toiminnan yhteys

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Harjoituksessa kuvataan oppilaille erilaisia arkipäivän tilanteita ja niihin liittyviä ajatuksia. Apukysymyksillä autetaan oppilaita tunnistamaan erilaisia tunteita ja toimintatapoja. Harjoituksessa myös vaihdetaan ajatusta samoissa tilanteissa.

Esimerkkejä:

- Lähtötilanne: Matematiikan tunti on alkamassa ja tulet tunnille vähän myöhässä.
- Ensimmäinen ajatusmalli: Opettaja inhoaa minua ja en osaa mitään.
- Apukysymykset: Mitä tunnetta tässä tilanteessa voisi kokea? Miten toimin tässä tilanteessa?
- Toinen ajatusmalli: Harmi että myöhästyin, ei voi mitään.
- Apukysymykset: Mitä tunnetta tässä tilanteessa voisi kokea? Miten toimin tässä tilanteessa?
- Kolmas ajatusmalli: Onneksi ehdin nyt tunnille, saan varmasti muut kiinni.
- Apukysymykset: Mitä tunnetta tässä tilanteessa voisi kokea? Miten toimin tässä tilanteessa?

Lähtötilanteita voisi olla esimerkiksi: pudotat tarjottimen ruokalassa, vaikea fysiikan koe on alkamassa tai lähimmät kaverini ovat pois koulusta.

Harjoituksen purkaminen:

Kaikissa kolmessa esimerkissä tilanne oli sama, mutta ajatukset erosivat. Miten se vaikutti tunteisiin ja toimintaan? Kuka olisit mieluiten? Voiko siihen vaikuttaa itse? Tuleeko itsellesi mieleen arkipäivän tilanne, jossa ajatuksella voit muuttaa tunnetta tai toimintaa.



Tulevaisuuden minä

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Opettaja kopioi tehtävän oppilaille ja ohjaa harjoituksen tekemisen: Piirrä ”tulevaisuuden minä” paperin keskelle ja vastaa kysymyksiin juuri tämänhetkisten ajatustesi pohjalta.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Onko joitain unelmia helpompi saavuttaa kuin toisia?
- Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä ?

Tehtäväpohja linkin takana.

https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/tulevaisuuden_mina.pdf



Negatiivisen vinouman korjaaminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Veli Rajamäki, Emilia Lamu, Linda Warto, Kinga Janatuinen-Rozsa

Joustamaton mieli vs joustava mieli

Joustamaton mieli ei näe vaihtoehtoja.

Keskustelkaa pienryhmissä seuraavista väittämistä. Kuinka voisit ajatella näitä asioita joustavammin?

Esimerkki:

”Saan toistuvasti huonoja arvosanoja matematiikasta. Minulla ei ole matikkapäätä.”

Joustava mieli ajattelee, että tässä tilanteessa kannattaa pyytää apua, kannattaa keskustella aikuisen (vanhemman tai oman opettajan) kanssa, armollisuutta, joku matematiikan osio voisi olla helpompi kuin toinen, yhdessä opiskelu kaverin kanssa olisi hyvä idea.

1. Käytän vapea 15-vuotiaana päivittäin, siitä ei ole minulle mitään haittaa.
2. Riitelin parhaan kaverini kanssa eikä se riita ratkennut vieläkään. Se ei varmaan ratkea koskaan.
3. En saanut äidinkielen esseetä määräajassa valmiiksi. En voi tehdä muuta, kuin leikkiä huomenna kipeää.
4. Skippaan aina aamupalan, juon aamupäivällä vaikka energiajuoman, jaksan hyvin lounaaseen.
5. Päätötodistukseni loppuarviointi tulee olemaan huonompi kuin toivoin, joten en voi saada sellaista tulevaisuutta, kuin haluan.

Keksi itse oppilasryhmäsi tarpeiden mukaan lisää.



Itsensä johtaminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Tuija Järvinen, Kati Kamppari, Markus Salakari ja Johanna Viinikainen

Case-harjoitus "Väsynyt nuori"

1. Nuoret pohtiva pienryhmissä, miksi nuori on väsynyt?
2. Ryhmä kirjoittaa keksimiään syitä lapuille.
3. Kaikkien ryhmien laput kiinnitetään taululle.
4. Käydään laput yhdessä läpi.
5. Jokainen pienryhmä päättää/valitsee ainakin viisi syytä käsiteltäväkseen ja keksii niihin kaikkiin valitsemiinsa parannusehdotuksen.
6. Sitten käydään ratkaisuehdotukset yhdessä läpi. Jos ryhmä haluaa/pystyy niin näistä voi tehdä pieniä esityksiä draaman keinoin tai piirroksia yms.
7. Lopuksi kehoitetaan nuoria pohtimaan asiaa omalta kannaltaan ja kokeilemaan ratkaisuja omassa elämässään esim. seuraavan viikon ajan.



Kasvun asenne

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Huhtiniemi Lotta, Lehtinen-Nyrhilä Anne, Nevalainen Sirpa, Toimela Annukka ja Äijälä Marika

- Tehtävän tavoitteena on oppia ymmärtämään ja toimimaan kasvun asenteen mukaisesti.
- Mikäli kasvun asenne ei ole luokalle entuudestaan tuttu, se on hyvä käydä läpi ennen harjoitusta.
- Jaetaan luokka 3-5 hengen ryhmiin
- Jokaiselle ryhmälle annetaan oma kuvitteellinen tapaus, josta heidän tulee suunnitella **kasvun asennetta** kuvaava tilanne
- Esimerkkitapauksia:
 1. Epäonnistuminen kokeessa
 2. On kuullut ikävän juorun itsestään
 3. Vaikea keskittyä oppitunnilla
 4. Riita ystävän kanssa
 5. Ei jaksaa tulla kouluun
 6. Kännykän liikkakäyttö
 7. Muut näyttävät paremmalta kuin minä
 8. En kuitenkaan osaa
 9. Jännitän aina
 10. Unohdan kaiken
- Ryhmät näyttävät tilanteet koko luokalle ja tilanteista keskustellaan yhdessä
- Apukysymyksiä:
 - Mitkä ratkaisut osoittivat kasvun asennetta?
 - Millä muilla keinoilla tilanteessa voisi toimia kasvun asenteen mukaisesti?
 - Miten itse voisin auttaa kaveria samanlaisessa tilanteessa?
 - Mikäli näin toimisi jatkossakin, kuinka se vaikuttaisi tulevaisuuteen?



Vahvuudet

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Harjoituksen voi toteuttaa millä tahansa oppitunnilla, sen voi myös integroida vieraiden kielten tunneille kääntäen vahvuussanat kohdekielelle. Oppilaiden taitojen mukaisesti keskustelut voivat olla myös kohdekielellä.

Pohjamateriaalina kaikille opiskelijoille 100 vahvuutta listaus.

https://www.positiivinenoppiminen.fi/wp-content/uploads/2020/06/3_100_vahvuutta.pdf

Harjoitus on nopea toteuttaa esim. tunnin alussa.

1. Jokainen valitsee 100 vahvutta -listalta viisi omaa vahvuuttaan. Tarvittaessa omat vahvuudet käännetään kohdekielelle.
2. Hakeudutaan kolmen hengen ryhmiiin opettajan valitsemalla menetelmällä.
3. Ryhmäläiset kertovat halutessaan itsestään jonkun omista vahvuuksistaan jaettavaksi toisten kanssa.
4. Jokainen valitsee yhden vahvuuden kerrottavaksi vieruskaverilleen. Jokainen kertoo ja kuulee yhden vahvuuden itsestään.
5. Lopuksi pieni hetki aikaa kertoa toisille, miltä harjoitus tuntui itsestä ja oliko se helppo vai vaikea.



Ratkaisukeskeisyys

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Opettaja antaa oppilaiden ryhmätyölle ohjeeksi pohtia, minkä pitäisi muuttua koulussa/mikä voisi olla paremmin?

Oppilaat valitsevat yhden kehityskohteen ja lähtevät pohtimaan sitä jatkokeskustelun avulla: mitä sinä voit tehdä asian muuttamiseksi?

Huomio siihen, että oppilas on itse toimijana ja tavoitetta voi pilkkoa. Korostetaan pieneltäkin tuntuvien tekojen merkitystä.

Tavoitteena on lisätä oppilaiden ratkaisukeskeisyyttä, toimijuutta sekä oman osallisuuden reflektointia.

Mikäli ryhmässä ei synny ajatuksia kehityskohteista, voi opettaja antaa käsiteltäväksi seuraavia aiheita:

- ruokailu
- välitunnit
- läksyt
- kokeet
- oppiaineet

Lisäksi tehtävää voi jalostaa yksilötasolle: minkä sinä koet haastavaksi koulussa/oppimisessa? Mitä sinä voit tehdä asialle?

Apuna voi käyttää jäävuorta havainnollistamisessa ja apuna ideoinnissa.



Haastattelu unelmien saavuttamisesta

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Laura Tuunanen, Sara Laikkola, Sari Ronkainen

Haastatellaan lähipiirin tuttua aikuista heidän unelmistaan ja siitä, miten ne ovat toteutuneet.

Haastattelussa voit käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on ollut toteutunut unelma
- Kuinka kauan unelma oli sinulla ennen kuin se toteutui
- Milloin se toteutui
- Miten se toteutui
- Millaisia askeleita toteutumiseen tarvittiin
- Mitä vahvuuksia toteutumiseen tarvittiin
- Miltä tuntui kun unelma toteutui
- Miten juhlistit unelman toteutumista

Tämän jälkeen haastattelija miettii ja kirjaa halutessaan ylös:

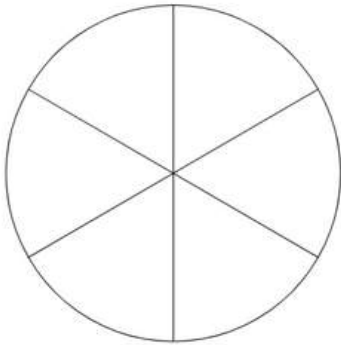
- Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen haastattelusta
- Onko haastattelussa jotain, joka auttaa sinua kohti omia unelmiasi



Arvokello-harjoitus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

1. Oppilaat piirtävät vihkoonsa ympyrän, joka jaetaan kuuteen osaan.



2. Jokaiseen osaan kirjoitetaan yksi itselle tärkeä asia tai arvo. Opettaja voi näyttää avuksi Hyvinvointitaitojen kukoistavasta tehtäväkirjasta s.288-289. Asioita ei kuitenkaan tarvitse valita tästä listasta, jos ei halua.

3. Kun ympyrät ovat valmiita, opettaja pyytää rastittamaan yli kuviosta kaksi asiaa, jotka ovat vähiten tärkeitä.

4. Seuraavaksi opettaja pyytää rastittamaan yli vielä kaksi muuta asiaa, jotka ovat vähiten tärkeitä tai joista voisi helpoiten luopua.

5. Jäljelle jäi kaksi kaikista tärkeintä asiaa. Oppilaat valitsevat näistä toisen seuraavaa harjoitusta varten.

Harjoitus:

Oppilaat valitsevat arvokelloharjoituksen perusteella yhden itselleen tärkeän asian ja tekevät alla olevan harjoituksen vihkoonsa.

- Mikä tai kuka tärkeä asiasi on?
- Miltä tärkeä asia näyttää? Piirrä tai kuvaile kirjoittamalla.
- Jos tärkeä asia osaa/osaisi puhua, mitä se voisi sanoa sinulle?
- Kuvittele, että tärkeä asiasi osaisi lukea. Kirjoita sille/hänelle kirje, jossa kerrot seuraavat asiat:
 - Miksi olet minulle tärkeä?
 - Mitä merkitystä sinulla on elämässäni?
 - Mistä asioista olen kiitollinen tärkeälle asialleni?
 - Miten aion pitää huolta tärkeästä asiasta?

Tavoitteen asettamisen harjoittelu lukion opintojaksolla:

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Jarna Harju, Pauliina Mauno, Anna-Leena Sundstedt

1. Mitä haluaisin erityisesti oppia tällä opintojaksolla?
2. Mitkä ovat vahvuuteni opiskelussa ja mitä jo osaan?
3. Mitä minun tulee tehdä ja oppia vielä lisää tavoitteen saavuttamiseksi?
4. Mitä taitoja tai vahvuuksia tarvitsen vielä saavuttaaksesi tavoitteesi?
5. Miten palkitsen itseni, kun olen toiminut suunnitelmani mukaisesti?

Yhden yön ihme

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Anna Niemenmaa, Sanna Markkio-Hakala, Jenni Kähkönen, Tiina Sinnemaa

Ratkaisukeskeinen harjoitus

Ratkaisukeskeinen keskustelu käydään opettajan ja oppijan välillä.

Oppijalla on olemassa jokin tilanne, johon oppija itse toivoo muutosta. Opettajan tehtävä on esittää kysymyksiä eikä tarjota suoraan ratkaisuja. Jos oppija ei osaa itse sanoittaa mitään, opettaja voi tarjota mahdollisia vaihtoehtoja, joiden avulla oppija pääsee käsittelemään asiaansa ja tekemään päätöksiä.

Käydään läpi keskustelu nykytilanteesta. Mikä tilanne on? Mikä asia kaippaa muutosta?

Viedään läpi ajatusleikki, "yhden yön ihme". Oppija miettii ja sanallistaa, millainen olisi seuraava päivä, jos yöllä tapahtuisi ihme ja nykytilanteen ongelma katoaisi.

Oppijaa johdatellaan lisäkysymyksillä: Miltä tuntuu? Miten päivä alkaa? Mitä päivän aikana tapahtuu? Jne.

Mietitään sen jälkeen pienet muutokset, mitä oppija voisi tehdä, että tätä kohti voitaisiin mennä. Tärkeää on se, että oppija tuo itse esiin ratkaisuja.

Käydään keskustelua myös siitä, minkä pienen asian oppija toivoo, että opettaja tekisi, jotta hän pääsisi alkuun. Näin "ovi opettajaan pysyy auki" eikä hän jää asiansa kanssa yksin.

Sovitaan oppijan kanssa yhdessä jokin sopiva välitavoite, jonka tarkasteluun sovitaan tapaaminen riittävän ajan päähän.

Oppija lähtee toteuttamaan askeleitaan ja opettaja toteuttaa lupaamansa avun. Etenemistä seurataan sovitusti yhdessä oppijan kanssa.



Ratkaisukeskeisyys

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy

Aihe: Ratkaisukeskeisyys

Tavoite: Harjoitella ratkaisukeskeistä lähestymistapaa erilaisiin ongelmatilanteisiin koululuokassa.

Tehtävä:

- Jaa oppilaat pareittain tai pienryhmiin.
- Keksi yhdessä ryhmän kanssa tilanne, jossa koululuokassa ilmenee jokin ongelma tai konflikti. Esimerkiksi kaksi oppilasta eivät pääse sopuun työskentelytavasta, tai joku oppilas ei tunnu sopeutuvan ryhmään.
- Ohjeista ryhmiä käyttämään ratkaisukeskeistä lähestymistapaa ongelman ratkaisemiseen. Muistuta heitä keskittymään ratkaisuihin ja positiivisiin toimiin, eikä takertua ongelman syihin ja valittamiseen.
- Anna ryhmien keskustella tilanteesta ja keksiä yhdessä ratkaisu ongelmaan.
- Pyydä ryhmiä esittelemään ratkaisuehdotuksensa muulle luokalle.
- Keskustelkaa yhdessä, millaisia oppimiskokemuksia harjoitus toi ja miten ratkaisukeskeisyys voi auttaa erilaisissa tilanteissa.
- Tee harjoite mielekkääksi ja hauskaksi oppilaille, jotta he voivat hyödyntää oppimaansa myös käytännön tilanteissa koulussa ja vapaa-ajalla.)

Unelmoi kesästä -kartta

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Johanna Viinikainen, Linda Warty, Anni Männynsalu, Annamari Rinne

- kohderyhmä yläkoululaiset ja lukiolaiset
- harjoituksen teko aika: huhti-toukokuu
- tavoitteet: huomaa hyvä, toiveisuus, onnellisuustaidot, ratkaisukeskeisyys, itsensä johtamisen taidot
- etukäteisvalmistelut: luokkaan lehtiä, sakset, liimaa, kartonkeja, tietokoneet kuvien tulostamista varten. (Oppilaat voivat tuoda myös itse kuvia)
- harjoituksen kesto: edellisellä tunnilla valmistelut, tehtävään 1-2 oppituntia

Tehdään unelmakartta tulevasta kesästä. Sijoita kartan keskelle unelma tai unelmia, jonka/joiden toivot toteutuvan kesällä. Kokoa unelmasi viereen tietoa askeleista, jotka sinun pitää tehdä, jotta unelmasi voisi toteutua.

Purku pienryhmissä:

Valitse unelmakartastasi 1-3 asiaa, ja kerro ryhmällesi, miten saavutat valitsemasi tavoitteet.

Omien vaikutusmahdollisuuksien tunnistaminen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Järvinen Tuija, Toimela Annukka ja Äijälä Marika

- Toimitaan pienessä ryhmässä:
- Pohditaan asioita, joihin ei voi vaikuttaa ja joita ei voi päättää (esim. sää). Kerätään oppilaiden ideoita esim. taululle tai kartongille.
- Jatketaan pohdintaa miettimällä, mihin asioihin voi vaikuttaa, mutta joista ei voi päättää (esim. toiset ihmiset). Kerätään jälleen ideat ja käydään ne läpi.
- Jatketaan vielä pohdintaa ja mietitään asioita, joihin voi vaikuttaa ja joista voi päättää (omat tekemiset).

- Tämän jälkeen työskennellään itsenäisesti ja pohditaan seuraavia asioita:

- Muistele viimeisen viikon ajalta tilannetta, joka on hämmäntänyt sinua paljon. Mieti mihin äskeisistä kategorioista se kuuluu? Onko se asia, johon et voi vaikuttaa ja jota et voi päättää? Onko se asia, johon voit vaikuttaa, mutta josta et voi päättää? Vai onko se asia, johon voit vaikuttaa ja josta voit päättää?

- Millaisia tunteita ja ajatuksia sinulle asiasta herää?

- Voitko vaikuttaa asiaan? Miten? Jos et voi, miten voisit muuttaa suhtautumistasi siihen?

Tulevaisuuden muistelu

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

Kati Kamppari, Markus Salakari ja Kati Uusitalo

Ohjeistus:

Yksilöharjoitus paperille kirjoittaen kukin itsekseen vastailen seuraavan kohdan kysymyksiin.

1. Pohdi unelmoiden tilannettasi 5 vuoden päästä:

2. Kuinka vanha olet?

- Millainen on asumistilanteesi ja kotisi (lapsuudenkoti/solu/vuokra/oma/jne.)?
- Mitä teet (opiskelu/työ/joku muu)?
- Millainen on arkesi ja mitä velvollisuuksia siihen kuuluu?
- Mitä harrastat?
- Miten tienaat elantosi?
- Ketä kanssasi asuu?
- Millainen on sosiaalinen elämäsi?
- Oletko saavuttanut unelmiasi?
- Miten olet ne saavuttanut?
- Mitä vahvuuksiasi olet käyttänyt unelmiesi saavuttamiseksi?
- Mitä vahvuuksia olisit tarvinnut lisää toteutumattomien unelmien saavuttamiseksi?
- Mitä uusia unelmia sinulla on edelleen tulevaisuuteen?

3. Sulje paperi kirjekuoreen, laita päälle päivämäärä ja lue se viiden vuoden päästä

Mindmap - tavoitteen pilkkominen osiin

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen

Positive Education Oy

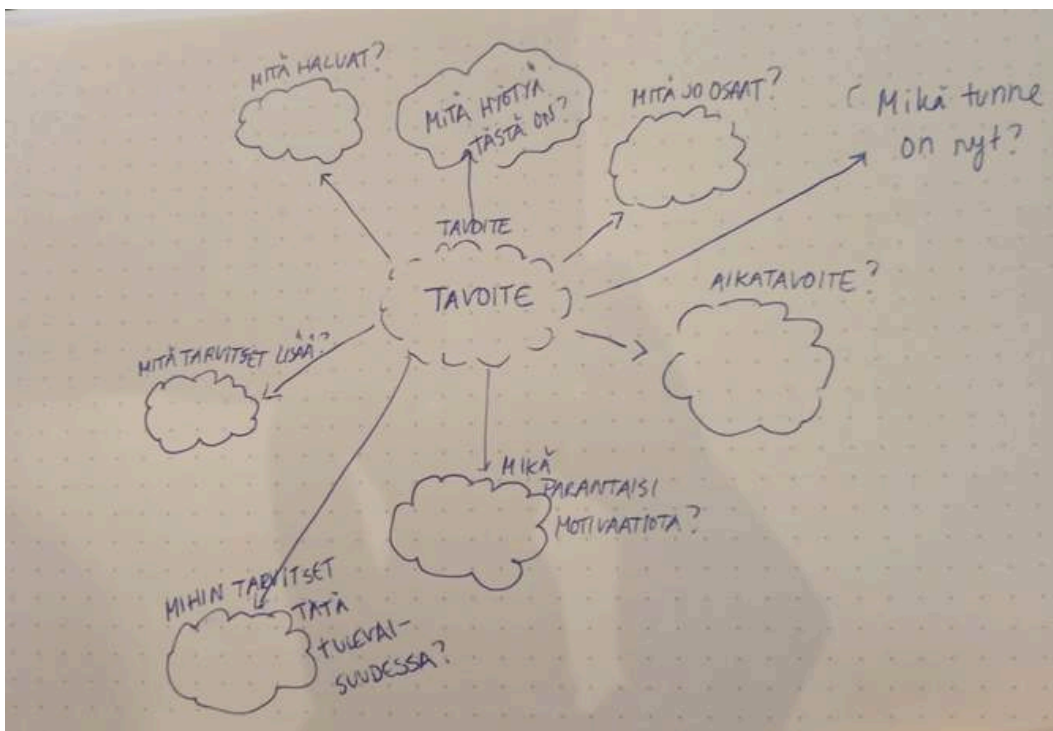
Emilia Lamu, Lotta Huhtiniemi, Anne Lehtinen-Nyrhilä, Kinga Janatuinen-Rozsa

Opettajan apuvälineeksi, kun yrittää auttaa oppilaita omien tavoitteiden saavuttamisessa.

Keskelle kirjoitetaan tavoite (voi soveltaa eri oppiaineissa tai päättötodistusta tavoittellessa - esim. haluaisin oppia media-aiheeseen liittyvät englanninkieliset sanat, oppilaan motivaation parantaminen, jne.)

Pilvimoniste olisi valmiina, siinä olisi seuraavat kysymykset:

1. Mitä tunteita sinulla on, kun ajattelet tätä asiaa?
2. Mitä haluat?
3. Mitä jo osaat?
4. Mikä on aikataavoite? Missä ajassa haluaisit tavoitteesi saavuttaa?
5. Mikä parantaisi motivaatiotasi?
6. Mitä tarvitset lisää?
7. Mitä hyötyä tästä on lyhyellä aikavälillä?
8. Mihin tarvitset tätä tulevaisuudessa?





Vihreä Yhteisöllisyys

Keltainen Hyvän huomaaminen

Pinkki Vahvuudet

Lila Tunteet

Kiitollisuus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Laura Tuunanen, Sari Ronkainen, Sara Laikkola, Pauliina Mauno

Käydään läpi ryhmän kanssa opettajan johdolla, mitä kiitollisuus on.

Lyhyen alustuksen jälkeen oppilaat miettivät parin kanssa tai pienissä ryhmissä mitä kiitollisuuden aiheita voisi olla. Oppilaat kirjoittavat aiheet paperilapuille tai sanapilveen.

Opettaja kerää laput ja poimii lapuista kiitollisuuden aiheita ja esittää niiden pohjalta väittämiä, esimerkiksi "olen kiitollinen perheestä". Ne, jotka ovat samaa mieltä, nousevat ylös.

Leikki auttaa oppilaita tutustumaan toisiinsa paremmin ja huomaamaan yhdistäviä tekijöitä.

Käydään vielä yhdessä läpi, että kiitollisuuden aiheet voivat olla pieniä tai suuria. Vaikka päivä tuntuisi kurjalta, löytyy jokaisesta päivästä jotain, josta olla kiitollinen.



Mikä minut tekee onnelliseksi?

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Johanna Viinikainen, Linda Warty, Anni Männynsalu, Annamari Rinne

Kohderyhmä: yläkoulu ja lukio (sopii erityisesti äidinkielen, kuvaamataidon, opon ja terveystiedon tunneille sekä sovellettuna kielten tunneille)

Aika: 1,5 - 2 oppituntia (tehtävän purku toisella oppitunnilla)

Tavoitteet: itsetuntemuksen lisääntyminen, onnellisuustaitojen harjoittelu, hyvän huomaaminen, ryhmäytyminen

Ensimmäisellä oppitunnilla:

- Tunnin alussa jonkinlainen alustus onnellisuustaidoista, kiitollisuudesta ja hyvän huomaamisesta (esim. video, muutama dia esimerkiksi hyvän tekemisen vaikutuksesta omaan hyvinvointiin).
- Keskustellaan pienryhmissä asioista, jotka tekevät onnelliseksi.
- Valitaan ryhmälle yhteinen onnellisuusteema, ja suunnitellaan yhdessä, miten sen voisi valokuvata.
- Otetaan valokuva, ja palautetaan se opettajan ohjeistamaan yhteiseen palautuskansioon (esim. Classroom).

Ennen toista oppituntia opettaja tulostaa ryhmien valokuvat.

Toisella oppitunnilla:

- Oppitunnin alussa valokuvat levitetään nähtäviksi pöydille/seinille. Kokoonnutaan ensimmäisen tunnin ryhmiin, ja kierretään katsomassa valokuvanäyttely. Samalla keskustellaan omista ryhmissä niistä onnellisuusaiheista, joita ryhmä tunnistaa muiden valokuvissa.
- Tunnin lopussa jokainen ryhmä kertoo muille kuvausaiheestaan.

Taustalla voi olla hiljaista musiikkia valokuvakierroksen aikana. Valokuvista voi koota näyttelyn luokkaan.



Kiitollisuus

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvointitaitojen opettaminen
Positive Education Oy
Kati Kamppari, Markus Salakari ja Kati Uusitalo

1. Opettaja näyttää oppilaille esimerkkinä videon, kiitollisuudesta tai jollain muulla tavalla alustaa kiitollisuuden teemasta. Esim <https://areena.yle.fi/1-3292953>
2. Opettaja pyytää oppilaita miettimään kiitollisuuden aiheita laajasti lähtien oppilaasta itsestä ja laajentuen maailmanlaajuisiin kiitollisuuden aiheisiin.
3. Oppilas miettii aluksi omia kiitollisuuden aiheitaan ja luo niistä oman kiitollisuusmiellekartan käyttäen värejä ja piirroksia.
4. Kotitehtävänä oppilaan tulee haastatella jotain aikuista kysellen tämän kiitollisuuden aiheista. Nämä kirjataan ylös ja näistä keskustellaan seuraavalla hyvinvointitunnilla.

