

Ohje opettajalle

Tutustu diaesitykseen ensin itse. Joissain dioissa on muistiinpanoja, joissa avataan dian tarkoitusta ja sisältöä tarkemmin.

Lue muistiinpanot läpi valmistautuessasi oppituntiin. Pohdi dioihin tutustuessasi, tarvitsevatko oppilaasi tukea joidenkin esityksen termien ymmärtämiseen. Varaa tarvittaessa oppitunnin tueksi kuvatukimateriaalia tms.

Käy diaesitys läpi oppilaiden kanssa keskustellen. Kartoita oppilaidesi tietoja ja taitoja, jotta osaat ennakoida ulko-oppitunneilla mahdollisesti nousevia haasteita.



Tunteet ja tunnetaidot

Turvallisen tilan huoneentaulu

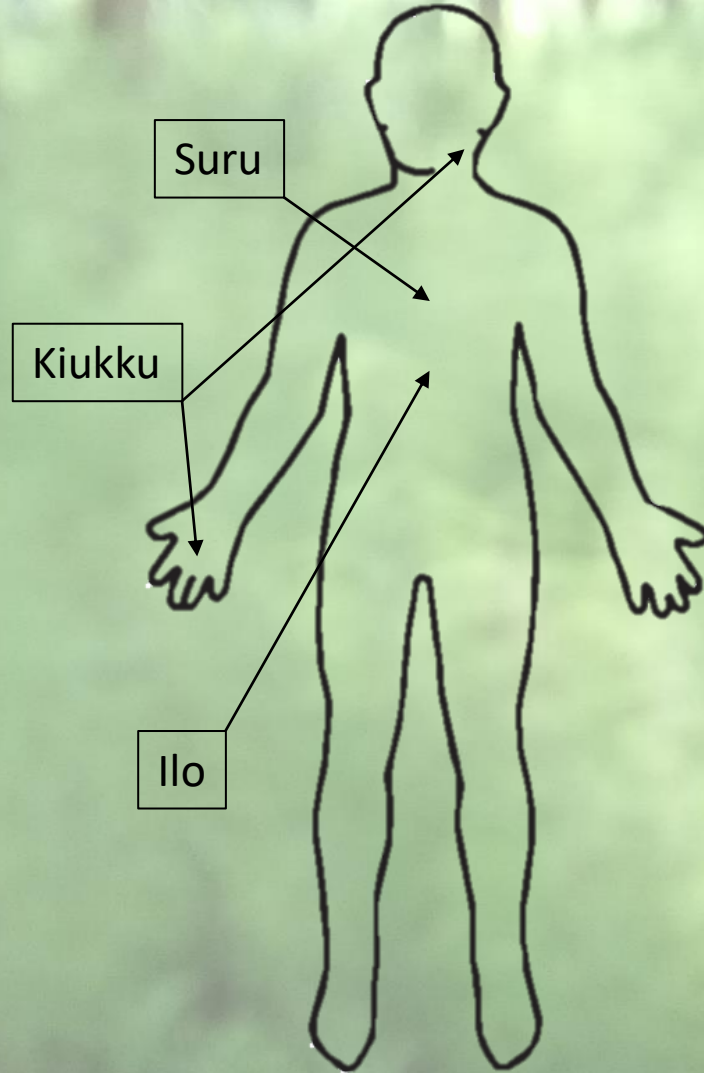
- **Kuuntele.** Puhu vain omalla vuorollasi.
- **Keskity** tähän hetkeen. Älä puuhastele muuta vaan osallistu.
- **Kerro omasta kokemuksestasi.** Miltä sinusta tuntuu? Mitä sinä ajattelet?
- **Yritä ymmärtää.** Kaikkien kokemukset ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita.
- **Ole luotettava.** Älä puhu toisten kertomista tunnekokemuksista muille ilman lupaa.

Mitä tunteita osaat nimetä?

- Ilo
- Suru
- Viha
- Kiukku
- Häpeä
- Ikävä
- Kateus
- Riemu
- Syyllisyys
- Pelko
- Pettymys
- Onni
- Tyytyväisyys
- Kiitollisuus
- Turhautuneisuus
- Ikävystyminen
- Rauha
- Jännitys
- Rohkeus
- Epätoivo
- Odotus
- Yksinäisyys
- Ylpeys
- Suuttumus

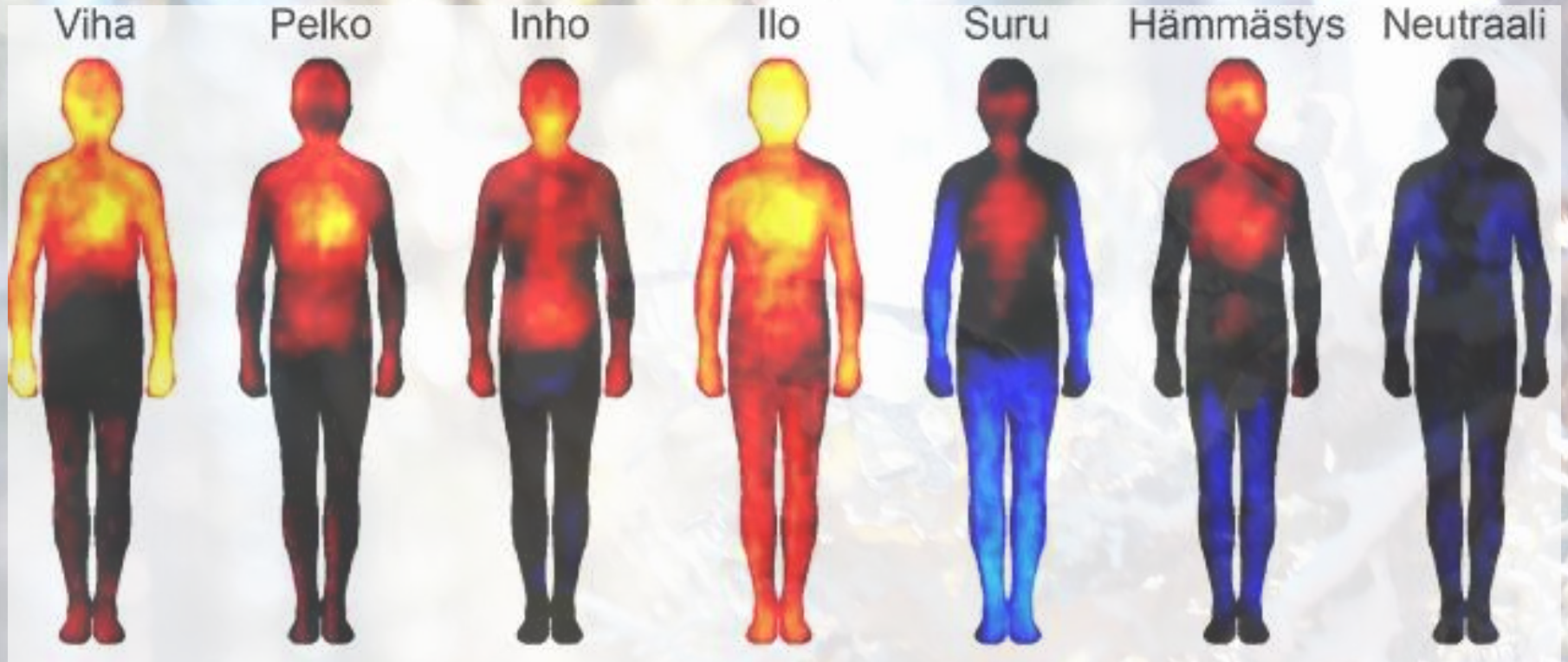
Missä
tunteet
tuntuvat?

Tunteet huomaa
usein kehossa
energiana tai
jännittymisenä.



Tehtävä.

Voitte piirtää yhteisen tai
omat kehokartat luokkaan,
johon merkitsette missä eri
tunteet tuntuvat.



Turun Yliopiston tutkimusryhmä on tutkinut, missä tunteet tuntuvat kehossa.

Tutkimuksen mukaan eri ihmiset kokevat tunteita samalla tavalla omassa kehoissaan.

Kaikki tunteet ovat sallittuja.

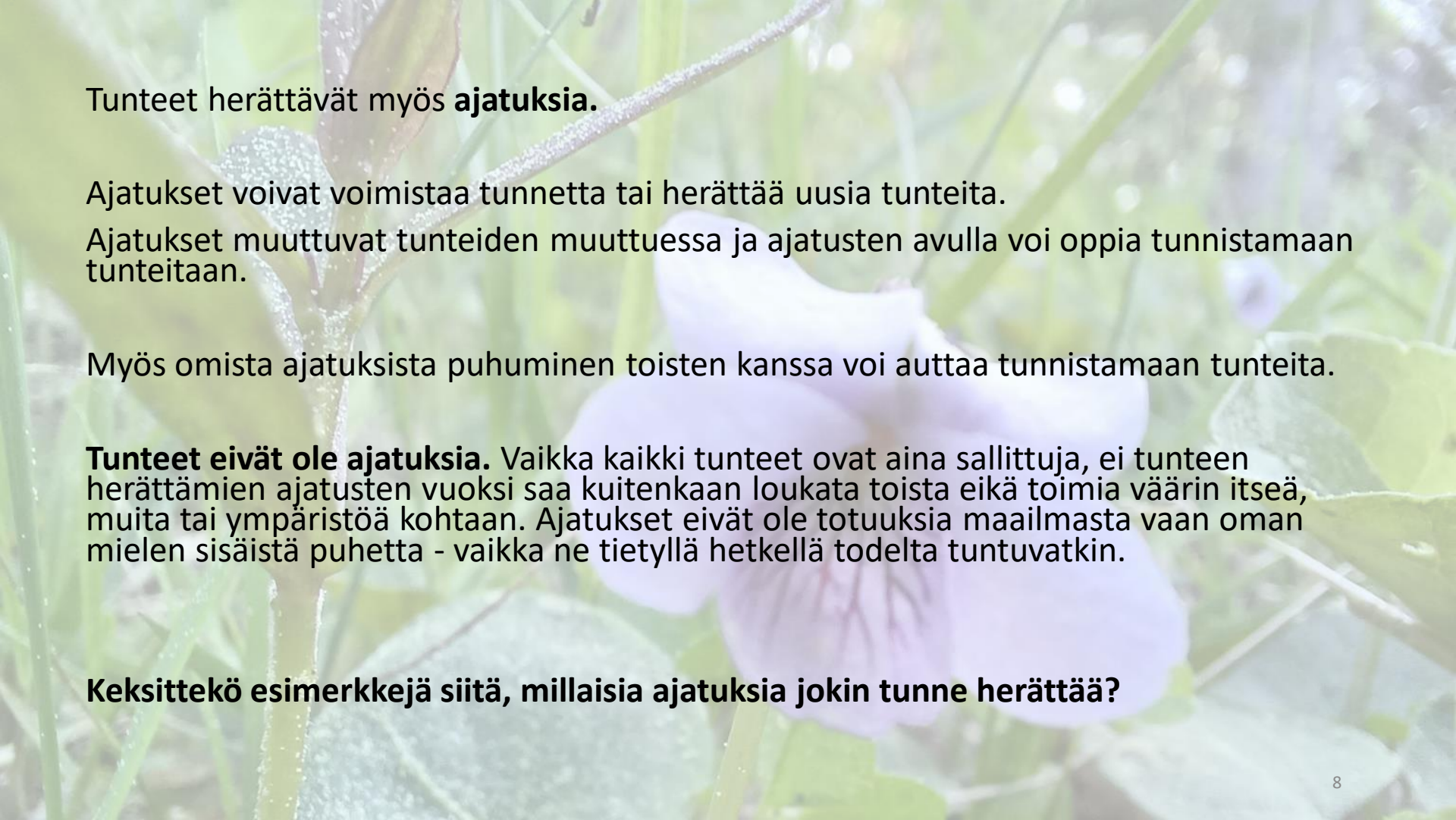
Tunne on viesti siitä, että jokin asia on huomionarvoinen. Ne ohjaavat meitä toimimaan tilanteen mukaan.

Tuntemus kehossa voi herättää halun toimia tietyllä tavalla.

Kaikki teot eivät kuitenkaan ole sallittuja: toisia ei saa satuttaa eikä loukata. Tunteita täytyy opetella purkamaan tavoilla, jotka eivät vahingoita itseä, muita tai ympäristöä.

Tunteet eivät ole toimintaa tai tekoja.

Keksittekö esimerkkejä siitä, miten jokin tunne herättää halun toimia?



Tunteet herättävät myös **ajatuksia**.

Ajatukset voivat voimistaa tunnetta tai herättää uusia tunteita.

Ajatukset muuttuvat tunteiden muuttuessa ja ajatusten avulla voi oppia tunnistamaan tunteitaan.

Myös omista ajatuksista puhuminen toisten kanssa voi auttaa tunnistamaan tunteita.

Tunteet eivät ole ajatuksia. Vaikka kaikki tunteet ovat aina sallittuja, ei tunteen herättämien ajatusten vuoksi saa kuitenkaan loukata toista eikä toimia väärin itseä, muita tai ympäristöä kohtaan. Ajatukset eivät ole totuuksia maailmasta vaan oman mielen sisäistä puhetta - vaikka ne tietyllä hetkellä todelta tuntuvatkin.

Keksittekö esimerkkejä siitä, millaisia ajatuksia jokin tunne herättää?

Tunne ulko-oppitunnit

Oppimistavoitteet

1. Tunnista ja kohtaa tunteet
2. Nimeä ja sanoita tunteet
3. Salli ja ilmaise tunteet
4. Pura ja vapauta tunne-energia kehosta

Mitä tunne ulko-oppitunneilla tehdään?

- Harjoitellaan rauhoittumaan luonnossa ja tunnistamaan omia tunteita.
- Eläydytään erilaisilla harjoituksilla erilaisiin tunteisiin.
- Ulko-oppitunnin ajan keskitytään yhteen tunteeseen kerrallaan. Tunnetta harjoitellaan tunnistamaan kehossa, ajatuksissa, eleissä ja ilmeissä.
- Opetellaan nimeämään tunteita ja puhumaan niistä.
- Ilmaistaan tunteita niin ettei satuteta itseä, muita tai ympäristöä. Harjoitellaan huomaamaan luonnon tarjoama turvallinen tila ja tuki.
- Vapautetaan tunne-energiaa kehosta esimerkiksi liikkumalla eri tavoin.