

# Tunnetaidot ulko-oppitunnin kaava

**Yhdessä: Puuksi eläytyminen tai jokin muu keskittymis-/eläytymis-/laskeutumisharjoite**

**Yhdessä: Turvallisen tilan sanoittamista:** käydään turvallisen tilan ohjeet läpi (huoneentaulu materiaalina)

**Yhdessä tai kahdessa ryhmässä: Mahti-kortit – tunne ja liike**

Maahan leviteltynä **tunnekortit** ja osallistujat ohjeistetaan etsimään kortti, joka kuvastaa omaa tunnetilaa esimerkiksi kysymyksellä ”**millä fiiliksellä tulit kouluun tänään?**”. Kun kaikilla on kortti, asetutaan piiriin ja esitellään vuorotellen oma tunnetila muille ja tehdään yhdessä liike eli kaikki piirissä ottavat esittelyvuorossa olevan tunnekortin suden asennon. Kierroksen jälkeen kortit kerätään yhdessä kasaan ja laitetaan sivuun.

**Käsittelyssä olevan tunteen esittely: syvennyttään tutkimaan tunnin teemaksi valittua tunnetta**

**Yhteistä keskustelua:** Mitä tulee mieleen sanasta? Missä tilanteissa tätä tunnetta on tullut? Milloin olet tuntenut tätä tunnetta? Millaisia ajatuksia/toimintaa tämä tunne aiheuttaa? HUOM. Tärkeää erottaa mitä tunne ei ole: ajatuksia, toimintaa/tekoja. + Tunnetta herättävä kertomus (jos tarve) ja kehoitus ajatella jotain, mikä tunteen herättää

**Yksilötehtävä: Mene jonkun puun luo** ja kerro jokin muisto, mikä on aiheuttanut tätä tunnetta.

**Yhteinen keskustelu: Miltä tunne näyttää?** Otetaan ilmeitä/kehon asentoja, jotka kuvastavat tunnetta

**Paritehtävä: Miltä se tuntuu ja missä kohdin kehoa?** Väritetään **kehon ääriiviivakuvaan** ne alueet, joissa tunnetta tunnetaan.

Apukysymyksiä: Tunnustellaan tunnetta kehossa. Missä tunne tuntuu? Miten tunne vaikuttaa hengitykseen? Huomaatko vaikutusta?

**Yhteinen keskustelu: Miltä tunne kuulostaa?** Tehdään ääntä, joka kuvastaa kyseistä tunnetta

**Yksilötehtävä: Etsitään luonnosta jotain,** mikä näyttää kyseiseltä tunteelta. Tuodaan löydökset piiriin ja esitellään ne vuorotellen muille. Jos aikaa on rajatusti voi esittelyn tehdä yhteisesti, niin että kaikki näyttävät löydöksensä muille yhtä aikaa tai parin kanssa.

**Yhdessä: Tunteen purkamista:** Sanoitetaan yhdessä keinoja purkaa tunne-energiaa kehosta

Kysy oppilailta, keskustelkaa ja kokeilkaa: Miten tunteen saisi purettua ja vapautettua kehosta? Liikettä, tanssia, hengitystekniikoita, hyppyjä, hytkymistä, puristusta tms. + Jos aikaa jää, luodaan yhdessä tunnetta purkava äänimaisema

**Yksilötehtävä: Mene (saman) puun luo ja kysy, mikä puulle** aiheuttaa kyseistä tunnetta.

**Yhdessä: Loppupiiri:** muutama syvä hengitys yhdessä

Tehtävän purkua, jossa saa halutessaan kertoa mitä puulta kuuli. Reflektiota vähintään peukkumittarilla.

**Annetaan itselle halaukset** hyvästä työstä.

Kiitos, että tehtiin itselle hyvää ja opeteltiin tärkeää taitoa.

## **Materiaalit:**

### **Puuksi eläytyminen**

Tässä harjoituksessa eläydytään puun rooliin. Ohjaaja lukee harjoituksen ohjeen rauhalliseen tahtiin.

Asetutaan väljään piiriin, jossa kaikilla on tilaa ympärillään vähintään metrin verran joka suuntaan. Ohjaaja aloittaa kerronnan:

Seiso rennosti, jalat tukevasti maassa.

Kuvittele kasvattavasi juuret jalkojesi pohjasta syvälle maahan.

Aluksi olet pieni taimi: kyyristy mahdollisimman pieneksi pitäen jalkasi juurtuneena maahan.

Saat valoa ja hiilidioksidia ilmasta ympärilläsi ja ravinteita maasta, joten alat kasvamaan hitaasti isommaksi: nouse ylöspäin, kunnes seisot suorana ja levität vielä oksasi yläviistoon. Päivän aikana kurotat lehtiäsi ylemmäs kohti aurinkoa: levitä sormesi auki ja kuvittele kasvattavasi lehdet niiden kärkiin.

Syysmyrsky lähestyy ja alkaa havisuttamaan lehtiä sormiesi kärjissä. Sitten se saa oksasi heilumaan kevyesti ja lopulta runkosikin huojumaan tuulen mukana. Myrskyn tynnyttyä saapuu viileä ilma ja lyhenevät päivät ja alat valmistautua talven tuloon. Pudotat lehtesi maahan ravistellen ja lasket oksiasi alemmas.

Käperryt lepäämään talven ajaksi oksat ja latva painavina. Talven aikana tunnet lumen painon oksillasi ja annat sen taivuttaa runkoasi kaarelle. Voit antaa sormiesi laskeutua kohti maata.

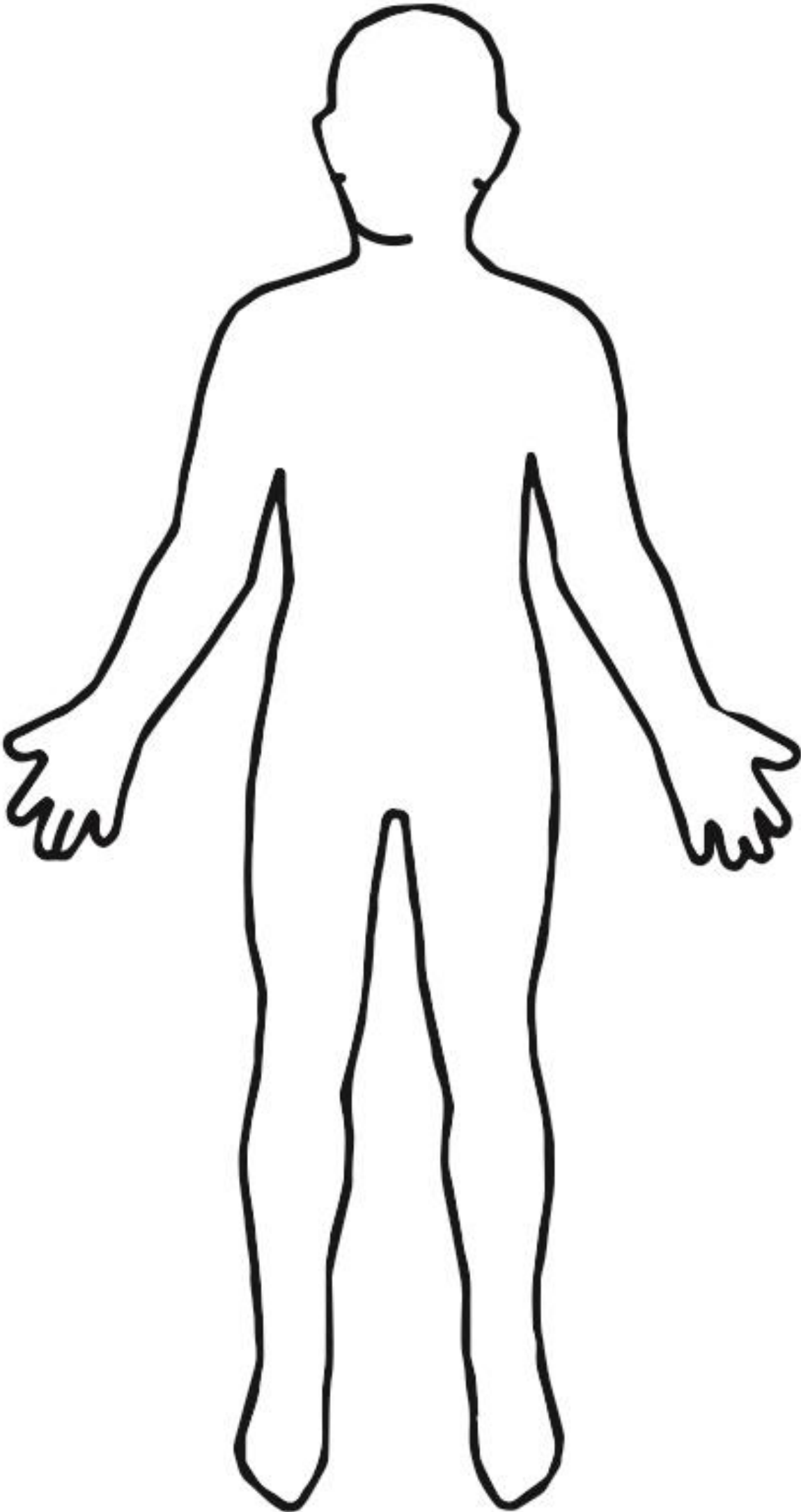
Vihdoin kevätaurinko sulattaa lumen ja pitenevä päivä herättää runkosi talvilevöltä. Nouse taas suoraksi ja kuvittele kasvattavasi silmut oksiesi kärkiin. Kurota ylemmäs ja kuvittele silmuista kasvavan lehdet.

Nyt voimme palata ihmisiksi: laske kädet vartalon viereen ja ravistele niitä hiukan. Nostele jalkoja irti maasta ja ravistele niitä kevyesti. Me ihmiset olemme yhteydessä puihin hengityksemme kautta. Me hengitämme sisään happea, jota puut ovat tuottaneet ja ulos hiilidioksidia, jota puut tarvitsevat. Otetaan yhdessä pari syvää hengitystä. Tunnustele, miltä hengitys tuntuu.

**Mahti-tunnekortit** voit tulostaa täältä: [https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2018/08/mahti\\_tunnekortit.pdf](https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf)

Kortit kannattaa laminoida säänkestäviksi.

**Kehokartta** seuraavalla sivulla. Tulosta ja laminoi kuvat (A4), piirtäkää vesiliukoisilla tusseilla laminoituihin karttoihin, jolloin ne saa pyyhittyä vedellä puhtaaksi ja käytettyä uudelleen.



# 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.