

Ennakkotunti

TUNNE- JA SELVIYTYMISTAITOJEN -SISÄLTÖOHJELMA

Tunnin tavoite ja tarkoitus

Tunnin jälkeen oppilas ymmärtää, että mielen hyvinvointiin vaikuttavia tunne- ja selviytymistaitoja voi ja pitää harjoitella. Elämässä saattaa itseä tai läheistä kohdata ennalta arvaamaton menetys tai suuri muutos. Tämän kohtaamiseksi tarvitaan ”mielen ensiaputaitoja”.

Lisäksi oppilaalle kerrotaan tulevasta mielikuvaseikkailusta.

Menetyksien käsittely saattaa palauttaa joillekin mieleen koettuja kriisejä, joten tunnin lopussa voi kertoa koulun opiskelijahuoltopalveluista.

Ennakkotunnin kesto on noin 45min.

Tunnin toteutuksen valmistelu

Tulosta oppilaille A4-kokoinen ”Mielipidekysely tunteista” ja ”Tunnereaktiot” –tehtäväpaperit ja tutustu niihin. Oppilas tarvitsee kynän.

Tunnin käsikirjoitus

1. Camera obscura (kesto 5min)

Kerro tunnin aluksi Camera obscura – oppimiskokonaisuudesta: Ennakkotunti, Mielikuvaseikkailu (toimintapäivä) ja Purkutunti. Camera obscura tarkoittaa pimeää/hämärää huonetta, joka kuvaa mielikuvaseikkailua. Tilassa ei kuvata ja seikkailu on turvallinen ja kiva kokemus.

2. Mielipidekysely tunteista (kesto 5min)

Ja oppilaille kysely. Pyydä merkitsemään päivämäärä, luokka ja nimi. Kerro, että kyseessä on mielipidekysely, jossa ei selvitetä oikeita tai vääriä vastauksia. Tehtävään on aikaa 5 min ja sitten paperit kerätään takaisin Purkutuntia varten heille tarkastettavaksi.

3. Opetusosa: (kesto 10min)

Menetykset ja kriisit

Jokainen kohtaa elämässään muutoksia, mutta kaikki eivät koe niitä samoin. Elämän muutokset voivat koskettaa oman perheen tai ystäväpiiriin kautta tai suoraan omaa elämää. Jos muutos on suuri, äkillinen ja odottamaton, niin silloin puhutaan kriisistä. Anna esimerkiksi positiivinen kriisi ja sen seuraukset: rakastuminen ensisilmäyksellä, unettomuus, tunteiden vuoristorata, tarvitaan ehkä selviytymistaitoja. Jos taas seurustelu päättyy, niin on kysymys toisenlaisesta tilanteesta ja tunteista.

Muita mahdollisia menetyksiä:

- Lemmikin kuolema
- Ystävän muutto paikkakunnalta
- Vakava sairastuminen
- Vanhempien ero
- (anna esimerkiksi jokin oma menetyksesi)

Jos ei tunne omia selviytymiskeinojaan kriisin purkamiseksi siitä voi seurata trauma. Tällöin kriisin aiheuttanut tapahtuma voi lukkiutua kehoon ja mieleen ja haitata elämää esim. unettomuutena, masennuksena, outoina pelkoina ja kehon tuntemuksina. Kriisistä selviytyminen puolestaan lisää itseluottamusta ja siitä syntyy uutta kasvua.

Tunteet

Kaikkiin suuriin muutoksiin kuuluu yleensä voimakkaita tunteita. Kriisistä riippuen ne voivat olla ”hyviä” tai ”pahoja”. Tunteet ja niiden tunnistaminen ja nimeäminen niin itsessä kuin toisissakin on tärkeää. Tunteita on monia, ja ne tulevat ja menevät. Tunteet itsessään eivät ole väärin tai pahoja, ne ovat tärkeitä viestin tuojia, joita pitää kuunnella.

Tunnereaktiot

Jokin ärsyke synnyttää meissä ensin emotion, joka on tietynlainen tuntemus kehossa esim. vatsassa tai rinnassa (käsien värinä, punastuminen, jähmettyminen), jota seuraa psykologinen sisäinen kokemus – tunne, joka on lähempänä tietoisuuttamme kuin emotion. Yleensä reagoimme tunteisiimme jollakin teolla, mutta tunne itsessään ei ole teko. Tunteet eivät saa olla tekojen oikeuttajia, vaan jokainen vastaa itse tunneteoistaan. Myös toisten osoittamat tunteet herättävät meissä tunteita ja sen johdosta ehkä jonkinlaisia myötäelämisen tekoja. Tällöin puhutaan empatiasta.

4. Tehtävä: Tunnereaktiot (kesto 10min)

Ja paperit oppilaille ja kerro, että ne jäävät heille. Kertaa lyhyesti tehtävä, jossa on tarkoitus yhden mallitapauksen mukaisesti itse keksiä sopivia tapahtuma>tunne>teko –ketjuja täyttämällä puuttuvat kohdat. Voit pyytää innokkaimmilla vastauksen jostakin keksimästään ketjureaktiosta ja voit kertoa myös yhden omasi esimerkkinä.

5. Sosiaalinen vai sosiaalisesti taitava? (kesto 10min)

Joskus nämä sekoitetaan toisiinsa. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre: halu ja kiinnostus olla toisten ihmisten seurassa. Sosiaaliset taidot ovat

kykyä olla toisten seurassa ja taitoa selviytyä erilaisista sosiaalisista tilanteista. Siksi sosiaaliset eivät välttämättä ole sosiaalisesti taitavia ja päinvastoin.

Tärkeitä sosiaalisia taitoja ovat:

- keskustelu- ja neuvottelutaidot
- päätöksentekokyky
- toisen auttaminen
- luvan ja avun pyytäminen

Lisäksi tarvitaan kykyä sietää ryhmäpainetta ja puolustaa itseään. Sosiaalisten taitojen perustana on em. tunnetaidot, kyky ymmärtää toista, toisen tunteita ja näkökulmia. Sosiaalisista taidoista ehkä tärkein on kuuntelemisen taito. Monesti riidat ja ongelmat suhteissa johtuvat siitä, ettemme kuuntele tai ymmärrä mitä toinen haluaa viestiä.

Hyvän kuuntelemisen tuntomerkit: (oppilaat kirjoittavat tehtäväpaperin takapuolelle)

- Katso henkilöä, joka puhuu (silmiin)
- Keskity ja koeta ymmärtää
- Älä keskeytä puhujaa
- Ilmaise eleillä ja ilmeillä kuuntelevasi

Jos kyseessä tärkeä asia:

- Toista kuulemasi lyhyesti omin sanoin, ja varmista että olet ymmärtänyt oikein.

6. Kotitehtävä

Tarkkailla tulevalla viikolla em. perusteella sitä, miten hyvin he tai heidän kohtaamansa keskustelukumppanit osaavat kuunnella.

7. Yhteenveto (kesto 5min)

Vedä tunnin aiheet yhteen ja kerro, että Camera obscura -toimintapäivän jälkeen tulee vielä Purkutunti, jonka aiheena on muun muassa selviytymiskeinot hankalissa tilanteissa.

Mielipidekysely tunteista

Nimi:
Luokka:
Pvm:

Väite	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Tunteet voivat vaihtua nopeasti.			
Olo tulee paremmaksi, jos puhuu jollekin huonolla tuulella ollessaan.			
Yleensä ihmiset ilmaisevat tunteensa samalla tavalla.			
Yleensä ihmiset tuntevat samalla tavalla samanlaisessa tilanteessa.			
Paras tapa käsitellä voimakasta tunnetta on olla välittämättä siitä.			
Onnelliset ihmiset ovat vain harvoin surullisia tai vihaisia.			
Sosiaalisesti taitavat ovat hyvin sosiaalisia ihmisiä.			
Jos kohtaan jonkin menetyksen tiedän hyvän selviytymiskeinon.			
Huolista on helpompaa kertoa kavereille kuin vanhemmille.			
Tunteita voi ilmaista ihan millaisilla tavoilla vain.			
Ihmiset voidaan jakaa tunne- ja järki-ihmisiin.			

Tehtävä: tunnereaktiot

Tämä tehtävä auttaa ymmärtämään tilanteiden ja tapahtumien seurauksia. Erilaisista tilanteista syntyy erilaisia tunteita ja monesti ihminen reagoi tunteisiinsa jollakin tavoin. Myös toisen ihmisen tunteisiin tai tunteen ilmaisuun me monesti reagoimme.

Täytä puuttuvat kohdat oman arviosi mukaan. Huomioi, että tunnereaktioissa ei ole "väärää" vastauksia. Alimmalla rivillä on esimerkki.

Tilanne tai tapahtuma	Syntyvä tunne	Seurannut teko	Ystävän reaktio
Häviät toiselle pelissä			
	suru		
		huokailu	
Saat matikan kokeesta 10			tuuletus
	pettymys		
		hyppiminen	
Olet menossa sairaalaan			rohkaus
Kaveri sairastui ja yhteinen leffailta peruuntui	harmistus	manailu	rauhottelu