

Parkki

TUNNE- JA SELVIITYMISTÄIDOT - SISÄLTÖOHJELMA

Tarkoitus ja tavoite

Parkki-huoneen toiminnan tavoitteena on auttaa oppilasta ymmärtämään tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja erottelun tärkeän merkityksen. Parkin tarkoituksena on myös auttaa oppilasta rauhoittumaan ennen omaa mielikuvaseikkailukokemusta ja seikkailun jälkeen purkamaan tunnekuormaa.

Tunnin kesto on noin 40 minuuttia.

Toiminnan valmistelu

- Asettele eripuolille tilaa näkyville kolme lappua, joiden yläreunaan on kirjoitettu; "minulle tuttu tunne", "minulle vieras tunne" ja "minulle epämiellyttävä tunne"
- Varaa mukaan muistilappuja (esim. post-it) ja kyniä
- Ota ohutta maalarinteippiä rulla, josta teet keskelle lattiaa 4–6 metrin tunnemittarijan, jossa asteikko on 1–10
- Camera obscura -tekniikan mukana ovat tulleet Tunnevalokuvakortit, joita käytetään Parkki-huoneessa

Toiminnan käsikirjoitus

1. Virittäytyminen (kesto 5 min)

Levitä kuvakortit pöydälle tai lattialle. Osallistujat valitsevat kortin, joka kuvastaa tunnetilaa/tunnelmaa, joka heillä on sillä hetkellä. Kuvan avulla on helppo osallistua keskusteluun ja orientoitua teemaan. Myös ohjaaja valitsee kortin. Kukin kertoo vuorollaan omasta päällimmäisestä tunteestaan kuvan avulla. Kysy vielä, miltä kuvan valitseminen ja tunnetilan määrittely tuntui?

2. Tunnemarkkinat (kesto 10 min)

Ja oppilaat 3–4 hengen ryhmiin ja anna jokaiselle kynät ja muistilaput. Pyydä heitä kirjoittamaan lapulle huoneessa olevia tunnelistoja hyödyntäen kolme itselle vierasta tunnetta, kolme tuttua tunnetta ja kolme epämiellyttävää tunnetta. Tee itse samoin. Kevyt jakaminen näistä tunteista ja tilanteista, joista ne voivat syntyä.

3. Vahvat ja heikot tunteet (kesto 10 min)

Tarkoituksena on arvioida ensin mitkä tunteet antavat voimia ja mitkä kuluttavat niitä. Missä

kehonosassa mainitut tunteet tuntuvat? Miten voimakas tunne on suhteessa kykyyn hallita sitä?

Pyydä oppilaita liikkumaan lattian "teippijanalla" oman mielipiteensä mukaan arvioiden, viekö mainittu tunne voimia vai antaako se. Esim. tunteet: rentous, häpeä, viha, rakkaus, pelko, suru. Muutamilta voi pyytää perusteluja valitsemalleen arvolle janalla.

Arvioi seuraavien tunteiden vahvuutta suhteessa niiden vaikutuksesta itseesi. Esim. tunteet: ujous, jännitys, raivo, ikävä. Pyydä kommentteja valinnoista.

Huomioi ajankäyttö niin, että ehditte päättämään toiminnan lyhyeen harjoitukseen. **Valitse toinen seuraavista:**

A. Tulevaisuuden pelot (kesto 10 min)

Ja oppilaat 3–4 ryhmiin. Tehtävänä on miettiä kysymystä: Mikä tulevaisuudessa pelottaa? Asiaa tulee miettiä sekä yksilötasolla (mikä omassa tulevaisuudessa huolestuttaa) sekä yhteisötasolla (mikä Suomen/maailman tulevaisuudessa huolestuttaa)? Lisäksi mietitään mitä peloille voisi tehdä ja voisiko niihin vaikuttaa itse jotenkin? Ryhmät jakavat pohdintaansa muille vuorotellen.

B. Luottamusharjoitus (kesto 10min)

Oppilaat asettuvat piiriin kasvot keskustan suuntaan noin puolen metrin välein. Pyydä jokaista kääntämään katseensa oikealla puolella olevaan. Pyydä sitten heitä nostamaan oikea kämmenensä oikealla puolella olevan olkapään yläpuolelle, noin 1–2 cm etäisyydelle olkapäästä. Sitten kaikki laskevat kätensä vieressään olevan olkapään päälle. Sitten katseet kääntyvät vasemmalla puolella oleviin ja samalla tavalla, ensin kaikki nostavat kätensä hallitusti olkapään yläpuolelle ja laskevat sen sitten alas. Lopuksi katseet käännetään jälleen keskustaan ja annetaan yhteiset aplodit.

4. Toiminnan päättäminen (kesto 3–5 min)

Tunneharjoitukset voivat olla raskaita ja siksi ne onkin hyvä lopettaa rentoutukseen. Kehon jännitteet siirtyvät helposti mieleen ja mielen jännitteet kehoon ja se on tärkeää tiedostaa.

Rentoutusharjoitus:

1. Istu tuolilla jalkapohjat maassa, kädet reisien päällä
2. Vedä keuhkot täyteen ilmaa nenän kautta hengittäen
3. Jännitä itsesi kokonaan
4. Puhalla keuhkot hitaasti tyhjiksi suun kautta
5. Rentouta itsesi kokonaan
6. Huomaa ero jännittyneen ja rentoutuneen kehon välillä
7. Toista muutamia kertoja omaan tahtiin

Rohkaise oppilaita tekemään lyhyitä rentoutusharjoituksia säännöllisesti hallitsemaan stressiä ja ahdistavia tunteita.