

Purkutunti

TUNNE- JA SELVIYTYMISTAITOJEN -SISÄLTÖOHJELMA

Purkutunnin tarkoitus ja tavoite

Mielikuvaseikkailun (vanhempien eron kokemisen) jälkeisen reflektion syventäminen yhteisesti, jaetusti ja toiminnallisesti. Omien selviytymiskeinojen tunnistaminen ja vahvistaminen. Yhteisöllisten empatiataitojen harjoittelu.

Tunnin pitäjän on hyvä huomioida, että aiheen käsittely saattaa palauttaa jollekin mieleen koettuja kriisejä. Tunnin lopussa esitellään opiskeluhoitopalvelut ja muut palvelut (paikkakunnan sekä valtakunnalliset), mistä apua saatavilla.

Tunnin kesto on noin 45 minuuttia.

Tunnin valmistelu

- Ajatusten virta –tehtäväpaperit ovat suljetussa kirjekuoressa, jonka olet saanut luokkasi/ryhmäsi toimintapäivän päätteeksi. Kuori avataan tunnin alussa oppilaiden nähden.
- Tulosta kuusi A4-paperia (liitteet 1-6), joissa ylhäällä otsikot ja oppilaille ”Mielipidekysely tunteista” (liite 7). Oppilas tarvitsee kynän.
- Kiinnitä ennen tunnin alkua kuusi otsikollista paperia luokkahuoneen seiniin sellaiselle korkeudelle, että niille on helppo kirjoittaa.

Tunnin käsikirjoitus

1. Virittäytyminen ja yksilötyöskentely (kesto 5 min)

Kertaa mihin Camera obscura -toimintaan on tähän mennessä osallistuttu. Avaa kuori ja jaa tehtäväpaperit oppilaille.

Oppilaat ovat pohtineet Ajatusten virta - reflektointitehtävässä itselleen sopivia selviytymiskeinoja jonkin menetyksen käsittelyssä. Nämä ovat luokiteltavissa edellä mainittujen kuuden otsikon alle. Ohjeista oppilaita palauttamaan mieleen toimintapäivän ajatuksia selviytymiskeinoista ja tarvittaessa täydentämään paperiaan.

2. Opetus- ja keskusteluosio: (kesto 5 min)

Selviytymiskeinot

Menetyksen tai suuren muutoksen seurauksena voi syntyä kriisitilanne. Siitä selviytymiseen tarvitaan fyysisiä ja henkisiä voimavaroja sekä yleensä myös

toisia ihmisiä. Kipeät asiat nostavat erilaisia tunteita ja niihin liittyviä reaktioita. Tällaisessa tilanteessa omaa oloaan voi helpottaa monella eri tavalla. Jokainen voi löytää ja tunnistaa itselleen sopivia selviytymiskeinoja sekä harjoittaa niitä. Selviytymiskeinoja voin olla useita ja niitä voi käyttää yksitellen tai yhtä aikaa. Eri selviytymiskeinot toimivat erilaisissa tilanteissa.

3. Tehtävä (kesto 10-15 min)

Pyydä oppilaita kirjoittamaan luokan seinän papereiden otsikoihin liittyviä konkreettisia keinoja, joilla elämän vaikeuksista voi selvitä. Tehtävän aikana kaikki ovat liikkeellä ja saavat keskustella toistensa kanssa.

Siirtäkään paperit samalle seinälle ja oppilaat asettuvat istumaan niin, että näkevät ne. Lukekaa keinot ja sijoitelkaa niitä oikeiden otsikoiden alle. Jos johonkin on tullut vähän ideoita, keksikää niitä yhdessä.

Arvioikaa yhdessä keinoja. Ovatko jotkut selviytymiskeinot parempia tai huonompia kuin toiset? Mitkä ovat huonoja selviytymiskeinoja? (esim. päihteet, tunteiden patoaminen, tunteiden sivuuttaminen, yksin jääminen murheiden kanssa ym.)

4. Toiminnallinen empatia ja sympatia -harjoite (kesto 10min)

Oppilaat jaetaan kahteen riviin vastakkain muodostaen noin 2 m levyisen kujan. Opettaja pyytää vapaaehtoista tai valitsee oppilaan, jonka tehtävän on kulkea kujan läpi toiseen päähän. Ennen kuin tämä lähtee liikkeelle, opettaja kertoo koko ryhmälle kuvitellun tilanteen. Kun oppilas kulkee hitaasti kujaa pitkin, on toisessa rivissä keksittävä hyviä empatiaa osoittavia tekoja ja toisessa rivissä huonoja empatiatekoja. Kun oppilas pääsee kujan päähän, hän valitsee kuulemistaan sen, jota pitää parhaana tilanteessa toteuttaa ja asettuu neuvonantaneen viereen riviin. Opettaja valitsee seuraavan kulkijan ja kertoo uuden tilanteen.

Tilanne 1: Sinulla on kiire ja kuljet ostoskeskuksessa. Näet yksinään kulkevan, itkevän ja hädissään olevan noin 5-vuotiaan lapsen. Kukaan ei kiinnitä häneen huomiota, mitä sinä tekisit?

Tilanne 2: Tapaat 20-vuotiaan serkkusi, joka on

innostunut, koska pääsee seuraavaan BB-taloon.
Miten reagoit?

Tilanne 3: Hyvä ystäväsi on hyvin surullinen ja kertoo, että hänen rakas lemmikkinsä on kadonnut edellisenä iltana. Miten reagoit?

Tilanne 4: Kävelet koulumatkalla ja näet kuinka kaksi poikaa tönnii rajusti kolmatta. Miten toimit ja reagoit?

Käytettävissä olevan ajan mukaan 2-4 oppilasta (tilannetta) ehtii kulkea kujan läpi.

5. Avun lähteet (kesto 5 min)

Kerro oppilaille koulun oppilashuollosta, paikallisista ja valtakunnallisista avun lähteistä. Kerro, että hankalissa tilanteissa on tärkeää pyytää muilta apua ja kertoa vaikeasta tilanteesta. Kavereiden ja läheisten tuki on tärkeää, mutta apua voi myös hakea entuudestaan tuntemattomilta ammattilaisilta.

6. Lopputehtävä: mielipidekysely tunteista (kesto 5min)

Jaa lopuksi oppilaille kysely (sama kuin Ennakkotunnin alussa). Pyydä merkitsemään päivämäärä, luokka. Varaa tehtävään aikaa 5min ja sitten paperit kerätään.

Mielipidekysely tunteista

Päivämäärä:

Luokka:

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.			

Selviytymiskeinoja (liite 1)

LUOVUUS

Selviytymiskeinoja (liite 2)

TUNTEELLISUUS

Selviytymiskeinoja (liite 3)

SOSIAALISUUS

Selviytymiskeinoja (liite 4)

ÄLYLLISYYS

Selviytymiskeinoja (liite 5)

FYYSISYYS

Selviytymiskeinoja (liite 6)

HENKISYYS