

Ideapankki Hyvää mieltä yhdessä -korteille

- Tunne- ja kaveritaitoharjoituksia
- Ilmaisuharjoituksia
- Pohdintatehtäviä ryhmille
- Yksilöohjaus ja kasvatust keskustelut

Tunne- ja kaveritaitoharjoituksia

Alias -sananselityspeli

Tavoite: oppia puhumaan tunteista, ristiriitatilanteista ja tarpeista sekä ymmärtää niiden vaikutus hyvinvoinnille.

Tunne- tai ristiriitakorteilla: Yksi joukkueen jäsen nostaa kortin ja kuvailee sen tunnetta tai ristiriitaa. Joukkueen tehtävänä on arvata, mistä on kyse.

Tarvekorteilla: Kortin nostaja kuvailee tilanteen, jossa tarve syntyy. Joukkue arvaa tarpeen.

Viikon taito

Tavoite: harjoitella kaveritaitoja lisätä ystävällisiä tekoja ryhmässä.

Valitaan korteista yksi kaveritaito, esimerkiksi kannustaminen tai auttaminen, viikon tavoitteeksi. Kortin viereen kiinnitetään kartonkisydän. Aina, kun tavoitteessa on onnistuttu, sydämeen saa painaa leiman. Viikon päätteeksi arvioidaan, miten harjoittelu on sujunut ja miltä se on tuntunut.

Tarinankerrontaa

Tavoite: käsitellä tuttuja ristiriitatilanteita tarinallisesti.

Valitaan yksin tai pienryhmässä 1-3 korttia, joista keksitään tutulta tuntuva tarina. Puretaan tarinat keskustellen.

Kuuma peruna ristiriitakorteilla

Tavoite: asettua toisen asemaan ja ymmärtää syy-seuraus -suhteita.

Istutaan piirissä. Näytetään tai heijastetaan esiin yksi ristiriitakortti. Opettaja säätää ajastimen 15 sekuntiin. Yhdelle oppilaalle annetaan pehmolelu "kuumaksi perunaksi". Kun aika alkaa, pehmolelu kiertää piirissä. Kun ajastin hälyttää, se, jolla pehmolelu silloin on, lukee kortin ristiriitatilanteen ääneen ja kuvailee, miltä tuntuisi joutua tällaisen teon kohteeksi.

Vastaukseksi ei kelpaa pelkkä "tuntuu pahalta", vaan tarkoituksena on nimetä tunne tarkemmin ainakin kolmella tunnesanalla, esimerkiksi yksinäisyys, häpeä, ikävä, viha. Sitten peli jatkuu uudella ristiriitakortilla.

Ilmaisharjoituksia

Arvaa tunne!

Tavoite: oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita.

Ryhmä nostaa pinosta tunnekortin ja ilmaisee yhdessä kyseistä tunnetta. Toiset ryhmät arvaavat tunteen.

Rikkinäinen tunnepuhelin

Tavoite: oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita.

Asetutaan ryhmässä jonoksi. Jonon takimmainen nostaa ensimmäisen kortin ja ilmaisee sen tunnetta jonossa seuraavalle. Tämä ilmaisee sitä taas seuraavalle ja niin edelleen. Jonon ensimmäinen yrittää arvata tunteen, sitten toinen, kolmas ja neljäs, ja lopuksi jonon takimmainen paljastaa tunteen.

Tunnemuistipeli

Tavoite: ryhmäytyä ja oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita.

Kaksi osallistujaa toimii muistipelin pelaajina ja muut ryhmän jäsenet toimivat muistipelikortteina. Aina kahdella kortilla on sama tunnetila. Kortit asettuvat avaraan tilaan seisomaan niin, että välimatkaa toisiin on ainakin metrin verran. Pelaajat keräävät pareja muistipeleistä tuttuun tapaan niin, että kortti avataan koskettamalla tätä olkapäähän, jolloin hän ilmaisee tunnetta kasvoillaan ja koko kehollaan. Enemmän pareja kerännyt pelaaja voittaa.

Ristiriidasta ratkaisuun

Tavoite: ymmärtää, että ristiriitojen ja haastavien tunteiden taustalla voi olla täyttymättömiä tarpeita.

Ryhmä valitsee yhden ristiriitakortin ja siihen mielestään sopivan tarvekortin ja kaveritaidon. Ryhmä esittää esityksen siitä, mitä tilanteessa tapahtuu. Puretaan tehtävä nimeämällä tilanteessa heränneitä tunteita ja keskustelemalla tarpeista tunteiden ja ristiriitatilanteiden taustalla.

Kolmen tilannekuvan sarja

Tavoite: oppia toimimaan ristiriitatilanteissa rakentavasti.

Ryhmä valitsee ristiriitakortin ja laatii kolmen pysäytetyn tilannekuvan sarjan. Mitä tapahtui ennen kuvaa ja juuri kuvan hetkellä sekä mitä siitä seurasi? Käsitellään tilannekuvia lisäämällä henkilöille ajatusääniä tai nimeämällä henkilöiden tunteita. Valitaan kaveritaito, joka auttaisi tilanteen ennaltaehkäisyssä tai selvittelyssä.

Arvaa ristiriita ja kaveritaito!

Tavoite: ristiriitatilanteiden tunnistaminen ja ratkaiseminen sekä kaveritaitojen vahvistaminen.

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan ristiriitakortti sekä siihen sopiva kaveritaitokortti: kiroilu – itsensä rauhoittaminen, ulkopuolelle jättäminen – joustaminen, nolaaminen – mukaan pyytäminen, häiritseminen – ystävällisyys, syyttely ja kaverin kuunteleminen. Korttien pohjalta tulisi suunnitella lyhyt kohtaus, jossa tapahtuu ristiriita ja sen

ratkaiseminen. Purku: Ensin luokka yrittää arvata, mistä ristiriita- ja kaveritaitokorteista oli kysymys. Keskustellaan, mitä tunteita tilanteessa virisi, mitä epäreilua ja reilua tilanteessa tapahtui, millaisia kokemuksia oppilailla on vastaavista tilanteista ja miten ne ratkesivat.

Arvaa kaveritaito!

Tavoite: Kaveritaitojen merkityksen ymmärtäminen ja toisen asemaan asettuminen.

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin. Jokaisella ryhmällä on sama ristiriitatilanne, esimerkiksi ulkopuolelle jättäminen, mutta eri kaveritaitokortti. Sitten jokainen ryhmä tekee kohtauksen tai lyhyen näytelmän tilanteesta ja muut arvaavat, mistä kaveritaidosta on kyse.

Tyhjä tuoli ristiriitakorteilla

Tavoite: Kokea empatiaa ikävästi kohdeltua luokkatoveria kohtaan.

Tyhjä tuoli -harjoituksella voidaan herätellä empatiaa edellisten harjoitusten roolihenkilöitä kohtaan. Otetaan tyhjä tuoli ja nimetään se roolihenkilön mukaan. Kuka tahansa osallistujista voi koskettaa tuolia ja sanoa samalla, miltä roolihenkilöstä tuntuu ja mitä hän ajattelee. Ajatusääni voidaan ilmaista minä-muodossa, esimerkiksi "mulla on tosi ulkopuolinen olo".

Pohdintatehtäviä ryhmille

Mistä olen iloinen?

Tavoite: antaa myönteistä palautetta ryhmälle.

Valitaan tarve- tai kaveritaitokortti, joka kuvastaa asiaa, joka omassa ryhmässä / luokassa toteutuu ja josta haluaa kiittää.

Luokan / ryhmän säännöt

Tavoite: laatia ryhmälle säännöt, joissa huomioidaan ryhmän jäsenten tarpeet.

Keskustellaan tarve- ja kaveritaitokorttien avulla luokan säännöistä. Kirjataan yhdessä sovitut säännöt ylös ja asetetaan näkyvälle paikalle.

Turvallinen tila

Tavoite: oppia käsite 'turvallinen tila' ja ymmärtää, miksi sellaisia tarvitaan.

Mitä tarkoittaa turvallinen tila? Mitä siihen tarvitaan? Keskustellaan turvallisesta tilasta tarve- ja kaveritaitokorttien avulla.

Tarpeet – ristiriidat – tunteet – kaveritaidot

Tavoite: ymmärtää, että ristiriitojen ja haastavien tunteiden taustalla voi olla täyttymättömiä tarpeita. Oppia ratkaisemaan ristiriitoja rakentavasti.

Valitaan joku ryhmälle tuttu ristiriitatilanne ja pohditaan, mitkä tarpeet voisivat olla kyseisen tilanteen takana. Pohditaan, mitä tunteita ristiriita herättää sen osapuolissa. Keskustellaan, millä kaveritaidoilla ristiriita voitaisiin ratkaista.

Tarpeet ristiriitojen takana

Tavoite: ymmärtää, mitä tarpeilla tarkoitetaan ja mikä merkitys niillä on.

Oppilaat jaetaan pareihin. Valitaan yksi tarvekortti (kuten tarve kuulua joukkoon tai tarve tulla hyväksytyksi) ja keksitään esimerkkejä ongelmallisista teoista, joihin toteutumaton tarve voi johtaa.

Tarinyöskentelyä

Tavoite: kehittyä empatiataidoissa ja oppia erottamaan tunteet ja ajatukset teoista.

Oppilaat toimivat pöytäryhmissä, joihin levitetään tunne- ja tarvekortit. Ohjaaja lukee tarinan ja pyytää ryhmiä keskustelemaan tilanteesta ja nimeämään tarinan henkilöiden tunteita ja tarpeita. Puretaan ryhmätyö keskustelemalla yhdessä. Ohjaaja huolehtii, että keskustelussa nousee esiin tunteen, ajattelun (kuten mielitekojen) ja toiminnan erottaminen toisistaan: tunteet ja ajatukset ovat eri asia kuin teot. Jatketaan ryhmätyötä keksimällä tarinalle todelta tuntuva loppuratkaisu, jossa kaikkien tarpeet täytyisivät.

Tarinat

1. Kaksi oppilasta ovat olleet pitkään kavereita. Mukaan tulee kolmas henkilö, joka haluaa erottaa nämä kaksi kaverusta voidakseen olla toisen kanssa ystäviä kahdestaan. Lopulta hän onnistuu, ja pitkäaikaiset ystävykset eivät ole enää kavereita. Toinen heistä jää yksin ulkopuolelle.
2. Eräs luokan oppilaista keksii, että tehdään yhteinen WhatsApp-ryhmä. Hän haluaa kuitenkin jättää yhden luokkalaisen sen ulkopuolelle. Tämä saa kuulla suunnitelmasta, kun ryhmä on jo perustettu.
3. Koulun välitunneilla on kolmen hengen ryhmä, jolla on tapana käydä tuuppimassa, tönimässä ja ivaamassa erästä oppilasta. Yksi kolmikosta on päätekijä ja kaksi muuta on kiusaamisessa mukana.
4. Luokassa on uusi oppilas. Eräs luokan oppilas kiusaa uutta oppilasta dissaamalla ja nimittelemällä tätä ja pian hän saa mukaansa pari muutakin oppilasta.

Tarinoiden lähde: Oma juttu. MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry.

Yksilöohjaus ja kasvat keskustelut

Korttityöskentely yhteiseen kasvat keskusteluun

Tavoite: tunnistaa oman kehon ja mielen reaktioita sekä oppia toimimaan rakentavasti ristiriitatilanteissa.

Tässä keskustelussa saat puhua vain itsestäsi, omista tunteistasi ja siitä, mitä teit.

Mikä **ristiriita** on kyseessä?

Millaisen **tunteen** vallassa toimit?

Mikä **tarve** on tunteesi takana?

Mitä **tunteita** toimintasi herätti muissa osallisissa?

Mitä **kaveritaitoja** tarvitaan ristiriidan selvittämiseen tai ratkaisemiseen osallisten kanssa?

Mitä toivon muilta jatkossa?

Vahvuudet

Tavoite: tunnistaa omat vahvuudet kaverina.

Mitkä kaveritaidot ovat vahvuuksiasi? Nimeä ainakin kolme!

Luokittelua

Tavoite: oivaltaa, että joidenkin tarpeiden täyttämiseen tarvitsen muita ihmisiä ja joitakin voin toteuttaa itse.

Luokittele tarvekortit: Minkä tarpeen voit toteuttaa itse? Mihin tarvitset muita kuten luokkakavereita, opettajaa ja vanhempia?

Esitä toive!

Tavoite: kertoa turvalliselle aikuiselle, miten toivoo tulevansa kohdatuksi ja kohdelluksi koulussa.

Mitä kaveritaitoja toivot koulukavereiltasi / koulun aikuisilta?

Minkä oman tarpeesi huomioimista toivot koulukavereiltasi / koulun aikuisilta?