

Ideapankki Hyvää mieltä yhdessä -korteille

- Tunne- ja kaveritaitoharjoituksia
- Ilmaisuharjoituksia
- Pohdintatehtäviä ryhmille
- Yksilöohjaus ja kasvatuskeskustelut

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. Ristiriitakorttipakka on vain yhdellä oppilaalla kerrallaan. Opettaja säättää ajastimen 30-50 sekuntiin ryhmän koosta riippuen. Kun aika alkaa, se oppilas, jolla kortit on, lukee päällimmäisen kortin ristiriitatilanteen ääneen ja kertoo, miltä tuntuisi joutua tällaisen teon kohteeksi. Vastaukseksi ei kelpaa ”tuntuu pahalta”, vaan tarkoituksena on nimetä tunne tarkemmin ainakin kolmella tunnesanalla, esimerkiksi yksinäisyys, häpeä, ikävä, viha. Sitten hän antaa korttipakan piirissä seuraavalle, joka toimii samoin. Kun aika loppuu, pelistä tippuu se pelaaja, kenellä korttipakka silloin on. Tavoitteena on siis olla mahdollisimman nopea, ettei korttipakka jää itselle ajan loppuessa.

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.

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.

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.

Yksilöohjaus ja kasvatuskeskustelut

Korttityöskentely yhteiseen kasvatuskeskusteluun

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?