

Tuntisuunnitelma 5, 3–6 lk, 45 min

Pelkojen käsittely ja turvallisuuden tunne

Tavoite

Oppilas oppii tuntemaan Lapsen oikeuksia koskevan sopimuksen merkitystä yhteiskunnassa (L2) ja tutustuu lapsen oikeuksiin liittyviin kysymyksiin erityisesti rauhan, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kautta (L7). Oppilas harjoittelee tunnetaitoja ja erityisesti kielteisten tunteiden käsittelyä (L3), ajattelun taitoja (L1) ja hyviä tapoja (L3). Harjoitellaan vastuullisia ja turvallisia tv-taitoja (L5) ja yhteistyössä toisten kanssa toimimista (L7).

Oppiaineet

Ympäristöoppi, Uskonto, Elämäkatsomustieto Yhteiskuntaoppi

Artiklat

Sopimus yleisesti. Sotaan liittyvät kohdat erityisesti 9., 10., 22., 38.

Avainsanat

lapsen oikeuksien sopimus, sota, pelko, huoli, turvattomuus, ahdistus, suru, tunnetaidot, rentoutuminen

Eriyttäminen

Tapahtuu toiminnan sisällä. Tuntisuunnitelmassa on tarjottu kaksi vaihtoehtoista tasoa eriyttämiselle.

TASO 1 (esim. 3.–4. luokka)

Tarvikkeet: piirustusvälineet (paperit, kyniä) ja mahdollisesti sanoma- tai aikakauslehtiä, liimaa ja sakset

Tunnin kulku

Puhutaan tunteista (10 min)

Opettaja järjestää lyhyen tunnekierroksen, jonka aikana jokainen oppilas saa sanoa mitä tunnetta tuntee juuri nyt. Oppilas voi myös sanoa ohi, jos ei tunnista omaa tunnettaan tai ei halua kertoa sitä muille.

(Jos haluatte, voitte vaihtoehtoisesti katsoa yhdessä elokuvan Inside Out trailerin ja keskustella yhdessä, mitä tunteita pätkässä oli esillä: <https://www.media-avain.fi/inside-out-mielen-sopukoissa/>)

Opettaja muistuttaa oppilaita siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokaisella on tunteita, eikä niitä tarvitse koskaan hävetä.

- Lapsen oikeuksiin kuuluu tuntea turvallisuutta. Jokainen tarvitsee ainakin yhden turvallisen aikuisen. Opettaja voi kysyä lapsilta, milloin he tuntevat turvallisuutta. Entä milloin heillä ei ole turvallinen olo?

- Jokaisella lapsella on oikeus elää ja olla turvassa. Aina näin ei ole. Keskustellaan siitä, millaiset tilanteet (sota, konfliktit, ilmastonmuutos) voivat heikentää lasten turvallisuutta.
- Myös pelko on tunne, vaikka se tuntuukin joskus isommalta. Jokaista meitä pelottaa jokin. Mikä oppilaita pelottaa? Uskaltavatko he puhua siitä?

Piirrä pelkosi (10 min)

- Jokainen saa tyhjän paperin ja oman piirtämisen voi halutessaan myös piilottaa kavereilta niin, että laittaa kirjoja pystyyn.
- Halukkaat voivat kertoa piirustuksistaan muille tai näyttää ne.
- Piirroksen voi myös halutessaan repiä ja heittää roskakoriin.
- Opettaja voi kierroksen jälkeen kysyä, miltä nyt tuntuu, ja helpottiko pelon piirtäminen.

Miten pelkoja voi helpottaa? (5 min)

- Opettaja muistuttaa oppilaita siitä, että omia tai toisten pelkoja ei tule koskaan vähätellä, olivat ne sitten pieniä tai suuria, todellisia tai mielikuvitusta. Aikuisten tehtävä on aina suojella lasta ja helpottaa heidän pelkojaan. Mitä ajatuksia oppilailla on siitä, miten peloista selviytymistä voi helpottaa? Mikä heitä auttaa pelkojen kanssa?
 - o Esimerkiksi puhuminen toisten kanssa, piirtäminen, luotettavalle aikuiselle kertominen...
- Ovatko jotkut asiat turhia pelkoja? Millaisia ne ovat?

Turvallisen ja onnellisen tulevaisuuden nelikenttä (15 min)

- Opettaja jakaa oppilaat pieniin ryhmiin. Tehtävän voi suorittaa myös yksilötehtävänä. Jokaiselle annetaan A3-paperi, johon piirretään nelikenttä (yhden neliön sisään neljä pienempää ruutua). Opettaja piirtää saman nelikentän taululle ja kirjoittaa sen sisälle alla olevat kysymykset.

Mikä uhkaa turvallista ja onnellista tulevaisuuttani? (esim. ilmastonmuutos)	Millaisesta tulevaisuudesta sinä haaveilet? (esim. haaveilen olevani ammattilaisurheilija)
Mitä voin tehdä itse asialle? (esim. kierrättää)	Mitä voin tehdä asialle jo nyt? (esim. harjoitella)

- Käsitellään nelikenttiä yhdessä. Opettajan on tärkeää kiinnittää oppilaiden huomio siihen, että kaikelle me emme voi itse mitään, kuten vaikkapa sodille tai luonnonkatastrofeille. Nelikenttää voi myös halutessaan kuvittaa piirtämällä tai leikkaamalla kuvia lehdistä, jos sellaisia on käytössä.

Rentoutus (5 min)

Tunnin päätteeksi tehdään yhdessä rentoutumisharjoitus. Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella hallitsemaan omaa oloa ja omia tunteita on jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistaminen ja harjoittelu. Opettaja puhuu rentoutuksen läpi.

Valittavana on kaksi erilaista rentoutumisharjoitusta:

1. Rentoutus pulpetissa

- Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla.
- Vedä keuhkot täyteen ilmaa.
- Jännitä itsesi kokonaan.
- Puhalla keuhkot tyhjiksi.
- Rentouta itsesi kokonaan.
- Toista muutama kerta.
- Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.

2. Rentoutus istuen tai makuulla (jos luokassa on tilaa)

- Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
- Rauhoita mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskity tähän hetkeen.
- Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity pohkeisiin. Jännitä pohkeita niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity reisiin. Jännitä reisiä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity vatsaan. Jännitä vatsaa niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity rintakehään. Jännitä rintakehää niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity käsivarsiin. Jännitä käsivarsia niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity käsiin. Jännitä käsi nyrkkiin niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity kasvoihin. Jännitä kasvoja niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.

Herättele lopuksi itsesi pikkuhiljaa liikuttamalla sormiasi ja varpaitasi. Tunnetko, miten rentoutunut olo on levinnyt kehoosi? Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

TASO 2 (esim. 5.–6. luokka)

Tarvikkeet: Aikakauslehtiä tai printattuja kuvia, useammat sakset, liimaa, kartonki tai kartonkeja.

Tunnin kulku

Puhutaan tunteista (10 min)

Opettaja järjestää lyhyen tunnekierroksen, jonka aikana jokainen oppilas saa sanoa, mitä tunnetta tuntee juuri nyt. Oppilas voi myös sanoa ohi, jos ei tunnista omaa tunnettaan tai ei halua kertoa sitä muille.

Jos haluatte, voitte vaihtoehtoisesti katsoa yhdessä elokuvan Inside Out trailerin ja keskustella yhdessä, mitä tunteita videossa oli esillä: <https://www.media-avain.fi/inside-out-mielen-sopukoissa/>.

Opettaja muistuttaa oppilaita siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokaisella on tunteita, eikä niitä tarvitse koskaan hävetä. Opettaja ohjaa keskustelua tunteista, turvallisuudesta ja peloista valiten oheisista ehdotuksista luokalle sopivat aiheet.

- Lapsen oikeuksiin kuuluu tuntee turvallisuutta. Jokainen tarvitsee ainakin yhden turvallisen aikuisen. Opettaja voi kysyä lapsilta, milloin nämä tuntevat turvallisuutta. Entä milloin heillä ei ole turvallinen olo?
- Jokaisella lapsella on oikeus elää ja olla turvassa. Aina näin ei ole. Tuleeko oppilaille mieleen tilanteita (sota, konfliktit, ilmastonmuutos), jotka voivat heikentää lasten turvallisuutta?
- Pelko on tunne, johon voi liittyä fyysisiä reaktioita. Opettaja voi kysyä oppilailta, minkälaisia fyysisiä reaktioita pelkoon liittyy (esimerkiksi jähmettyminen, nopea sydämen syke, hikoilu, tärinä ja nopea hengitys).
- Pelon tarkoituksena on ollut ihmisen kehityshistorian aikana auttaa ihmistä selviytymään ympäristössä, joka on ollut täynnä vaaroja. Pelon tunne on ollut ihmiselle merkittävä ja arvokas väline eloonjäämisen. Sen tehtävänä on muun muassa auttaa ennakoimaan vaaraa ja valitsemaan taistelu- tai pakoreaktio. Pelko ei siis ole turhaa.
- Sekä aikuiset että lapset pelkäävät erilaisia asioita. Mikä oppilaita pelottaa tai on pelottanut pienenä? Uskaltavatko he puhua siitä?

Menneisyydessä koettu pelko voi nousta esille nykyhetken samantapaisessa tilanteessa ja sama fyysinen reaktio voi herätä, vaikka todellista vaaraa ei olisi. Myös ajatukset

tulevista tapahtumista tai tuntemattomista ilmiöistä herättävät pelkoja. Tunnistavatko oppilaat nämä ilmiöt?

Turvallinen tulevaisuus kuuluu mulle! (30 min)

Toteutetaan yhdessä isolle kartongille tai virtuaalisesti kollaasi turvallisesta tulevaisuudesta. Jos kollaasi tehdään kartongille, sen teossa voi käyttää lehdistä leikattuja kuvia tai internetistä printattuja kuvia.

Opettaja alustaa teemaan kysellen ja ideoiden yhdessä oppilaiden kanssa. Jokaisella lapsella on oikeus elää ja kehittyä turvassa. Millaiset seikat voivat vaarantaa lasten turvallisuutta meidän yhteiskunnassamme? Entä muualla maailmassa? Millaisilla toimilla aikuiset voivat parantaa lasten turvallisuutta?

Opettaja jakaa lapset sopivankokoisiin ryhmiin ja opastaa tehtävään. Vaihtoehtoisesti jokainen voi tehdä oman kollaasinsa, jos se on luokalle sopivampi tapa toteuttaa tehtävää.

Tehdään mielikuvamatka lasten turvalliseen tulevaisuuteen. Kollaasi on unelmakartta, joka visuaalisesti tuo oppilaiden ajatuksia ja näkemyksiä omasta tulevaisuudestaan esiin. Kollaasiin voi liittää lehdistä sanoja, kuvia, runoja ym. tai siihen voi piirtää itse elementtejä. Jokainen ryhmä saa tehdä kollaasistaan oman näköisen.

Toteutus:

- Jokainen saa ensin itsenäisesti miettiä, millaisen tulevaisuuden haluaisi ja mitä itse on sen eteen valmis tekemään.
- Jakakaa omat ajatuksenne ryhmässä ja miettikää niiden perusteella yhdessä kollaasille otsikko. Opettaja voi auttaa otsikon keksimisessä, jos se tuntuu vaikealta.
- Kollaasissa tulisi olla ainakin:
 - Viittauksia siihen, mitä tekoja on valmis tekemään oman turvallisuuden eteen (esim. kierrätys, onnettomuuksien ehkäisy).
 - Asioita, jotka luovat turvaa. Opettaja voi antaa näistä esimerkkejä (esim. terveys, koti, hyvinvointi, lähimmäiset).

Lopuksi esitellään kollaasit ja lapset saavat kertoa, mitä he ovat kollaasiin laittaneet ja miksi. Opettaja voi kirjata lasten ajatukset ylös ja kertoa, mitä on itse lasten ajatuksista oppinut.

Rentoutus (5 min)

Tunnin päätteeksi tehdään yhdessä rentoutumisharjoitus. Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella hallitsemaan omaa oloa ja omia tunteita on jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistaminen ja harjoittelu. Opettaja puhuu rentoutuksen läpi.

Valittavana on kaksi erilaista rentoutumisharjoitusta:

1. Rentoutus pulpetissa

- Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla.

- Vedä keuhkot täyteen ilmaa.
- Jännitä itsesi kokonaan.
- Puhalla keuhkot tyhjiksi.
- Rentouta itsesi kokonaan.
- Toista muutama kerta.
- Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.

2. Rentoutus istuen tai makuulla (jos luokassa on tilaa)

- Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
- Rauhoita mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskity tähän hetkeen.
- Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity pohkeisiin. Jännitä pohkeita niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity reisiin. Jännitä reisiä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity vatsaan. Jännitä vatsaa niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity rintakehään. Jännitä rintakehää niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity käsivarsiin. Jännitä käsivarsia niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity käsiin. Jännitä käsi nyrkkiin niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Keskity kasvoihin. Jännitä kasvoja niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin.
- Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.

Herättele lopuksi itsesi pikkuhiljaa liikuttamalla sormiasi ja varpaitasi. Tunnetko, miten rentoutunut olo on levinnyt kehoosi? Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

Lisätehtävä

Mikä pelottaa? -tehtävä