

Johdantotehtävä MIELI ry:n

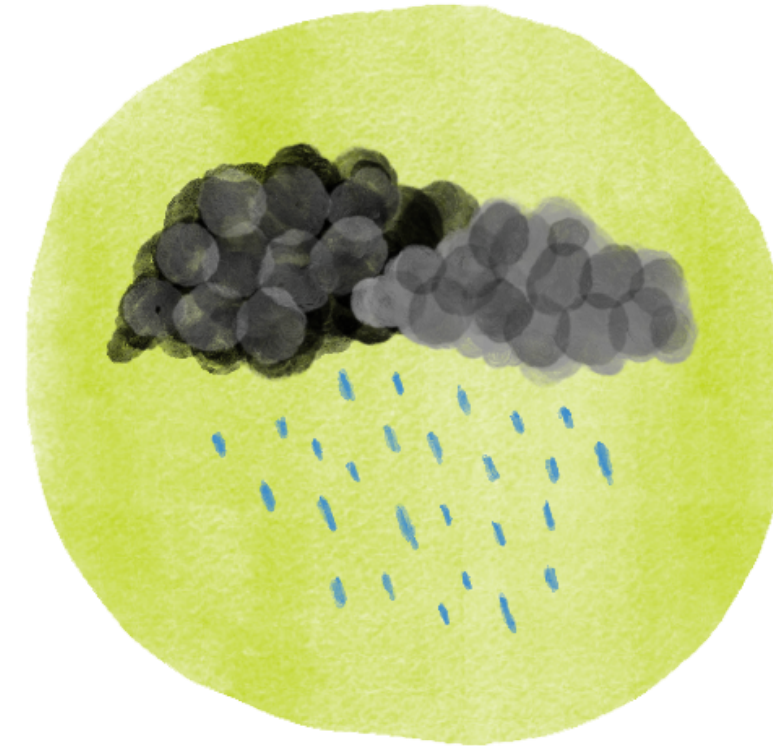
Hyvän mielen taitomerkki® -kokonaisuuteen :

# Mitä voin tehdä, kun koen ikäviä tunteita?



Tehtävä on osa MIELI ry:n Hyvän mielen taitomerkki® peruskouluun -kokonaisuutta, josta löytyy lisätietoa täältä:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/>



# Tavoitteet:

- Yritän ymmärtää, mistä tunteeni johtuu.
- Tiedän, että tunteet voivat tuntua kehossa.
- Osaan nimetä ainakin kahdeksan tunnetta.
- Tiedän keinoja rauhoittua ikävän tunteen tullen.

# Kysely! Vastaa viittaamalla:

Mitä saa tehdä, kun surettaa tai kiukuttaa?

- mennä läheisen ihmisen syliin tai lähelle
- olla hetki yksin
- rikkoa esineitä
- syytellä toisia
- kiroilla muiden kuullen
- itkeä



# Pohtikaa vielä edellisen dian kohtia:

Mennä läheisen ihmisen syliin tai lähelle

- Lähellä oleminen rauhoittaa

Olla hetki yksin

- Rauhoitutko sinä parhaiten yksin?

Rikkoa esineitä

- Haluaisitko, että joku hajottaisi sinun tavaroitasi kiukustuneena?

Syytellä toisia

- Auttaako syyllisen etsiminen?

Kiroilla muiden kuullen

- Miltä sinusta tuntuu kuunnella toisten kiroilua?

Itkeä

- Oletko huomannut, että itkeminen helpottaa oloa?



# Kaikkia tunteita saa tuntea

Saat tuntea ihan mitä vaan: iloa, surua, rakkautta, vihaa, pelkoa, inhoa.  
Mitä muita tunteita osaat nimetä?

Tunteet tekevät elämästä kiinnostavaa ja jokaisesta päivästä erilaisen.  
Ikäviltäkin tuntuvilla tunteilla on hyvä syy olla olemassa. Viha voi syntyä  
siitä, että tilanne on epäreilu. Vihasta saakin voimaa puolustaa itseään!

## Tunteen vallassa ei kuitenkaan saa satuttaa tai vahingoittaa

Vihan vallassa tekee helposti hölmöyksiä. Siksi kannattaa opetella  
itsensä rauhoittamista. Esimerkki seuraavassa diassa!

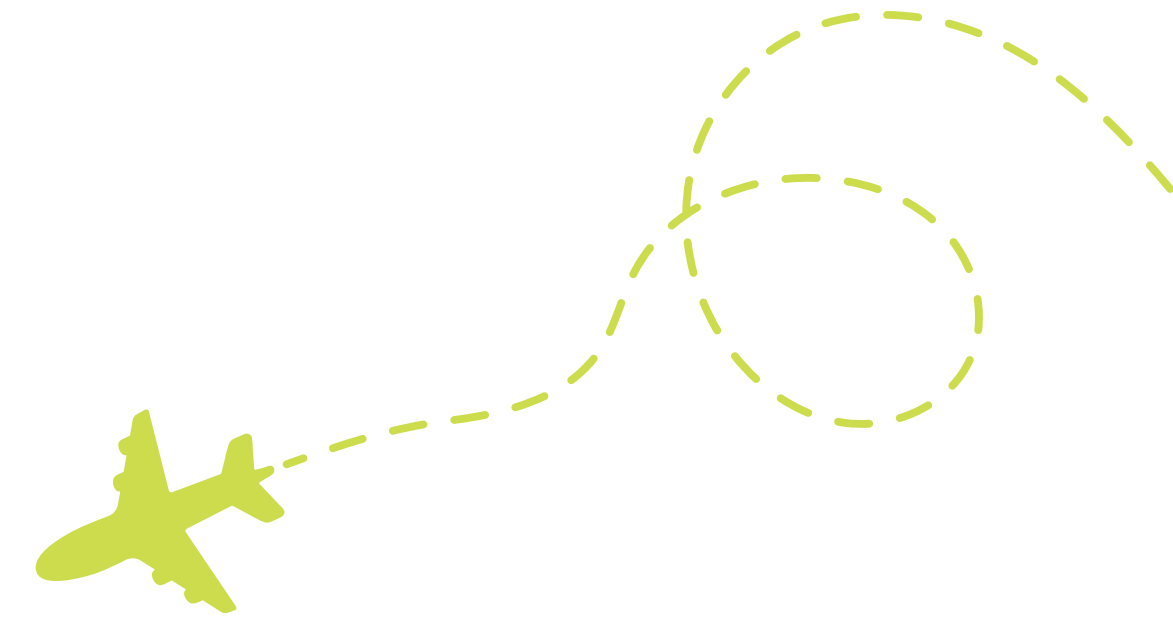


# Tositarina lentokapteenista, joka pelasti paljon ihmisiä

Lentokapteenilla oli ihan tavallinen työpäivä. Hän lensi matkustajakonetta, jossa oli 300 matkustajaa. Yhtäkkiä lentokone hajosi kesken lennon. Ohjaamossa hälytysvalot alkoivat vilkkua, summerit soida ja mittarit näyttivät kauhistuttavia lukemia. Lentokapteeni onnistui tekemään pakkolaskun aavikolle.

Lentokapteenilta kysyttiin, miten hän hillitsi itsensä tuolla kauhealla hetkellä. Hän vastasi: "Istuin käsieni päälle."

Lentokapteeni teki viisaasti: hän ei ensin tehnyt mitään, vaan antoi itsensä rauhoittua. Vasta rauhallinen mieli tekee viisaita päätöksiä.



Lähde: Tiina Röning

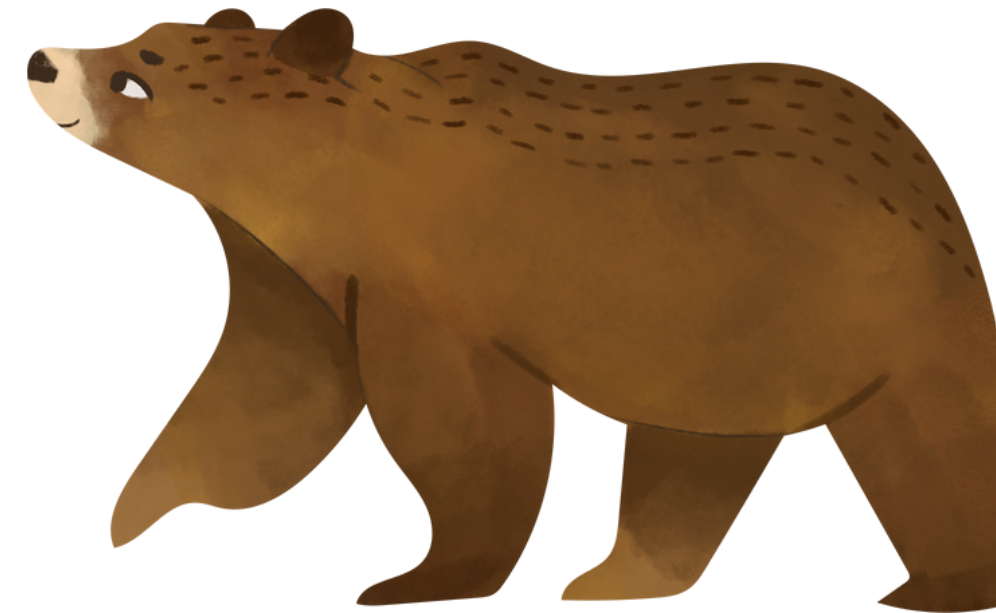
# Miten voit rauhoittaa itsesi?

- laita kädet taskuun ja poistu hetkeksi paikalta
- hengitä kolme kertaa syvään
- laske mielessäsi kymmenestä yhteen
- ajattele jotain rauhoittavaa: "Minulla ei ole mitään hätää. Asia selviää kyllä."

Mitä näistä kokeilisit tällä viikolla?



# Karhuhengitys



Tavoite: harjoitella, miten itsen voi rauhoittaa.

**Opettaja ohjaa:** "Ota hyvä asento. Sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele nyt tilanne, jossa olit kiukkuinen. Muistele, mitä kehossasi tapahtui. Hengititkö nopeammin? Puristuivatko kätesi nyrkkiin? Aloitko huutaa? Mitä teit? Nyt voit avata silmäsi. Harjoitellaan nyt sitä, miten itsen voi rauhoittaa. Avataan vasen käsi auki. Otetaan oikealla kädellä pinsettiote ja kuvitellaan etusormen ja peukalon väliin pikkiriikkinen karhu, joka taluttaa punaista polkupyörää (tai vetää punaista pulkkaa, jos on talvi). Kun karhu taluttaa pyörän ensimmäisen mäen päälle (vasemman käden peukalon laelle), hengitä sisään. Mäen päällä karhu asettuu pyöränsä selkään, jolloin pidätetään henkeä ihan pienen hetken ajan. Sitten lasketaan mäki alas (peukalon laelta etusormen juurelle) ja hengitetään ulos. Toistetaan harjoitus kaikilla sormilla!" Harjoitus auttaa vihaan, jännitykseen, pelkoon ja muihin kiihdyttäviin tunteisiin!



Tehtävä on osa MIELI ry:n Hyvän mielen  
taitomerkki<sup>®</sup> peruskouluun -kokonaisuutta,  
josta löytyy lisätietoa täältä:

[https://mieli.fi/materiaalit-ja-  
koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-  
taitomerkki-peruskouluun/](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/)