

ALAKOULU

LÄHDE:

- Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2020. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. 6. painos. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

1. RYHMÄYTTÄVIÄ HARJOITUKSIA

Kättelyleikki

TAVOITE Ryhmäytyä ottamalla kontaktia ryhmän jäseniin.

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Tila jossa mahtuu liikkumaan

TOIMINTA

Kävele vapaasti tilassa. Kättele vastaantulevaa, sano hänelle oma nimesi ja paina hänen nimensä mieleen. Kättele seuraavaa vastaantulijaa ja sano hänelle se nimi, jonka edellinen kättelijä sinulle sanoi. Näin jatketaan, kunnes vastaantulija sanoo sinun oman nimesi. Siirry silloin sivuun ja seuraa leikki loppuun. Yllätykseksi jää, missä vaiheessa kaikki jäljelle jääneet toistavat vain yhtä tai kahta nimeä – ja keiden nämä nimet ovat! Vinkki: samaa leikkiä voi leikkiä lempiväreillä, -eläimillä tai -ruualla.

Hiirulainen

TAVOITE Ryhmäytyminen, fyysinen lämmittely ja ilmapiirin vapauttaminen

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Tila jossa mahtuu liikkumaan, tuoleja

TOIMINTA

Otetaan kullekin osallistujalle tuoli ja asetetaan tuolit sokin mahdollisimman isoon tilaan. Kaikki muut istuvat tuoleille paitsi opettaja, joka on Hiirulainen. Hiirulainen asettuu seisomaan ensin mahdollisimman kauaksi tyhjistä paikasta. Hiirulainen saa liikkua tilassa ainoastaan niin, että hänen koko jalkapohjansa liukuu lattiaa pitkin – liikkumistapa on hauska ja hidastaa tarkoituksenmukaisesti Hiirulaisen vauhtia. Kun peli alkaa, Hiirulainen yrittää ehtiä istumaan vapaaksi jääneelle tyhjälle paikalle ennen kuin joku ryhmän jäsenistä istuu sille. Opettaja voi kannustaa ryhmää kehittämään taktiikoita, joilla Hiirulaisen pääsy tuolille estetään. Vinkki: opettajan kannattaa olla Hiirulainen, ainakin niin pitkään, että oppilaat ymmärtävät Hiirulaisen hitaan liikkumistavan merkityksen.

mieli

Suomalaiset bussipysäkillä

TAVOITE Ottaa katsekontakti ryhmän eri jäseniin ja vahvistaa siten luottamuksen tunnetta.

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Tila jossa mahtuu liikkumaan

TOIMINTA

Seistään piirissä ja painetaan katse alas. Kuka tahansa ryhmästä saa sanoa ”bussi tulee!”, jolloin kaikki nostavat katseensa sattumanvaraisesti jonkun piirissä seisovan silmiin. Jos katseet sattumalta kohtaavat, huudetaan pelästynyt ”Aa!” ja tiputaan leikistä pois. Jos katseet eivät kohdanneet, painetaan katse taas alas ja jatketaan leikkiä samaan tapaan, kunnes kaikki ovat tippuneet leikistä pois.

Toffee

TAVOITE Ryhmäytyminen ja luottamuksen rakentaminen kosketukseen perustuvan harjoituksen kautta.

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Tila jossa oppilaat mahtuvat makaamaan piirissä

TOIMINTA

Oppilaat asettuvat lattialle ”toffeepaloiksi” päinmakuulle piiriin ja ottavat viereisiä oppilaita käsistä kiinni (ei lukko-otteella ranteista, vaan vain kädet käsissä). Opettaja vetää jotakuta oppilasta jaloista, kunnes oppilaan ote kirpoaa ja hän irtoaa piiristä. Hänestä tulee toinen irrottaja. Tyhjä kohta korjataan salamannopeasti ja leikki jatkuu, kunnes kaikki ”toffeepalat” on irrotettu toisistaan.

2. HARJOITUKSIA TEEMALLA KIUSAAMINEN JA ULKOPUOLELLE JÄTTÄMINEN

Keskeiset oppimistavoitteet:

- ymmärtää, että kiusaaminen ja syrjintä ovat väärin
- oppia havaitsemaan syrjintää omassa ja toisten toiminnassa ja löytää keinoja puuttua siihen
- pohtia syitä, jotka johtavat kiusaamiseen
- ymmärtää ryhmän merkitys kiusaamistilanteissa

Ulkopuolella

TAVOITE pohtia miltä tuntuu jäädä ryhmän ulkopuolelle ja mitä sellaisessa tilanteessa voisi tehdä

AIKA 20 min.

TARVIKKEET kuvakortti ”ulkopuolelle jättäminen”, paperia ja kyniä

TOIMINTA

Keskustellaan kuvasta.

- Mitä kuvassa tapahtuu?
- Mitä ehkä on jo tapahtunut aiemmin?
- Miltä ulkopuolella olijasta tuntuu? (voidaan valita esillä olevista tunnekorteista)

Jatketaan työskentelyä pienryhmissä. Osa ryhmistä pohtii, millaisin repliikein ulkopuolelle jäänyt voisi lähestyä ryhmää. Toiset oppilaat taas keksivät repliikkejä siihen, miten kuvan kaveriporukka voisi lähestyä yksinäistä.

Esitellään ehdotukset ja keskustellaan niistä koko luokan kesken. Kirjoitetaan vielä ryhmissä omat repliikit kartongeille isoiksi puhekupliksi luokan seinälle.

mieli



mieli

Samanlaisia piirteitä

TAVOITE löytää samanlaisuutta itsen ja luokkakavereiden välillä

AIKA n. 20 minuuttia

TARVIKKEET paperia ja värikynät

TOIMINTA

Jokainen oppilas piirtää omat kasvonsa paperille ja merkitsee kuvaan esimerkiksi seuraavat seikat: minkä väriset silmät, minkä väriset hiukset, ripset ja kulmakarvat, onko iholla pisamia tai luomia, onko korvanlehdessä nipukka, saako kielen kouruksi ja osaako heiluttaa korvia. Sitten oppilaat kiertävät luokassa luokkakaverilta toiselle ja kirjaavat tukkimiehen kirjanpidolla, kuinka paljon samanlaisuutta itsensä kanssa hän luokkakavereistaan löysi. Lopuksi tehdään johtopäätökset: kaikki löysivät samanlaisia piirteitä luokkakavereiden joukosta.

Pallo lentää

TAVOITE ymmärtää, ettei kiusaaminen kuulu reilun kaverin ominaisuuksiin

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Pehmolelu tai pallo sekä tila jossa mahtuu seisomaan piirissä

TOIMINTA

Opettaja ottaa pehmolelun tai pallon ja kerää oppilaat seisomaan piiriin. Opettaja pyytää oppilaita kertomaan pallon saadessaan, millainen on reilu kaveri. Opettaja sanoo yhden reilun kaverin ominaisuuden ja heittää pallon sattumanvaraisesti jollekulle piirissä. Kun pallo on kiertänyt mahdollisimman monella eikä enempää ominaisuuksia enää keksitä, opettaja ottaa pallon ja kysyy, oltiinko kaikista ominaisuuksista yhtä mieltä. Millainen siis on reilu kaveri? Keskustellaan siitä, millainen sitten ei ole reilu kaveri ja miksi kiusaamista tapahtuu.

Sarjakuvan täydentäminen

TAVOITE pohtia, miltä kiusaaminen kiusatusta tuntuu, ymmärtää kiusaamisen taustalla olevia syitä ja harjoitella keinoja, joilla kiusaamiseen puututaan

AIKA 20-30 min.

TARVIKKEET kopiot oheisista sarjakuvista kullekin parille

TOIMINTA

Opettaja jakaa sarjakuvat pareille ja pyytää oppilaita pohtimaan, mitä tarinassa tapahtuu, mitä roolihenkilöt ajattelevat ja miltä kiusatusta tuntuu.

Oppilaat täydentävät parin kanssa yhteistyössä sarjakuvien ajatus- ja puhekuplat. Valmiit sarjakuvat joko näytellään tai luetaan dokumenttikameran avulla niin, että pari lukee ajatus- ja puhekuplat tarinan rooleissa.

Sarjakuvien lukemisen jälkeen opettaja heijastaa alla olevan sosiaalisten taitojen luettelon näkyviin ja pyytää pareja pohtimaan, millaisia sosiaalisia taitoja sarjakuvan tilanne edellyttää. Lopuksi tehdään kartoitus siitä, mitkä sosiaaliset taidot tuntuvat vaikeilta ja mitkä helpoilta: opettaja lukee taidot ääneen ja oppilaat (ja opettaja) saavat äänestää nostamalla peukun pystyyn, mikäli kyseinen taito tuntuu helpolta ja laskemalla peukun kohti maata, mikäli taito tuntuu vaikealta. Puretaan äänestyksen tulokset keskustelemalla. Opettajan on hyvä todeta, että sosiaalisia taitoja opitaan koko elämän ajan: niitä voidaan harjoitella ja niissä voi kehittyä.

mieli

- kuunteleminen
- keskustelun aloittaminen
- avun pyytäminen
- muiden auttaminen
- omien tunteiden tunnistaminen
- tunteiden ilmaiseminen
- käyttäytyminen toista kunnioittavasti
- muiden ihmisten tunteiden ymmärtäminen
- ystävän puolustaminen
- ryhmäpaineen sietäminen
- anteeksi pyytäminen
- neuvotteleminen
- ehdotukseen suostuminen

mieli



mieli



mieli

Jana

TAVOITE ymmärtää vapaaehtoisen yksinolon ja yksin jäämisen välisen ero

AIKA n. 10 min.

TARVIKKEET Tila johon oppilaat mahtuvat tekemään janan

TOIMINTA

Kuvitellaan luokkahuoneen mittainen jana, jonka toisessa päässä olisi ”Haluan olla aina muiden seurassa” ja toisessa päässä ”Vietän mielelläni paljon aikaa itsekseni”. Oppilaat asettuvat janalle sen mukaan, miten kokevat asian omalla kohdallaan.

Huomataan, että jokaisella on erilainen tarve toisten ihmisten seuralle ja omalle rauhalle. Pohditaan, milloin yksinolo voi tuntua hyvältä ja milloin ei kaippaa välttämättä muiden seuraa. Missä paikassa tuolloin mielellään viettää aikaa? Missä koulun pihalla voi esimerkiksi olla omissa oloissaan? Ovatko samat paikat myös niitä, mihin yksinäisyyttä kokevat menevät?

Hyvän kuuntelijan peli

TAVOITE oppia kohtaamisen ja kuuntelemisen taitoa

AIKA 15 min.

TARVIKKEET Ladattavat kortit ja peliohjeet:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-kuuntelijan-peli/>

TOIMINTA

Opettaja kertoo tehtävän tavoitteen ja näyttää korttien avulla, miten Hyvän kuuntelijan peli toimii. Oppilaat pelaavat pareittain. Se, joka toimii ensin kertojana, saa vihreäkulmaiset kertojan kortit ja hänen parinsa oranssikulmaiset kuuntelijan kortit. Kumpikin nostaa vuorotellen eri pakoista kortin, jolloin kertojan ja kuuntelijan roolit vaihtuvat joka kerta. Kertoja kertoo kortissa pyydetyn asian muutamalla lauseella (ei siis liian lyhyesti) ja kuuntelija toimii hyvänä kuuntelijana annetun ohjeen mukaisesti.

Peli puretaan keskustelemalla harjoituksen herättämistä tunteista. Mitkä kuuntelemisen tavat tuntuivat kertojasta erityisen hyvältä?

Vinkki: Valikoituja kortteja voi käyttää esimerkiksi viikon ensimmäisellä tunnilla tai päivittäinkin kuulumisten vaihtoon pareittain tai ryhmissä.

mieli

3. TIETOUSUUSTAITOHARJOITUKSIA

Keskeiset oppimistavoitteet:

- kehon ja mielen tietoinen rauhoittaminen
- keskittymisen harjoittelu

Hengityspeili

1-2 lk

Peiliharjoitus opettajan vetämänä niin, että oppilaiden tulee liikkeiden lisäksi matkia myös opettajan sisään ja uloshengitystä. Liikkeiden tulee olla riittävän yksinkertaisia, jotta ne oppilaan on helppo seurata sekä liikettä että hengitystä. Esimerkiksi hengitys nenän kautta sisään ja kädet ulkokautta ylös, hengitys nenän kautta ulos ja käsien palautus alas, hengitys sisään ja polven nosto, hengitys ulos ja polven laskeminen takaisin. Harjoitusta on hyvä toistaa rutiininomaisesti esimerkiksi aina aamuisin tai ruokavälitunnilta tullessa.

Hengityspeili

Alkuopetus

Peiliharjoitus opettajan vetämänä niin, että oppilaiden tulee liikkeiden lisäksi matkia myös opettajan sisään ja uloshengitystä. Liikkeiden tulee olla riittävän yksinkertaisia, jotta ne oppilaan on helppo seurata sekä liikettä että hengitystä. Esimerkiksi hengitys nenän kautta sisään ja kädet ulkokautta ylös, hengitys nenän kautta ulos ja käsien palautus alas, hengitys sisään ja polven nosto, hengitys ulos ja polven laskeminen takaisin. Harjoitusta on hyvä toistaa rutiininomaisesti esimerkiksi aina aamuisin tai ruokavälitunnilta tullessa.

Puunhakkaajan hengitys

Alkuopetus

Oppilaat nousevat seisomaan niin, että edessä on metrin verran tyhjää tilaa. Opettaja kertoo: "Nyt opetellaan puunhakkaajan hengitystä! Tee niin kuin minä teen. Seison suorassa jalat hieman erillään toisistaan. Siten kohotan kirveeni pääni yläpuolelle ja pidän käsivarret suorina. Kun kohotan kirveen ylös, vedän henkeä syvään sisään nenän kautta. Sitten kun hujautan kirveen alas kohti pöllillä seisovaa halkoa, karjaisen HAA niin kovaa kuin pystyn. Harjoitus tekee hyvää varsinkin silloin, kun jokin asia harmittaa tai suututtaa. Kun päästät suuttumuksen ulos, tunnet olosi rauhallisemmaksi ja paremmaksi." Harjoitellaan Puunhakkaajan hengitystä neljän hengityksen sarjana. Harjoitusta on hyvä toistaa esimerkiksi ns. pikkuvälitunneilla, kun tarvitaan nopeaa energianpurkua - tai kun oppilaat sitä pyytävät!

Olen ihana

Alkuopetus

Opettaja ohjeistaa hyvin rauhallisesti. Taustalle voi laittaa soimaan metsän ääniä.

mieli

"Mene pötköttämään ja ota mukava asento. Sulje silmäsi. Kokeile kuinka rennosti voit vain olla ja pötköttää. Hengitä syvään.

Mieti nyt lempieläintäsi pötköttelemässä rentona ja rauhallisena auringossa.

Kuvittele, että sinä olet tuo lempieläimesi. Mieti mielessäsi, kuinka turkkisi, höyhenesi tai suomusi kimaltelevat upeissa eri väreissä auringon säteiden osuessa niihin.

Sano hiljaa mielessäsi itsellesi "OLEN IHANA".

Sinä olet ihana!"

Kiitollisuus ja hyvän toivotus

3.-4.lk

Oppilaat istuvat tuoleilla silmät kiinni ja jalkapohjat lattiaa vasten. Opettaja pyytää hengittämään nenän kautta viiteen laskien sisään ja kolmeen laskien ulos, kukin omassa tahdissaan. Hengitystä ei tule hidastaa tai nopeuttaa, vaan laskeminen sopeutetaan hengitykseen.

Lisätään harjoitukseen myönteistä sisäistä puhetta. Opettaja pyytää oppilaita ensin toivomaan mielessään jonkun mukavan asian omaan koulupäivään ja jonkun mukavan asian vapaa-ajalle. Sitten toivotaan mielessä hyviä asioita luokkakavereille ja perheelle.

Lopuksi nimetään mielessä asioita, joista on iloinen ja kiitollinen omassa elämässään.

Avataan silmät. Toivotetaan hyvää luokkakavereille: hyvää koulupäivää, onnea kokeisiin, kivaa välituntia, hyvää ruokahalua! Kotitehtäväksi hyvän toivotuksia kavereille ja perheenjäsenille.

Tunnustellaan käsiä

3.-4.lk

Oppilaat asettuvat istumaan parin viereen ja sopivat, kumpi on A ja kumpi B. Opettaja ohjeistaa, että tehtävä tehdään hiljaisuuden vallitessa: luvalliset sanat ovat vain "joo" ja "ei".

A sulkee silmät. B asettaa kätensä (pelkät kädet, ei käsivarsia) ensin johonkin helppoon asentoon, kuten kämmenet tai nyrkit vastakkain, sormet ristikkäin tms. A pitää silmät koko ajan kiinni. Hän yrittää saada tunnustelemalla selville parin käsien asennon ja muodostaa omilla käsillään sama asento. Kun asento menee väärin, B sanoo "ei" ja kun se menee oikein, B sanoo "joo".

Vaihdetaan osia. Vaikeutetaan asentoja pikkuhiljaa.

Saderentoutus

3.-4.lk

Taustalle voi laittaa soimaan rentoutusmusiikin luonnonäänillä (kuten sateen ropinalla).

Oppilaat toimivat pareittain. Toinen parista istuu omalla paikallaan, kädet pöydällä ja otsa käsien päällä, silmät suljettuina. Toinen parista tekee sateen ropinaa parinsa selkään sormenpäillä. Opettaja ohjeistaa aloittamaan hellän sateen hartioilta, käydä käsivarsilla ja edetä ylös alas selkää pitkin. Välillä sade voi yltyä ja välillä hiipua. Vaihdetaan osia.

mieli

Tietoinen aamu

5.-6.lk

Aloitetaan aamu oman paikan vierellä seisten. Vartalo suorana ja kädet vartalon sivulla rentona. Paino molemmilla jalkapohjilla tasaisesti. Silmät voi sulkea tai oppilas voi ottaa kiintopisteen noin metrin päästä lattiasta. Opettaja ohjaa rauhallisella puheellaan harjoituksen kulkua.

- Keskity hengitykseesi. Anna sen kulkea luonnollisesti sisään ja ulos.
- Aseta kätesi vatsan päälle, jotta voit tuntea hengityksen liikkeen. Keskity tuntemaan liike vatsallasi.
- Laske käsi pois vatsalta.
- Mieti yksi mukava asia, jonka aiot tänään toteuttaa ja josta tulet hyvälle mielelle. Avaa silmät ja istu omalle paikallasi.

Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella, millaisia tunteuksia se herätti.

Keho ja mieli rennoiksi

5.-6.lk

Opettaja pyytää oppilaita sulkemaan silmänsä ja ottamaan ryhdikkään, mutta rennon asennon. Kädet lepäävät rentoina Opettaja lukee harjoituksen oppilaille ääneen rauhallisella äänellä:

- Keskity ensin hengitykseen. Laske sisään hengittäessä viiteen ja ulos hengittäessä seitsemään
- Tunnustele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Tunnistatko jännitystä tai kipua jossakin? Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele, että jokaisella uloshengityksellä kehosi on rennompimpi ja kivuttomampi.
- Tunnustele, miltä mielessäsi tuntuu juuri nyt. Tunnistatko huolia? Tai kiirettä? Hengitä taas rauhallisesti sisään ja ulos. Kuvittele, että jokaisella uloshengityksellä päästät ulos mustaa pakokaasua ja jokaisella sisäänhengityksellä vedät sisään valoa ja sitruunaperhosia.
- Voit halutessasi lopuksi vielä halata itseäsi tai silittää itseäsi käsivarresta.
- Sano mielessä itsellesi: Olen hyvä ja rakastettava juuri sellaisena kuin olen.

Avataan silmät. Harjoitus päättyy.

Kynttilänpuhallus

5.6.lk

Tila hämärretään. Opettaja voi laittaa rauhoittavaa musiikkia soimaan hiljaisella äänenvoimakkuudella. Oppilaat istuvat pulpettensä ääressä ja ojentavat toisen käden etusormensa 10 cm päähän suun eteen. Kuvitellaan, että sormi on kynttilä, jossa palaa liekki. Tehdään yhteisessä tempossa hengityssarja, jossa puhalletaan yhteisessä tempossa "liekkiin" neljä kertaa niin, ettei tuli sammuu ja neljä kertaa niin, että se sammuu. Toistetaan hengityssarja enintään neljä kertaa. Lopuksi voidaan laskea ylävartalo pulpetille ja rentoutua siinä hetken aikaa.

mieli

Muita Mieli ry:n veloittuksettomia materiaaleja:

- **Hyvän mielen taitomerkki alakouluun**
Hyvän mielen taitomerkki on kaikille avoin sähköinen oppimateriaali mielenterveystaitojen vahvistamiseen peruskoulussa. Oppilaiden taidot karttuvat opetussuunnitelman mukaisesti mm. tunne-, kaveri- ja turvataidoissa sekä omien vahvuuksien löytämisessä ja arjen hallinnassa. Oppimateriaali koostuu tavoitteellisesta oppimispolusta, jossa opettajaohtoiset ja oppilaiden itsenäiset opiskeluosiot vuorottelevat.
[Hyvän mielen taitomerkki peruskouluun - MIELI ry](#)
- **Muistipelikortit tunnesanoista lapsille**
Muistipelikorteilla opitaan tunnesanoja ja harjoitellaan tunteiden nimeämistä ja ilmaisemista.
[Muistipelikortit tunnesanoista lapsille - MIELI ry](#)
- **Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -opas**
Tietoa, harjoituksia ja työvälineitä maahanmuuttotaustaisten ja S2-oppilaiden mielenterveystaitojen vahvistamiseen.
[Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille - MIELI ry](#)
- **Onnellisten linnake -lautapeli**
Onnellisten linnake on yhteistyöhön perustuva mielenterveystaitoja harjaannuttava lautapeli 3.-6. -luokkalaisille.
[Onnellisten linnake -lautapeli - MIELI ry](#)
- **Temperamenttirobotti -juliste**
Julisteen avulla oppilas voi tunnistaa omia temperamentti piirteitään ja ymmärtää toisen temperamenttia.
[Temperamenttirobotti -juliste - MIELI ry](#)
- **Temperamenttitoteemi -tehtävä**
Tehtävän avulla oppilasta tunnistamaan ja ymmärtämään omia sekä muiden temperamentti piirteitä.
[Temperamenttitoteemi -tehtävä koululaisille - MIELI ry](#)
- **Tunne- ja kaveritaitokortit**
Alakouluikäisille suunnattujen tunne- ja kaveritaitokorttien avulla harjoitellaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisua sekä vuorovaikutustaitoja.
[Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun - MIELI ry](#)

Tunnepilvet sekä Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla

Tunnepilvityöskentelyn tavoitteena on opettaa lapsille ja nuorille tunnesanoja ja -ilmauksia sekä tarjota väline tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja ilmaisuun.

[Tunnepilvet alakouluun - MIELI ry](#)

[Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla - MIELI ry](#)