

Elämisen taitoja

oppimateriaali yläkouluikäisille





VANTAAN SEURAKUNNAT
FÖRSAMLINGARNA I VANDA

TYÖRYHMÄ: Elina Hellqvist, Tuomo Kahenvirta,
Maarit Kettunen, Iris Sotamaa, Hanna Vaittinen, Eija Väkeväinen



Hyvä opettaja,

Pidät kädessäsi Vantaan seurakuntien tuottamaa Elämisen taitoja -oppimateriaalia, joka on suunnattu yläkouluille.

Yläkouluikäiset nuoret ovat matkalla kohti aikuisuutta. Tälle matkalle he tarvitsevat vankan tiedon lisäksi myös elämäntaitoja ja ihmissuhdetaitoja. Nuori viettää koulussa suuren osan ajastaan. Koululla on kodin ohella vastuu nuoren tasapainoisesta kehitymisestä. Nuoret tarvitsevat tukea kehitykselleen paitsi yksilöinä niin myös ryhmässä. Tämän oppimateriaalin tarkoituksena on auttaa Sinua työstämään näitä elämäntaitoja nuorten kanssa.

Ihmisen elämän taitoja -oppimateriaali koostuu kolmesta 45 minuutin kokonaisuudesta: Minä, arvot ja tunteet. Kukin kokonaisuus sisältää vaihtoehtoja alkulämmittelyyn, varsinaiseen työskentelyyn ja päätökseen. Voit valita niistä ryhmällesi sopivat vaihtoehdot. Teemat sopivat käytettäviksi eri oppiaineissa. Kunkin työskentelyn kohdalle on merkitty, mihin opetussuunnitelman mukaisiin oppimiskokonaisuuksiin teemat voi liittää. Halutessasi voit pyytää kouluasi alueen seurakunnan työntekijältä apua teemojen työstämiseen. Yhteystiedot löydät osoitteesta www.vantaaseurakunnat.fi.

Antoisaa matkaa elämäntaitojen parissa!

Vantaan seurakunnat

Sisällysluettelo

MINÄ -TYÖSKENTELEY 4

Teemat, tavoitteet ja OPS:n mukaiset oppimiskokonaisuudet 5

LÄMMITTELYHARJOITUKSIA 6

Laita käsi harteille 6

Minätori 6

Minä olen -kuunteluharjoitus 7

2 piiriä 7

TYÖSKENTEELYJÄ 8

Kysymyksiä keskusteluun oppilaiden kanssa 8

Minä-testi / Tunne itsesi 8

Täydellinen ihminen 9

Kollaasi 9

10 hyvää ja kaunista 9

Periaatteita itsetuntemuksesta 9

Mokaamisen ABC 10

Elämä ilman mokia on tylsää 10

PÄÄTÖS 11

Tarina ihmisarvomittarista 11

ARVOT -TYÖSKENTELEY 18

Teemat, tavoitteet ja OPS:n mukaiset oppimiskokonaisuudet 19

LÄMMITTELYHARJOITUKSIA 20

Arvopuntari 20

Hyvään päivään kuuluvia asioita: (liite 1) 20

Tärkeysjärjestys (liite 2) 21

TYÖSKENTELEYJÄ	22
Hyvään päivään kuuluvien asioiden keskustelukysymyksiä	22
Laura ja Pete	22
Elämän kysymyksiä -kartta ryhmätyöskentely	23
Arvohuutokauppa	23
Arvokirppis	24
Luottamusharjoitus (vain turvallisessa ryhmässä)	24
Tasa-arvoisuus, ihmisarvo, erilaisuus, armollisuus -draamaharjoitus	24
Suuret kivet -kertomus	25

TUNTEET -TYÖSKENTELY **34**

Teemat, tavoitteet ja OPS:n mukaiset oppimiskokonaisuudet	35
-----------------------------------------------------------	----

LÄMMITTELYHARJOITUKSIA	36
Tunteet pelissä	36
Tunteiden pelikenttä	36
Minkä värinen on haikeus, miltä viha tuoksuu?	36
Kamera ja valokuvaaja	36

TYÖSKENTELEYJÄ	37
Kysymyksiä	37
Fiilismaalaus	37
Tunnesäätila	37
Missä kehonosassa mikäkin tunne tuntuu?	38
Tunnebingo	38
Tunne-Alias	38
Tunteita aistimassa	38
Tunteita mediassa?	38
Lista tunnetiloista	38
Lätkässä?	39
Koulun tunnekartta	39
Tunteiden biologia	39

PÄÄTÖS	40
---------------	-----------

MINÄ
-TYÖSKENTELY



Teemat

- Itsensä kunnioittaminen ja arvostaminen
- Erilaisuuden näkeminen ja hyväksyminen
- Omien vahvuuksien tunnistaminen
- Itsetunnon vahvistaminen
- Identiteetin rakentaminen
- Pettymysten käsittely ja sietäminen

Tavoitteet

- Yksilöllisyyden ja terveen itsetunnon ja toisaalta tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden kehitystä.
- Ymmärtämään itseään ja ihmisten erilaisuutta sekä erilaisia arvoja ja näkemyksiä
- Psykkinen kasvu ja kehitys: itsetuntemus ja itsensä arvostaminen, perhe ja sosiaaliset suhteet, mielenterveys ja sen vaihtelu, mielen ja ruumiin tasapaino
- Sosiaalinen kasvu ja kehitys: yksilöllisyys ja erilaisuus, yksilön velvoitteet ja vastuu, suvaitsevaisuus, välittäminen ja huolenpito
- Henkilökohtaiset voimavarat
- Osaa kunnioittaa eri tavoin uskovia ja ajattelevia ihmisiä
- Kristillinen ihmiskäsitys ja toisen asemaan asettuminen
- Etsiä ja rakentaa identiteettiään ja elämänkatsomustaan ja oppia samalla hahmottamaan kokonaisuuksia sekä kasvaa kohtaamaan epävarmuutta ja kehittää taitojaan ilmaista itseään ja elämänkatsomustaan

Liitty OPS:n mukaisiin oppimiskokonaisuuksiin:

- Aihekokonaisuus 1: Ihmisenä kasvaminen
- Aihekokonaisuus 5: Vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta
- Vuosiluokat 7-9, 7.10. Terveystieto
- Vuosiluokat 6-9, 7.12. Elämänkatsomustieto
- Vuosiluokat 6-9, Evankelisluterilainen uskonto

LÄMMITTELYHARJOITUKSIA, JOISTA OPETTAJA VALITSEE 1-2:

Laita käsi harteille

Oppilaat kulkevat luokassa vapaasti. Opettaja lukee kehotuslauseita. Lauseen kuultuaan, oppilaat hakeutuvat sellaisen henkilön luokse, johon lause sopii, ja laittavat käden hänen olkapäälleen. Kun kaikki ovat valinnan tehneet, katsellaan hieman keiden hartioilla käsiä löytyy ja lähdetään taas liikkumaan, kunnes tulee uusi lause...

Kun kaikki lauseet on luettu, keskustellaan

1. Yllätytkö jostain, missä tulit valituksi?
2. Miltä tuntui tulla valituksi?
3. Oliko jonkun lauseen kohdalla vaikea valita joku?
4. Mitä muuta ajatuksia harjoitus herätti?

Luokassa on monenlaista lahjakkuutta ja osaamista ja kaikkea sitä tarvitaan. On tärkeää huomata myös muita lahjoja ja taitoja, joita ei esim. opeteta koulussa oppiaineina. Mitä ne muuten ovat? On tärkeää antaa ja saada palautetta omista vahvuuksistaan, se auttaa itsensä tuntemisessa ja vahvistaa itsetuntoa. (Opettajan on hyvä tarkkailla ryhmää, ettei käy niin, että joku ei osallistu tai että joka kerta sama henkilö jää sivuun tai, että hänen olkapäälleen ei tule yhtäkään kättä missään vaiheessa. Opettaja voi valita tällaisen oppilaan jonkin lauseen kohdalla).

Lauseet: laita käsi sen harteille, jonka kanssa lähtisit vaateostoksille,...., joka saa sinut nauramaan,....jonka kanssa opiskelisit matikkaa,....jonka kanssa esittäisit sketsin,, jolle kertoisit kaikkein salaisimman haaveesi,....jonka pyytäisit mukaasi ensiapuasemalle, jos sinulle olisi tapahtunut tapaturma,....jonka kanssa lähtisit autiolle saarelle,....jonka kanssa perustaisit atk-firman,....jonka pyytäisit makutuomariksi vaateostoksille,.... jonka kanssa lähtisit lätkämatsiin,...

Minätori

Opettajalla on mukanaan kymmeniä adjetiivilappuja. Oppilaat menevät istumaan ringiin kasvot kohti keskustaa. Opettaja jakaa sattumanvaraisesti neljä adjetiivilappua jokaisella. Lappuja saa katsoa ensin vain itse. Kun jokainen on katsonut omat lappunsa, kaikki nousevat seisomaan. Sitten lähdetään liikkeelle ja tehdään toisten kanssa vaihtokauppoja, jotta saataisiin mahdollisimman hyvin itseään kuvaavia adjektiiveja. (Jos esim. olen iloinen, voisin haluta lapun, jossa lukee iloinen, ja jos taas olen rauhallinen, yritän päästä eroon lapustani, jossa lukee vilkas.)

- Saa tehdä vain vapaaehtoisia vaihtokauppoja. Molempien osapuolten on suostuttava vaihtoon. Voi tehdä myös ”pimeitä” kauppoja: kumpikin osapuoli antaa lapun väärinpäin saajan sitä näkemättä, mitä lapussa lukee.
- Sitä mukaa, kun on saanut itselleen sopivat laput tai vaihtaminen ei enää onnistu, saa istua takaisin paikoilleen. Jokainen kertoo vuorollaan minkälaisia lappuja itselleen sai, ja mitkä adjektiivit kuvaavat itseä hyvin ja mitkä huonosti.
- Opettaja voi itse olla myös mukana harjoitteessa. Hän voi aloittaa purun ja antaa esimerkin kuinka voi hieman laajemminkin kertoa niistä ominaisuuksistaan. Opettaja voi myös tehdä oppilaille apukysymyksiä esim. miksi juuri tuo ominaisuus sopii sinuun hyvin.
- Jokainen saa esitellä itsensä - jos joku on mielestään iloinen, niin hän saa olla sellainen - muiden ei tarvitse kommentoida eikä etenkään naureskella!
- Liite adjetiiveista ja luonteen ominaisuuksista lopussa

Minä olen -kuunteluharjoitus

Oppilaat jaetaan pareihin. Tässä tehtävässä toinen on kuuntelija, toinen puhuja. Puhujille annetaan 1min. Aikaa (katsotaan kellosta). Puhuja puhuu koko minuutin ajan niin, että jokainen lause alkaa sanoilla ”minä olen...” (lausetta voi täydentää useammilla sanoilla tai vain yhdellä sanalla). Kuuntelija ei saa puhua tai äänehdä, hänen tulee kuitenkin osoittaa eleillään kuuntelevansa. Minuutin jälkeen roolit vaihdetaan.

Harjoitus voidaan vielä toistaa niin, että molemmat pareista ovat yhteensä kaksi kertaa puhujina ja kuuntelijoina. Toisella kerralla opettaja voi ohjeistaa, että puhuja miettii äänenpainoansa ja sävyänsä ja miten se vaikuttaa lauseen jatkokon ”MINÄ olen...” tai ”Minä OLEN...” Toisella kerralla alkaa olla jo huomattavasti vaikeampaa jatkaa lausetta.

2 piiriä

Oppilaat asettuvat kahteen piiriin siten, että muodostuvat parit sisä- ja ulkopiiristä. Parin kanssa jutellaan pieni hetki opettajan sanomasta temasta siten, että molemmat parista ehtivät sanoa jotain. Hetken päästä opettaja kertoo, kuinka monta kertaa oikealle sisärinki menee eteenpäin, jotta pari vaihtuu. Uuden parin kanssa puhutaan uudesta temasta.

Ehdotuksia teemoiksi: Oletko ollut yksin elokuvissa? Oletko väittänyt olevasi joku muu? Oletko kirjoittanut päiväkirjaa? Mikä on viimeisin tekstiviesti, jonka olet lähettänyt? Oletko kävellyt yli kymmenen kilometriä? Oletko syönyt hyönteisiä? Mikä on viimeisin elokuva, jonka olet nähnyt?

TYÖSKENTELEYJÄ, JOISTA OPETTAJA VALITSEE

Kysymyksiä keskusteluun oppilaiden kanssa

- Millainen on täydellinen ihminen?
- Äiti sanoo 4-vuotiaalle lapselleen: ”Oletpa sinä kaunis” Lapsi vastaa: ”Niin olenkin!”
Miten aikuinen tai 15-vuotias vastaa tällaiseen kommenttiin? Miksi?
- Millainen pitää olla, että ansaitsee olla rakastettu? Voiko joku rakastaa minua myös epäonnistuneena ja epätäydellisenä?
- Kuinka oikea mainosten ja median ihmiskuva on?
- Miten voin oppia arvostamaan itseäni?
- Miten minä eroan muista? Mikä tekee minusta ainutlaatuisen?
- Onko olemassa jotain asiaa, joka laskisi ihmisen arvoa sinun silmissäsi? Tai nostaisi?
- Mikä määrää ihmisen arvon?

Minä-testi / Tunne itsesi

Kaikille kopioidaan alla olevat kysymykset ja niihin vastataan yksin kirjallisesti. Aikaa n. 10 min.

Tämän jälkeen otetaan pari, jonka kanssa käydään kysymykset yhdessä läpi.

1. Parasta mitä sinulle on tapahtunut?
2. Mistä suutuit viimeksi?
3. Jos saisit valita maan missä asua, niin mikä se olisi?
4. Millainen opiskelija olet koulussa?
5. Millainen olisi unelmalomasi?
6. Minkälaisia asioita pelkää?
7. Minkälaiset asiat saavat sinut surulliseksi tai jopa itkemään?
8. Minkälaiset asiat tai tilenteet saavat sinut nauramaan?
9. Minkä lemmikkieläimen haluaisit?
10. Jos olisit jokin eläin, niin mikä haluaisit olla?
11. Oletko mielestäsi rikas vai köyhä?
12. Oletko ollut joskus vaaratilanteessa, millaisessa?
13. Mitä luet sanomalehdestä ensimmäiseksi?
14. Pidätkö esiintymisestä?
15. Kuinka hemmottelet itseäsi?
16. Millaisissa tilanteissa olet tuntenut itsesi yksinäiseksi?

17. Mistä pidät omassa ulkonäössäsi?
18. Miten koet aikaiset aamut?
19. Mistä asioista olet todella kiinnostunut?
20. Milloin olet käynyt kirkossa?
21. Oletko kirjoittanut koskaan kirjettä, kenelle?
22. Millainen lapsi olit?

Täydellinen ihminen

.....

Suunnitelkaa ryhmissä täydellinen ihminen. Kuka hän on? Mitä hän tekee? Millainen hän on? Miltä hän näyttää? Millaiset ominaisuudet ovat tärkeitä? Mitä muut ihmiset arvostavat?

Kollaasi

.....

Jokaiselle oppilaalle jaetaan a3-kokoiset paperit/kartongit, joka jaetaan kahteen osaan. Oppilaat leikkelevät lehtien kuvista ja otsikoista toiselle puolelle paperia kollaasin aiheella ”Minun elämäni” tai ”Minä”. Tämän jälkeen vertaillaan/esitellään ryhmissä/pareissa. Sitten tehdään toiselle puolelle paperia kollaasi aiheesta ”Minun unelmani” tai ”Tulevaisuuteni”. Keskustellaan ryhmässä tai pienryhmissä, että miten (ja miksi) nämä kaksi eroavat?

10 hyvää ja kaunista

.....

Oppilaat miettivät ja kirjoittavat 10 hyvää ja kaunista asiaa itsestään. Keskustellaan ryhmässä, mitkä ovat vahvuuteni (Vahvuus on sellainen tekeminen tai osaaminen, joka saa olon tunteen vahvaksi ja hyväksi. Se ei ole sama asia kuin että on hyvä jossain. Voi esimerkiksi olla hyvä matematiikassa, mutta jos siitä ei pidä, niin laskujen laskeminen on ikävää puuhaa eikä anna vahvaa oloa. Mitkä ovat siis vahvuutesi, eli sellaiset asiat, joiden tekemisestä nautit?)

Periaatteita itsetuntemuksesta

.....

Keksikää oppilaiden kanssa 5 periaatetta hyvästä itsetuntemuksesta ja 5 periaatetta toisten kunnioittamisesta

Mokaamisen ABC

Asetutaan piiriin. Jokainen saa vuorollaan sanoa yhden sanan mistä tahansa sanaluokasta (verbit, substantiivit, huudahdukset, erinimet...) Sanojen tulee aina alkaa tietyllä kirjaimella. Aloitetaan A:sta. Jos käy niin, että joku ”mokaa”, eli sanoo uudelleen jo käytetyn sanan, saa muulta ryhmältä raikuvat aplodit ja kunnian korkata seuraavan kirjaimen aakkosissa. Näin käy myös, jos rytmiin tulee tauko, eli ei keksi tarpeeksi nopeasti sanaa omalla vuorollaan. Samoin itse keksitystä sanasta saa raikuvat aplodit. Noin H:n kohdalla on hyvä pysäyttää harjoitus ja kysyä ryhmältä yhteisesti: ”Onko jollekulle käynyt niin, että on päättänyt etukäteen sanan ja joku on sen varastanut tai kirjain vaihtuu?” Jatkokysymyksiä: Miksi näin tehdään? Mitkä ovat panokset? Näinkin leikillisessä tilanteessa lähdemme heti suoriutumaan annetusta tehtävästä ja haluamme tehdä sen oikein, haluamme onnistua.

Variaatio: Yritetään saada aikaiseksi 3-5 sanan lauseita kyseisellä kirjaimella. Jokainen sanoo vuorollaan jatkaa edellisen aloittamaa lausetta (tai mokatessaan aloittaa uudella kirjaimella uuden lauseen). Esim. Matti meni metsään marjastamaan mustikoita...

Opettaja voi rohkaista pelaajia, jotka pelkäävät mokaamista sanomalla, että katso kuinka tyytyväiseltä vieruskaveri näyttää, kun tuhosit tuon vaikean kirjaimen! Mokatessa helpottaa toisten oloa.

Elämä ilman mokia on tylsää

4-10 vapaaehtoista muodostaa rivin. Vapaaehtoisille annetaan jokin helppo aihe ja tehtävänä on kertoa tarinaa vuorotellen. Kerrontavuoro vaihtuu, kun opettaja näyttää suurieleisesti sormellaan seuraavaa kertojaa. Jos kerrontaan tulee tauko (tai änkytystä tms) niin yleisö saa huutaa ”jäädä!” ja ehdottaa pudonneelle jotakin esinettä. Pudonneen tulee esittää lyhyen kohtauksen, jossa hän käyttää esinettä aivan arkipäiväisesti, mutta lopulta se aiheuttaa hänen kuolemansa. Putoaja esittää kuolinkohtauksen ja poistuu lavalta. Viimeisellä vapaaehtoisella on aikaa 1 minuutti päättää kertomus tai hänenkin tulee esittää kuolinkohtaus.

Opettajan on korostettava, että harjoitteesta tulee tylsä, jos ei mokata. Opettaja voi tarvittaessa vaihdella kertojan vaihtumista nopeammalla tahdilla, jotta saataisiin mokia.

Tarina ihmisarvomittarista

”Jaahas, taas on uusi työpäivä alkamassa” Mittaaja numero 1 sanoo. ”Näitähän riittää, työpäiviä ja mitattavia ihmisiä. Kadut suorastaan pursuavat niitä!” Mittaaja numero 2 jatkaa. ”Tosin suurin osa niistä, joita kohtaamme, ei ole edes mittaamisen arvoisia. Eilenkään emme kohdanneet yhtään, sellaisia 70 pisteen tapauksia kaikki. Kunpa löytäisikin edes yhden 100pisteen yksilön”. Mittaaja 1 toteaa tylsistyneenä. Mittaaja 2 muistuttaa, että ”meidän on mitattava kuitenkin kaikkia ihmisiä, joita näemme. Ehkä tänään löytäisimme loistoyksilön”. Hetken ajan päästä mittajat huomaavat vanhuksen tulevan vastaan. Vanhus kävelee selkä kumarassa keppiin nojaten ja valittaen jalkojen särkyä. Mittajat ryntäävät mittaamaan vanhusta. Mittauslaite surisee ja räätisee. Hetken päästä Mittaaja numero 2 sanoo, että ”Juu, kyllä tämä on ihan selkeä juttu. Vain 68 pistettä!” Mittaaja 1 selventää vanhukselle: ”Hyvä rouva, teidän ihmisarvonne on vain 68 pistettä sadasta. Useimmille vanhuksille käy näin, kun he vanhenevat. Ihmisarvo vain häviää jonnekin. Teistä ei ole niin paljon hyötyä enää. Hyvää päivänjatkoa!”

Seuraavaksi mittajat näkevät asunnottoman kadun kulmassa. Mittajat ottavat laitteensa esille ja käyvät töihin. ”Vain 56 pistettä! Vielä huonompi kuin edellisen!” Mittaaja numero 1 huudahtaa. ”Kuulkas nyt, teidän täytyy kohentaa elintasoanne ja löytää itsellenne asuinpaikka, jotta tämä numero saataisiin nousemaan. Mihin ihmeeseen sinä ihmisarvon edes laittaisit, jos sinulla sellainen olisi?” hän jatkaa.

Mittaaja numero 1 tokaisee tuohtuneena ”Voiko olla, että loistoyksilöitä on niin vähän? Onneksi meillä on sentään toisemme!” ”Oletkos muuten koskaan mitannut omaa ihmisarvoasi?” Mittaaja 2 tajusi kysyä. ”E-en ole... mutta ei minun tarvitse, loistoyksilöhän minä olen.” Mittaaja 1 tunnusti. Mittaaja 2 haastoi: ”No, mitaanko? Laitetaan laite valmiiksi!”

Laite raksutti tutulla tavalla etsien tulostaan. ”Tuota... hmm... mitenköhän tämän nyt sanoisi... Mutta sinun pisteesi ovat 38...” Mittaaja 2 sanoi noloissaan. ”Ei voi olla totta! Kone on varmasti rikki!” Mittajat alkavat kinastelemaan tuloksen oikeellisuudesta.

Kysymyksiä oppilaille: Millä tavoin ja mitä asioita ihmiset toisissaan mittaavat? Miksi? Onko olemassa ihmisiä, joilla ei ole ihmisarvoa? Mitä sanoisit mittaajille?

Psalmi 139

Herra, sinä tunnet minut

1 Herra, sinä olet minut tutkinut,
sinä tunnet minut.

2 Missä olenkin, minne menenkin,
sen sinä tiedät, jo kaukaa sinä näet aikeeni.

3 Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut,
perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni.

4 Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa,
jota sinä, Herra, et tuntisi.

5 Sinä suojaat minua edestä ja takaa,
sinä lasket kätesi minun päälleni.

6 Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä.

7 Minne voisın mennä sinun henkesi ulottuvilta,
minne voisın paeta sinun edestäsi?

8 Vaikka nousisin taivaaseen,
sinä olet siellä,
vaikka tekisin vuoteeni tuonelaan,
sielläkin sinä olet.

9 Vaikka nousisin lentoon aamuruskon siivin
tai muuttaisin merten taa,

10 sielläkin sinä minua ohjaat,
talutat väkevällä kädelläsi.

11 Vaikka sanoisin: "Nyt olen pimeyden kätöksissä,
yö peittää päivän valon",

12 sinulle ei pimeys ole pimeää, vaan yö on sinulle kuin päivänpaiste, pimeys kuin kirkas valo.

13 Sinä olet luonut minut sisintäni myöten,
äitini kohdussa olet minut punonut.

14 Minä olen ihme, suuri ihme,
ja kiitän sinua siitä.

Ihmeellisiä ovat sinun tekosi,
minä tiedän sen.

15 Minä olen saanut hahmoni näkymättömissä,
muotoni kuin syvällä maan alla,
mutta sinulta ei pieninkään luuni ole salassa.

16 Sinun silmäsi näkivät minut jo idullani,

sinun kirjaasi on kaikki kirjoitettu.

Ennen kuin olin elänyt päiväkkään,

olivat kaikki päiväni jo luodut.

17 Kuinka ylivertaisia ovatkaan sinun suunnitelmasi,

Jumala, kuinka valtava onkaan niiden määrä!

18 Jos yritän niitä laskea, niitä on enemmän kuin on hiekanjyviä.

Minä lopetan, mutta tiedän: sinä olet kanssani.

19 Kunpa surmaisit, Jumala, väärintekijät!

Kaikotkaa, murhamiehet!

20 He ovat sinun vihollisiasi,

he vetoavat sinuun valheellisesti

ja vannovat väärin sinun nimeesi.

21 Enkö vihaisi sinun vihollisiasi, Herra,

enkö inhoaisi sinun vastustajiasi!

22 Loputon on vihani heitä kohtaan, he ovat minunkin vihollisiani.

23 Tutki minut, Jumala,

katso sydämeeni.

Koettele minua,

katso ajatuksiini.

24 Katso, olenko vieraalla, väärällä tiellä, ja ohjaa minut ikiaikojen tielle.

MUSIIKKIEHDOTUKSIA:

Maija Vilkkumaa: Prinsessa Jää

J. Karjalainen: Sankarit

Mariska: Rajaton

LISÄÄ AIHEESTA:

- Simo Routarinne: Improvisoi!

Liite 1:

Liioitteleva	Ajatteleva	Valovoimainen
Turta	Miettiväinen	Komea
Nurkkaan ajettu	Huoleton	Innostunut
Seurallinen	Surullinen	Irti maasta
Hullaantunut	Onneton	Kuin pilvissä
Nujerrettu	Lämpöinen	Virkistynyt
Epäluuloinen	Hellyttävä	Tasapainossa
Hermostunut	Laiskottava	Vapaa
Epäilevä	Voimakas	Tasa-arvoinen
Unelias	Tyytyväinen	Uhmakas
Utelias	Sulkeutunut	Tavanomainen
Kyllästynyt	Täysin maassa	Tympäntynyt
Turhautunut	Stressaantunut	Ärsyyntynyt

Vihainen	Alistettu	Vailla intoa
Kiusaantunut	Hyvinvoiva	Riittämätön
Paleleva	Kylläinen	Säikähtänyt
Vahva	Nälkäinen	Reipas
Itsenäinen	Janoinen	Hurmaantunut
Joukkoon kuuluva	Täysinäinen	Peloissaan
Harhaileva	Syylinen	Rakastunut
Iloinen	Taipuvainen	Sekainen
Vastusteleva	Takertuva	Haastava
Sinnikäs	Seikkailunhaluinen	Leikkimielinen
Mahtipontinen	Yksinäinen	Hupaisa
Hukassa	Rentoutunut	Antelias
Elävä	Ihmeellinen	Liioitteleva

Seesteinen	Hyväntuulinen	Haukottelevainen
Järkevä	Lopen uupunut	Kiitollinen
Herkkätunteinen	Masentunut	Seurallinen
Lentoon lähdessä	Säikähtänyt	Ymmällään
Kivettynyt	Haavoittuva	Apea
Selväjärkinen	Hillitön	Syliin kaipaava
Tunteileva	Pulppuileva	Liikuttunut
Suorapuheinen	Onnellinen	Levollinen
Sievä	Mieletön	Tavanomainen
Villiintynyt	Inspiroitunut	Huvittava
Ilahtunut	Valpas	Energinen
Miellyttävä	Kaunis	Puolustautuva

Sisukas	Kyseleväinen	Rikas
Turvallinen	Nuori	Virkistynyt
Kriittinen	Terhakka	Tomera
Alakuloinen	Toimeton	Järjestelmällinen
Empaattinen	Sielukas	Mukava
Ystävällinen	Temppera- menttinen	Huumorin- tajuinen
Vitsikäs	Pitkäpinnainen	Uskomaton
Toisille tilaa antava	Itsekäs	Valovoimainen
Upea	Herkkä	Vastustamaton
Rakastettava	Ulospäin suuntautunut	Kekseliäs

ARVOT -TYÖSKENTELY



Teemat

- elämänvalintojen tekeminen, priorisointi, mikä on tärkeää, perhe, vastuu, päätöksen teko, ulkoiset paineet, arvopuntari, arvohuutokauppa, mille perustan elämäni ja valintani
- armo, tasa- arvoisuus
- tulevaisuus, tavoitteet ja unelmat.

Tavoitteet:

- Oppilas oppii ymmärtämään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvuaan sekä omaa ainutkertaisuuttaan, arvioimaan toimintansa eettisyyttä ja tunnistamaan oikean ja väärän ja toimimaan ryhmän ja yhteisön jäsenenä.
- Oppilas oppii ymmärtämään yhteisöllisyyden, ihmissuhteiden sekä keskinäisen huolenpidon merkityksen ihmisten hyvinvoinnissa. Oppilas oppii ymmärtämään itseään ja ihmisten erilaisuutta.
- Oppilas tiedostaa maailmankatsomuksensa rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä ja osaa kunnioittaa eri tavoin uskovia ja ajattelevia ihmisiä.
- Edistää oppilaan pyrkimystä etsiä ja rakentaa identiteettiään ja elämäkatsomustaan, kehittää arvostelukykyään ja omaksua ja sisäistää ihmisoikeuksien, suvaitsevaisuuden, maailman laajuuden oikeudenmukaisuuden ja kestävän kehityksen periaatteita ja oppia kantamaan vastuuta itsestään, toisista ihmisistä, yhteiskunnasta ja luonnosta.

Liittyä oppimiskokonaisuuksiin

- Aihekokonaisuuteen 1. : Ihmisenä kasvaminen
- Aihekokonaisuuteen 5. : Vastuu ympäristöstä, hyvinvoinnista ja kestävästä tulevaisuudesta
- Vuosiluokat 7–9: 7.10 Terveystieto
- Vuosiluokat 6–9:Evangelisluterilainen uskonto
- Vuosiluokat 6-9: 7.12 Elämäkatsomustieto

LÄMMITTELYHARJOITUKSIA, JOISTA OPETTAJA VALITSEE 1-2:

Arvopuntari

Ohjaaja on laittanut huoneen vastakkaisiin seiniin on kyltit tai laput ”Ei, eri mieltä” ja ”Kyllä, samaa mieltä”.

Lappujen välillä on jana ja laput edustavat ääripäitä. Janan keskellä on neutraalein paikka. Tehtävänä on miettiä omaa näkemystään esitetystä väitteistä ja asettua janalle omaa näkemystään kuvaavaan paikkaan.

Väitteitä:

- raha tekee onnelliseksi
- kaikki tarvitsevat toisia ihmisiä
- yhteiskunnan säännöt eli lait ovat eduksi kaikille
- ulkonäkö vaikuttaa rakkauteen
- luonto pitää huolen itsestään
- televisiossa on liikaa väkivaltaa
- minua pelottaa usein, mitä tulevaisuus tuo tullessaan
- jokaisella on oikeus toteuttaa itseään muista piittaamatta
- kiroilla voi ilman, että loukkaa ketään
- kaikki maailman ihmiset ovat samanarvoisia
- vanhuus tuo ikäviä asioita
- on oikein, että vanhemmat rajoittavat nuoren elämää
- jos toinen aloittaa, saa lyödä takaisin
- alkoholin käyttö on jokaisen yksityisasia
- Suomi suomalaisille, muut hoitakoot omat asiansa
- koulutus määrää ihmisen arvon toisten silmissä
- taloudellinen menestyminen on tärkeää
- en voi itse päättää elämästäni
- Jos parisuhde ei toimi, täytyy vaihtaa kumppania

Hyvään päivään kuuluvia asioita: (liite 1)

Rengasta, mitä sinun hyvään päivääsi jo kuuluu ja täydennä listaa

- heräsin aamulla virkeänä
- söin hyvän ja terveellisen aamiaisen
- kävelin / pyöräilin

- olin virkeänä päivän askareissa
- kävelin portaat
- söin hyvän ja terveellisen lounaan
- siivosin
- rentouduin
- kehuin / kannustin itseäni
- autoin toista ihmistä
- kävin harrastamassa liikuntaa
- söin hyvän ja terveellisen päivällisen
- tein kotitöitä tai muita arkiaskareita
- tapasin ystävän tai perhettä
- kävin teatterissa / konsertissa
- nautin mieluisasta harrastuksesta
- tein jotain mukavaa
- hymyilin vastaantulijalle
- tein käsitöitä
- kävin saunassa, kylvyssä, lämpimässä suihkussa
- menin ajoissa nukkumaan
- vietin rauhallisen illan

Tärkeysjärjestys (liite 2)

Kodissa opitut asiat ohjaavat meidän elämämme arvoja ja valintoja. Joko omaksumme vanhempiemme arvot, kapinoimme niitä vastaan tai jotain siltä väliltä. Jokainen järjestää seuraavat arvot tärkeysjärjestykseen sen mukaan kuin hänen omassa kodissaan on niitä opetettu:

- hyvä koulumenestys
- avuliaisuus
- rehellisyys
- hyvät käytöstavat
- toisten ihmisten huomioiminen
- ahkeruus
- tulevaisuuteen luottaminen
- terveelliset elämäntavat
- taloudellinen menestyminen
- joku muu, mikä..

TYÖSKENTELEYJÄ, JOISTA OPETTAJA VALITSEE

Hyvään päivään kuuluvien asioiden (lämmittelytehtävä) keskustelukysymyksiä:

- Millaista on hyvä arki? Sinun hyvä arkesi?
- Mitä hyvä elämä sinulle tarkoittaa?
- Millaista elämää haluat elää?

Laura ja Pete

Virikekeskustelu. Kuunnella Anssi Kela kappale Puistossa.

Puistossa ilta viilenee. Pete lämpimikseen hyppelee. Kelloaan katsoo kiroillen. Sytyttää röökin viimeisen. Luokan priimus oli koulussa. Nyt kuudentoista. Koniin koukussa. Eikä mutsi jaksa välittää. Faijaansa ei oo nähnytkään. Pete pitää huolen itsestään. Eilen sai viestin frendiltään: "Nyt ois helpot massit tiedossa. Jos tuut mukaan, nähdään puistossa". ete pystyyn nostaa kaulukset. Ja kiskoo sauhut viimeiset. Vielä kerran miettii mielessään: "Ei oo mitään menetettävää".

Maailma matkaa radallaan. Päivä nousee uudestaan. Ei mikään muutu milloinkaan. Kaikki säilyy ennallaan. Samat tuulet puhaltaa. Samat sateet lankeaa. Ja kaikki kaunis katoaa. Kaikki kuolee aikanaan.

Kaunis nuori nainen Laura on. Käytyään Kauppaopiston. Päätti oman firman perustaa. Haki ison lainan pankistaan. Mutta Laura joutui vaikeuksiin. Ajettiin firma konkurssiin. Nyt selviä ei laskuistaan. Lainasta puhumattakaan. Sen vanhemmilla rahaa riittäis. Mut ne ei halua auttaa tytärtään. Ne sanoo: "Tervetuloa maailmaan. Täällä pärjätä saa omillaan". Laura valvoo yönsä rukoillen: "Luoja auta, Selviä en".

Laura saapuu prätkällään. Sen puiston laitaan pysäyttää. Pete nousee taakse istumaan. Kumpikaan ei sano sanaakaan. Ja he ajavat pihaan huvilan. Laura avaimensa ojentaa. Ja Peteä vielä muistuttaa. Missä mutsi pitää korujaan. He luulivat jo selvinneensä. Kun Laura näkee peileistänsä. Kuinka valot siniset välähtää. Vaatien pysähtymään. Laura kääntää kahvaa huutaen: "Pidä kiinni, Petri Ruusunen!" Aamulla lööpit hehkuttaa. Ja hetken he ovat legendaa.

Keskustellaan ryhmässä

- Mitä kappaleessa tapahtuu ja mistä se kertoo? Keitä henkilöitä laulussa on?
- Voisiko sellaista tapahtua oikeasti?
- Millaisia valintoja laulun henkilöt ovat tehneet elämässään? Ovatko ne olleet hyviä valintoja? Millä perusteella he ovat tehneet valintansa?
- Mihin tarina päättyy ja miksi?
- Mitä ajatuksia kertosäe herättää?

Ryhmäkeskusteluja käydään läpi yhdessä ja pohditaan vielä

- Mitä tilanteessa voisi vielä muuttaa?
- Millaista on hyvä elämä ja mitä siihen kuuluu?
- Millaiselta tulevaisuus näyttää? Mihin voi ja mihin ei voi itse vaikuttaa?

Elämän kysymyksiä -kartta ryhmätyöskentely

1. Miettikää ensin ryhmissä kysymyksiä ja asioita omasta elämästänne, joihin haluaisitte muutosta.
2. Jakakaa kysymykset tai asiat kahteen ryhmään:
 - a) Kysymykset/asiat, joihin voitte itse vaikuttaa ja jotka voitte itse ratkaista ja
 - b) Kysymykset/asiat, joihin ette voi itse vaikuttaa tai niitä ratkaista.
3. Kirjoittakaa/piirtäkää/leikatkaa lehdistä a- ja b-ryhmän kysymykset/asiat.
Ryhmitelkää a-ryhmän asiat paperin vasemmalla puolelle
ja vastaavasti b-ryhmän asiat paperin oikealle puolelle.
4. Pohtikaa miten voisitte ratkaista a-ryhmät kysymyksiä/asioita.
Pohtikaa miten oman suhtautumisen ja omien ajatusten muuttaminen vaikuttaa
b-ryhmän kysymyksien/asioiden käsittelyssä.
5. Purku yhteiskeskusteluna.

Arvohuutokauppa

Jokainen listaa itsenäisesti kymmenen elämänsä tärkeää arvoa / asiaa / esinettä. Nämä voivat olla konkreettisia tai abstrakteja asioita (esim. terveys, hyvä koulumenestys, iso talo jne.) Seuraavaksi ohjeistetaan jokaista antamaan näille asioille pistearvo, siten että tärkein asia saa 100 pistettä, seuraavaksi tärkein 90, ja vähiten tärkeä 10 pistettä. Tämän jälkeen alkaa huutokauppa. Seuraavan listan asiat huudetaan yksi kerrallaan, ja maksuvälineenä toimivat kunkin oppilaan omat arvot/tärkeät asiat. Korkein tarjous voittaa. Opettaja /työskentelyn ohjaaja voi muokata listaa tilanteen ja ryhmän jälkeen.

Huutokaupan jälkeen työskentely puretaan. Oliko vaikea keksiä kymmentä tärkeää asiaa? Miten helppo oli antaa niille pistearvo? Mistä arvosta oli helppo luopua, mistä taas ei?

Huutokaupattava lista:

- maailman rauha
- turvattu toimeentulo loppuelämän ajaksi
- hyvä peruskoulun päästötodistus
- hyvä kroppa
- unelmien aviopuoliso
- Idols -voitto

- kroonisesta sairaudesta paraneminen
- Itämeri pelastuu
- oma mopo
- viisi lasta

Arvokirppis

Jokaiselle osallistujalle jaetaan summittaisesti seitsemän arvolappua (Liite 3). Tämän jälkeen osallistujat saavat vaihtaa arvoja keskenään, kuitenkin niin, että jokaisella on koko ajan seitsemän lappua kädessään. Vaihtoja jatketaan niin kauan, että enempää vaihtokauppoja ei synny, ja kaikki ovat tyytyväisiä arvoihinsa. Kun vaihdot on suoritettu, pyydetään jokaista valitsemaan kädessään olevista kolme tärkeintä. Yli jäävät laput jätetään pöydälle kaikkien näkyviin. Tämän jälkeen annetaan taas mahdollisuus vaihtaa lappuja, joko toisen osallistujan kanssa tai sitten pöydältä. Kun vaihdot on suoritettu, pyydetään jokaista valitsemaan kolmesta tärkeimmästä se kaikkein tärkein.

Lopuksi työskentely puretaan: Olitko tyytyväinen niihin arvoihin, joita ensimmäisessä jaossa sait? Voiko lappujen asioita verrata keskenään? Oliko helppoa/vaikeaa vaihtaa ne sopivampiin? Miltä tuntui pudottaa määrä kolmeen? Miltä tuntui valita se kaikkein tärkein? Jne. Purku on harjoituksen tärkein osio, joten sille kannattaa jättää riittävästi aikaa.

Luottamusharjoitus (vain turvallisessa ryhmässä)

Tämä harjoitus vaatii turvallista ryhmää, jossa jokainen voi luottaa toiseen. Ryhmä asettuu tiiviiseen piiriin, ja kukin ryhmän jäsen vuorollaan sen keskelle. Keskellä oleva sulkee silmänsä, ja lähtee nojaamaan suurin vartaloin johonkin suuntaan. Toiset ottavat kiinni, ja työntävät keskellä olijan hellästi jonkun toisen kiinniotettavaksi. Tätä jatketaan sopiva aika. Kukin vuorollaan pääsee keskelle, mutta ketään ei pakoteta ”heiluriksi”.

Tasa-arvoisuus, ihmisarvo, erilaisuus, armollisuus -draamaharjoitus

Pienissä ryhmissä tehdään lyhyitä näytelmiä siitä miten ihmisarvo ja armollisuus voisi näkyä ja rohkaista erilaisissa tilanteissa:

- a.) yksinäinen, sairas vanhus vanhainkodissa
- b.) suuryrityksen johtaja keskellä talouspaineita
- c.) juuri irtisanottu keski-ikäinen tehdastyöntekijä
- d.) yksinäinen nuori koulun pihalla

Näytelmät puretaan ja niiden herättämistä ajatuksista keskustellaan.

PÄÄTÖS

Olemme aika paljon sellaisia kuin muut – kaverit, koulu, koti, mainosmiehet - haluavat meidän olevan. Elämämme tarkoitus olisi tulla sellaisiksi kuin itse haluamme olla. Iso juttu, mutta aikaa on vain vajaat sata vuotta.
(Terho Pursiainen, pappi, kirjailija)

*Ihmiset tahtovat kaikenlaista, Vieraita tavaroita vieraista maista.
Pian ovat kaapit täynnä kamaa, Elämä on kuitenkin yhtä ja samaa.
Iloon ei tarpeen tavaraa hankkia. Onneen ei tarvita edes pankkia.*
(Uppo-Nalle)

Jos haluat tehdä ihmisen onnelliseksi, niin täytyy hänen kätensä työllä, sydämensä rakkaudella, mielensä tarkoituksella, muistinsa hyödyllisellä tiedolla, tulevaisuutensa toivolla ja vatsan ruoalla.
(Frederick E. Crane)

*Mitä ihminen oikeastaan antaa toiselle ihmiselle? Hän antaa osan itseään, jotakin siitä mikä on hänelle arvokainta, osan ominta elämäänsä. Tämä ei välttämättä merkitse, että hän uhraa elämänsä toisen hyväksi – vaan että hän antaa itsestään jotakin, mikä on hänessä itsessään elävää: hän sallii toisen päästä osalliseksi iloistaan, harrastuksistaan, ymmärryksestään, huumoristaan, suruistaan - kaikesta siitä mikä hänessä on elävää.
Antaessaan näin itseään ihminen rikastuttaa toista, lisää tämän elämänhalua ilmaistessaan omaa elämänhaluaan. Hän ei anna jotta hän saisi jotakin vastalahjaksi; antaminen on itsessään korkeinta iloa.*
(Erich Fromm)

Suuret kivet -kertomus

Eräänä päivänä iäkstä, arvostettua professoria pyydettiin pitämään luento tehokkaasta ajan käytöstä noin 15 hengen ryhmälle, joka koostui suurten yritysten johtajista. Tämä luento oli vain yksi osa päivän tiiviistä ohjelmasta, ja professorilla oli vain tunti käytettäväänään.

Seisoen tuon niin katsotun eliittiryhmän edessä tarkastellen jokaista osanottajaa, professori sanoi: “Teemme pienen testin.” Hän otti pöydän alta hyvin suuren lasipurkin, jonka asetti pöydälle. Sitten hän kaivoi esiin tusinan verran tennispallon kokoisia kiviä, jotka hän laittoi purkkiin yksitellen. Kun purkki oli täynnä, eikä sinne olisi voinut lisätä enää yhtään kiveä, professori katsoi “oppilaitaan” ja kysyi: “Onko purkki nyt täynnä?”

Ryhmä vastasi melkein yhteen ääneen: “Kyllä!” Odotettuaan muutaman sekunnin, professori kysyi: “Oletko varmoja?” Jonka sanottuaan hän kumartui uudestaan nostaakseen pöydän alta pienemmän purkin, joka oli täynnä soraa. Hän kaatoi soran varovasti kivien päälle ravistellen hiukan suurta purkkia, jolloin sora valui kivien lomiin, aina purkin pohjalle asti.

Sitten professori kysyi jälleen: “Onko purkki nyt täynnä?” Hänen älykkäät kuuntelijansa alkoivat ymmärtää leikin juonen. Yksi heistä vastasi: “Luultavastikaan ei.” “Hyvä” sanoi professori kumartuen nostamaan pöydän alta pikkuruisen rasian täynnä hiekkaa. Hän kaatoi hiekan suureen purkkiin, jolloin hiekka valui suurempien kivien ja soran jättämiin rakosiin. Taas kerran hän kysyi: “Onko purkki nyt täynnä?” Tällä kertaa kuuntelijakunta vastasi epäröimättä: “Ei!” “Hyvä” sanoi professori. Ja kuten kaikki osasivat odottaakin, professori otti kannullisen vettä, jolla hän täytti suuren purkin ääriään myöten. Sitten hän katsoi kuulijaryhmää ja kysyi: “Mikä on totuus, jonka tämä testi meille opettaa?”

Kaikista rohkein kuulijoista vastasi: “Se osoittaa meille, miten silloinkin, kun kalenterimme on täpösen täynnä, voimme aina lisätä sinne vielä yhden tapaamisen tai kokouksen.” “Ei”, sanoi professori. “Se ei ole vastaus, jota etsin. Totuus on tämä: Jos emme laita ensin suuria kiviä purkkiin, emme saisi näitä muita mahtumaan sinne lainkaan.”

Salissa vallitsi täydellinen hiljaisuus kaikkien miettiessä asiaa. Ja professori jatkoi: “Mitkä ovat näitä suuria kiviä teidän elämässänne? Onko se terveys? Perhe? Ystävät? Unelmien toteuttaminen? Tehdä sitä, mitä pitää? Opiskella? Rentoutua? Tai jotain ihan muuta? Täytyy vain muistaa laittaa nämä kivet ensimmäisinä purkkiin. Muuten saatamme epäonnistua kaikessa. Jos laitamme tärkeysjärjestyksessä ensimmäisiksi toisarvoiset pikkuasiat (sora ja hiekkaa), täytämme elämämme pelkillä sivuseikoilla, ei meille jää enää aikaa todella tärkeille asioille. Älkää siis unohtako kysyä itseltänne toisinaan, mitkä ovat teidän elämänne suuret kivet. Ja laittakaa ne sitten ensin purkkiinne.”

Professori heilautti hymyillen kättään kuulijoilleen ja poistui salista.

LISÄÄ AIHEESTA:

- Nyytin Elämäntaitokurssi: <http://www.nyyti.fi/palvelut/elamantaitokurssi/osallistujan-opas/>
- Isosen aarre. Terhi Paananen, Hans Tuominen. Nuorten Keskus. Jyväskylä 2002.
- Ihan sama eilen, tänään ja ikuisesti -rippikoulumateriaali. Johanna Koivisto, Helena Paalanne, Antti Siukonen. LK-kirjat / Lasten keskus ry. Helsinki 2010.
- Löytöretki. Rippikoulun ohjaajien opas. Heli ja Lassi Pruuki. LK-kirjat / Lasten keskus ry. Helsinki 2002.

Liite 1.

Hyvään päivään kuuluvia asioita:

Rakseta, mitä sinun hyvään päivääsi jo kuuluu, ja täydennä listaa

- heräsin aamulla virkeänä
- söin hyvän ja terveellisen aamiaisen
- kävelin / pyöräilin
- olin virkeänä päivän askareissa
- kävelin portaat
- söin hyvän ja terveellisen lounaan
- siivosin
- rentouduin
- kehuin / kannustin itseäni
- autoin toista ihmistä
- kävin harrastamassa liikuntaa
- söin hyvän ja terveellisen päivällisen
- tein kotitöitä tai muita arkiaskareita
- tapasin ystävän tai perhettä
- kävin teatterissa / konsertissa
- nautin mieluisasta harrastuksesta
- tein jotain mukavaa
- hymyilin vastaantulijalle
- tein käsitöitä
- kävin saunassa, kylvyssä, lämpimässä suihkussa
- menin ajoissa nukkumaan
- vietin rauhallisen illan
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Liite 2.

Tärkeysjärjestys

Kodissa opitut asiat ohjaavat meidän elämämme arvoja ja valintoja. Joko omaksumme vanhempiemme arvot, kapinoimme niitä vastaan tai jotain siltä väliltä. Jokainen järjestää seuraavat arvot tärkeysjärjestykseen sen mukaan kuin hänen omassa kodissaan on niitä opetettu:

- hyvä koulumenestys
- avuliaisuus
- rehellisyys
- hyvät käytöstavat
- toisten ihmisten huomioiminen
- ahkeruus
- tulevaisuuteen luottaminen
- terveelliset elämäntavat
- taloudellinen menestyminen
- joku muu, mikä..

Liite 3: Arvokirppis

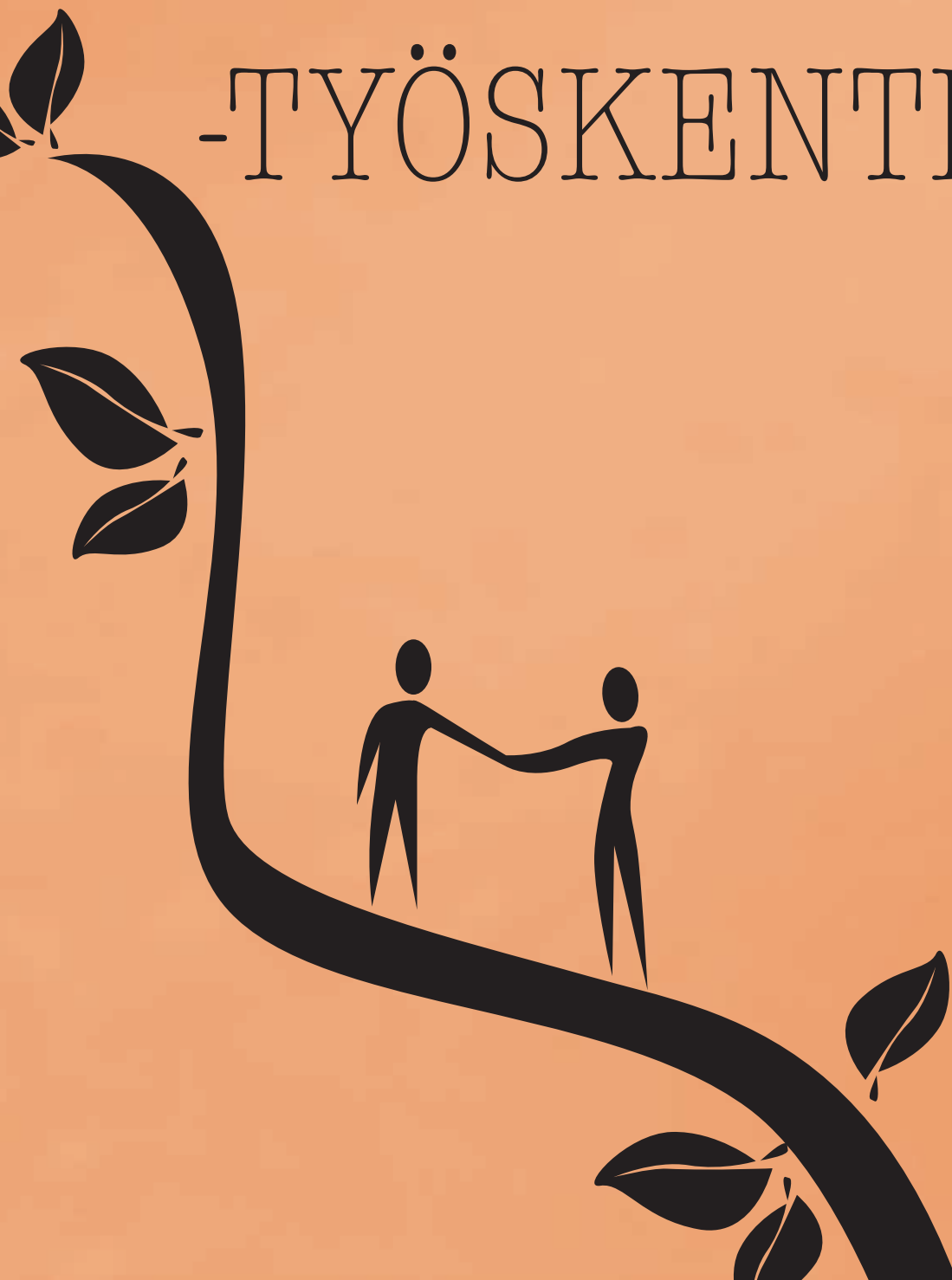
HYVÄ AMMATTI	HYVÄ AMMATTI	HYVÄ AMMATTI	HYVÄ AMMATTI
IHMIS- SUHTEET	IHMIS- SUHTEET	REHELLI- SYYS	REHELLI- SYYS
LUOTETTA- VUUS	YSTÄVÄT	REHELLI- SYYS	REHELLI- SYYS
LUOTETTA- VUUS	YSTÄVÄT	REHELLI- SYYS	RAUHA
LUOTETTA- VUUS	YSTÄVÄT	REHELLI- SYYS	RAUHA
LUOTETTA- VUUS	JUMALA	YSTÄVÄT	MUSIIKKI
VALTA	JUMALA	YSTÄVÄT	MUSIIKKI
VALTA	JUMALA	YSTÄVÄT	MUSIIKKI
VALTA	JUMALA	RAHA	MUSIIKKI
RAHA	JUMALA	RAHA	MUSIIKKI

KORKEA ELINTASO	KORKEA ELINTASO	KORKEA ELINTASO	KORKEA ELINTASO
HYVÄ RUOKA	HYVÄ RUOKA	HYVÄ RUOKA	TERVEYS
ULKO- NÄKÖ	ULKO- NÄKÖ	ULKO- NÄKÖ	ULKO- NÄKÖ
HIENO OMAKOTI- TALO	HIENO OMAKOTI- TALO	HIENO OMAKOTI- TALO	HIENOT VAATTEET
HIENOT VAATTEET	HIENOT VAATTEET	YSTÄVÄL- LISYYS	AUTO
RIKKAUS	RIKKAUS	VAPAUS	VAPAUS
KOTIMAA	KOTIMAA	KOTIMAA	RIKKAUS
VAPAUS	VAPAUS	USKONTO	VAPAUS
USKONTO	TOTUUS	USKONTO	TOTUUS
USKONTO	TOTUUS	SUOMA- LAISUUS	SUOMA- LAISUUS

KARKKI	USKONTO	YSTÄVÄL- LISYYS	YSTÄVÄL- LISYYS
SUOMA- LAISUUS	KOULU- TUS	KOULU- TUS	LUONNOSTA VÄLITTÄMI- NEN
LUONNOSTA VÄLITTÄMI- NEN	SEURUS- TELU	SEURUS- TELU	SEURUS- TELU
LUONNOSTA VÄLITTÄMI- NEN	RAKKAUS	RAKKAUS	RAKKAUS
RIITTÄVÄ TOIMEEN- TULO	RIITTÄVÄ TOIMEEN- TULO	RIITTÄVÄ TOIMEEN- TULO	RIITTÄVÄ TOIMEEN- TULO
AUTO	KARKKI	PERHE	PERHE
PERHE	PERHE	MAINE	MAINE
MAINE	NAIMISIIN MENO	NAIMISIIN MENO	NAIMISIIN MENO
TERVEYS	LEMMIK- KIELÄIN	LEMMIK- KIELÄIN	LEMMIK- KIELÄIN
KARKKI	KARKKI	TERVEYS	TERVEYS

KOTI	KOTI	KOTI	RAUHA
RAUHA	USKO	USKO	USKO
USKO	RAHA	MÖKKI JÄRVEN RANNALLA	RIKKAUS
OMA ASUNTO	HIEHOT VAATTEET	AUTO	KOTIMAA
KOTIMAA	KOULU- TUS	TOTUUS	SUOMA- LAISUUS
SUOMA- LAISUUS	LUONNOSTA VÄLITTÄMI- NEN	RAKKAUS	RAKKAUS
ISO LAPSI- LAUMA	PERHE	MAINE	NAIMISIIN MENO
LEMMIKKI- ELÄIN	TERVEYS	TERVEYS	LEMMIKKI- ELÄIN
SUOMA- LAISUUS	LUONNOSTA VÄLITTÄMI- NEN	RAKKAUS	RAKKAUS
LUOTETTA- VUUS	YSTÄVÄT	REHELLI- SYYS	RAUHA

TUNTEET -TYÖSKENTELY



Teemat:

- tunteiden ilmaiseminen ja tunnistaminen
- vuorovaikutustaidot
- paineen, stressin, kiireen ja pettymysten sieto
- epäonnistumisen hyväksyminen

Tavoitteet

- oppia tunnistamaan esteettisten kokemusten tärkeyden elämänlaadulle
- oppia tunnistamaan, ymmärtämään ja kehittämään terveydelle ja hyvinvoinnille tärkeitä selviytymisen taitoja
- oppia ymmärtämään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvuaan sekä omaa ainutkertaisuuttaan
- oppia toimimaan ryhmän ja yhteisön jäsenenä
- etsiä ja rakentaa identiteettiään

Liittyy oppimiskokonaisuuksiin:

- Aihekokonaisuus 1. Ihmisenä kasvaminen
- Vuosiluokat 7-9: 7.10 Terveystieto

LÄMMITTELYHARJOITUKSIA, JOISTA OPETTAJA VALITSEE 1-2:

Tunteet pelissä

Listatkaa ryhmissä niin paljon tunteita kuin keksitte. Kun lista on valmis, poimikaa kukin niistä tunteet, joita olette viikon aikana tunteneet. Millaisiin tilanteisiin mikäkin tunne liittyy?

Tunteiden pelikenttä

Listatkaa erilaisia tunteita. Tehkää taululle tai paperille nelikenttä tunteista ja sijoittakaa tunteet siihen: soveliaat / sopimattomat / helppo ilmaista / vaikea ilmaista.

Minkä värinen on haikeus, miltä viha tuoksuu?

Ohjaaja huutelee tunnesanoja. Nuorten tehtävänä on valita kullekin tunteelle sopiva väri. Jos joku haluaa, saa hän kommentoida, miksi valitsi juuri tietyn värin. Seuraavalla kierroksella voidaan valita tunteille sopiva eläinlaji, tuoksu, maku...

Kamera ja valokuvaaja

Etsi itsellesi pari. Kukin pari päättää kumpi on ensin kamera ja kumpi valokuvaaja. Kamera sulkee silmänsä ja valokuvaaja kuljettaa hänet turvallisesti jonkin kohteen luo, josta kuvaaja haluaa ottaa kuvan. Kuva otetaan siten, että kuvaaja suuntaa kameran katseen kohteeseen ja laskee kätensä kevyesti ”kameran” päälle. Silloin kamera aukaisee silmänsä ja sulkee ne kun kuvaaja nostaa käden pois. Sitten siirrytään pois kuvatun kohteen luota ja vaihdetaan osia. Kun toinenkin on ottanut kuvansa, palataan lähtöpaikalle ja keskustellaan siitä, miksi otin/otit tämän kuvan.

TYÖSKENTELYJÄ, JOISTA OPETTAJA VALITSEE

Kysymyksiä

- Mitä tunteet ovat?
- Mistä tietää, miltä itsestä tuntuu? Mistä tietää, miltä toisesta tuntuu?
- Mikä merkitys tunteilla on? Ovatko ne tärkeitä?
- Miksi tunteista puhutaan kielteisinä tai myönteisinä?
- Milloin tunne muuttuu kielteiseksi?
- Voiko tunteita arvottaa tai laittaa järjestykseen?
- Erilaiset tilanteet herättävät meissä eri tunteita. Millainen tunne on oikea, millainen väärä?
- Kuka saa olla aggressiivinen? Saako nainen/tyttö/poika/mies olla aggressiivinen?
- Kuka saa itkeä? Sanotaan, että pojat eivät itse – eivätkö muka? Onko itkeminen naisellista?
Ovatko pojat tunteettomampia kuin tytöt?
- Miksi sanotaan, että itku helpottaa?
- Onko sinun helpompi ilmaista ihastusta vai vihastusta?
- Miten pitäisi ilmaista toisen tunneilmaisuun – kun toinen on vihainen?
 - kun toinen on surullinen tai masentunut?
 - kun toinen on iloinen, vaikka itseä harmittaa?

Fiilismaalaus

Musiikilla on tärkeä merkitys tunteiden käsittelyssä. Keskustellaan ensin, mitä kappaleita nuoret kuuntelevat eri tunnetiloissa ja listataan niitä. Sitten soitetaan näitä kappaleita (esim. Youtube on tähän kätevä).

Nuoret saavat maalata väärällä kädellä suurelle paperille vesi-/sormiväreillä kunkin kappaleen aikana tunnetta, jota kappale heidän mielestään välittää. Sopivia kappaleita voi olla esimerkiksi More than words (Extreme), Joutsenlaulu (Yö), Tuhansien murheellisten laulujen maa (Eppu Normaali), Tears in heaven (Eric Clapton), Matkalaulu (PMMP), Jumala (Apulanta), Se ei olekaan niin (Maija Vilkkumaa)...jne

Lopuksi keskustellaan siitä, millaisia tunteita kappaleet herättivät. Missä tilanteessa kuuntelisit kyseistä kappaletta? Mitä tekijä haluaa mielestäsi viestittää?

Tunnesäätä

Millä tuulella olet tänään? Millainen sää kuvastaisi fiilistäsi tänään; aurinkoinen, sateinen, pilvinen, myrskyisä?

Missä kehonosassa mikäkin tunne tuntuu?

Piirretään paperille henkilöhahmo, ja osoitetaan tunteille paikka omassa kehossa.

Tunnebingo

Listataan bingoruudukkoon (esim. 3x3 ruutua) erilaisia tunteita. Jokainen vuorotellen huutaa listaltaan yhden tunteen ja muut katsovat, löytyykö heidän ruudukostaan sama tunne.

Tunne-Alias

Kootaan lapuille eri tunteita. Laput sekoitetaan, ja kukin nuori saa vuorotellen selittää kyseistä tunnetta. Oikean tunteen arvannut saa pisteen. Peliä voi pelata myös pienemmissä ryhmissä.

Tunteita aistimassa

Ilmaistaan tunteita eri tavoin: liikkuen, ryhmäpatsaana, pantomiimina, soittamalla jollakin soittimella... Muut arvaavat.

Tunteita mediassa?

Kerätään aikakaus- ja sanomalehdistä ihmisten kasvokuvia erilaisissa tilanteissa. Keskustellaan pareittain/ryhmissä, mistä tunteista voisi olla kyse.

- Mistä voit päätellä tunteen?
- Mikä kyseisen tunteen voisi olla aiheuttanut?

Lista tunnetiloista

Tämän materiaalin lopussa löytyy lista tunnetiloista. Käydään tunnelistaa läpi ja mietitään, mitä eri tunteet voivat viestittää. Onko tunne mielestäsi enemmän positiivinen vai negatiivinen?

Lätkässä?

Mietitään eri tunteille mahdollisimman paljon synonyymejä nuorten kielellä, esim. ihastunut – lätkässä, pihkassa, jne... Käyttäkää apuna liitteenä olevaa listaa tunteista.

Koulun tunnekartta

Laaditaan oman koulun kartta (summittainen) piirtäen, taululle, teipaten lattiale tjms. tavalla. Pyydetään nuoria sijoittumaan kartalle ohjaajan ohjeiden mukaan.

Viihtyminen ja tunteet koulussa:

- Missä viihdyt parhaiten? Miksi?
- Missä muut luokkalaiset viihtyvät parhaiten? Miksi?
- Missä opettajat viihtyvät parhaiten? Miksi?
- Missä viihdyt vähiten? Miksi?
- Missä kohdassa sinusta tuntuu eniten/vähiten (valitse sopiva tunne tunteiden listalta)? Miksi?

Tunteiden biologia

Lämmittelyn jälkeen ohjaaja kehottaa jokaista miettimään missä kohdassa kehoa tunteet tuntuvat.

- Missä kohdassa kehoasi koet ihastuksen tunteen?
- Missä kohdassa kehoasi koet vihan tunteet?
- Mikä osa kehostasi reagoi herkimmin tunteisiin?
- jne

Harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla pareittain.

PÄÄTÖS

Ajatuksia siitä, miksi tunteiden ilmaisua ja tunnistamista kannattaa harjoitella:

- Ihminen tulee omaksi itsekseen parhaiten turvallisessa ilmapiirissä.
- Omana itsenään ihminen on selviytymiskykyinen ja tyytyväisin.
- Omana itsenä olemista estää se, että ihminen ei kykene tunnistamaan, eikä ilmaisemaan omia tarpeitaan, tunteitaan, mielipiteitään, sisäisen lapsensa ääntä, luovuuttaan, arvojaan, moraaliaan, unelmiaan, traumojaan eikä pimeitä puoliaan.
- Tunnistamista ja ilmaisemista estävät tunteet nimeltä: pelko, häpeä, syyllisyys ja arvottomuuden tunne eli syvä tunne uhattuna olemisesta. Tämän tunteen nimi on turvattomuus.
- Turvattomuutta synnyttävät tunteet syntyvät turvattomassa kasvuympäristössä, joka voi olla esimerkiksi oma lapsuuden koti tai ja/tai nuoruuden vertaisryhmä. Nämä turvattomuuden tunteet voivat välillä yllättäenkin siirtyä nykyhetkeen.
- Omana itsenään olemista voi opetella ryhmässä, jossa turvallisuus kasvaa niin paljon, että edellä mainitut ”tulppatunteet” väistyvät ja ihminen voi turvallisesti tunnistaa ja ilmaista itseään ja työstää sitä, mistä turvattomuuden tunne nousee.
- Turvallisen ryhmän rakentamisessa tarvitaan hyviä vuorovaikutustaitoja, joiden avulla ryhmä voi jatkossa selvittää elämässään paremmin.
- Turvallisuus syntyy luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä, tuen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään.

LISÄÄ AIHEESTA:

- Stressin liikennevalot (YTHS) <http://opetuki2.tkk.fi/p/top/YTHS-Stressi.pdf>
- Löytöretki tunteisiin – Tunnekasvatuksen opas alakoululaisen vanhemmalle <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20457/Loytoretki%20tunteisiin.pdf>
- Usko, Toivo & Lempi – materiaali nuorisotyöhön. Toim. Heli Pruuki. Lasten Keskus.
- Yhdessä suru on helpompi kantaa. Anne Laimio. SMS-Tuotanto Oy 2004.

Liite 1. LISTA TUNTEISTA:

AGGRESSIO

AHDISTUS

AHNEUS

ALAKULO

ARKUUS

ARMOLLISUUS

ARVOSTUS

AVULIAISUUS

AVUTTOMUUS

ENERGISYYS

ENNAKKOLUULOISUUS

EPÄLUULOISUUS

EPÄOIKEUDENMUKAISUUS

EPÄTOIVO

EPÄVARMUUS

HAIKEUS

HALVEKSUNTA

HARMISTUS

HELPOTUS

HERMOSTUNEISUUS

HILPEYS

HIMO

HUOLESTUNEISUUS

HUVITTUNEISUUS

HYLÄTYKSI TULEMISEN

TUNNE

HYVÄKSYNTÄ

HÄMMENNYS

HÄMMÄSTYS

HÄPEÄ

HÄTÄÄNTYNEISYYS

IHASTUS

IHMETYS

IKÄVYSTYMINEN

IKÄVÄ

ILO

INHO

INNOSTUS

INTOHIMO

IRONIA

IVA

JÄNNITYS

KAIHO

KATEUS

KATKERUUS

KATUMUS

KAUHU	OIKEUDENMUKAISUUS
KAUNA	ONNI
KIINNOSTUS	PAKOKAUHU
KIINTYMYYS	PELKO
KIITOLLISUUS	PETTYMYS
KIUKKU	PÄÄTTÄVÄISYYS
KOSTONHALU	RAIVO
KUNNIOITUS	RAKKAUS
KYLLÄSTYNEISYYS	RAUHALLISUUS
KYYNISYYS	REHELLISYYS
KÄRSIMÄTTÖMYYS	RENTOUS
LEVOTTOMUUS	RIEMU/RIEMASTUS
LOHTU/LOHDULLISUUS	ROHKEUS
LOUKKAANTUNEISUUS	SISUKKUUS
LUOTTAMUS	SURU
LUOVUUS	SUUTTUMUS
LÄHEISYYS	SUVAITSEVAISUUS
MASENNUS	SYLLISYYS
MIELIHYVÄ	SÄIKÄHDYS
MUSTASUKKAISUUS	SÄÄLI
MYÖTÄTUNTO	TOIVEIKKUUS
NOLOUS	TUKALUUS
NÖYRYYS	TURHAUTUNEISUUS
ODOTUS	TURVALLISUUS

TURVATTOMUUS
TUSKASTUMINEN
TYRMISTYS
TYYDYTYYS
TYYTYMÄTTÖMYYS
TYYTYVÄISYYS
UJOUS
ULKOPUOLISUUS
UTELIAISUUS
VAHINGONILO
VAHVUUS
VAIVAANTUNEISUUS
VAPAUTUNEISUUS
VARMUUS
VASTENMIELISYYS
VASTUUNTUNTO
VELVOLLISUUDENTUNTO
VIHA
VOIMATTOMUUS
VÄHEKSYMINEEN
VÄLINPITÄMÄTTÖMYYS
YKSINÄISYYS
YLENKATSE
YLPEYS

YSTÄVÄLLISYYS
ÄREYS
ÄRSYYNTYNEISYYS

