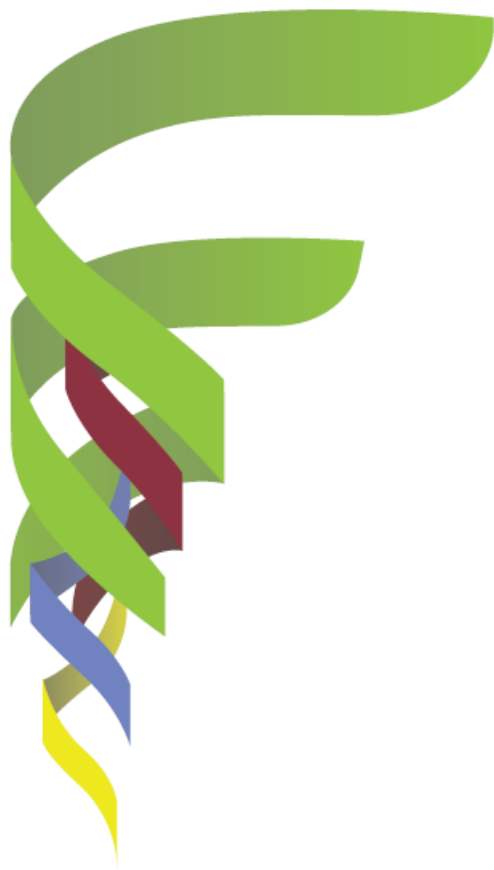


TUNNENALLET™



fourcore™
ajattelutaidot | tunnetaidot | tietoisuustaidot | sosiaaliset taidot

Tehokkain oppimisvalmennusmalli

Ohjeita:

Tunnenallet on tarkoitettu tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen.

Niiden avulla oppilas voi turvallisesti tutustua omaan tunne-elämään. Nallejen tarkoitus on auttaa ilmaisemaan ja käsittelemään tunteita. Nalleja on 5 perustunnetta: ilo, viha, suru, pelko ja perustunne.

Esimerkki käytöstä:

Oppilas suuttuu tunnilla, tai pettyy tunnilla. Oppilas voi ottaa nallen syleilyyn ja sanoa: ”Minusta tuntuu tältä.” Samalla kun oppilas saa ilmaistua tunteen, hän saa myös lohdutuksen nallelta.

Nallejen tarkoitus on antaa tukea, lohtua ja ymmärrystä.

Oppilas voi pitää nallea myös pulpetilla.

Ideoita:

Näytelmän tekeminen nalleilla. Oppilaat voivat tehdä näytelmän nalleilla. Joku nalleista on iloinen. Joku surullinen. Iloinen nalle voi tavata surullisen ja miettiä miten voisi lohduttaa tätä.

Tavoitteena on että, nallejen kanssa tehdyt leikit siirtyvät käytäntöön. Opettaja voikin muistuttaa, että oppilaat voivat toimia samoin toisia kohtaan koulussa, kuin nalleilla on tehty näytelmiä. Oppilaat oppivat parhaimillaan lohduttamaan ja tukemaan toisia, sen jälkeen kun he ovat harjoittelleet sitä nalleilla.

Lisäksi oppilaat voivat ottaa nallet mukaan

tietoisuustaitotuokioon. Nalle toimii tukena ja turvana, ja auttaa oppilasta rentoutumaan ja rauhoittumaan tietoisuustaitotuokion äärelle nopeammin ja paremmin.

Oppilaiden kertomuksia:

HAVAINNOINNIN TAITO

"Hiljalleen tajusin, ettei tarvitse pelätä..."

- Olin pienenä ujo ja en käynyt missään. Viihdyin omassa huoneessani ja ahtaissa paikoissa, joissa oli hiljaista. En lähtenyt edes kauppaan. Kun oli synttärini, olin koko päivän sisällä. Hiljalleen tajusin, että ei tarvitse pelätä ihmisiä. Tunsin kehossani että ne vuodet, mitkä pelkäsin tuntui tyhmältä. Aloin tutustumaan ihmisiin rauhallisesti. Hengitin syvään ja ajattelin, että on kivaa tutustua ihmisiin.

-Tyttö 10v

Neljäs vaihe: Ymmärrä

- Opin tunnetaidoista, että toiselle pitää antaa huomiota. Esim. huomasin jalkapallopelissä toisen oppilaan itkevän. Menin kysymään miksi hän itki. Hän jäi ilmeisesti aina ilman syöttöjä. Kysyin toiselta oppilaalta pääseekö hän mukaan peliin. Sovittiin että pääsee. Huomasin sitten, että hän oli yhtäkkiä iloinen.

- Poika 9v

FOURCORE – KÄSIMALLI (TUNNETAIDOT)

Tämän mallin avulla oppilas voi oppia sujuvasti toimimaan erilaisten tunteiden kanssa.

TUNNETAIDOT

FOURCORE® - TUNNETAITOJEN TOIMINTAMALLI

1) Tunnista:

Havaitaan fysiologinen vastine;
osataan suhtautua siihen hyväksyvästi
ja huomataan sen vaikuttavan olotilaan ja toimintaan.

2) Nimeä:

Annetaan fysiologiselle vastineelle, sekä emootiolle sisältö ja
merkitys nimeämällä se.

3) Säättele:

Säädellään sympaattisen hermoston / parasympaattisen
hermoston, sekä lihasten aktiivisuutta tietoisuustaidoilla.
Esim. syvähengitys.

4) Ymmärrä:

Syy-Seuraussuhteen ymmärtäminen. Parannetaan ja tarkennetaan tulkintaa
tilanteesta. Ymmärretään tunteiden ominaisuudet.

5) Hallitse:

Käyttäytymisen hallitsemista:Arvioidaan tekojen seuraukset,
sekä arvioidaan tunteen voimakkuutta, että
laantumista. Ilmaistaan tunne rakentavasti.



Tunnista:

Ensimmäisenä kun tunne ilmenee, tulisi paikantaa se kehoon. Havainnoida kuinka tunne tuntuu kehossa. Tunne voi tuntua esimerkiksi vatsassa, käsissä, rintakehällä. Tunnetta ei tule pyrkiä muuttamaan, vaan aluksi vain havainnoida. Ikään kuin tutkata kehoa ja antaa tunteelle tilaa.

Nimeä:

Kun tunne on havainnoitu, se tulee automaattisesti nimetä. Oliko kyseessä pelko, inho, innostus, suru, kateus, kiukku jne. Nimeämällä tunteen, siihen saa etäisyyttä ja sitä voi tarkastella.

Säättele:

Kun tunne on tunnistettu ja nimetty, sitä tulee säädellä. Oikeastaan edelliset ovat myös tunteen säätelyn vaiheita. Kun tunne viriää, se aktivoi joko sympaattista tai parasympaattista hermostoa. Tunnetta säädellään seuraavilla keinoilla: Sisäinen puhe joka rauhoittaa (esim. nyt minun on rauhotuttava), sekä tiedostettu syvähengitys. Syvähengitys aktivoi parasympaattista hermostoa, joka vastaa siitä, että elimistö on rauhallinen. Tunnetta voi myös säädellä toiseen suutaan; jos tarvitaan piristystä. Silloin voi tehdä esimerkiksi lyhyen jumpan, kuunnella musiikkia.

Ymmärrä:

Kun tunnetta on säädely, sitä voi helpommin ymmärtää. Tunteen ymmärtämiseksi

tulisi kysyä muutamia kysymyksiä itseltä: Mikä asia laukaisi tunteen? Mihin ajatukseen se liittyi? Mitä tapahtui ulkopuolella, ja mistä tunne aktivoitui? Mikä on tunteen tarkoitus?

Hallitse:

Kun edelliset vaiheet on suoritettu, voidaan nopeasti reagoida myös siihen, miten tunnetta hallitaan. Tunne, esimerkiksi kiukku, tulisi ilmaista sopivalla tavalla. Tässä vaiheessa tulisikin tietoisesti miettiä: Miten ilmaisen tunteen? On tärkeää muistaa myös muistisääntö:

Mitään ei saa mennä rikki, keneenkään ei saa sattua.

Kognitiivinen ja sosioemotionaalinen valmennus 2.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

Tiedosto Muokkaa Näytä Ikkuna Ohje

Aloitutus Työkalut Kognitiivinen ja sosi... x Kirjautu sisään

OPS 2016

[Ympäristöopin tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 3 – 6 / 1-2 lk](#)

S1 Minä Ihmisenä
"... Harjoitellaan tunnistamaan oman kehon ja mielen viestejä ja tiedostamaan omia ajatuksia, tarpeita, asenteita ja arvoja. Perehdytään terveyden osa-alueisiin ja voimavaroihin, arjen terveystottumuksiin, mielenterveystaitoihin...Lisäksi harjoitellaan tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja säätelyä. Tunnistetaan omaa oppimista tukevia asioita."
T10
"Oppilas pystyy toimimaan ryhmän jäsenenä. Hän harjoittelee tunnetaitoja."
S1 Kasvu ja kehitys
"...Harjoitellaan tunnetaitoja ja mielen hyvinvoinnin edistämistä ..."

[Yhteiskuntaopin tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 4-6 / 1 -2 lk](#)

S1 Arkielämä ja oman elämän hallinta
+ **LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN**
= L2, L3, L6, L7

[Äidinkielen opetuksen tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 3-6 / 1-2lk](#)

S1 Vuorovaikutustilanteissa toimiminen
"Harjoitellaan ryhmäviestinnän käytänteitä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa..."
T1 "ohjata oppilasta vahvistamaan taitoaan toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa"
T2
"Oppilas ilmaisee itseään erilaisissa ryhmäviestintätilanteissa kehittämällä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojaan."
+T3 +T4
[Uskontojen / ET - opetuksen tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 3-6 / 1- 2lk](#)
T2 "Oppilas harjoittelee tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita."
S3 Hyvä elämä
"...Tärkeitä näkökulmia ovat elämäntaidot, itsetuntemus, tunnetaidot ja kokonaisvaltainen hyvinvointi..."

[Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 3-6 / 1- 2 lk](#)

S2 Sosiaalinen toimintakyky
S3 Psykkinen toimintakyky
T7 "Oppilas osaa säädellä toimintaansa ja tunnelmaisuaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa liikuntatunneilla."

13:30
25.6.2020

Kognitiivinen ja sosioemotionaalinen valmennus 2.pdf - Adobe Acrobat Reader DC

Tiedosto Muokkaa Näytä Ikkuna Ohje

Aloitus Työkalut Kognitiivinen ja sosi... x Kirjautu sisään

Tutkimus ja hyödyt

Tunnetaidot

>> Kyky empatiaan ja sympatiaan lisääntyy, häiriökäyttäytyminen vähenee, akateeminen osaaminen edistyy, tunteiden säätely kehittyy, yleinen turvallisuuden tunne oppilailta lisääntyy, yhteistoiminnallisuus kehittyy, aktiivisuus lisääntyy, lasten itsearvostus lisääntyy.

Tietoisuustaidot

>> Ahdistuneisuus ja negatiivinen mieliala vähenee, vihanhallinnan taidot kohenee ja sinnikkyys kasvaa, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus vähenee, sosiaaliset taidot, tarkkaavaisuus ja oman toiminnan ohjaus edistyy.

Sosiaaliset taidot

>> Aggressiivinen käyttäytyminen vähenee, oppilaat tottelevat opettajia paremmin, oppilaat pystyvät myönteisempään vuorovaikutukseen, ilmapiiri tunneilla paranee, poissaolot vähenevät, oppilaiden tiedot ja taidot vuorovaikutustaidoista lisääntyvät.

Klauser, 2002; Hammers, Koning & Sijtsma, 1998; Kanninen & Sigfrieds 2012, 75, 77; Kokkonen 2010, 98-99; Kanninen ym. 2012, 80-83; Poikkeus 2013, 98; Nina Sajaniemi ym. 2015; Van Choiack-Edstrom, Frey & Beland 2002; Kamps, Tankersley & Ellis 2000; Kuusela 2001

13:31
25.6.2020