



Tässä puhekielisesti yksi tapa kertoa taustatiedot ennen harjoitusta:

Yksi tärkeä osa lukiossa opiskelua on, että me opettajat/opot/ryhmänohjaajat tuemme teidän nuorten hyvinvointia. Meidän koulu on mukana tällaisessa Lasten ja nuorten säätiön ja valmennustoimisto Braversin pilottihankkeessa, jonka nimi on Hyvämieli nuorille. Me tehdään yhdessä lyhyitä harjoituksia aina joskus tunnin alussa. Harjoitusten ideana on auttaa teitä lisäämään lempeyttä itseänne kohtaan.

Lisää itsenäisesti tehtäviä harjoituksia löytyy Hyvämieli-nettisivulta, josta voitte tehdä niitä vaikka kotona tai koulumatkalla. Laitan teille Wilmassa sinne tänään linkin. Tänään teemana on tunnetaidot.

TUNTIHARJOITUS

Tunne tunteesi

Tavoite: Oppia huomaamaan miten tärkeää omien tunteiden tarkkailu on ja kokeilla miltä se tuntuu.

Alustus: Kun sulla on tunne, se tuntuu usein jossain kohtaa kehossa. Jos vaikka kaveri saa paremman numeron kokeesta, kateus saattaa tuntua kuristuksena kurkussa tai jos sulla on tosi kiva keskustelu jonkun kanssa, ilo saattaa kuplia rinnassa. Mutta, et välttämättä edes aina itse huomaa sitä, että joku tunne on päällä! Ja usein me haluamme mieluummin tuntea sellaisia tunteita, jotka on miellyttäviä. Kaikki tunteet on kuitenkin yhtä tärkeitä, koska jokaisella tunteella on aina joku viesti: kateus kertoo sulle jotain, samoin riemu. Mutta jos et halua, ehdi tai osaa kohdata tunteita, kuinka voit kuulla sen viestin? Jos ET kuule, varsinkin epämielisiä tunteita, ne alkaa kerääntyä ja saattaa tulla ilmoille ihan yhtäkkiä.

[Jos sinulla on jokin esimerkki, jonka haluat kertoa itsestäsi tai elämästäsi, tee se tässä! Omakohtaisuus on nuorille tosi kiinnostavaa, laita itsesi peliin :) Myös saitilla olevia esimerkkejä voi käyttää tai jonkun toisen kokemusta, tai voit kysyä nuorilta, tunnistavatko he tunteneensa joskus jotain tunnetta kehossaan.]

Kun opit huomaamaan, että kas, nyt alkaa joku tunne nousta pintaan, sitä voi tarkkailla. Sen mukaan ei tarvitse suoraan vain toimia eikä sitä toisaalta kannata työntää poiskaan. Voit lukea enemmän tunteista tuolta Hyvämieli-verkkosaitilta, mutta nyt tehdään pieni harjoitus, niin opit miten omia tunteita voi tarkkailla.

Tunneharjoitus tunnille: tunnista tunteesi

Huom! Voit myös soittaa valmiiksi nauhoitetun harjoituksen (ja tehdä sen samalla itsekin luokan kanssa)

[Sano luokalle, että toivot hiljaisuutta, jotta harjoitukseen voi keskittyä kunnolla. Lue teksti hissukseen läpi tai voit myös soittaa luokalle harjoituksesta nauhoitteen.]



Olet tämänkin päivänä aikana jo kohdannut monia tunteita. Tutkitaan niitä hetki. Istu tietoisesti ja laita kaikki tavarat pois käsistäsi. Voit vaikka laittaa kädet syliin ja ehkä vähän oikaista ryhtiä. Sulje silmät tai anna katseen pehmetä. Muistele tähänastista päiväsi hetki. Kysy sitten itseltäsi: mitä tänään on tapahtunut? Samalla kun muistelet tapahtumia, tutkaile, mitä tunteita tapahtumiin liittyy.

Ärsyttikö joku perheenjäsenen aamulla? Tekikö aamupala iloiseksi? Liittyikö koulumatkaan tunteita? Valitse yksi, selkeimmin erottuva tunne ja pysähdy sen ääreen. Kun olet valminnut tunteen, kysy itseltäsi: missä kohtaa tämä tunne tuntuu kehossa? Tutki hetki minkälainen tuntemus on: onko se pieni vai iso, selkeä vai epämääräinen, tuntuuko se monessa kohdassa vai yhdessä? Onko se terävä vai tylppä? Ikävä vai miellyttävä? Minkälainen tahansa se onkaan, kokeile, voitko katsoa sitä ikäänkuin neutraalina tarkkailijana: tuossa se nyt tuntuu, tuollainen se nyt on.

Seuraavaksi, jos sinun pitäisi antaa tunteelle nimi, mikä se olisi? Kokeile, voitko löytää mahdollisimman tarkan sanan kuvaamaan sitä. Joskus tilanne herättää useitakin erilaisia tunteita, se on ikäänkuin kimppu tunteita. Vaikkapa surua, ahdistusta ja epävarmuutta - kaikkia yhtäaikaan. Mutta valitse silloin yksi kaikista suurin tunne. Kun olet löytänyt sen tunteen, yritä löytää sille nimi. Mikä on sopivin sana kuvaamaan tunnetta? Kysy sitten itseltäsi, miksi luulet, että tunsit juuri näin juuri siinä tilanteessa missä olit? Anna tunteen kertoa viestinsä sinulle. Mitä se haluaa sanoa?

Jos se haluaa vaikka sanoa, että pikkuveli on urpo, kysy siltä, miksi tämä on niin tärkeä tieto? Tunteelta voi myös kysyä, että mitä se haluaisi, että asialle tehdään? Mitä se kaipaa? Tunne ei ehkä vastaa heti, tai ollenkaan, tai tuntuu, että haluat luovuttaa, mutta mitä enemmän treenaat sitä paremmaksi tulet. Ja saatat huomata, että tällainen pysähtyminen tunteiden äärelle tuo elämään vähän enemmän rauhaa ja opit samalla itsestäsi lisää. Voit nyt sanoa tunteelle KIITOS, sinut on huomattu! Sitten voit sanoa itsellesi KIITOS, että teit tämän harjoituksen. Sitten voit avata silmät.

Jos teillä on aikaa, keskustelkaa yhdessä siitä, mitä ajatuksia harjoitus nuorissa herätti.