



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 säätöön 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

Pirjo ja Tyyne battle

Ohje: Jaa luokka puoleksi kahteen ryhmään, Pirjoihin ja Tyyneihin. Pirjojen tehtävä on esittää haastavia, kirittäviä tai jopa mollaavia kommentteja esittämiisi tilanteisiin. Tyyne-porukan tehtävä on laittaa Pirjoille luo kurkkuun ja vastata kannustavasti tai lempeästi. Puheenvuoron saa viittaamalla. Puolesta välissä voi vaihtaa ryhmien rooleja.

Alustus: Saatte nyt eläytyä itse olemaan sisäinen ääni. Meillä on täällä kahdenlaisia ääniä: kannustavia, rohkaisevia, ystävällisiä ja lohduttavia. Heidän nimensä on Tyyne. Te, vasen puoli luokkaa saatte olla ensin Tyynejä. Te loput olette Pirjoja ja teidän tehtävänne on haastaa, epäillä, kirittää ja väheksyä. Vaihdetaan jossain kohtaa rooleja, niin että kaikki saa kokeilla kumpaakin roolia. Luen nyt erilaisia tilanteita ja sen jälkeen saatte sanoa sanottavanne. Puheenvuoron saa viittaamalla.

1. Mua jännittää mennä luokan eteen puhumaan. Mitä Pirjo sanoo? Entä Tyyne?
2. Entä jos kaverit hylkäävät mut?
3. Olen ihan huono piirtämään.
4. Kukaan ei voi rakastaa mua.

Hyvä! Lisätään nyt vähän vaikeusastetta. Seuraavien väittämien jälkeen käydään väittely Pirjojen ja Tyynejen välillä [Huom! tämä voi olla hyvä kohta vaihtaa rooleja].

Eli kun olen sanonut lauseen, kumpi vaan puoli saa aloittaa. Jos joku Pirjoista vaikka aloittaa, niin Tyyneet miettii siihen vasta-argumentin ja sanovat sen. Sitten on Pirjojen vuoro, sitten Tyynejen, vuorotellen. Kuunnelkaa tarkkaan, mitä edellinen sanoo ja koitakaa kumota se vastaamalla juuri siihen argumenttiin. Jatketaan 4-6 kierrosta tai kunnes kukaan ei keksi enää sanottavaa.

1. Äskeinen koe meni varmasti ihan huonosti.
2. Kaikki muut ovat urheilullisempia kuin minä.
3. Vaikutan somessa ihan luuserilta.
4. Ehkä kelpaankin ihan omana itsenäni?



Lopuksi käydään keskustelu miltä eri rooleissa oleminen tuntui. Kerro myös itse, miltä eri kommentit tuntuivat, kun ne sanottiin "sinulle".

Jos haluat nähdä Pirjon ja Tyynen keksijöiden videoklippejä sisäisestä puheesta, nuori.fi/hyvämieli -saitilla on linkki TikTok-kanavalle! [Jos luokka oikein innostuu, tehkää ihmeessä meille video teidän Pirjo ja Tyne Battlesta ja tägätkää meidän TikToksissa!!]

[15 min]