

ESIMERKKEJÄ TIMANTTITUNNEISTA (Johanna Lehtinen, luokanopettaja)

Hyvät ja huonot neuvot (n. 5-10 min)

Tässä draamallisessa harjoituksessa annetaan sekä hyviä että huonoja neuvoja eri tilanteisiin liittyen. Harjoituksessa on hyvä olla kaksi roolimerkkiä, esim. eriväriset huivit. Huiveista kannattaa erikseen sopia, että esim. punainen huivi on hyvä neuvo ja keltainen huivi on huono neuvo.

Harjoitus kannattaa aloittaa ohjaajan antamalla esimerkillä, jossa hän mainitsee jonkun asian, johon tarvitsee neuvoa esim. Pitäisikö lintsata koulusta? Kannattaako valehdella, jos on rikkonut ikkunan? Tuleeko auttaa, jos näkee jotakuta kiusattavan? Kannattaako kokeilla varastamista? Saako toisen salaisuuden kertoa eteenpäin?

Tämän jälkeen osallistujat valitsevat, antavatko asiaan hyvän vai huonon neuvon. Lisäksi sääntönä on, että kahta kertaa ei saa antaa samaa neuvoa. Kun harjoitus on edennyt, voi kysyä, haluaako joku oppilaista kertoa jonkin oman esimerkinsä.

Lopuksi on hyvä purkaa harjoitus ja vaihtaa mielipiteitä siitä, millaiselta erilaisten neuvojen antaminen tuntuu.

Rauhoittuminen (n. 5 min)

Harjoitellaan hetki erilaisia keinoja rauhoittua esim. lasketaan kymmeneen tai niin moneen kuin asia vaatii, venytellään jalkoja pöydän alla, napataan harmi nyrkkiin ja heitetään pois, käydään toisen käden sormella kaikki sormien ääriviivat, sormi kerrallaan lävitse ja toistetaan sama toisella kädellä.

Epäreilupeli (n. 10-15 min)

Pelataan Epäreilupeliä, joka on siis lautapeli, jossa jokaiselle osallistujalle arvotaan roolit. Peliä pelataan pelilaudalla, jossa erilaiset sattumakortit vaikuttavat pelin kulkuun. Pelissä voi tapahtua yllättäviä hyviä asioita ja sitten vastaavasti kaikenlaisia vastoinkäymisiä. Pelin lopuksi on hyvä vielä keskustella, etteivät peliin liittyvät asiat jää harmittamaan.

Tähtihetket talteen (n. 5 min)

Keskustellaan siitä, mikä asia onnistui kuluneen viikon aikana? Piirretään tähti vihkoon tai taululle näkyväksi jokaisen viikon tähtihetki.

”Minä ja mun kaverit” (n. 5 min)

Aluksi tehdään lämmittelyleikkiniä ”Minä ja mun kaverit” (n. 5 min)

Muodostetaan piiri, jossa jokainen osallistuja vuorollaan ottaa askeleen piirissä eteenpäin ja kertoo yhden asian/väittämän, josta itse pitää ja sanoo ”Minä ja mun kaverit pidetään/tykätään...” esim. jokin suosikkijäätelö, karkki, kouluaine, harrastus, televisio-ohjelma, luontoon liittyvä asia, eläimiin jne. Kaikki osallistujat, jotka ajattelevat esitetyn väittämän kanssa samalla tavalla, ottavat askeleen eteenpäin. Muut jäävät paikoilleen. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Harjoitusta voi jatkaa siten, että jokainen saa kertoa muutaman asian, josta pitää. Myös samoja asioita voi kertoa. Tämän jälkeen voidaan keskustella siitä, oliko kaikki samaa mieltä vai eri mieltä asioista. Lisäksi, jos syntyy erilaisia mielipiteitä, niiden tuomia mahdollisuuksia voi nostaa esiin ja sitä, mitä hyötyä niistä on. Vaihtoehtoisesti voi myös tehdä tämän leikin tai jos aikataulu sallii, niin molemmat.

"Joo ja" (n. 5 min)

Tämä nopea improvisaatioon perustuva leikki tehdään mielellään parin kanssa. Ideana on se, että toinen ehdottaa jotain esim. "Mennäänkö elokuviin?", johon toinen vastaa "Joo ja sitten mennään ostamaan jäätelöt." Keskustelu jatkuu siis siten, että aina aluksi toinen sanoo "Joo ja... ja sitten itse keksii jatkon. Mitään toisen ehdotusta ei siis saa torjua. Harjoituksen jälkeen keskustellaan siitä, miltä tuntui, kun toiselle kävi aina kaikki, mitä itse ehdotti. Lisäksi voidaan keskustella siitä, miksi kaikkeen ei aina kannata sanoa "joo".

Millainen on hyvä kaveri? (n. 10 min)

Keskustellaan yhdessä siitä, millainen on hyvä kaveri. Millaisia asioita sinä arvostat kavereissa? Mistä tietää, että joku on hyvä kaveri? Kirjataan/piirretään esimerkiksi "pullapoikaan" (ääriviivat ihmisestä) opettajan johdolla asioita ylös kaikkien nähtäväksi. Myös oppilaat voivat toimia kirjureina.

Kun asioista on keskusteltu, tehdään pieni harjoitus.

Otetaan erilaisia esimerkkitilanteita, joissa voidaan hyödyntää ryhmästä riippuen joko pehmolelua, käsinukkeja tai opettaja roolissa -menetelmään. Ideana olisi harjoitella kaveritaitoja käytännössä ja pyytää oppilaita kertomaan, miten he toimisivat seuraavanlaisissa tilanteissa.

Tässä esimerkkitilanteita ja lisää voi tuki keksiä ja kysyä myös oppilailta.

- Miten toimit, kun kaverisi puhelin katoaa?
- Miten toimit, kun huomaat että kaveriasi kiusataan?
- Miten sanoisit, kun huomaat kaverisi olevan huonolla tuulella?
- Miten lohduttaisit kaveriasi, joka on kaatunut välitunnilla?
- Miten toimit, kun kaverisi kertoo sinulle salaisuuden?

Parasta minussa (n. 5 min)

Jokainen valitsee luokkaan levitetyistä kuvakorteista (esim. Dixit) muutaman sellaisen kortin, josta jollain tavalla tulee mieleen juuri omia hyviä ominaisuuksia. Kortit käydään yhdessä lävitse.

Tunneväely (n. 5 min)

Ennen harjoituksen aloittamista keskustellaan yhteisesti, minkälaisia erilaisia tunteita voi olla. Tässä myös apuna voivat olla erilaiset kuvatuet tunteisiin liittyen. Kun tunteita on aluksi nimetty, aloitetaan sen jälkeen harjoitus. Aluksi pyydetään oppilaita liikkumaan tilassa esim. iloisena, surullisena, vihaisena, arkana, rohkeana ja hämmästyneenä. Harjoitusta voi halutessaan jatkaa siten, että tunteella on ns. jokin tarkoitus/syy/päämäärä.

Esim. Kulje iloisena, koska pitkäaikainen haaveesi on toteutunut. Kulje surullisena, koska olet riidellyt kaverisi kanssa. Kulje vihaisena, koska joku on ärsyttänyt sinua. Kulje arkana, koska sinua pelottaa ulkona raivoava ukkonen. Kulje hämmästyneenä, koska sait kokeesta hyvän numeron ja et osannut sitä odottaa.

Tunnepatsaat (n. 5 min)

Tässä harjoituksessa kannattaa myös ensiksi keskustella hetki, millaisia erilaisia tunteita voi olla – varsinkin, jos ei ole aluksi tehnyt tunneväelyä. Harjoituksessa osallistujat seisovat rivissä ja

kääntävät selkensä harjoitusta ohjaavaan päin. Kun harjoitusta ohjaava henkilö sanoo väittämän ja laskee viiteen, on käännettävä häntä kohti ja muodostettava itsestään aiheeseen liittyvä patsas. Oppilaita on syytä muistuttaa, että patsaat eivät puhu eivätkä liiku.

1. patsas: Kun käännyt, esität patsasta, joka on saanut juuri tietää voittaneensa lotossa/paljon rahaa.
2. patsas: Kun käännyt, esität patsasta, joka on kadottanut sinulle tärkeän esineen.
3. patsas: Kun käännyt, esität patsasta, jota syytetään asiasta, jota ei ole tehnyt.
4. patsas: Kun käännyt, esität patsasta, joka on juuri kuullut pääsevänsä Linnanmäelle.
5. patsas: Kun käännyt, esität patsasta, jonka salaisuus on kerrottu eteenpäin.
6. patsas: Kun käännyt, esität patsasta, jonka kesäloma on juuri alkamassa.

Tunteet näkyvät ja tuntevat (n. 10-20 min)

Ensiksi kaikki piirtävät paperiinsa esimerkiksi kuusi ympyrää, jotka kuvaavat kasvojen ääri viivoja. Näiden ympyröiden piirtämisen jälkeen jokainen saa valita, mitä tunteita näihin naamoihin he piirtävät esim. millaiset silmät ja millaisen suun. Tarkoitus olisi myös kirjoittaa alapuolelle, mistä tunteesta on kysymys. Piirtämisvaihe olisi tarkoitus tehdä aluksi itsenäisesti.

Kun piirtämisvaihe on ohitse, voidaan yhteisesti käydä kaikkien piirtämät tunteet lävitse yksi kerrallaan. Jos löytyy samoja tunteita, ne voidaan käsitellä samanaikaisesti. Oppilasta voi pyytää näyttämään piirtämänsä tunteen. Lisäksi tämän jälkeen voidaan jokaisesta tunteesta keskustella siitä, missä tunne kehossa tuntuu ja millaisena se kehossa tuntuu.

Vahvuuksien aarrearkku (n. 10-15 min)

Pohditaan, minkälaisia erilaisia vahvuuksia voi olla ja mitä mahdollisesti itseltä voisi löytyä. Esimerkkeinä voi käyttää halutessaan esim. kuvia tai sarjakuvasukkareita, Marvelin hahmoja jne.

Tämän jälkeen piirretään omat vahvuuksien aarrearkut, joihin jokainen oppilas voi lisätä kirjoittamalla tai piirtämällä omia vahvuuksiaan. Halutessaan omat aarteensa voi kuvata timantteina jne. Aarrearkun voi halutessaan piirtää myös vihkoon.

Pettymyksen sietokykyyn liittyviä harjoituksia (n. 10-15 min)

1. Valitaan vapaaehtoinen oppilaista ja sitten opettaja voi olla roolissa tai mahdollisesti joku pehmolelu, käsinukke jne.

Opettaja kertoo erilaisia tilanteita, joissa voi syntyä pettymyksiä ja yhdessä pohditaan roolihahmolle erilaisia ajatusääniä, kuinka asiaan voi reagoida ja sanoitetaan pettymyksen tunteita. Ajatusäänen voi käydä sanomassa koskettamalla hahmoa. Kun pettymykseen on reagoitu, mietitään, miten asiassa voisi auttaa tai lohduttaa hahmoa.

Esimerkkitalanteita:

1. Joukkueesi häviää jalkapallossa tärkeän ottelun.
2. Koe menee pieleen.

3. Unohdat tärkeän kirjan/paperit kotiin.
4. Kadotat itsellesi tärkeän tavaran.
5. Kaveri voikaan tänään leikkiä kanssasi.
6. Sinulle luvattu asia ei toteudu.

Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella vielä siitä, missä pettymys tuntuu ja miten sen voi itsestä tai toisesta huomata. Mitä silloin kannattaa tehdä, jos huomaa kohtaavansa pettymyksen?

Ryhmästä riippuen voi valita vain toisen harjoituksista tai jatkaa vielä seuraavaan.

2. Pettymysten jono

Oppilaat asettuvat jonoon. Opettaja sanoo aina eri kriteerein, kuka on ensimmäinen jonossa ja paikkaa pitää vaihtaa sen mukaan. Esimerkiksi jonoon tulee ensimmäiseksi nuorin, se jonka etu- tai sukunimi alkaa jollakin kirjaimella, jolla on jotain tiettyä väriä päällä, joka on vaikka tullut aikaisemmin kouluun kuin muut, jolla on eniten sisaruksia, jolla on tietynväriset hiukset tai silmät, joka pääsee aikaisemmin koulusta jonakin tiettyinä päivinä, jolla on vähiten ala-astetta jäljellä jne. Ideana siis se, että jokainen olisi vuorollaan jonossa ensimmäisenä ja syyt jonon järjestykselle vaihtuisivat koko ajan. Jotta jokainen pääsee ensimmäiseksi voi keksiä esim. luokka-asteeseen tai johonkin tiettyyn vaatteen väriin tms. liittyvän asian.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan, miltä tuntuu olla ensimmäinen ja miltä tuntuu olla viimeinen jne.

Lopuksi ravistellaan kaikki pettymykset pois ja katsotaan omaa aarrearkkua. Muistetaan, mitä sieltä löytyy ja pyydetään jokaista mainitsemaan ääneen, jos mahdollista, ainakin yksi asia.

Onnistumiseni (n. 5 min.)

Jokainen miettii vuorollaan jonkin asian, jossa on viime aikana kokenut onnistuneensa. Asian ei tarvitse liittyä kouluun. Se voi liittyä myös vapaa-aikaan esim. jokin peli, leikki, kavereiden kanssa tehty asia, harrastuksissa koettu, kotona tehty juttu jne. Onnistumisen voi kirjoittaa omaan vihkoonsa – tarvittaessa vaikka salakielellä, jota muut eivät edes ymmärrä. Se siis voi olla kuva tai muuta vastaavaa, mutta muistuttaa itseä onnistumisesta.

Hyvän koulupäivän avaimet (n. 10-15 min)

Pohditaan ja keskustellaan, millaisista asioista hyvä koulupäivä koostuu.

Aluksi piirretään paperille erivärisiä avaimia, joihin mahtuu myös kirjoittamaan. Tämän jälkeen kirjoitetaan avaimiin oppilaiden nimeämiä asioita, jotka vaikuttavat siihen, että koulupäivä sujuu hyvin esim. riittävä yöuni, aamupala, koulutarvikkeet mukana, läksyt tehtynä, ennakointi (repun pakkaaminen ja vaatteiden valitseminen), ajoissa kouluun lähteminen, työrauhan antaminen, ystävällinen käytös, ystävällinen puhe, koulun sääntöjen noudattaminen, kavereiden kanssa leikkiminen, liikunta jne.

Avaimien laatiminen ei ole kilpailu, mutta niiden tarkoituksena on havainnollistaa, mitä mahdollisuuksia jokaisella on siihen, että koulupäivä voi onnistua ja kuinka tärkeä jokainen avain koulupäivässä on. Lisäksi on tärkeää keskustella siitä, mitä seuraa, jos moni avaimista puuttuu tai on hukassa ja miten se vaikuttaa koulupäivän sujumiseen. Lisäksi jokainen voi vielä erikseen valita, mikä piirretyistä avaimista on itselle se tärkein, jonka tarvitsee jokaiseen koulupäivään.