

Ideita aiheen käsittelyyn 2.

- **Tunteiden säätely -purkki**

Jatkakaa luokassa keskustelua hyvistä keinoista säädellä tunteita, jos ne menevät ihan tuhatta ja sataa kehossa.

1. Kerätkää jokaiselta oppilaalta purkkiin keinoja, jotka auttavat rauhoittumaan.
2. Purkkia voi käyttää myöhemmin keskusteluun keinoista tai kokeilla luokan kanssa erilaisia rauhoittumisen keinoja yksi viikossa esim. Erilaiset hengitysharjoitukset, jotka voidaan tehdä yhdessä luokan kanssa

- **Mitä teet kun, ...**

Tunnilla käytimme tunnerullaa, jossa yritimme esittää erilaisia tunteita. Jatkakaa harjoitusta siten, että pohditte käyttäytymistä, kun jokin tunne tulee todellisessa tilanteessa.

Lue oppilailletilanteita, esim.:

- "Kaveri ei halua leikkiä kanssasi."
- "Saat synttärilahjan."
- "Kaadut ja polvi menee rikki."
- "Kaveri ei halua istua viereesi ruokapöydässä."
- "Voitat pelin."
- "Joudut odottamaan vuoroasi pitkään."
- "Opettaja huomaa, että olet tehnyt hienosti tehtävän."
- "Joku nauraa sinulle, kun mokaat."
- "Et löydä lempiväriäsi askartelupaperilaatikosta."
- "Kaveri ottaa lelun sinulta ilman lupaa."
- "Saat olla päivän apulainen."
- "Et ymmärrä tehtävää ja tunnet olosi hölmöksi."
- "Peli menee poikki juuri ennen kuin oli sinun vuoro."
- "Kaveri sanoo, että ei halua olla enää ystäväsi."
- "Saat yllätysvieraan kotiin koulupäivän jälkeen."
- "Unohdat tuoda tärkeän lupalapun kouluun."

- "Kaveri kertoo salaisuuden, joka tekee sinut iloiseksi."
- "Toinen oppilas saa enemmän kehuja kuin sinä."

Oppilaat kertovat tai näyttävät:

- Miltä silloin tuntuu?
- Mitä silloin voisi tehdä tai sanoa?

Vaihtoehto toteutus:

- **Tunnevalot**

Tehdään pahvista/paperista liikennevalot oppilaille: punainen (vaikea/haastava tunne), keltainen (epävarma tunne), vihreä (hyvä tunne). Oppilas saa nostaa värin sen mukaan, millainen tunne hänellä on esimerkkitilanteissa.