

# KAUNIAISTEN HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA, TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 1.-2. LUOKILLA

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelman tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista tervettä kehitystä ja kasvua sekä taata heille mahdollisuus toteuttaa itsessään olevia vahvuuksia ja kykyjä. Tavoitteena on myös auttaa ja ohjata lapsia ja nuoria kehittämään taitoja, joita he tarvitsevat elämässä, ihmissuhteissa ja yhteiskunnassa. Jokaisen lapsen ja nuoren potentiaali pyritään kutsumaan esiin mahdollisimman hyvin ja kannustavassa ilmapiirissä.

Hyvinvointiopetuksen opetussuunnitelma ottaa huomioon valtakunnallisen opetussuunnitelman (2016) perusteet, tavoitteet ja sisällöt. Jokaisessa sisältökokonaisuudessa on otettu huomioon lapsen ja nuoren kehitysvaiheet. Hyvinvointiopetus puhuttelee ihmistä kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointiopetus tapahtuu dialogisesti ja tietoisesti vuorovaikutusta edistäen. Hyvinvointi-oppitunneilla aktivoidaan oppilaiden ajattelua, herätellään tunnistamaan tunne-elämää kokemuksellisten harjoitteiden kautta ja jalkautetaan hyvinvointitaitoja konkreettisesti oppilaiden arkeen. Tavoitteena on opettaa oppilaille tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja, stressinhallinnantaitoja, yhteistyötaitoja, läsnäolotaitoja ja ihmissuhdetaitoja.

## JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

### KÄSITEKUVAUKSET

**Koululaistaidot** alkuopetuksessa ovat kasvua koululaiseksi. Koululaistaidot ovat taitoa asettua luokassa oppimisen äärelle, kuunnella ja noudattaa opettajan ohjeita, pyytää puheenvuoroa sekä pyytää apua sitä tarvitessa. Oman vuoron odottaminen on yksi keskeinen koululaistaito. Koululaistaitoihin kuuluu myös omista tavaroista ja välineistä huolehtiminen.

\*= vahvuus

**Kaveritaidot** ovat taitoa toimia yhdessä toisten kanssa rakentavasti ja sopuisasti. Ystävällisesti toisille puhuminen ja ystävällinen toiminta ovat kaveritaitojen perusta. Kaveritaitoihin kuuluu alkuopetuksessa myös keskustelutaitojen alkeet.

**Yhteisötaidot** ovat taitoja toimia osana luokka- ja koulu yhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti. Alkuopetuksessa harjoitellaan ensimmäisiä vastuuskeleitä yhteisössä toimimiseen.

## YHTEISTYÖTAITOJEN TAVOITTEET 1-2 LUOKILLA:

### 1. **YKSILÖTAIDOT (koululaistaidot): Miten minä toimin yksilönä?**

- oppilas huolehtii tavaroistaan ja välineistä
- oppilas odottaa vuoroaan ja toimii ohjeiden mukaisesti
- oppilas kunnioittaa omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykkinen)

### 2. **RYHMÄTAIDOT (kaveritaidot): Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?**

- oppilas osaa keskustella: kysyä ja kuunnella
- oppilas toimii ryhmässä reilusti
- oppilas toimii ryhmässä ystävällisesti ja kunnioittavasti toisia kohtaan

### 3. **YHTEISÖTAIDOT Miten toimimme yhteisönä yhdessä?**

- oppilas kohtaa ja tervehtii ystävällisesti
  - hymy ja hei
- oppilas toimii koulu yhteisössä yhteisön ja luokan sääntöjä kunnioittaen

## YHTEISTYÖTAITOJEN SISÄLLÖT 1-2 LUOKILLA:

### **KOULULAISTAIDOT**

- oppilas harjoittelee taitoa viedä tavarat luokassa omille paikoilleen
- oppilas harjoittelee taitoa viitata ja puhua omalla vuorollaan
- oppilas harjoittelee kärsivällisyyttä\* ja taitoa odottaa

### **KAVERITAIDOT**

- oppilas harjoittelee toisten luokkatoverien ja opettajan kuuntelua
- oppilas harjoittelee toisten luokkatovereiden asioista kiinnostumista
- oppilas harjoittelee luokkatovereiden kannustamista
- oppilas harjoittelee luokkatovereiden kehumista
- oppilas harjoittelee ystävällistä puhetta ja käytöstä
- oppilas harjoittelee jonottamisen taitoa
- oppilas harjoittelee viittaamista oppitunnilla
- oppilas harjoittelee leikeissä oman vuoron odottamista

### **YHTEISÖTAIDOT**

- oppilas harjoittelee taitoa tervehtiä muita yhteisön jäseniä esim. koulun käytävillä
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä
- oppilas harjoittelee yhteisössä toisten auttamista

- oven auki pitämistä
- pudonneen esineen nostamista
- oppilas harjoittelee luokan ja koulu yhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

## **HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI YHTEISÖLLISYYDEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 1-2**

### **JAKSO 2 TUNTEET**

#### KÄSITEKUVAUKSET

**Läsnäolotaidot** ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

**Tunnetaidot** ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

**Myötätuntotaidot** ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä, jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Alkuopetuksessa myötätuntotaidot ovat taitoa lohduttaa, kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä.

#### TUNNE-, LÄSNÄOLO- JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN TAVOITTEET 1-2 LUOKILLA:

##### **1. YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?**

- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan (läsnäolotaito)
- oppilas tunnistaa perustunteita itsessään ja kehossaan (tunnetaito)
- oppilas sanoittaa omia perustunteita (tunnetaito)

##### **2. RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?**

- oppilas rauhoittuu kuuntelemaan ryhmässä muita (itsesäätelytaito)

- oppilas tunnistaa toisten tunteita (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä toisten huomioiden (myötätuntotaidot)

### 3. YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas harjoittelee ymmärtämään oman käytöksen vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin/tunnelmaan (läsnäolotaidot / rauhoittumisen taidot)
- oppilas harjoittelee ymmärtämään myönteisten tunteiden levittämisen hyödyt yhteisölle (hyvän huomaamisen ja hyvän sanoittamisen taidot, kehumisen ja kiittämisen taito)

## TUNNETAITOJEN, LÄSNÄOLOTAITOJEN JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN SISÄLLÖT 1-2 LUOKILLA:

### TUNNETAIDOT

- oppilas harjoittelee tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan erilaisia perustunteita
  - ilo, suru, inho, pelko, viha, hämmästyminen
- oppilas harjoittelee havainnoimaan toisten ihmisten tunteita
- oppilas harjoittelee kertomaan toisille omista tunteistaan
  - esimerkiksi luokan tunnepiirissä tunnin alussa

### LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä rauhoittamista tähän hetkeen opettajan ohjauksessa erilaisissa ympäristöissä
  - luokassa
  - ruokalan jonossa
  - retkillä jne.
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa erilaisia hengitysharjoituksia
- oppilas harjoittelee tietoisuutta omasta kehosta opettajan ohjauksessa
  - esim. aistiharjoitukset, kosketusharjoitukset kuten selkään piirtäminen
- oppilas harjoittelee huomion suuntaamista yhteen asiaan kerrallaan
  - opettajan ohjeiden kuuntelu
  - luokkatoverin puheenvuoron kuuntelu

### MYÖTÄTUNTOTAIDOT

- oppilas harjoittelee toisten huomioonottamista ja vuorottelua, esim.
  - ei puhu toisen puheenvuoron päälle oppitunnilla
  - malttaa viitata
  - osaa jonottaa rauhassa omaa vuoroaan esim. ruokajonossa tai välituntijonossa
- oppilas harjoittelee huomaamaan oman käyttäytymisensä seurauksia, esim.
  - jos ei pyydä kaveria leikkiin mukaan, hän saattaa kokea jäävänsä yksin

- jos ei halua olla jonkun pari ja sanoo sen ääneen, se saattaa satuttaa toista
- oppilas harjoittelee auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
  - nostaa pudonneen kynän lattialta
  - kannustaa luokkakaveria rohkeasti osallistumaan leikkiin, kun toinen epäröi tai on arka
  - menee lohduttamaan, kun kaveria sattuu

## HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI LÄSNÄOLO-, TUNNE- JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 1-2

### JAKSO 3 VAHVUUDET

#### KÄSITEKUVAUKSET

**Vahvuustaidot** ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa luonteenvahvuuksia itsessä ja toisissa. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luonteenvahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevaisuus ja kiitollisuus.

#### **Ydinvahvuudet**

Luonteenvahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin **ydinvahvuuksiin**, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja voimavaroja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa **oppimisen ilo** näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi **reiluuden vahvuus** näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata. Vahvuudet ovat ominaisuuksia, joita voi kehittää ja vahvistaa tietoisesti kasvattamalla.

#### **Kasvuvahvuudet**

Luonteenvahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin, kasvatettaviin voimavaroihin eli **kasvuvahvuuksiin**. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, on mahdollista kehittää, kasvattaa ja vahvistaa.

**Ajattelutaidot** ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot alkuopetuksessa ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla. Kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa.

#### VAHVUUS- JA AJATTELUTAITOJEN TAVOITTEET 1-2 LUOKILLA:

## 1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa omia ydinvahvuuksiaan (3-5 vahvuutta)
- oppilas osaa kertoa omista ydinvahvuuksistaan muille
- oppilas hyödyntää omia ydinvahvuuksiaan koulutyössä

## 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa vahvuuksia toisissa ihmisissä
- oppilas arvostaa toisten ihmisten erilaisia vahvuuksia
- oppilas osaa puhua vahvuuksista toisten kanssa

## 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa oman ryhmän vahvuuksia
- oppilas arvostaa oman ryhmän vahvuuksia

### VAHVUUS- JA AJATTELUTAIDOJEN SISÄLLÖT 1-2 LUOKILLA:

#### VAHVUUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista ensin luokkayhteisössä
- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista itsessään
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa vahvuuskäsitteistöä
  - suositeltavia vahvuuksia alaluokille ovat esimerkiksi ystävällisyys, reiluus, anteeksiantavaisuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevaisuus ja kiitollisuus
- oppilas harjoittelee tunnistamaan, miten vahvuus ilmenee arjessa ihmisen toiminnassa, teoissa ja sanoissa
- oppilas harjoittelee tarkastelemaan vahvuuksia eri näkökulmista
  - esim. mitä rohkeus on, jos sitä on liikaa (uhkarohkeus) tai jos sitä on liian vähän (arkuus)
- oppilas harjoittelee tunnistamaan toisten ihmisten vahvuuksia myös vapaa-ajalla
  - esim. kavereiden kanssa, harrastuksissa tai kotona

#### AJATTELUTAIDOT

Ajattelutaitojen opetussisällöt sisältyvät 1.–2. luokilla kaikkiin neljään hyvinvointijaksoon muiden teemojen alle. Erityisesti ajattelutaidot ovat 1.–2. luokilla hyvinvointisanaston ja käsitteiden opettelua ja ymmärtämistä, jotta näistä teemoista keskustelu olisi mahdollista.

#### **HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI VAHVUUKSIEN JA AJATTELUTAIDOJEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 1-2**

# JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN

## KÄSITEKUVAUKSET

**Hyvän huomaamisen taidot** ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mielemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy, ja opimme sekä voimme paremmin.

**Kiitollisuuden taito** on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaan hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla edistämme oppimista.

## HYVÄN HUOMAAMISEN JA KIITOLLISUUDEN TAVOITTEET 1-2 LUOKILLA

### 1. YKSILÖTAIDOT

- oppilaalla on taitoa huomata ja tehdä hyvää
- oppilas tunnistaa asioita, jotka ovat omassa elämässä hyvin
- oppilaalla on taitoa tuntea ja osoittaa arvostusta ja kiitollisuutta

### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa hyvää toisissa ihmisissä
- oppilas auttaa toisia ryhmässä
- oppilas kiittää toista hyvistä teoista

### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee omassa ryhmässään (luokka=yhteisö) hyviä tekoja
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen

## HYVÄN HUOMAAMISEN SISÄLLÖT 1-2 LUOKILLA

### HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee kertomaan omista onnistumisista
- oppilas harjoittelee kertomaan itselle iloa tuottavista asioista toisille
- oppilas harjoittelee myönteistä sisäistä puhetta esim.
  - omia töitä esittelemällä
  - kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee hyvän palautteen vastaanottamista
- oppilas harjoittelee kannustavan palautteen antamista
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa hyvän huomaamista
  - kuten mikä kouluviikossa/päivässä/oppitunnissa onnistui hyvin
- oppilas harjoittelee juhlakäyttäytymistä
  - esim. esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään

### KIITOLLISUUSTAIIDOT

- oppilas tutustuu kiitollisuuden käsitteeseen
- oppilas harjoittelee kiitollisuutta
  - esim. kertoo toisille kiitollisuuspiirissä asioista, joista on kiitollinen
- oppilas harjoittelee sanoin ja kuvin ilmaisemaan kiitollisuutta
  - esim. kuvakollaasin tai kiitollisuuspäiväkirjan avulla

### HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI HYVÄN HUOMAAMISEN SEKÄ KIITOLLISUUDEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 1-2



# KAUNIAISTEN HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA, TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 3.–4. LUOKILLE

## JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

### KÄSITEKUVAUKSET

**Itsensä johtamisen taidot** ovat taitoja säädellä itseään ja toimia suunnitelmallisesti. Alakoulussa näitä taitoja harjoitellaan aikuisen ohjauksessa.

**Vuorovaikutustaidot** ovat taitoa toimia vuorovaikutuksessa toisen ihmisten kanssa rakentavasti ja ystävällisesti toisia kunnioittaen. **5K-taidot** ovat vuorovaikutustaitoja, jotka tutkitusti edistävät myönteistä, rakentavaa vuorovaikutusta. 5K-taidot ovat kunnioitus, kuuntelu, kannustus ja kysyminen sekä kiittäminen.

**Yhteisötaidot** ovat taitoja toimia osana luokka- ja koulu yhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti.

### YHTEISTYÖTAITOJEN TAVOITTEET 3-4 LUOKILLA:

- 1. YKSILÖTASO: Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?**
  - oppilas huolehtii tavaroistaan ja ymmärtää tavaroista huolehtimisen merkityksen
  - oppilas harjoittelee säätellemään omaa toimintaansa ja oppii odottamaan vuoroaan
  - oppilas kunnioittaa omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (fyysinen ja psyykinen) ymmärtäen niiden merkityksen
- 2. RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?**
  - oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoja (vuorovaikutuksen 5K-taidot: kunnioitus, kuuntelu, kannustus, kysyminen ja kiittäminen)
  - oppilas toimii ryhmässä reilusti ja kannustavasti
  - oppilas toimii ryhmässä ystävällisesti ja joustavasti toisia kohtaan
  - oppilas toimii ohjeiden mukaisesti ymmärtäen oman toiminnan merkityksen muihin ryhmäläisiin
- 3. YHTEISÖTASO: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?**
  - oppilas kohtaa muut yhteisön jäsenet tervehtien ystävällisesti ja osaa keskustelutaitojen alkeita (hymy ja hei ja kysymys, esim. mitä kuuluu?)
  - oppilas toimii koulu yhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen (yhteisön säännöt)

## YHTEISTYÖTAITOJEN SISÄLLÖT 3-4 LUOKILLA:

### **ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT**

- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa tekemään tehtäviä porrastetusti ja vaiheittain
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa hallitsemaan tehtäväkokonaisuuksia
- oppilas harjoittelee oman oppimisen ohjaamista kuvallisten tai numeroitujen ohjeiden avulla
- oppilas harjoittelee itsesäätelyä
  - taitoa viedä tavarat luokassa omille paikoilleen
  - taitoa puhua omalla vuorollaan
  - taitoa viitata puheenvuoron saamiseksi
  - taitoa säädellä omia tunteitaan

### **VUOROVAIKUTUSTAITOT**

- oppilas harjoittelee keskustelutaitojen alkeita
  - oppilas harjoittelee toisen kuuntelua
  - oppilas harjoittelee toisten asioista kiinnostumista
  - oppilas harjoittelee toisten kannustamista
  - oppilas harjoittelee toisten kehumista
  - oppilas harjoittelee ystävällistä puhetta
  - oppilas harjoittelee kysymisen taitoa vuorovaikutuksessa
  - oppilas harjoittelee kiittämisen taitoa
- oppilas harjoittelee edelleen jonottamisen taitoa
- oppilas harjoittelee edelleen viittaamista oppitunnilla
- oppilas harjoittelee edelleen leikeissä oman vuoron odottamista

### **YHTEISÖTAIDOT**

- oppilas harjoittelee tervehtimisen taitoa
- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoa
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä yhteisön jäseniä kohtaan
  - käytännössä tämä tarkoittaa koulun pihalla ja käytävillä toisten tervehtimistä
  - toisille ihmisille hymyilyä
  - toisten auttamista kuten oven auki pitämistä seuraavalle
- oppilas harjoittelee taitoa kysyä muilta yhteisön jäseniltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee edelleen luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

### **HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI YHTEISÖLLISYYDEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 3-4**

## JAKSO 2 TUNTEET

### KÄSITEKUVAUKSET

**Läsnäolotaidot** ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

**Tunnetaidot** ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan. Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

**Myötätuntotaidot** ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä, jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Luokilla 3-4 myötätuntotaidot ovat taitoa huomata milloin toinen tarvitsee lohdutusta, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen.

### TUNNE-, LÄSNÄOLO- JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN TAVOITTEET 3-4 LUOKILLA:

#### 1. YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas harjoittelee rauhoittumisen taitoja ja ymmärtää kuuntelun merkityksen oppimiselle (läsnäolo)
- oppilas tunnistaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)
- oppilas osaa sanoittaa erilaisia tunteita ja tunnereaktioita itsessään (tunnetaito)

#### 2. RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas osaa rauhoittua kuuntelemaan ymmärtäen sen merkityksen ryhmässä (itsesäätelytaidot)
- oppilas tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita (empatiataidot)
- oppilas osaa toimia ryhmässä myötätuntoisesti (myötätuntotaidot)

#### 3. YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas ymmärtää oman käytöksen ja toiminnan vaikutuksen yhteisön ilmapiiriin ja osaa säädellä käytöstään ja toimintaansa tarpeen mukaan. (läsnäolo / rauhallisuus)
- oppilas osaa toimia yhteisössä rakentavasti edistäen myönteistä tunneilmapiiriä (hyvien tekojen tekeminen ja hyvän sanoittaminen, tunnetaidot)

## TUNNETAITOJEN, LÄSNÄOLOTAITOJEN JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN SISÄLLÖT 3-4 LUOKILLA:

### **TUNNETAIDOT**

- oppilas harjoittelee edelleen tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee havainnoimaan toisten ihmisten tunteita
- oppilas harjoittelee kertomaan toisille omista tunteistaan
- oppilas ymmärtää miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

### **LÄSNÄOLOTAIDOT**

- oppilas harjoittelee rauhoittamaan itsensä opettajan ohjauksessa
- oppilas harjoittelee läsnäolevan kuuntelun taitoa
  - esim. osaa kuunnella toisia ihmisiä keskeyttämättä
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia
- oppilas harjoittelee edelleen tietoisuutta omasta kehosta erilaisten harjoitusten kautta

### **MYÖTÄTUNTOTAIDOT**

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua, esim.
  - ei puhu toisen puheenvuoron päälle oppitunnilla
  - malttaa viitata ja ymmärtää että aina ei saada puheenvuoroa oppitunnilla, vaan välillä on toisten vuoro
  - osaa asettua leikeissä ja ryhmätöissä erilaisiin rooleihin. Välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee mitä muut ehdottavat.
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä seurauksia, esim.
  - jos puhun rumasti toisille tai opettajalle se ei tunnu toisesta mukavalta
  - jos jätän oman osani ryhmätyössä tekemättä, se vaikuttaa toisten työskentelyyn
  - kun puhun ja toimin ystävällisesti, luon hyvää ilmapiiriä ympärilleni ja saan hyvää mieltä myös itselleni
- oppilas harjoittelee auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
  - neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettyäessä
  - kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla, kun huomaa että toiselle tilanne on haastava
  - kannustaa ja iloitsee toisten onnistumisista
  - menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa

## **HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI LÄSNÄOLO-, TUNNE- JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 3-4**

## JAKSO 3 VAHVUUDET

### KÄSITEKUVAUKSET

#### **Vahvuustaidot**

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa itsessään ja toisissa luonteenvahvuuksia. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luonteenvahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, anteeksiantavaisuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevaisuus ja kiitollisuus.

#### **Ydinvahvuudet**

Luonteenvahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin **ydinvahvuuksiin**, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja voimavaroja, jotka näyttäytyvät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa **oppimisen ilo** näyttäytyy toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi **reiluuden vahvuus** näyttäytyy taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata. Vahvuudet ovat ominaisuuksia, joita voi kehittää ja vahvistaa tietoisesti kasvattamalla.

#### **Kasvuvahvuudet**

Luonteenvahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin, kasvatettaviin voimavaroihin eli **kasvuvahvuuksiin**. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, on mahdollista kehittää, kasvattaa ja vahvistaa.

**Ajattelutaidot** ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot alaluokilla ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla. Kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa.

## VAHVUUS- JA AJATTELUTAIDOJEN TAVOITTEET 3-4 LUOKILLA:

### 1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa **laajemmin omia** vahvuuksia (5–15 vahvuutta)
- oppilas osaa kertoa omista vahvuuksistaan **laajemmin muille**
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksia koulutyössä **ja tavoitteiden saavuttamisessa**

### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa vahvuuksia **laajemmin** toisissa ihmisissä (5–15 vahvuutta)
- oppilas arvostaa toisten ihmisten erilaisia vahvuuksia **laajemmin**
- oppilas osaa puhua **ja hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa**

### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa oman ryhmän vahvuuksia **laajemmin**
- oppilas arvostaa oman ryhmän vahvuuksia **laajemmin**

## VAHVUUS- JA AJATTELUTAIDOJEN SISÄLLÖT 3-4 LUOKILLA:

### **VAHVUUSTAIDOT**

- oppilas harjoittelee vahvuuksien tunnistamista omassa luokkayhteisössä
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista itsessään
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa ja tutustuu uusiin vahvuuskäsitteisiin
  - jokaiseen vahvuuteen perehdytään pidemmäksi aikaa ja pohditaan yhdessä, miten vahvuus ilmenee arjessa ihmisen toiminnassa, teoissa ja sanoissa.
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksia eri kanteilta,
  - esim. mitä ystävällisyys on, jos sitä on liikaa (uhrautuvuus, toisten puolesta tekeminen) tai jos sitä on liian vähän (itsekkyyys, työkeys, rumat sanat).
- oppilas harjoittelee hyödyntämään omia vahvuuksiaan tietoisesti, esim.
  - sanoittamalla omien vahvuuksien käyttöä
  - käyttämällä omia vahvuuksia, esim. huumorin vahvuutta rennon tunnelman luomiseksi luokassa
- oppilas harjoittelee huomioimaan erilaisia vahvuuksia luokkayhteisössä ja puhumaan niistä
- oppilas oppii arvostamaan kaikkia vahvuuksia tasavertaisesti
- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien ilmenemistä koulun ulkopuolella

## AJATTELUTAIDOT

- oppilas harjoittelee oman toiminnan ohjaamista
- oppilas harjoittelee oppitunnilla ohjeiden seuraamista itsenäisesti
- oppilas harjoittelee edelleen itsesääätelyä
  - esim. malttaa ottaa kännykän esille vasta luvan saatuaan
- oppilas harjoittelee opettajan ohjauksessa ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee ymmärtämään omien valintojen merkitystä oman hyvinvoinnin ja oppimisen näkökulmasta

## HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI VAHVUUKSIEN JA AJATTELUTAIDON Opetussisältöihin luokilla 3-4

## JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN

### KÄSITEKUVAUKSET

**Hyvän huomaamisen taidot** ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mielemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy, ja opimme sekä voimme paremmin.

**Kiitollisuuden taito** on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaa hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla edistämme oppimista.

## HYVÄN HUOMAAMISEN JA KIITOLLISUUDEN TAVOITTEET 3-4 LUOKILLA

### 1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas **tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle**
- oppilas **huomaa asioita, joista on kiitollinen**
- oppilas **osaa sanoa/kirjoittaa/nimetä asioita, joista on kiitollinen**

### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas **tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta muille**
- oppilas **auttaa toisia ryhmässä**
- oppilas **kiittää toista hyvistä teoista**

### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas **tekee omassa ryhmässään (luokka=yhteisö) hyviä tekoja**
- **oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä**
- oppilas **osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen**

## HYVÄN HUOMAAMISEN SISÄLLÖT 3-4 LUOKILLA

### **HYVÄN HUOMAAMISEN TAIDOT**

- oppilas harjoittelee hyvän huomaamisen asennetta
- oppilas harjoittelee kertomaan omista onnistumisista
- oppilas harjoittelee edelleen tunnistamaan itselle iloa tuottavia asioita ja kertomaan niistä
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta mm.
  - oppimistilanteissa osaa kannustaa itseään sisäisessä puheessa
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista
- oppilas harjoittelee edelleen kannustavan palautteen antamista toisille luokkakavereille
- oppilas harjoittelee edelleen juhlakäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään

### **KIITOLLISUUSTAIIDOT**

- oppilas harjoittelee kiitollisuuden taitoa erilaisilla tehtävillä, esim.
  - kirjoittamaan säännöllisesti kiitollisuuspäiväkirjaa
- oppilas harjoittelee ilmaisemaan kiitollisuutta sanoin ja teoin esim.
  - kirjoittaa kiitoskortin naapuriluokalle



- kiittää hienosta runoesityksestä
- kirjoittaa äidille ja isälle kiitollisuuskirjeet ja kertoo mistä asioista on heissä kiitollinen
- kiittää ennen joulua ja keväällä ennen lomalle lähtöä laululla, runolla, kiitoskortilla tms. koulun henkilöstöä (keittäjä, rehtori, naapuriluokan opettaja)

## HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI HYVÄN HUOMAAMISEN SEKÄ KIITOLLISUUDEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 3-4

# KAUNIAISTEN HYVINVOINTIOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA, TAVOITTEET JA SISÄLLÖT 5.–6. LUOKILLE

## JAKSO 1 YHTEISÖLLISYYS

### KÄSITEKUVAUKSET

**Itsensä johtamisen taidot** ovat taitoja säädellä itseään ja toimia suunnitelmallisesti. Alakoulussa näitä taitoja harjoitellaan aikuisen ohjauksessa. Itsensä johtamista on omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan johtaminen niin, että se edistää oppimista, hyvinvointia ja hyvää vuorovaikutusta. Olennaisena osana itsensä johtamiseen kuuluu itsesääätely ja omien tunteiden säätely.

**Vuorovaikutustaidot** ovat taitoa toimia vuorovaikutuksessa toisen ihmisten kanssa rakentavasti ja ystävällisesti. **K-aidot** ovat vuorovaikutustaitoja, jotka tutkitusti edistävät myönteistä, rakentavaa vuorovaikutusta. K-aidot ovat kunnioitus, kuuntelu, kiinnostus, kannustus, kysyminen ja kiittäminen.

**Yhteisöaidot** ovat taitoja toimia osana luokka- ja koulu yhteisöä yhdessä sovittujen toimintatapojen ja toimintakulttuurin mukaisesti.

### YHTEISTYÖTAITOJEN TAVOITTEET 5-6 LUOKILLA:

1. **YKSILÖTASO: Miten minä toimin yhteisössä yksilönä?**
  - oppilas huolehtii tavaroistaan **itsenäisesti**
  - oppilas odottaa vuoroaan sekä toimii ohjeiden **mukaisesti itsenäisesti**
  - oppilas **edistää** omaa sekä toisten hyvinvointia ja turvallisuutta (**fyysinen ja**

psykkinen)

## 2. RYHMÄTASO: Miten toimimme yhdessä toisen kanssa?

- oppilas rakentaa hyviä kaverisuhteita aktiivisilla vuorovaikutustaidoilla (K- taidot käytössä)
- oppilas toimii ryhmässä aktiivisen rakentavasti ja sovittelevasti
- oppilas toimii aktiivisesti rauhaa rakentaen ja edistäen

## 3. YHTEISÖTASO: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas kohtaa ja vuorovaikuttaa yhteisössä **myönteisesti ja arvostavasti**
- oppilas toimii kouluyhteisössä arvostavasti muita kohtaan sekä yhteisiä sääntöjä kunnioittaen (yhteisön säännöt)

### YHTEISTYÖTAITOJEN SISÄLLÖT 5-6 LUOKILLA:

#### ITSENSÄ JOHTAMISEN TAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja opettelemalla ohjaamaan omaa opiskeluaan itsenäisesti
- oppilas harjoittelee hallitsemaan isompia tehtäväkokonaisuuksia
  - esim. projektitöiden tekemisen myötä
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa huolehtia koulun tavaroista ja laitteista
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa puhua omalla vuorollaan ja kuunnella muita
- oppilas harjoittelee taitoa kertoa omista ajatuksistaan ja mielipiteistään
- oppilas harjoittelee säätlemään omia tunteitaan
- oppilas harjoittelee suunnittelemaan omaa toimintaa tavoitteiden mukaisesti

#### VUOROVAIKUTUSTAIIDOT

- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja edelleen
- oppilas harjoittelee vuorovaikutustaitoja yhdessä toisten kanssa rakentavasti toiset huomioiden ja toisia kunnioittaen
- oppilas harjoittelee keskustelutaitoja edelleen
  - toisen kuuntelua
  - luokkatovereiden asioista kiinnostumista
  - luokkatovereiden kannustamista
  - luokkatovereiden kehumista
  - ystävällistä puhetta
  - ystävällisen käytöksen harjoittelua
  - vastavuoroisuuden opettelua ja harjoittelua vuorovaikutuksessa
  - vuorovaikutusta ylläpitävien ja sitä edistävien kysymysten harjoittelua

#### YHTEISÖTAIDOT

- oppilas harjoittelee kunnioittavan kohtaamisen taitoa
- oppilas harjoittelee ystävällisyyttä yhteisön jäseniä kohtaan

- käytännössä tämä tarkoittaa koulun pihalla ja käytävillä toisten tervehtimistä
- toisille ihmisille hymyilyä
- toisten auttamista kuten oven auki pitämistä seuraavalle
- oppilas harjoittelee taitoa kysyä muilta yhteisön jäseniltä, mitä hänelle kuuluu
- oppilas harjoittelee taitoa keskustella toisten ihmisten kanssa
- oppilas harjoittelee edelleen luokan ja kouluyhteisön sääntöjen hyväksymistä ja niihin sopeutumista

## HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI YHTEISÖLLISYYDEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 5-6

### JAKSO 2 TUNTEET

#### KÄSITEKUVAUKSET

##### **Läsnäolotaidot**

Läsnäolotaidot ovat taitoa olla läsnä tässä hetkessä. Ne ovat taitoa asettua, rauhoittua ja taitoa keskittyä. Tällä tarkoitetaan taitoa suunnata huomio tietoisesti haluttuun asiaan, kuten opetukseen.

##### **Tunnetaidot**

Tunnetaidot ovat taitoja tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita sekä elää omien tunteiden kanssa tasapainossa. Empatiataito on taitoa asettua toisen ihmiseen asemaan.

Itsesäätelytaidot ovat taitoa hallita omaa toimintaa sekä erottaa tunteet toiminnasta.

##### **Myötätuntotaidot**

Myötätuntotaidot ovat taitoa osoittaa ystävällisyyttä itseä ja muita kohtaan. On vaikea ymmärtää toisen pelkoa, epäonnistumista, häpeää ja syyllisyyttä, jos emme hyväksy näitä tunteita itsessämme. Luokilla 5–6 myötätuntotaidot ovat taitoa huomata, koska toinen tarvitsee lohdutusta, milloin on tärkeää kannustaa ja auttaa luokkatovereita vaikeiden asioiden äärellä ja miten voi olla myötätuntoinen itselleen.

#### TUNNE-, LÄSNÄOLO- JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN TAVOITTEET 5-6 LUOKILLA:

##### 1. YKSILÖTAIDOT: Miten minä toimin yksilönä?

- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja erilaisissa tilanteissa (läsnäolo)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita (tunnetaito)
- oppilas osaa hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista haastavia tunteita (tunnetaito)

## 2. RYHMÄTAIDOT: Miten toimimme yhdessä toisten kanssa?

- oppilas osaa rauhoittaa itsensä ja hyödyntää läsnäolotaitoja vuorovaikutustilanteissa (itsesäätelytaidot)
- oppilas huomaa, vaalii ja vahvistaa myönteisiä tunteita vuorovaikutustilanteissa (empatiataidot)
- oppilas toimii ryhmässä myötätuntoisesti ja sovittelutaitoja hyödyntäen (myötätuntotaidot)

## 3. YHTEISÖTAIDOT: Miten toimimme yhteisönä yhdessä?

- oppilas rakentaa ja vaikuttaa tietoisesti yhteisön tunneilmapiiriin omalla läsnäolollaan ja toiminnallaan
- oppilas tekee tietoisesti myötätuntoisia ja hyviä tekoja yhteisön hyväksi

## TUNNETAITOJEN, LÄSNÄOLOTAITOJEN JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN SISÄLLÖT 5-6 LUOKILLA:

### TUNNETAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen ohjatusti tunteiden nimeämistä ja missä tunteet tuntuvat kehossa
- oppilas harjoittelee tunnistamaan tunteita ja laajentamaan tunnesanastoa
- oppilas harjoittelee edelleen havainnoimaan toisten ihmisten tunteita ja toimimaan ympäristön viestien vaatimalla tavalla.
  - esim. jos oppilas havaitsee jonkun olevan yksin ruokalassa, hän menee viereen ja kysyy, saako liittyä seuraan.
- oppilas harjoittelee edelleen kertomaan toisille omista tunteistaan ja ymmärtää, miksi tuntee erilaisia tunteita ja mitä tarpeita tunteiden taustalla on

### LÄSNÄOLOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia työkaluja, joilla voi rauhoittaa itsensä tähän hetkeen ja asettua opiskelemaan
- oppilas harjoittelee erilaisia työkaluja, joiden avulla voivat säädellä vireystilaansa
- oppilas harjoittelee edelleen keinoja rauhoittaa itsensä kuuntelemaan muita läsnäolevasti
- oppilas harjoittelee edelleen erilaisia hengitysharjoituksia, harjoituksia pidennetään
- oppilas harjoittelee ohjatusti edelleen oman kehon aistimusten, omien tunteiden ja ajatusten havainnointia erilaisten tietoisuustaitoharjoitteiden kautta

### MYÖTÄTUNTOTAIDOT

- oppilas harjoittelee edelleen toisten huomioonottamista ja vuorottelua
- oppilas harjoittelee ryhmätöissä erilaisia rooleja ja ymmärtää erilaisten roolien merkityksen, esim.

- välillä on aktiivinen ja ehdottaa ideoita ja välillä kuuntelee ja tarkkailee, mitä muut ehdottavat
- oppilas harjoittelee edelleen huomaamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta muihin ja toisaalta myös oman oloon
- oppilas harjoittelee edelleen auttamaan, kannustamaan ja lohduttamaan toisia eri tavoin, esim.
  - neuvoo ja auttaa koulutehtävissä pyydettyäessä
  - kannustaa toisia esim. liikuntatunnilla, kun huomaa, että toiselle tilanne on haastava
  - menee lohduttamaan, kun huomaa, että kaveria harmittaa, että epäonnistui kokeessa tai hän unohti kirjat kotiin jne.

## HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI TUNNE-, LÄSNÄOLO- JA MYÖTÄTUNTOTAITOJEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 5-6

### JAKSO 3 VAHVUUSTAIIDOT JA AJATTELUTAIIDOT

#### KÄSITEKUVAUKSET

##### **Vahvuustaidot**

Vahvuustaidot ovat taitoa tunnistaa ja sanoittaa itsessään ja toisissa luontevahvuuksia. Vahvuustaidot ovat taitoja käyttää tietoisesti omia vahvuuksia oppimisessa tai kaverisuhteissa. Luontevahvuuksia ovat mm. ystävällisyys, reiluus, anteeksiantavuus, oppimisen ilo, ryhmätyötaidot, sinnikkyys, rohkeus, harkitsevaisuus ja kiitollisuus.

##### **Ydinvahvuudet**

Luontevahvuudet jaetaan jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin **ydinvahvuuksiin**, mitkä tarkoittavat ihmisessä olemassa olevia taitoja ja voimavaroja, jotka näyttävät yksilön toiminnassa myönteisesti. Yksilön ydinvahvuus, kuten vaikkapa **oppimisen ilo** näyttää toiminnan tasolla innokkuutena ja kiinnostuksena oppia uusia asioita, tai esimerkiksi **reiluuden vahvuus** näyttää taitona huomioida toisia sosiaalisissa tilanteissa. Kaikkia inhimillisiä vahvuuksia voi kehittää, edistää ja muokata. Vahvuudet ovat ominaisuuksia, joita voi kehittää ja vahvistaa tietoisesti kasvattamalla.

##### **Kasvuvahvuudet**

Luontevahvuudet jaetaan yksilössä ilmenevien ydinvahvuuksien lisäksi jokaisessa ihmisessä olemassa oleviin yksilöllisiin, kasvatettaviin voimavaroihin eli **kasvuvahvuuksiin**. Kasvuvahvuuksilla tarkoitetaan vahvuuksia, joita yksilössä on olemassa mutta jotka eivät vielä vahvasti ole esillä yksilön toiminnassa. Kasvuvahvuuksia, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, on mahdollista kehittää, kasvattaa ja vahvistaa.

**Ajattelutaidot** ovat taitoja ymmärtää oman ajattelun vaikutusta oman toiminnan ohjauksessa. Ajattelutaidot alaluokilla ovat taitoa ohjata omaa toimintaa toivotulla tavalla. Kyse on oman toiminnan ohjauksen taidoista. Näihin taitoihin liittyy taito asettaa itselle sopivia tavoitteita ja toimia tavoitteiden suuntaisesti aikuisen ohjauksessa.

## VAHVUUS- JA AJATTELUTAIDOJEN TAVOITTEET 5-6 LUOKILLA:

### 1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja käyttää omia vahvuuksia (10–20)
- oppilas osaa tunnistaa (ja harjoitella) kasvuvahvuuksia
- oppilas hyödyntää omia vahvuuksiaan koulutyössä ja tavoitteiden saavuttamisessa

### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa vahvuuksia laajemmin toisissa ihmisissä (10–20 vahvuutta)
- oppilas huomaa ja sanoittaa aktiivisesti toisten vahvuuksia ryhmässä
- oppilas hyödyntää vahvuuksia yhdessä toisten kanssa ratkaisutaitoina

### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tunnistaa ja arvostaa oman yhteisön vahvuuksia
- oppilas rikastuttaa yhteisöä omilla vahvuuksillaan

## VAHVUUS- JA AJATTELUTAIDOJEN SISÄLLÖT 5-6 LUOKILLA:

### VAHVUUSTAIDOT

- oppilas harjoittelee tunnistamaan itsessään ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee tunnistamaan luokan ydinvahvuuksia ja kasvuvahvuuksia
- oppilas harjoittelee vahvistamaan omia kasvuvahvuuksiaan
- oppilas laajentaa vahvuussanastoa
  - esim. 100 vahvuuden listan avulla (Kukoistava kasvatus)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan omia ja ryhmän vahvuuksia
  - esim. VIA-vahvuustestin valossa
- oppilaita ohjataan huomaamaan toisten vahvuuksiaan tietoisesti, esim.
  - bongaamalla toisten vahvuuksia
  - sanottamalla, kun huomaa toisen käyttävän vahvuuksia
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan oppimisessa
- oppilas harjoittelee hyödyntämään vahvuuksiaan myös ristiriita- ja sovittelutilanteissa

- oppilas harjoittelee edelleen vahvuuksien tunnistamista kouluuyhteisön henkilökunnassa
  - esim. koulun henkilökuntaa voidaan ilahduttaa askartelemalla heille kauniita vahvuuskortteja, joissa koulun henkilökunnan vahvuudet kirjoitetaan esiin

## AJATTELUTAIDOT

- oppilas harjoittelee itsensä johtamisen taitoja
  - esim. omia valintoja pohtimalla
  - luokassa voidaan harjoitella yhteisesti ajankäytön suunnittelua
- oppilas harjoittelee ratkaisukeskeistä asennetta
- oppilas harjoittelee kasvun/juuttumisen asennetta oppimisessa
- oppilas harjoittelee unelmoinnin taitoja
  - esim. unelmakartan avulla
- oppilas harjoittelee tavoitteen asettamisen taitoja oman hyvinvointinsa ja oman oppimisensa tukena
  - esim. oman päivän rytmittäminen
  - kokeeseen luvun harjoitleminen ja sen aikatauluttaminen

## HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI VAHVUUKSIEN JA AJATTELUTAIDON Opetussisältöihin luokilla 5-6

## JAKSO 4 HYVÄN HUOMAAMINEN JA KIITOLLISUUS

### KÄSITEKUVAUKSET

**Hyvän huomaamisen taidot** ovat taitoa huomata hyviä asioita itsessä, toisissa ihmisissä ja ympärillämme olevissa asioissa sekä tilanteissa. Koska mielemme huomaa huonot asiat nopeammin ja helpommin, on tärkeää vahvistaa hyvän huomaamisen taitoja. Hyvään keskittymällä hyvinvointimme lisääntyy ja opimme sekä voimme paremmin.

**Kiitollisuuden taito** on taitoa huomata hyvää ja arvostaa sitä, mitä on. Kiittämisen taito ja kiitollisuus ovat hyvän huomaamisen näkyväksi tekemistä ja siitä kiittämistä. Mieli keskittyy helposti huomaamaan sen, mitä meillä ei ole, mutta kiitollisuutta harjoittamalla voimme oppia tuntemaan tyytyväisyyttä olemassa olevasta ja näin lisätä omaan hyvinvointiamme ja oppimiskykyämme. Vahvistamalla tietoisesti myönteisiä tunteita oppitunneilla edistämme oppimista.

## HYVÄN HUOMAAMISEN JA KIITOLLISUUDEN TAVOITTEET 5-6 LUOKILLA

### 1. YKSILÖTAIDOT

- oppilas huomaa ja tunnistaa hyviä asioita arkielämässään ja koulussa
- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle
- oppilas kertoo suullisesti/piirtää/kirjoittaa, mitkä asiat tuottavat hänelle onnellisuutta

### 2. RYHMÄTAIDOT

- oppilas valitsee ja tekee asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta muille
- oppilas auttaa toisia ryhmässä
- oppilas kertoo suullisesti/piirtää/kirjoittaa asioista, joista on kiitollinen muille, esimerkiksi perheenjäsenille

### 3. YHTEISÖTAIDOT

- oppilas tekee luokan kanssa hyviä tekoja koulu yhteisössä tai sen ulkopuolella, esim. vanhainkodissa
- oppilas ottaa toisia huomioon omalla toiminnallaan koko yhteisössä
- oppilas osallistuu yhteiseen juhlistamiseen toisia arvostaen ja kunnioittaen

## HYVÄN HUOMAAMISEN SISÄLLÖT 5-6 LUOKILLA

### **HYVÄN HUOMAAMISEN TAI DOT**

- oppilas harjoittelee kertomaan, mikä omassa tekemisessä on onnistunutta ja miksi
- oppilas harjoittelee edelleen myönteistä sisäistä puhetta esim. omia töitä esittelemällä ja kertomalla, missä koki erityisesti onnistuneensa
- oppilas harjoittelee taitoa valita tietoisesti omassa arjessa asioita, jotka tuovat hyvää mieltä, iloa ja onnellisuutta itselle ja muille.
- oppilas harjoittelee edelleen taitoa tarjota oma-aloitteisesti apua luokassa ja koulu yhteisössä, esim.
  - 5.–6. luokalla kummioppilaat käyvät säännöllisesti auttamassa koulukummilapsiaan erilaisissa koulutehtävissä
  - luokassa voidaan sopia työparityöskentelystä, jonka avulla opitaan auttamisen kulttuuriin ensin oman luokan sisällä ja siitä laajentaen koko koulu yhteisössä.
- oppilas harjoittelee edelleen hyvän palautteen vastaanottamista ja sen antamista
- oppilas harjoittelee edelleen juhlaikäyttäytymistä ja esiintyjien kunnioittamista omalla käytöksellään
- oppilas harjoittelee tekemään hyvää muille, kuten esim.
  - käydään lähivanhainkodissa laulamassa, soittamassa tai vaikka lausumassa runoja



- löytöeläimille voidaan tehdä pehmusteita ja petejä ja käydä lahjoittamassa ne paikan päällä
- lähipäiväkodeissa voidaan vierailta esittämässä nukketeatteria, tai esittää aamurunosikermiä
- lähialueita voidaan siistiä keräämällä roskia pois ja valokuvata siivotut paikat ennen ja jälkeen, jolloin päästään ihastelemaan miten iso vaikutus omilla hyvillä teoilla voi olla luonnolle, ympäristölle ja ihmisten viihtyvyydelle
- kummioppilastoimintaa ylläpitämällä

### **KIITOLLISUUSTAI DOT**

- oppilas jatkaa säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä, esim. neljän viikon jaksoissa
- oppilas harjoittelee käyttämään päivittäin kiitollisuuden taitoa, mm.
  - kiittää ruokalassa keittäjää
  - kiittää luokkatoveria yhteisestä työskentelyhetkestä

### **HARJOITUKSET JA MATERIAALIPANKKI HYVÄN HUOMAAMISEN SEKÄ KIITOLLISUUDEN OPETUSSISÄLTÖIHIN LUOKILLA 5-6**