

Emilia Heiskari & Susanna Meriläinen
JERRY-hanke 2024



SOPU


OHJEET
AIKUISELLE



OULU



- 3** MITÄ OVAT SOPU-TUNNIT?
- 4** SOPU-TUNTIEN SISÄLTÖ
- 5** SOPU-TUNNIN RAKENNE
- 6** SOPU-TUNTIEN OHJEET: 01
- 7** SOPU-TUNTIEN OHJEET: 02-03
- 8** SOPU-TUNTIEN OHJEET: 04-05
- 9** SOPU-TUNTIEN OHJEET: 06-07
- 10** SOPU-TUNTIEN OHJEET: 07-09
- 11** SOPU-TUNTIEN OHJEET: 10



Mitä ovat SOPU-tunnit?

Sopu-tuntimateriaali on luotu 3.-6. luokan oppilaille AART-menetelmää hyödyntäen.

Sopu-tunnit ovat ART-menetelmästä inspiraatiota saanut oppituntimateriaali. SOPU-tunnit ovat tarkoitettu 3-6 luokan oppilaille ja niiden tarkoitus on toimia apuvälineenä sosiaalisten taitojen sekä tunteiden säätelyn opettamiseen.

ART-menetelmä on kehitetty 1980-luvulla USA:ssa ja se on suunniteltu nuorille, joilla on haasteita käytöksen ja suuttumuksen hallinnassa (Kasvuntuki.fi).

SOPU-tunteja voi ohjata kokonaiselle oppilasryhmälle tai tunteja varten voi koota pienryhmän oppilaista, jotka erityisesti hyötyisivät SOPU-tuntien sisällöistä.

SOPU-tuntien sisältö

Sopu-tunnit koostuvat kymmenestä oppitunnista. Oppitunnin rakenne on joka kerta samanlainen. Sopu-tunnin runko on seuraava:

- Oppitunnin ohjelman läpi käyminen
- Tunnelmakierros
- Lämmittelyleikki
- Tunnin aihe
- Pieni aktivointitehtävä
- Yhteenveto ja lopetus

Oppitunnit koostuvat kolmesta kokonaisuudesta. Jokainen kokonaisuus sisältää 3-4 pienempää taitoa. Yksi pienempi taito on yksi oppitunti

Yhteistyötaidot

1. Kuunteleminen
2. Ohjeiden noudattaminen
3. Anteeksi pyytäminen
4. Neuvottelutaidot

Tunnetaidot

5. Tunteiden ilmaiseminen
6. Sisäiset ja ulkoiset laukaisijat
7. Vihjeet ja rauhoittajat
8. Epäonnistumisen sietäminen

Jämäkkyystaidot

9. Syytökseen vastaaminen
10. Ryhmäpaineen sietäminen



Tunnelmakierros

Levitä pöydälle tai lattialle kuvakortteja, postikortteja tai valokuvia (esim. MAHTI-kortit). Kerro osallistujille, että heidän tulee pohtia, millainen olo tai tunnetila heillä tällä hetkellä on ja pyydä heitä valitsemaan sitä tunnetilaa kuvaava kortti.

Jos ryhmä on pieni, jokainen voi kertoa vuorollaan valitsemastaan kortista. Jos kyseessä on suurempi ryhmä, jokainen voi kertoa kortistaan vieruskaverille tai muodostaa ympäriltään 3-4 henkilön pienryhmän, jonka kesken jaetaan ajatuksia.

Virittäytymisleikki

Jokainen SOPU-tunti aloitetaan virittäytymisleikillä, jonka tarkoitus on keventää tunnelmaa, vähentää jännitystä ja luoda luottamusta. Virittäytymisleikiksi kannattaa valita sellainen, johon jokaisen on helppo osallistua.

Mieti, millainen leikki ryhmälle sopii: tarvitseeko toisiin koskea? Pitääkö odottaa omaa vuoroa? Uskaltavatko kaikki heittäytyä? Voiko leikkiin osallistua omalla paikallaan istuen? Saako pitää meteliä? Virittäytymisleikin tulisi olla melko yksinkertainen, eikä sillä tarvitse olla sen kummempia tavoitteita. Se riittää, että osallistujilla on hauskaa.

Päivän aihe

Esittele päivän aihe. Anna osallistujien kertoa mahdollisia omia ajatuksiaan ja anna keskustelulle tilaa. Päivän aiheeseen sisältyy 1-2 toiminnallista harjoitusta, joiden avulla voidaan havainnollistaa aihetta konkreettisemmin. Jokaisen harjoituksen välissä on tärkeä käydä lyhyesti purkukeskustelu, eli pohtia yhdessä, miksi harjoitus tehtiin, mitä ajatuksia se herätti ja mitä mieltä osallistujat olivat harjoituksesta.

Aiheeseen liittyvä tehtävä

Jokaiseen SOPU-tuntiin liittyy tehtävä. Tehtävä on joko itsenäisesti tehtävää pohdintaa tai toiminnallisempi ryhmätehtävä. Käy ennen SOPU-tuntia aiheeseen liittyvä tehtävä läpi ja varaa siihen liittyvät tarvikkeet mukaan. Tehtävät on ohjeistettu diasarjassa mahdollisimman tarkasti.

Jokaisen tehtävän jälkeen tehdään purku, jossa voidaan jakaa esille nousseita ajatuksia. Purkukeskustelu voidaan toteuttaa pienryhmissä keskustellen tai koko ryhmän kesken viittaamalla.

Yhteenveto ja lopetus

Yhteenvetona ryhmän kanssa käydään läpi se, mistä sillä kerralla on puhuttu. Yhteenvedon aikana osallistujat voivat keskustella tuntemuksistaan ja ajatuksistaan viittaamalla, tunnelmakierroksen muodossa tai vaikka vieruskaverin kanssa keskustelemalla. Aikuinen ohjaa vapaampaa keskustelua!



LÄMMITTELYLEIKKIEN OHJEET

Achieving the perfect life balance is about creating harmony between the various facets of life, such as work, family, personal growth, and leisure. It involves mindful prioritization, setting boundaries, and ensuring that no single area dominates at the expense of others. By establishing a routine that allows time for both responsibilities and relaxation, you can effectively reduce stress and enhance overall well-being. Flexibility is key, as life's demands are ever-changing, requiring constant adjustments while staying true to your core values. Self-awareness plays a crucial role, enabling you to understand your needs and limits, which guides where to focus your energy. Cultivating healthy habits, like regular exercise, adequate sleep, and meaningful social connections, further supports a balanced life. Remember, achieving perfect life balance is an ongoing process, requiring continual reflection and adjustment to maintain harmony in your life.

Achieving the perfect life balance is about creating harmony between the various facets of life, such as work, family, personal growth, and leisure. It involves mindful prioritization, setting boundaries, and ensuring that no single area dominates at the expense of others. By establishing a routine that allows time for both responsibilities and relaxation, you can effectively reduce stress and enhance overall well-being. Flexibility is key, as life's demands are ever-changing, requiring constant adjustments while staying true to your core values. Self-awareness plays a crucial role, enabling you to understand your needs and limits, which guides where to focus your energy. Cultivating healthy habits, like regular exercise, adequate sleep, and meaningful social connections, further supports a balanced life. Remember, achieving perfect life balance is an ongoing process, requiring continual reflection and adjustment to maintain harmony in your life.



Ohjeet SOPU-tuntien tehtäviin

Sääntöjen laatiminen

Ensimmäisellä SOPU-tunnilla tehdään säännöt, joita jokainen ryhmän jäsen sitoutuu noudattamaan. Säännöt voivat koskea joko pelkästään SOPU-tunteja tai ne voivat olla yleisesti “meidän luokan säännöt,” joita noudatetaan joka päivä.

Pohtikaa aluksi yhdessä, mitkä asiat ryhmässä hiertävät esim. melu oppitunnin aikana tai se, että toisia ei oteta huomioon. Listatkaa kaikki ajatukset ylös. Miettikää seuraavaksi, mitä asioita ryhmä pitää tärkeänä esim. sanotaan kaikille huomenta ja autetaan toisia. Kirjoittakaa nämäkin ajatukset ylös. Valitkaa seuraavaksi molemmista ajatuslistoista 2-3 tärkeintä asiaa ja luokaa säännöt niiden pohjalta.

Keskustelkaa hetki siitä, miksi sääntöjä pitää noudattaa. Näin säännöt saavat merkityksen, eivätkä ne ole vain sanoja seinällä.

Tehtävät:

SOPU 01: Kuunteleminen (dia 11-14)

Tehtävä on kokeilla, miltä kuunteleminen erilaisissa tilanteissa tuntuu. Aikuinen näyttää esimerkkiä. Näytä lyhyt esimerkki jokaisesta kolmesta kuuntelutilanteesta. Jos SOPU-tunnilla on toinen aikuinen, näyttäkää esimerkit yhdessä. Antakaa osallistujien kokeilla jokaista tilannetta heti esimerkin jälkeen ja näyttäkää vasta sitten seuraavan tilanteen esimerkki. Se ei haittaa, jos kaikki eivät ehdi olla kuuntelijan ja kertojan rooleissa.

Tehtävän tavoite:

Tehtävällä havainnollistetaan oppilaille, millaista on hyvä kuuntelu ja verrataan sitä huonoon kuunteluun. Oppilaita kannustetaan toimimaan järkevästi kuuntelutilanteissa ja ottamaan toiset huomioon.



SOPU 02: Ohjeiden noudattaminen (dia 10)

Jaa oppilaille yksi arkki A4-kokoista paperia. Ei haittaa, vaikka paperi olisi käytetty jo kertaalleen. Paperin tulee kuitenkin olla ehjä, eikä siinä saa olla taitteita.

Lue aluksi koko ohje ilman taukoja. Oppilaiden tulee tämän ohjeistuksen jälkeen koettaa noudattaa ohjeita. Ohjeiden noudattaminen saattaa kuitenkin olla vaikeaa, sillä kaikkea ei välttämättä muista tai ymmärrä ensimmäisellä kerralla. Älä yritä auttaa oppilaita ymmärtämään ohjetta paremmin ensimmäisellä kerralla!

Jaa oppilaille uudet paperit ja lue ohjeet uudestaan niin, että pidät pienen tauon jokaisen kohdan jälkeen. Nyt saat odottaa, että jokainen ehtii mukaan. Saat antaa lisäohjeita. Voit myös näyttää Yle Areenan ohjevideon <https://areena.yle.fi/1-50508949>

“Taita paperi pitkittäin puoliksi. Tarkista, että reunat ja kulmat ovat siististi päällekkäin. Avaa taitos. Taita paperin yläkulma keskellä olevaa viivaa vasten. Taita kulma vielä kerran niin, että se on kaksin kerroin. Tee samat taitokset toisellekin yläkulmalle. Taita seuraavaksi keskiviivaa pitkin niin, että taitetut kulmat jäävät paperin sisäpuolelle. Taita reunaa hieman ulospäin siiveksi. Tee sama taitos myös toiselle puolelle. Taita siiven loppuosa kaksin kerroin keskikohtaa kohti. Jätä noin 1 cm väli keskikohdan ja siiven reunan väliin. Tee sama taitos toisellekin puolelle. Avaa siipiä hieman.”

Tehtävän tavoite:

Oppilaat pohtivat, mikä auttaisi heitä noudattamaan ohjeita

SOPU 03: Anteeksi pyytäminen (dia 12-14)

Ensimmäinen tehtävä (dia 12) tehdään yhdessä. Oppilaat voivat viittaamalla kertoa vastauksen. Vastauksia ei tarvitse kirjoittaa mihinkään, sillä seuraavaan diaan on laitettu näkyville oikeat vastaukset.

Toisena tehtävänä on tehdä pienissä ryhmissä lyhyt näytelmä anteeksi pyytämisestä. Anna oppilaille vain vähän aikaa suunnittelemiseen, jotta näytelmät pysyvät lyhyinä.

Tehtävän tavoite:

Oppilaat miettivät tilanteita, joissa voisi olla paikallaan pyytää anteeksi. Heidän tulee myös pohtia erilaisia tapoja pyytää anteeksi ja osata valita tavoista toimivin.

SOPU 04: Neuvottelutaidot (dia 12-15)

Tätä tehtävää varten oppilaat tarvitsevat paperia ja kynän. Tee oppilaista valmiit parit ennen tuntia.

Anna kunkin tehtävän vaiheen tekemiseen 1-2 minuuttia aikaa, jotta keskustelu pysyy aktiivisena, eikä lähde rönsyilemään.

Tehtävän tavoite:

Oppilaat harjoittelevat neuvottelemista ja koettavat päästä yhteiseen lopputulokseen.



SOPU 05: Tunteiden ilmaiseminen (dia 13-16)

Tunteen kesto: (dia 8)

Oppilaat voivat viittaamalla arvata tunteen kestoa.

Oikea vastaus: noin 8 minuuttia

Tunnesanakisa: (Dia 13)

Oppilaat tarvitsevat kynän ja paperia. Laita sekuntikello pyörimään kolmeksi minuutiksi. Kolmen minuutin ajan oppilaiden tulee kirjoittaa paperille niin monta tunnesanaa, kun he ehtivät. Kun kolme minuuttia on kulunut, pyydä oppilaita leikkaamaan kirjoittamansa tunnesanat irti paperista.

Tunnepilvet: (Dia 14)

Tunnepilvet löydät tästä materiaalista, kohdasta 'liitteet'. Tulosta tunnepilvet suurelle paperille, leikkaa irti ja ripusta luokan seinälle tai heijasta tunnepilvet taululle. Oppilaat leikkaavat aluksi kirjoittamansa tunnesanat irti paperista. Oppilaat pohtivat itsekseen tai pienryhmissä, mihin tunnepilviin heidän kirjoittamansa tunnesanat sopivat ja käyvät sitten kiinnittämässä sanat sopiviin pilviin. Tehtävän purku tapahtuu siten, että oppilaat katselevat tunnepilviin kiinnitettyjä sanoja ja saavat siirtää niitä toisiin pilviin, jos ne heidän mielestään sopivat muualle paremmin. Tehtävässä voi hyödyntää Tunteiden kiekkoa. Tunteiden kiekko löytyy tästä oppaasta sekä tuntimateriaalista.

Tehtävän tavoite:

- Tunnesanaston laajentaminen
- Tunteiden tunnistaminen
- Tunnesanojen ryhmittely

SOPU 06: Sisäiset ja ulkoiset laukaisijat (dia 10-13)

Keskustelkaa aluksi viittaamalla siitä, kuinka paljon diassa 12 olevat tilanteet ja tapahtumat aiheuttavat ärsytystä. Apuna voi käyttää diassa 11 olevaa Ärtymyksen tulivuorta.

Ärtymyksen tulivuori-moniste:

Ärtymyksen tulivuori-monisteen löydät tästä materiaalista kohdasta 'liitteet'. Moniste on kaksipuolinen. Tulosta jokaiselle oppilaalle oma tulivuorimoniste. Tämä tehtävä on itsenäistä ja hiljaista työskentelyä.



Tehtävän tavoite:

Oppilaat pohtivat omaa reagointiaan ärsytystä herättävissä tilanteissa.

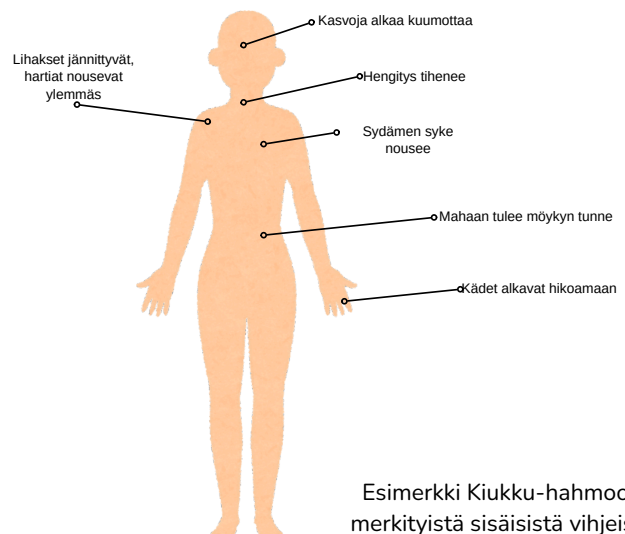
SOPU 07: Vihjeet ja rauhoittajat (dia 10-13)

Kiukku-hahmo (dia 7)

Kiukku-hahmon tarkoitus on konkretisoida vihjeitä auttaa ymmärtämään sisäisen ja ulkoisen vihjeen ero.

Vinkkejä Kiukku-hahmon käyttöön:

- Tulosta jokaiselle oppilaalle oma hahmo. Pyydä oppilaita valitsemaan kaksi eri väristä kynää, joilla tehdä merkintöjä hahmoon. Toisella värillä merkitään sisäiset vihjeet ja toisella ulkoiset vihjeet.
- Heijasta Kiukku-hahmo taululle ja pyydä oppilaita kertomaan viittaamalla, mitä vihjeitä hahmoon voisi merkitä. Merkitse sisäiset ja ulkoiset vihjeet eri hahmoihin eri väreillä, jotta vihjeiden käsitteet eivät sekoitu.
- Askarrelkaa luokan seinälle yksi suuri Kiukku-hahmo. Jokainen oppilas saa käydä merkitsemässä hahmoon eri värisillä tarralapuilla tai tusseilla sisäisiä ja ulkoisia vihjeitä. Valitkaa yksi väri ulkoisille vihjeille ja toinen sisäisille vihjeille.



Rauhoittumisen taidot (diat 11-16)

- Jaa jokaiselle oppilaalle A4-kokoinen paperi.
- Neuvo oppilaita taittamaan paperi neljään osaan ja numeroimaan paperiin tulleet alueet yhdestä neljään.
- Jokainen kysymys on esitetty omassa diassaan. Anna oppilaille pari minuuttia aikaa vastata.
- Kun kaikkiin kysymyksiin on vastattu, voivat oppilaat halutessaan esitellä vastauksiaan. Oppilaista voi muodostaa 2-4 hengen pienryhmiä, joissa oppilaat esittelevät vastauksensa toisilleen.

Harjoituksen tavoite:

- Oppilaat pohtivat erilaisia tapoja rauhoittua
- Oppilaat pohtivat, millaisia rauhoittumisen taitoja heillä on jo käytössä ja löytävät lisää tapoja rauhoittumiseen

SOPU 08: Epäonnistumisen sietäminen

Poikkeuksellisesti tähän aiheeseen ei liity tehtävää. Askarrelkaa sen sijaan koko ryhmän yhteinen Onnistumispurkki tai -laatikko, johon keräätte viikon aikana onnistumisia. Huomioi, että onnistumiset laitetaan laatikkoon nimettömänä.

Lukekaa viikon päätteeksi onnistumiset ääneen. Jokainen oppilas voi lukea vuorollaan yhden tai opettaja voi lukea oppilaiden nostamia onnistumisia.

SOPU 09: Syytökseen vastaaminen

Lämmittelyleikki (dia 4)

Mene sen luo...

- ...joka on puhelias
- ...johon haluaisit tutustua paremmin
- ...joka saa sinut hyvälle mielelle
- ...joka on hyvä kuuntelija
- ...jolta pyytäisit apua matikan tehtävissä
- ...jota auttaisit ruotsin läksyissä
- ...joka on kiltti
- ...joka innostuu helposti
- ...joka on rauhallinen
- ...jonka kutsuisit juhliin
- ...joka on luova
- ...joka pyytäisi apua sinulta

Tehtävä (dia 10-13)

Tämän aiheen tehtävässä oppilaat pohtivat aluksi itsekseen tilanteita, joissa heitä on syytetty jostain. Syytös voi olla myös aiheeton. Oppilaat kirjaavat ajatuksiaan paperille.

Muodosta oppilaista muutaman hengen pienryhmät. Oppilaat esittelevät muille ryhmän jäsenille omat ajatuksensa.



SOPU 10: Ryhmäpaineen vastustaminen (dia 12-13)

Ryhmäpaineesta keskusteleminen: (Dia 10)

Oppilaat voivat itsekseen miettiä tilanteita, joissa he ovat saattaneet kokea ryhmäpainetta. Kokemuksia ei tarvitse jakaa muille, eikä niitä tarvitse kirjata ylös. Aikuinen antaa puheenvuoroja, jos joku oppilaista haluaa kertoa oman kokemuksensa ryhmäpaineesta.

Esimerkkitarina ryhmäpaineesta: (Dia 12)

Mellu, Aksu ja Viltsu ovat parhaita kavereita. Eräänä päivänä he ovat lähteneet ostamaan karkkia lähikaupasta. Karkkihyllyllä Mellu saa idean.

-Varastetaan nää karkit. Mellu kuiskuttaa innostuneena.

-Ei kukaan huomaa, jos me otetaan vaan vähän. Mellu vakuuttelee.

Aksu nappaa hyllystä kaksi suklaapatukkaa ja tunkee ne takkinsa taskuun. Mellu työntää hupparinsa alle karkkipussin. He katsovat Viltsua, joka näyttää epäröivän.

-Vauhtia nyt! Meidän kaikkien pitää olla tässä mukana! Aksu suhisee Viltsulle.

-Etkö sä uskalla? Ootko sä ihan nössö? Mellu kysyy ja nauraa.

-Laita nää taskuun. Aksu sanoo ja ojentaa Viltsulle tikkareita.

Esimerkkitarinaan liittyvä tehtävä: (Dia 13)

Aikuinen jakaa oppilaat 2-4 hengen ryhmiin. Pienryhmien tehtävä on pohtia, mitä tarinassa tapahtuu seuraavaksi. Tehtävänantodiaan on kirjattu apukysymyksiä, joita oppilaat voivat käyttää. Oppilaat kirjaavat ajatuksiaan paperille.

Tehtävän purku:

Jokainen pienryhmä esittelee oman loppuratkaisunsa. Yhdessä pohditaan, mikä olisi hyvä toimintatapa vastustaa esimerkkitarinan ryhmäpainetta.

Harjoituksen tavoite:

- Pohtia, mikä olisi järkevä tapa toimia ryhmäpainetta aiheuttavassa tilanteessa.
- Oppia tunnistamaan tilanteet, joihin saattaa liittyä ryhmäpainetta.
- Oppia tunnistamaan, millaista toimintaa muut odottavat

Liitteet:

**TUNNE-
PILVET**

ILO

SURU

INHO

VIHA

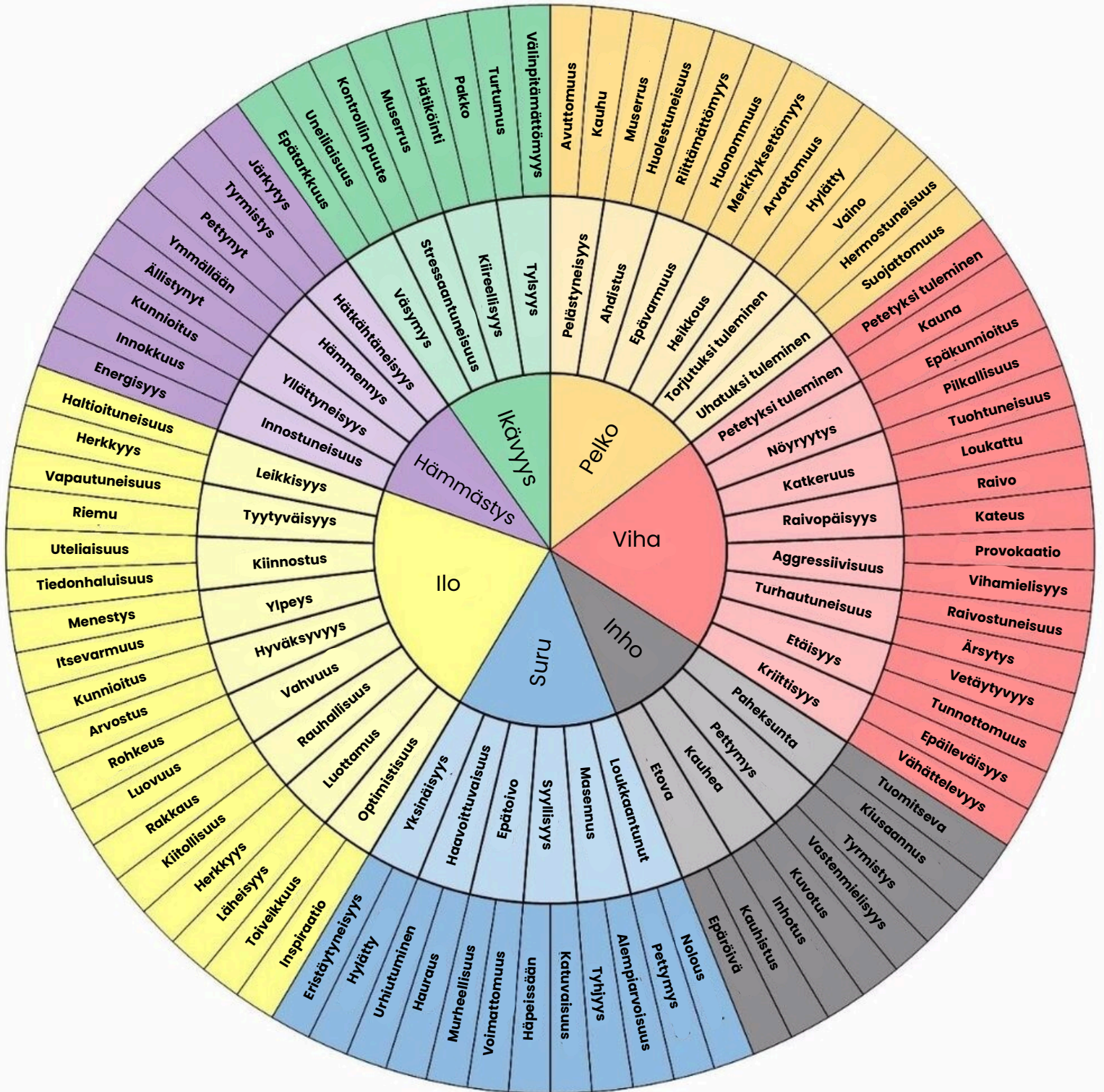
PELKO

HÄMMÄSTYS

IKÄVYYS

Tunteiden kiekko

The Wheel of Emotions



Ärtymyksen tulivuori

Mitkä asiat sinua ärsyttävät? Kirjoita jokaisen numeron kohdalle asia, joka aiheuttaa sinulle ärsytystä. Taso 0 tarkoittaa, että asia ei ärsytä sinua ja pysyt täysin tyynenä. Taso 10 tarkoittaa, että jokin asia ärsyttää sinua niin paljon, että olet raivon vallassa.

10

9

8

7

6

5

4

3

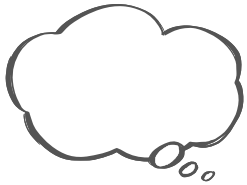
2

1

0



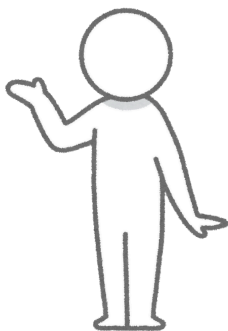
Valitse ärtymyksen tulivuoresta yksi asia, joka aiheuttaa sinussa paljon ärsytystä.
Pohdi ja kirjoita, mitä ajatuksia asia sinussa herättää, miltä kehossasi tuntuu ja miten toimit tilanteessa.



Mitä ajatuksia?

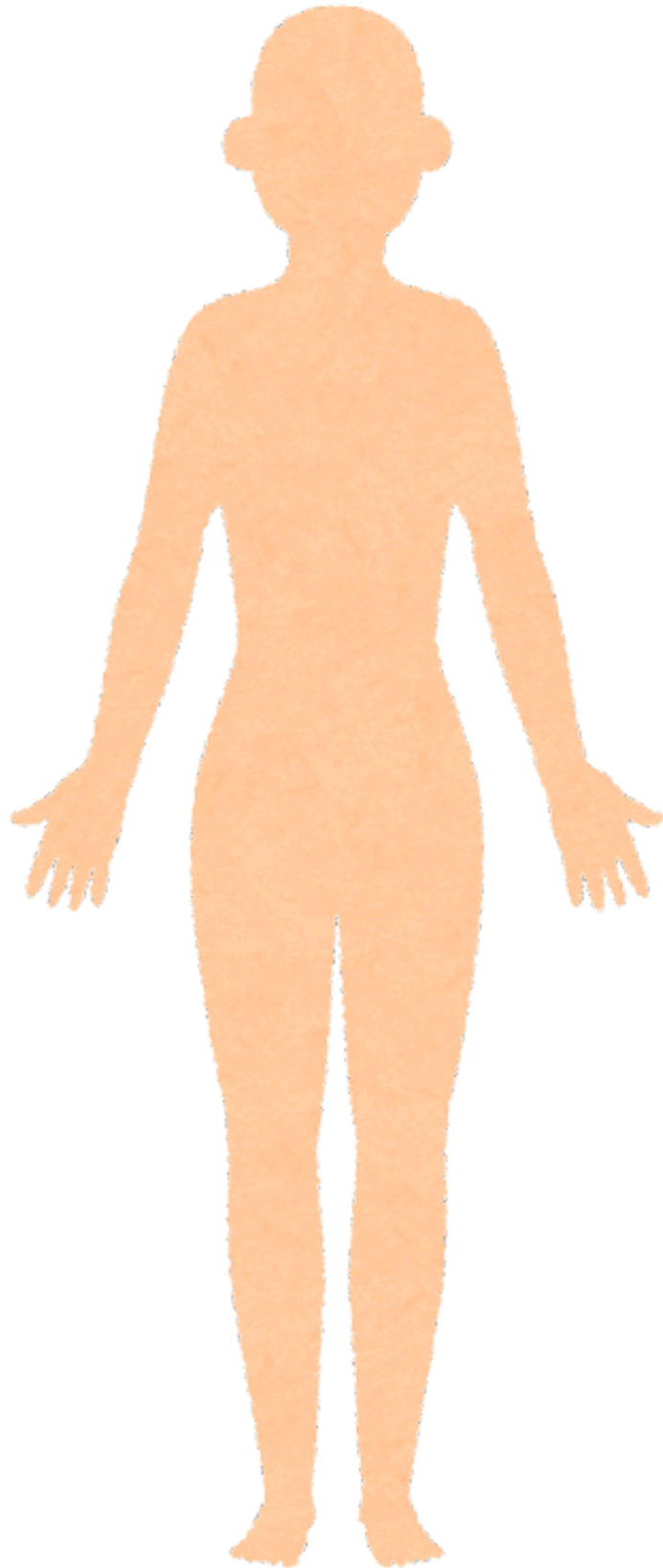


Miltä tuntuu
kehossa?



Mitä teet?

Kiukku-hahmo



Lähteet:

Gundersen, Olsen, Finne, Stromgren, Dalefold 2018. **AART - adapted aggression replacement training : sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä.**