

Sisällys

Lukijalle	11
-----------------	----



Osa 1 Itsetunnon kehittäminen itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja oppimalla

Itsetuntoa vahvistamassa.....	15
Itsetunto – mitä sen on?	15
Itsetunto ja opetussuunnitelmat	16
Itsetunnon muotoutuminen vuorovaikutuksessa.....	18
Itsetuntemusta oppimassa.....	19
Itsetuntemus – itseensä tutustumista.....	19
Itsetuntemus ja temperamentti	20
Itsesäätely osana itsetuntemusta	24
Miten itsetuntemusta voi oppia?	25
Vuorovaikutustaitoja oppimassa.....	29
Vuorovaikutuksen edellytyksiä.....	29
Vuorovaikutus: kielellisiä ja kehollisia merkkejä.....	32
Kehollisuus ja vuorovaikutus	33
Ryhmäviestintä vaatii tietoa ja taitoa	35
Vuorovaikutustaitojen oppiminen.....	38



Osa 2 Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen

= alakoulu
 = yläkoulu
 = toinen aste
 = aikuiset

Harjoitusten tausta, toteuttaminen ja soveltaminen	43
Kokemuksellisen oppimisen malli	43
Draaman avulla oppiminen	44
Yhteistoiminnallinen oppiminen	47
Harjoitusten rakenne.....	50

Harjoitukset

Tullaan tutuiksi.....	52	
1. Suomen kartalle!	53	
2. Esineet kertovat minusta	54	
3. Käyntikortti	55	
4. Minä ja me	56	
5. Paitani kertoo minusta	57	
6. Pidän X:stä	58	
7. Paljastuksia	59	
8. Ryhmälle pelisäännöt.....	60	
Itsetuntemus.....	61	
<i>Oma minäkuva</i>		
9. Olen kuin Milla Magia.....	62	
10. Olen hyvä!	63	
11. Minulle helppoa ja vaikeaa.....	65	
12. Olen tähti!	66	
13. Olen lahjakas!.....	67	
14. Minä omin ja toisen vertauksin	69	
15. Olen persoona!.....	70	
16. Hyvien ominaisuuksien kaupoilla.....	72	
17. Tyytyväisyystalkoot.....	73	
18. Itsetunto kuvaksi.....	74	
19. Kaivattujen ominaisuuksien rohtoja.....	75	
20. Minä ja me soittimin	76	
21. Tekemisen kehäni.....	77	
22. Elämäni puu -taidenäyttely.....	78	
23. Syntymästäni tällainen?	79	
24. Lempieläin	80	
25. Temperamentteja toiminnassa.....	82	

Tunteet

26. Minussa on tunteita.....	83	A	Y	T	ai
27. Vaikeita tunteita	84	A	Y	T	ai
28. Tunteiden kirjo.....	86		Y	T	ai
29. Tunteiden merellä	88			T	ai
30. Sisäinen lohikäärme	90	A	Y	T	ai

Tärkeitä ihmissuhteita

31. Kartta elämäni ihmisistä.....	92		Y	T	ai
32. Ihmissuhteideni verkko nyt.....	94	A	Y	T	ai
33. Minä suomalainen!	95	A	Y	T	ai
34. Lapsuuden tärkeitä ihmisiä.....	96		Y	T	ai

Arvot, asenteet ja hyveet

35. Salainen hyvä haltija	98	A	Y	T	
36. Hyvien ajatusten lippu.....	99	A	Y		
37. Sanojen hyvää voimaa	101	A	Y	T	
38. Arvojen tienhaarassa.....	103		Y	T	ai
39. Ennakkoluuloja ja ensivaikutelmia	105	A	Y	T	ai
40. Minulle tärkeää.....	107	A	Y		





Ajattelemisen taidot

41. Ovia aikaan: mennyt, nykyhetki ja tulevaisuus.....	108		Y	T	ai
42. Kuulumisia tulevaisuudesta	109	A	Y	T	ai
43. Epäilyksen siemeniä	111			T	ai
44. Haaveiden hetki ja haavedraama.....	112		Y	T	ai
45. Elämäni aarteita -kollaasi	114		Y	T	ai
46. Ratkaisun elämäni pulmia	116			T	ai
47. Kolme pistettä elämästäni.....	118			T	ai




Kehollisuus..... 119

Aistit

48. Minä näen	120	A	Y	T	ai
49. Tuoksut ja hajut: mielessä ja kehossa.....	121	A	Y	T	ai
50. Saako olla rusina tai pastilli?	123	A	Y	T	ai
51. Kehon liike ja musiikki	125	A	Y	T	ai
52. Outoja esineitä	126	A	Y	T	ai
53. Pyykkipoikia kehossa.....	127	A	Y	T	ai
54. Tuntemukset tuolilla	128	A	Y	T	ai
55. Intiaanikävelyä	129	A	Y		
56. Kuuluuko ja muita aistimuksia	131	A	Y	T	ai

-  = alakoulu
 = yläkoulu
 = toinen aste
 = aikuiset

Kehon tuntemuksia





57. Kehon puhetta ja kuuntelemista	132				
58. Kehoni on linnani	133				
59. Tervehdys ja olotila.....	134				
60. Keholle hyvää oloa.....	135				
61. Keho hereille	137				
62. Hyväksyn kehoni.....	138				
63. Kehoni terveys ja tottumukseni	139				

Kontakti ja luottamus







64. Luottamuskävely.....	141				
65. Annan sinulle lahjan	142				
66. Kontakti vaatii luottamusta	143				

Vuorovaikutustaidot..... 144

Vuorovaikutuksen perusasioita

67. Kuunteleminen näkyy!.....	145				
68. Kuuleminen ja kuunteleminen	147				
69. Minä kuuntelijana.....	148				
70. Syväkuuntelua	150				
71. Kuuntelen kriittisesti arvioiden	151				
72. Äänensävyä tulkitseminen ja kuunteleminen.....	152				
73. Kuuntelen ja välitän	153				
74. Kuuntelemattomuus loukkaa.....	155				
75. Erilaisia kuuntelemisen tapoja	156				
76. Vuorovaikutuksen perusasioita.....	157				
77. Kontakti kuulijoihin.....	158				
78. Ensikohtaamisen taitoja	160				

Yleisön edessä

79. Ääni vuorovaikutuksen välineenä	162				
80. Havainnollistan tehokkaasti.....	164				
81. Äänellä leikittelyä.....	166				
82. Jännitys kuriin!	168				
83. Yleisön merkityksestä.....	170				
84. Yleisöanalyysi ja kohdentaminen.....	172				

Ryhmäviestintä

85. Keskustelijatyypini.....	174	Y	T	ai	
86. Ryhmän jäsenten rooleja.....	176	A	Y	T	ai
87. Ryhmä muodostuu meistä.....	177	A	Y	T	ai
88. Ryhmä unelmoi yhdessä.....	178	A	Y	T	ai
89. Osallistun keskusteluun.....	179	Y	T	ai	
90. Opin perustelemaan.....	181	Y	T	ai	
91. Laadukkaan keskustelun kriteerejä.....	183	Y	T	ai	
92. Ratkaisuja keskustelun ongelmiin.....	184	Y	T	ai	
93. Jutustelun jaloja taitoja.....	185	Y	T	ai	
94. Ryhmän muodostumisen vaiheet.....	187	Y	T	ai	

Mielikuvat ja rentoutuminen..... 188

95. Valon syleilyssä.....	190	A	Y	T	ai
96. Ahdin valtakunnassa.....	192	A	Y	T	ai
97. Puutarhassa.....	194	A	Y	T	ai
98. Jännittämällä rennoksi.....	196	A	Y	T	ai
99. Muistojen hymyjä.....	198	A	Y	T	ai
100. Sydämen sydäimestä.....	200	Y	T	ai	
101. Vuoreksi sisälleni.....	202	A	Y	T	ai

Palaute ja itsearviointi..... 204

Palautetta toisille

102. Positiivinen pesulinja.....	205	A	Y	T	ai
103. Kehumisen rinki.....	207	A	Y	T	ai
104. Hyvien ominaisuuksien kädet.....	208	A	Y	T	ai
105. Tähtikiitos.....	209	A	Y	T	ai
106. Kehusuihku.....	210	A	Y	T	ai
107. Jäähyväisiä ja toivotuksia.....	211	Y	T	ai	
108. Positiivisia mietelauseita.....	212	Y	T	ai	
109. Korjaavaa palautetta.....	213	Y	T	ai	
110. Palautteesta draamaksi.....	215	A	Y	T	ai

Itsearviointi

111. Minä toisen silmin.....	217	Y	T	ai	
112. Satu minusta.....	218	Y	T	ai	
113. Jäähyväispuhe itselleni.....	219	A	Y	T	ai
114. Simpukkakuvioita.....	220	Y	T	ai	

Kirjallisuutta.....221

Kirjoittajat.....224



Liitteet

Monistepohjat



- Liite 1. Käyntikortti
- Liite 2. Tunnekädet 1
- Liite 3. Tunnekädet 2
- Liite 4. Lahjakuuden lajit
- Liite 5. Olen tähti!
- Liite 6. Keskustelijatyyppejä
- Liite 7. Enneagrammi: 9 erilaista persoonallisuustyyppiä
- Liite 8. Enneagrammi-persoonallisuustyytit
- Liite 9. Kuuntelen kriittisesti arvioiden
- Liite 10. Ryhmä toimii, tarkkailutehtävä 1
- Liite 11. Ryhmä toimii, tarkkailutehtävä 2
- Liite 12. Minä ryhmässä, tarkkailutehtävä
- Liite 13. Perustelutapoja
- Liite 14. Keskustelun ongelmakohtia
- Liite 15. Osallistumistapoja
- Liite 16. Erilaisia puhetilanteita
- Liite 17. Miten esiintymisjännitystä voi lieventää?
- Liite 18. Temperamenttiasaikkko
- Liite 19. Yleisöanalyysi

Kalvopohjat



- Liite 20. Uudelleenmäärittely antaa näkökulmia
- Liite 21. Lahjakuuden lajit
- Liite 22. Enneagrammi: 9 erilaista persoonallisuustyyppiä
- Liite 23. Perustunteet
- Liite 24. Ryhmän jäsenten rooleja

Tietopaketit



- Liite 25. Ryhmiin jakautumisen tapoja
- Liite 26. Musiikki oppimisen tukena
- Liite 27. Tutustumis-, virittäytymis- ja lämmittelyharjoituksia
- Liite 28. Toimiva oppimisympäristö
- Liite 29. Esimerkkejä draaman työtavoista