

SISÄLLYS

ALUKSI	7
JOHDANTO	8
Mitä on tylsyys?	8
Tylsyyden taito – mihin sitä tarvitaan?	8
Kirjan käytöstä	9
LUOLAMIEHET	12
Arkeologisia kaivauksia: tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen	14
Nälkäinen luolamies: tunteet ja tarpeet	16
Luolamies ja mammutti: tunnekuohut	20
Uusille metsästysmaille: aistit ja keskittyminen	23
Rauhanpäivän juhla: tunteiden havainnointi ja tunnistaminen	26
VIIKINGIT	30
Tylsistynyt seikkailija: tylsyyden tunne	32
Esteiden raivaaminen: tylsyyden kohtaaminen	35
Hiljaisuus: rauhoittuminen	38
Ajankäyttö: ajankäytön suunnittelu ja hallinta	41
Mistä motia, kun ei nappaa?: motivaatio	44
Viikinkilaivan katsastusjuhlat: omien taitojen kartoitus	46
KESKIAIKA	50
Säätiedote lupaa vaihtelevia mielialoja: mielialan vaihtelut	52
Murheen kääntöpuoli: murheen tai huolen kohtaaminen	55
Voiko onnea ostaa?: mielen hyvinvointi	59
Myötätuntoa minulle: itsemyötätunto	63
Kylmää uhmaten: yhteistyö	67

RENESSANSSI-IHMINEN	70
Luovuuden lähteillä: luovuus ja sen herättely	72
Taidot tapetilla: taidot ja vahvuudet	75
Hyvä tauko: työskentelyn rytmittäminen	78
Ih! Häiriöhiiri!: keskittyminen	81
En osaa, mutta...: tavoitteet	84
Tylsyyden markkinat: jakson teemojen kertaus	87
JUURET	90
Laskeutuminen minuun: minä omin ja muiden silmin	92
Tarinoiden kerääjät: oman perheen historia	95
Aartenmetsästys: luontevahvuudet ja itsetunto	98
Minun tylsyystrategiani: tylsyyden sietäminen	101
Korppi ja kyyhkynen: sisäinen puhe	105
Epäonnistuneet juhlat: tylsyyden tunteen hallitseminen	108
SUPERSANKARIT	110
Hyvän valitseminen: tunnetaidot ja näkökulman valitseminen	112
Me ja muut: kiinnostuksen kohteet ja uteliaisuus	116
Rohkeaa myötätuntoa: empatia	119
Kiire on pahis: itsesäätelytaidot	122
Tylsyyden sankari: tylsyyden kohtaaminen	126
Tylsyyden taitajan supervoimatesti: tylsyyden taitojen kertaaminen	129
KIRJAVINKKEJÄ	132
LIITTEET	133

Aluksi

Ihan tavallinen päivä: Puhelimen herätyskello soi. Puhelin jää käteen, ja kurkkaan parit pakolliset sivut. Tulee kiire. Hotkin aamupalan seisaaltani selaillen samalla äänikirjapalvelusta uutta kirjaa eilen loppuneen tilalle. Liikennevaloissa odottaminen meinaa räjäyttää hermot – on niin kylmä, etten viitsi kaivaa puhelinta taskusta.

Matkalla kirjastoon vastaan tulee poikaporukka, ehkä tokaluokkalaisia, naamat puhelimien ruutujen valaisemina. Eivätkö ne osaa edes koulumatkaa kävellä ilman laitteitaan? Nolona vetäisen omista korvistani kuulokkeet, jotka olen jo päiväkausia vienyt korviini jokaisella vapaa hetkellä. Enkö itsekään osaa?

Kirjastossa on menossa remontti, ja juuri löyty-mäisillään olevan flow’n katkaisee yhtäkkinen poran jyrinä. On virkistävää tulla keskeytetyksi välillä jonkin muun kuin median luomien virikkeiden takia. Some polttelee taskussa, sähköposti plimpahtaa ruudulle vähän väliä ja se äänikirja on niin jännittävässä kohdassa. Hommat etenevät takkuisesti ja olo on rauhaton.

Sosiaalinen media ja uudet tekniset laitteet ovat tuoneet loputtomasti uusia mahdollisuuksia töihin ja vapaa-aikaan. Arki helpottuu, tylsyydestä ei tarvitse enää kärsiä ja opimmekin paljon uusia taitoja. Äänikirjapalvelut ovat yksi viime vuosien mahtavista uutuuksista. Pyykkien viikkaaminen ei enää ole yhtään tylsää.

Yksi taito on kuitenkin jäämässä jalkoihin. Meidän ei pitäisi täysin unohtaa taitoa sietää tylsyyttä, taitoa rauhoittaa oma mieli muutenkin kuin puhelimen näytön hehkussa. Siinä hehkussa helposti luulee la-tautuvansa ja rauhoittuvansa – mutta tutkimukset sa-novat toista.

Jokainen kohtaa tylsiä hetkiä elämässään. Emmekä nyt puhu tylsistä ohimenevistä sekunneista tai ihanan tylsistä kesäpäivistä, jolloin saa tehdä mitä haluaa. Elämässä tulee vastaan tilanteita, jotka jatkuvat ja joista ei pääse pois: riipivän tylsiä luentoja, joilla on pakko istua, käsittämättömän hidas nettiyhteys silloin, kun jokin tärkeä asia on vain hoidettava, mateleva

kaupan kassajono, kun on jo myöhässä seuraavasta paikasta. Toiset meistä kestävät tylsyyttä, odottamista ja pysähtymistä paremmin kuin toiset; meistä kirjan kirjoittajistakin toinen on rauhallinen viilipyty ja toinen kärsimätön supersuorittaja, jolle tämän kirjan kirjoittaminen ja harjoitteiden testaaminen on ollut iso ahaa-elämys. Tutut tietävät, kumpi on kumpi.

Aiempiin kirjoihimme *Ulos oppimaan!* ja *Ulkoloikka* (PS-kustannus) olemme koonneet toiminnallisia ja elämyksellisiä harjoitteita, joiden avulla luokkahuone laajenee koulun seinien ulkopuolelle. *Mitä tehtäisiin* (Otava) puolestaan innostaa perheitä touhuamaan yhdessä, ja viimeisin kirjamme *Treffit* (Aikamedia) kannustaa pariskuntia viikoittaisille kotisohvatreffeille yhteisten tehtävien parissa. Kaikkia edellä mainittuja ovat yhdistäneet helposti käyttöön otettavat, kynnystä madaltavat ideat. Kaikkiin kirjoihimme kuuluu keskeisesti tavoite etsiä yhteyttä omaan itseen, toisiin ja ympäröivään maailmaan, ja ne ovat omassa viitekehysessään pyrkineet tarjoamaan vaihtoehtoja ruutuajalle. Käsissäsi oleva kirja jatkaa samalla linjalla ja haastaa harjoittelemaan tylsyystaitoja.

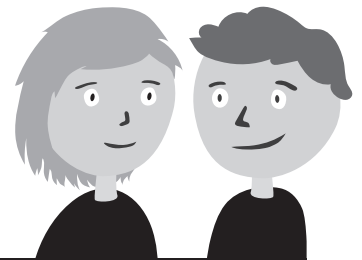
Toivotamme sinulle pitkästyttävän tyhjiä ja tylsältä tuntuvia hetkiä.

Kuopiossa 10.2.2020

Henna ja Matti Halmetvaara
halmetvaarat@gmail.com

Viikingit

- Sofiii! Älä maleksi, nyt pitää joutua, Rafael naputti kelloaan eteisessä. – Suuri seikkailu odottaa...
- Jep, niin mikä? Sofi kysyi napittaessaan laiskasti villatakkiaan.
- Jännittävä hyppy tuntemattomaan, tiheätunnelmainen ja henkeäsalpaava seikkailu, jolle viikinkien suuret ryöstöretketkin kalpenevat.
- Aa-ha? Sofi kurtisti kulmiaan kysyvästi ja otti koulurepun lattialta.
- Ekalla tunnilla on matikkaa! Rafael teki eteisen kokoon nähden aika reilun tuuletuksen.
- Ääääääh, se on maailman tyl-sin-tä. Se on niin tylsää, että aivot sulaa ja valuu suupielistä kuolan mukana matikan kirjalle.
- Jep. Ja se vasta on jännää. En malta odottaa. Nyt mennään.



JAKSON SISÄLTÖ

Viikingit-jaksossa pureudutaan tarkemmin yhteen tunteeseen: tylsyyteen. Jaksossa pohditaan, mitä tylsyyss on ja harjoitellaan tylsyyden kohtaamista ja sie-tämistä. Samalla saadaan välineitä muidenkin hanka-lalta tuntuvien tunteiden kohtaamiseen.

Tylsistyminen voi monesti estää motivaation suuntaamista ja harhauttaa ajatukset sivuraiteille, kun pitäisi keskittyä suoriutumaan vähemmän kiinnosta-vasta tehtävästä. Viikinkien seurassa tutustutaan myös motivaatioon ja opetellaan ajankäytön hallintaa sekä oman tekemisen ohjaamiseen soveltuvia tekniikoita.

vko 39	Tylsistynyt seikkailija	Tylsyyden tunne
vko 40	Esteiden raivaaminen	Tylsyyden kohtaaminen
vko 41	Hiljaisuus	Rauhoittuminen
vko 43	Ajankäyttö	Ajankäytön suunnittelu ja hallinta
vko 44	Mistä motia, kun ei nappaa?	Motivaatio
vko 45	Viikinkilaivan katsastusjuhlat	Omien taitojen kartoitus

JAKSON HAASTE

NUOTIO

Nuotiossa palaa tuli, jonka äärellä voi lämmitellä komeisia käsiä tai valmistaa ruokaa. Nuotio tuo valoa pimeyteen, ja sen avulla voi suojautua metsän petoja vastaan. Valitkaa jokin asia, jossa haluatte luokkana kehittyä: esimerkiksi työrauha, siirtymätilanteet, tunnin aloitus, ruokarauha tai toisten kannustaminen. Pohtikaa ja listatkaa yhdessä, millaisilla teoilla valitsemaanne asiaa voisi kehittää.

Taiteilkaa ja kiinnittäkää näkyvälle paikalle seinälle nuotion liekit. Nuotion eteen tuodaan pöytä. Liekit voivat olla erillisillä papereilla, jolloin opettaja voi tilanteen mukaan vähentää tai lisätä nuotiossa palavien liekkien määrää. Liekit edustavat valitsemaanne kehitystehtävää.

Nuotiota täytyy pitää yllä, ettei se pääse sammumaan. Tarvitsette nuotiopaikan lähetyville kasan

lyhyitä keppejä ja risuja sekä rullan maalarinteippiä ja kynän.

Aina, kun oppilas hoksaa toimivansa itse tai jonkun toisen toimivan tulta eli valittua kehitystehtävää ylläpitävästi, hän saa käydä lisäämässä puun nuotioon eli pöydälle liekkien eteen. Oppilas kirjaa havaitsemansa ylläpitävän asian maalarinteippiin, kiinnittää teipin keppiin ja lisää kepin nuotioon.

Opettaja voi säätää tulen kokoa lisäämällä tai vähentämällä liekkejä sen mukaan, miten paljon siihen on lisätty puita päivän aikana.

Nuotiota voi kasvattaa koko sovitun tarkastelujakson ajan tai se voidaan sammuttaa aina päivän päätteeksi ja käydä samalla läpi, millaisin asioin nimettyjä keppejä nuotioon on päivän aikana ilmestynyt.

FAKTA

Se, mihin keskitämme huomiomme, vahvistuu. Jos keskitymme käyttämään virheitä ja epäonnistumisia itsessämme tai toisissamme, huomiomme ohjaa voimavaramme kielteisiin tunteisiin ja pahimmillaan sammuttaa innon harjoitella jotain uutta. Kun tavoite on asetettu, kannattaa siis pitää huomio myönteisissä saavutuksissa ja juhlia onnistumisia.



VIKKO 39:

TYLSISTYNYT SEIKKAILIJA

Kun puhutaan viikingeistä, tulevat ensimmäisenä mieleen sarvipääkypärät päässä laivoillaan maailman meriä kyntävät seikkailijat. Soturit, kauppamiehet, ryöstöretkeilijät, jotka elivät läpeensä jännittävää elämää. Vaan mahtoiko viikinkienkin elämässä olla tylsiä hetkiä? Ovatko historian kirjoihin jääneet vauhdikkaat tarinat vain samanlaista mielenkiintoista pintaa kuin nykypäivän ihmisten tarinoimat somepäivitykset?

TAVOITTEET: Tylsyyden tunteen tunnistaminen. Tylsyyden kestäminen.

TARVITSET: Tylsät hetket -tehtävä (liite 8), A3-paperia, tusseja, vanhoja aikakauslehtiä

VALMISTAUTUMINEN: Monista tehtävämoniste ja hanki vanhoja aikakauslehtiä sekä muut tarvikkeet.

VIRITTÄYTYMINEN

TYLSISTYNYT VIKINKI

Opettaja lukee oppilaille alla olevan otteen Rafael Rohkean viikinkipäiväkirjasta. Tarinan kuuntelun

aikana oppilaan tulee hengittää syvään aina kuullessaan h-kirjaimen.

Tuuli ravisuttaa telttakangasta, jonka pitäisi olla suoja täällä hyytävässä syyssäässä. Avaan vastentahtoisesti silmäni unettoman yön jälkeen. Tuijotan ikuisuuden pimeyteen. On purjehdittu päiväkausia, viikkokausia, ja odotan jo kotiin pääsyä. Taivas on tietysti taas koko päivän surullisen harmaa. Kyläläisille kerrotaan kotona jännittäviä tarinoita hurjista ryöstöretkistä, mutta kukaan ei jaksaisi kuulla siitä, mitä suurin osa tästä hurjuudesta on. Matelevia päiviä. Matkan taittamista. Täysin samanlaisina toistuvia päiviä, kun yritetään pitää laiva oikeassa kurssissa. Airojen huoltamista. Veden äyskäröimistä pois lattioilta. Hampaisiin tarttuvaa kuivamuonaa. Avomerellä ei ole mitään katseltavaa, vain kaikkialla samanlaisena kuohuva meri ja sen päällä painava taivas. Harmaa tylsä taivas.

TEEMAN KÄSITTELY

TYLSÄT HETKET

A. Jokainen joutuu sietämään elämässään tylsiä, loputtomasti samanlaisina toistuvia tapahtumia. Montako kertaa elämässäsi peset hampaasi? Laskekaa yhdessä! (*Ajatellaan, että ihminen elää 80 vuotta. Se koostuu $80 \times 365 = 29\,200$ päivästä. Jos ihminen pesee suositusten mukaan hampaansa aamuin illoin, hän tekee sen $2 \times 29\,200 = 58\,400$ kertaa elämänsä aikana! Jos hampaita pesee suositusten*

mukaan 3 minuuttia kerrallaan, menee aikaa hampaiden pesemiseen $58\,400 \times 3 \text{ min} = 175\,200 \text{ min} = 2\,920 \text{ tuntia} = 121,7 \text{ vuorokautta.}$

B. Jakaantukaa 3–4 oppilaan ryhmiin. Jokainen ryhmä saa kaksi eri väristä kynää sekä A3-paperin. Minkälaisia tylsiä hetkiä kuuluu ryhmän oppilaiden elämään? Pitäkää ideariihi eli kirjatkaa kaikki ajatukset ylös. Pienten lasten kanssa tylsiä hetkiä

voidaan pohtia yhdessä keskustelemalla. Oppilaita voi kannustaa keksimään mahdollisimman paljon erilaisia tylsiä tilanteita annetussa ajassa (esimerkiksi 10 minuuttia).

Kun aika on kulunut, vaihtakaa paperi toisen ryhmän kanssa. Lukekaa, mitä toinen ryhmä on

kirjoittanut. Ryhtykää ideoimaan, mitä tylsinä hetkinä voisi tehdä. Kirjoittakaa idea tylsän hetken alle eri värillä, esimerkiksi: hampaiden pesu – hyräile lempikappalettasi. Lopuksi jokainen ryhmä voi esitellä kolme mielestään parasta ideaa tylsien hetkien selättämiseksi. Laittakaa paperit esille.

VINKKI!

Mitä voit tehdä, kun on pakko olla paikoillaan ja hiljaa?

- Laske numeroita sadasta alaspäin (tai vähennä aina 3).
- Aja sormiformulaa: naputa sormenpäitä yhteen eri taktiikoilla, esimerkiksi kutakin sormea peukaloa vasten kolme kertaa mahdollisimman nopeasti.
- Silitä kielellä kaikki hampaiden pinnat rauhallisesti.
- Tutki kämmenien viivoja: löydätkö kirjaimia, kuvioita, reittejä...
- Keksikää lisää!

C. Aina tylsyyttä ei tarvitse voittaa keksimällä hetkeen jotakin oheistoimintaa. Tylsyyden kanssa voi olla hetken ja tutkailla, mitä siitä seuraa. Voisiko siitä seurata jotakin hyvää? Isompien kanssa voi pohtia, mitä tarkoittaa lause: ”Tylsyys opettaa meille ihmisyyttä.” Esimerkiksi: Perheen kahdelle alle kouluikäiselle lapselle ei anneta auton takapenkille tablettitietokonetta viihdykkeeksi. Lapset alkavat mekastaa ja syntyy riita. Mitä sellaista lapset voisivat tässä tilanteessa oppia, mikä jää

oppimatta, jos vanhemmat vain antavat lapsille viihdykkeen?

Ryhmät valmistavat pienen esityksen jostakin tylsästä hetkestä, joka kääntyykin yllättävällä tavalla hyväksi. Esimerkkiaiheita: Pitkä bussimatka ilman puhelinta. Eturivin paikka tylsässä konsertissa. Sata perunaa kuorittavana.

D. Liitteellä 8 on tehtävämoniste, jolla oppilas saa miettiä omaa arkeaan ja taitojaan sietää tylsyyttä.

LUOKAN YHTEINEN TILKEMOSAIKKI

Merimatkat saattoivat kestää kuukausitolkulla, eikä laivoihin otettu kannettavaksi mitään ylimääräisiä viihdykkeitä. Laivamatkoilla viikingeillä oli paljon tylsiä hetkiä, joita kukin kesti omalla tavallaan. Yksi tapa katkaista sietämätön tylsyys on tehdä tilkehommia – jotka nekin voivat olla tylsiä, mutta eivät sentään niin tylsiä kuin täysi tekemättömyys. Laivalla noita tilkeitä saattoivat olla perunoiden kuoriminen, laivan kannen kiillotus tai reikäisten purjeiden parsiminen.

Luokan yhteiseksi haasteeksi annetaan tilkemosaiikin työstäminen. Tilkemosaiikkia tehdään silloin, kun tylsyys meinaa iskeä eikä ole muuta tekemistä. Opettaja voi hahmotella pohjan lyijykynällä valmiiksi, tai senkin voi antaa oppilaiden työstettäväksi.

Pohja voi olla jokin abstrakti muoto tai esimerkiksi ihmisen, puun tai tähden hahmo. Siihen merkitään, minkä värisillä aikakauslehden palasilla mikäkin kohta pohjaa on tarkoitus täyttää. Pohja laitetaan luokan seinälle ja sen viereen kasa vanhoja aikakauslehtiä sekä liimapuikko. Oppilaiden tehtävänä on repiä lehdistä pieniä, oikean värisiä paloja ja pikkuhiljaa täyttää mosaiikkia. Mosaiikkia tehdään hiljaisuudessa.

VINKKI!

Mosaiikin pohjaan voi merkitä eri värikoodoja esimerkiksi niin, että yksi osa täytetään sinisillä paloilla ja sinisen palan saa käydä liimaamassa aina, kun on sanonut toiselle ystävällisen sanan. Tai vihreän palan saa liimata vihreään kohtaan aina, kun on mielestään onnistunut jossakin.