

Tuntisuunnitelma: MYÖTÄTUNTO

Tällä tunnilla aiheen on myötätunto. Myötätunto on tärkeä omaan ja toisten hyvinvointiin vaikuttava taito, jota voi harjoitella. Se tarkoittaa toisen tunteen huomaamista, sen ymmärtämistä ja myötäelämistä sekä pyrkimystä toimia toisen hyväksi niin, että mielihyvä helpottuu tai mielihyvä vahvistuu. Myötätuntoon kuuluvat myös siis esim. myötäilo ja myötäinto, joiden tunteminen voi olla monelle haastavaa. Kohtaaminen ja läsnäolo ovat myötätunnon edellytyksiä, kun taas kiire ja stressi ovat sille haitallisia. Itsemyötätunto on ystävällistä, myötätunnoista suhtautumista itseä kohtaan.

Itsemyötätunnosta on oma oppituntikokonaisuus.

TAVOITTEET:

- Tutustua myötätuntoon ja sen ilmaisemiseen
- Löytää itselle sopivia tapoja toimia myötätuntoisesti

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Kirjainlaput M-Y-Ö-T-Ä-T-U-N-T-O
- Myötätunnon ilmaisemisen tapoja –sanalaput
- Myötätunto –tehtävämoniste
- Tunnesanalista
- Luokkahaasteeseen A3-papereita, värikyniä/tusseja/maaleja

Luokka loistamaan –sopimus on hyvä olla esillä jokaisella oppitunnilla ja tunnin alussa muistuttaa siitä.

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

Asettuminen: Viiden sormen harjoitus

Aloitamme jälleen tunnin asettumalla. Tässä harjoituksessa pyydän sinua ottamaan toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen peukalosta aloittaen. Joka sormen kohdalla otetaan ensin rauhallinen hengitys ja sitten ajatellaan ohjeen mukaan jotain mieleesi tulevaa asiaa tai henkilöä.

Ota tuolillasi hyvä asento siten, että jalkasi rauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Laske katseesi käsiisi tai sulje silmäsi, että sinulla on hetken

aikaa aivan oma rauha ja pystyt keskittymään omaan mieleesi tuleviin ajatuksiin ohjeitteni mukaan. Vastaa kysymyksiini vaan hiljaa mielessäsi. Ota kiinni peukalostasi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Ajattele ihmistä, joka on tervehtinyt sinua ystävällisesti tai hymyillyt sinulle tänään.

Ota kiinni etusormestasi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Ajattele mielessäsi jotain sinulle tärkeää tai mieluista tekemistä.

Ota kiinni keskisormestasi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Ajattele mielessäsi jotakuta sinulle tärkeää tai rakasta ihmistä.

Ota kiinni nimettömästä. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Ajattele jotain kivaa asiaa, jota odotat.

Ota kiinni pikkusormestasi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Mieti, miltä sinusta tuntuu juuri nyt.

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. *Miltä harjoitus tuntui? Miltä sinusta tuntuu juuri nyt? Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen. Asettuminen ei välttämättä ole helppoa, jos sitä ei vielä ole harjoitellut.*

Opetus: Myötätunto

Tarvitaan: kirjainlaput

Ratkaistaan yhdessä, mikä sana muodostuu taululla sekaisin olevista kirjaimista: M-Y-Ö-T-Ä-T-U-N-T-O. Järjestetään tarvittaessa opettajan vinkkien avulla kirjaimet sanaksi. Mietitään yhdessä, mitä sana myötätunto tarkoittaa.

Myötätunto tarkoittaa ystävällisiä tekoja ja toimintaa niin, että toinen voisi paremmin. Myötätunto on sitä, että me huomaamme, kun joku muu on surullinen, yksinäinen tai tarvitsee apua. Se lähtee siis siitä, että tunnistamme toisen tunteen ja tilanteen. Myötätunto ei tarkoita vain sitä, että sanot 'voi harmi' toisen kokiessa vastoinkäymisiä tai menet mukaan toisen mielipahan tunteeseen. Tärkeä osa myötätuntoa on, että pyrimme toimimaan toisen mielipahan helpottamiseksi tai mielihyvän vahvistamiseksi. Jos joku on vaikka kadottanut tavaransa ja näyttää harmistuneelta, voimme auttaa etsimään sitä tai kysyä, jos voisimme auttaa jollain muulla tavalla. Tai toisen kertoessa innoissaan illalla olevasta leffaretkestä, voimme iloita hänen kanssaan.

Toiminta: Pari peilinä -leikki

Leikkiä varten asetutaan vastakkain parin kanssa. Kämmenet nostetaan avattuina parin käsien kanssa vastakkain, mutta niin, että väliin jää muutaman sentin etäisyys. Taustalla voi soida rauhallinen musiikki.

Seuraavassa leikissä ideana on mahdollisimman tarkasti tarkkailla ja eläytyä parin liikkeisiin ja toimia niiden mukaan. Ajatellaan, että välissä on peili ja pari on peilikuva. Kumpi tahansa saa lähteä hitaasti liikuttamaan käsiä ikään kuin peilin pintaa myöten. Pari pyrkii seuraamaan liikettä omilla käsillään. Leikki voidaan tehdä myös niin, että alussa sovitaan, kumpi johtaa liikettä ja kumpi vaan seuraa. Tällöin liikkeen ohjaajaa vaihdetaan puolivälissä.

Lopuksi voidaan keskustella, miltä leikki tuntui, miten sen sai onnistumaan hyvin. *Huomasiko lopulta, kumpi liikettä johti, mikäli leikittiin sopimatta liikkeen ohjaajaa ja seuraajaa?*

Yhteistyö: Myötätunnon ilmaiseminen tapoja

Tarvitaan: Myötätunnon ilmaisemisen tapoja –sanalaput

Kaksi paria muodostaa edellisen harjoituksen jälkeen neljän hengen ryhmän tai muodostetaan uudet ryhmät. Ryhmä saa sanalappuja, joissa on myötätunnon ilmaisemisen tapoja sekä tapoja, jotka eivät kerro myötätunnosta.

Ryhmällänne on lappuja, joihin on kirjoitettu erilaisia toimintatapoja. Tehkää yhdessä keskustellen seuraavat tehtävät:

- 1) Valitkaa lapuista ne, joissa on myötätuntoa ilmaiseva toimintatapa. Siirtäkää sivuun ne, jotka eivät viesti myötätuntoa. Tunnistatko ei-myötätuntoisia toimintatapoja arkitilanteista tai omassa toiminnassasi?*
- 2) Keskustelkaa myötätuntoisista toimintatavoista. Miten toivoisit toisten osoittavan sinulle myötätuntoa? Kertokaa tilanteista, joissa olet kokenut saavasi muilta myötätunnon osoituksia, jotka ovat tuntuneet hyviltä.*
- 3) Mitkä tuntuvat sinulle sopivilta tavoilta osoittaa myötätuntoa? Kertokaa tilanteista, joissa olet osoittanut tai voisit osoittaa myötätuntoa toiselle.*

Lopuksi kootaan tehtävä yhteisesti keskustellen.

Huomasitteko eroja siinä, mitkä tavat koettiin myötätuntoisina? Nousiko joku myötätunnon ilmaisutapa erityisesti esiin ryhmässänne? Herättikö joku erilaisia kokemuksia tai mielipiteitä?

Myötätuntoa voi osoittaa monenlaisilla sanoilla ja teoilla. Se, millaista myötätuntoa haluaa vastaanottaa tai osoittaa toisille on yksilöllistä. Ilmaisemisen tavat voivat vaihdella riippuen tilanteesta ja siitä kenen kanssa tilanteessa on. Esimerkiksi vanhemmalta, kaverilta, opettajalta tai tuntemattomalta ohikulkijalta haluaa vastaanottaa myötätuntoa tai heille haluaa ilmaista myötätuntoa eri tavoin.

Tehtävä: Myötätunto-moniste

Tarvitaan: Myötätunto-moniste, Tunnesanalista

Myötätunnon hetkiä -tehtävässä on neljä erilaista tilannetta. Lue tilanne ja mieti, mikä tunne tai tunteita henkilöllä voisi olla. Apuna voit käyttää tunnesanalistaa. Sen jälkeen mieti, miten voisit osoittaa tilanteessa myötätuntoa. Apuna voit käyttää tehtävän yläpuolella listattuja Myötätuntoisia toimintatapoja.

Kotitehtävä: Myötätunto-havainnointi

Tarvitaan: Myötätunto-moniste

Myötätunto-monisteen alalaidassa on kotitehtävä. Havainnoi tilanteita, joissa toimit myötätuntoisesti. Kirjoita tapoja, joilla olet osoittanut myötätuntoa arkielämän tilanteissa sanoin, teoin tai pieninkin elein.

Luokkahaaste: Myötätuntoisten tsemppijulisteiden levittäminen kouluun

Tarvitaan: A3-papereita, värikyniä/tusseja/maaleja

Oppilaat keksivät tai valitsevat oppilaiden antamista esimerkeistä tsemppilauseen, jonka kirjoittavat selkeästi paperille. Koristellaan juliste värikkääksi. Pohjan voi myös ensin laveerata kauniilla, piristävillä väreillä ja kirjoittaa tsemppilauseen kuivuneen pohjan päälle. Julisteet levitetään kaikkien iloksi ja kannustukseksi koulun käytäville. Yhdessä voidaan seurata, millaisia reaktioita julisteet herättävät muissa ja itsessä, kun niitä näkee.

Esimerkkejä:

- Kiva, että olet täällä!
- Aina löytyy jotain hyvää!
- Tsemppiä päivään! Iloa päiväsi!
- Hienoa, että jaksat sinnikkäästi! Sinnikkyydellä pärjät!
- Osaat kyllä! Mokaaminen ei ole maailmanloppu!
- Olet tärkeä! Olet mahtava juuri tuollaisena!

Tunnin koonti:

Tänään olemme puhuneet myötätunnosta, jolla tarkoitetaan toisen tunteen ymmärtämistä ja myötäelämistä sekä pyrkimystä toimia toisen hyväksi niin, että toisen mielipaha helpottuu tai mielihyvä vahvistuu.

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen. Voidaan myös pyytää oppilaita itseään sanoittamaan luokan onnistumisia tunnilla. (Esim. *Keksitte paljon vaihtoehtoja toimia myötätuntoisesti tehtävissä. Huomasin paljon toisten huomioimista tällä tunnilla.*)

Loppuasettuminen: Halaushengitys

Opetetaan halaushengitysharjoitus. Taustalla voi halutessaan soittaa koshia tai rauhallista musiikkia.

Jokainen meistä tarvitsee joskus rauhoittavaa ja ystävällistä halausta. Nyt harjoittelemme hengitysharjoituksen, jossa tehdään rauhallisia hengityksiä halauksen tahtiin.

Vie kädet sivuille vaakatasoon ja hengitä sisään. Pidätä aivan pieni hetki hengitystä.

Sitten puhalla pitkä uloshengitys samalla halaten käsilläsi itseäsi lempeästi.

Toistetaan yhdessä 3–5 kertaa.