

Tuntisuunnitelma: ITSEMYÖTÄTUNTO

Tällä tunnilla tutustumme itsemyötätuntoon, joka ei ole pysyvä luonteenpiirre vaan harjoiteltavissa oleva taito. Itsemyötätunto on hyvinvoinnin kannalta oleellinen myötätuntotaitojen osa-alue. Sillä tarkoitetaan ystävällistä ja ymmärtävää suhtautumista itsen, erityisesti silloin kun on vaikeaa. On vaikea suhtautua toisiin myötätuntoisesti, jos ei osaa suhtautua itsen ystävällisesti ja arvostavasti. Itsemyötätunto on tärkeää resilienssille. On helpompaa selvitä vaikeista hetkistä, kun suhtautuu itsen lempeästi. Itsemyötätunnolla ei viitata itsesääliin tai luovuttamiseen, vaan rakentavaan suhtautumiseen omiin vaikeuksiin ja virheisiin.

Kristin Neffin mukaan itsemyötätunnossa on kolme osatekijää: tietoinen läsnäolo, jaettu ihmisyyden kokemus (kaikki tekevät virheitä) ja ystävällisyys itseä kohtaan. Itsemyötätunto auttaa vähentämään masennusta, ahdistusta ja stressiä, vahvistaa onnellisuutta ja luovuutta sekä parantaa ihmissuhteita.

Myötätunnosta on oma oppituntikokonaisuus.

TAVOITTEET:

- Tunnistaa kannustavaa ja lannistavaa puhetta itselle
- Harjoitella kannustavaa puhetta itselle
- Löytää keinoja toimia itsemyötätuntoisesti

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Kirjainlaput I-T-S-E-M-Y-Ö-T-Ä-T-U-N-T-O
- Papukaija ja korppikotka –kuvat
- Myötätuntoisten tsemppilauseiden juliste
- Itsemyötätunto-peli (pelipohja, pelikortit, nopat ja pelinappulat)
- Sydänmuistilaput
- Itsemyötätunto-moniste
- Luokkahaasteeseen Luokan itsetunnon hetket –moniste

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

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla

Alkuasettuminen: Voimалаuseet

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

Oppilaat ovat pulpeteillaan silmät kiinni ja rauhoittuvat ja kuuntelevat, kun ohjaaja luettelee voimалаuseita ääneen. Jokaisen voimалаuseen jälkeen voidaan soittaa Koshia tai kuunnella musiikkia.

Jokainen meistä tarvitsee joskus kannustamista ja ystävällisiä sanoja. Seuraavaksi saat kuulla myönteisiä voimалаuseita ja kokea, miltä tuntuu kuunnella näitä voimалаuseita. Sitä varten otetaan taas rauhallinen asento siten, että jalkasi rauhoittuvat paikoilleen lattiaa (tai jalkatukea) vasten. Laske kätesi paikoilleen syliin tai pulpetin päälle. Jos koet turvalliseksi, voit hetkeksi sulkea silmäsi tai katsoa pulpettisikantta, jotta saat oman rauhan. Rauhoitetaan hengitys ja sitä kautta koko keho. Hengitetään sisään ja hitaasti ulos. Toistetaan pari kertaa. Pian kuulet rauhallista musiikkia tai äänen, voit silti edelleen pitää silmäsi suljettuna tai katseesi pulpetissa ja keskittyä voimалаuseisiin.

Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä, hitaasti ja tauottaen:

Kiitos, että yrität parhaasi.

Olet tärkeä osa tätä ryhmää juuri omana itsenäsi.

Olet hyvä juuri tuollaisena!

Aina ei tarvitse onnistua – virheet ovat osa oppimista!

Sinnikkyydellä eteenpäin!

Älä ole liian vaativa itsellesi!

Olet tärkeä!

Sinä pärjät kyllä!

Tsemppiä päivääsi!

Hymyile, olet koulussa ja loistotunnilla.

Tänne on mukavaa tulla pitämään Loistotuntia, hyvä te!

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. *Miltä harjoitus tuntui? Miltä kehossasi tuntuu, kun kuulet voimалаuseita?* Oikeita ja väriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen. Asettuminen ei välttämättä ole helppoa, jos sitä ei vielä ole harjoitellut.

Opetus: Itsemyötätunto

Tarvitaan: esitystekniikka, kirjainlaput

Opetus, jos edellisellä kerralla on ollut aiheena myötätunto:

Kootaan edellisen kerran kirjainlapuista valmiiksi sana myötätunto. Muistellaan edellisen kerran aihetta myötätunto. Siirrytään kohtaan, jossa käsitellään itsemyötätuntoa.

Opetus, jos myötätuntotuntia ei ole pidetty:

Oppilaat ratkaisevat sekaisin olevista kirjainlapuista muodostuvan sanan M-Y-Ö-T-Ä-T-U-N-T-O. Mietitään yhdessä mitä sana myötätunto tarkoittaa?

Myötätunto tarkoittaa ystävällisiä tekoja ja toimintaa toisen ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. 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. Sitä kautta voimme jakaa toisen tunnetta. Se herättää meissä myötätuntoista tunnetta ja halun toimia toisen hyväksi. Myötätunto ei tarkoita vain sitä, että sanot vain 'voi harmi' toisen kokiessa vastoinkäymisiä tai jätät itse tähän tunteeseen vellomaan, vaan myös sitä, että pyrimme toimimaan toisen mielipahan helpottamiseksi tai mielihyvän vahvistamiseksi. Jos joku on vaikka hukannut tavaransa ja näyttää harmistuneelta, voimme auttaa etsimisessä tai kysyä, jos voimme auttaa jollain muulla tavalla. Tai toisen kertoessa innoissaan illalla olevasta leffaretkestä, voimme iloita hänen kanssaan.

Myötätunnon tunnusmerkkejä ovat esim. ystävällinen katse tai hymy, halaus, ystävällinen kosketus, hyväksyvä nyökkääminen, kädestä kiinni pitäminen, lohduttaminen, toisen onnistumisesta kehuminen, vierellä oleminen, avun tarjoaminen, tsemppipeukun näyttäminen, lohduttavat sanat.

Opetus itsemyötätunnosta:

Lisätään myötätuntosanan eteen **itse**. Pohditaan, mitä sana itsemyötätunto tarkoittaa.

Mikäli halutaan näyttää video, voidaan katsoa Kaveritaitoja -ohjelman video SPR:n YouTube-kanavalta: <https://www.youtube.com/watch?v=FSY8Q3jiH8c>

Videon asiat voidaan myös käydä läpi ohjaajan johdolla:

Itsemyötätunto on aivan samanlaista huolenpitoa, jota osoitamme meille tärkeälle ihmiselle. Se on ymmärrystä siitä, ettei kukaan ole täydellinen ja meistä jokainen tekee virheitä. Jostain syystä olemme usein armollisempia toiselle kuin itselle. Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että ajattelee, että riittää sellaisena kuin on. Ja ettei lähde muuttamaan itseään ystävää varten. On vaikea ymmärtää toisen

kokemaa pelkoa, häpeää tai syyllisyyttä, jollei ymmärrä tällaisia tunteita itsessään. Itsemyötätuntoa vahvistaa realistinen suhtautuminen näkemäänsä ja kokemaansa. Itsemyötätuntoa vahvistaa, kun pysähtyy kuuntelemaan itseään ja antaa kaikkien tuntemuksien ja tunteiden tulla, hyväksyvällä ja lempeällä asenteella.

Opetus: Sisäinen puhe (papukaija ja korppikotka)

Tarvitaan: Papukaija ja korppikotka –kuvat, Myötätuntoisten tsemppilauseiden –juliste

Mietitään, voisiko omilla ajatuksilla lohduttaa itseä. Apuna opetuksessa käytetään kahta lintua, korppikotkaa (lannistaja) ja papukaijaa (kannustaja), jotka laskeutuvat olkapäälle sanomaan korvaamme asioita. Lintukuvien avulla käydään läpi ihmisen omia ajatuksia ja sisäistä puhetta. Millaista voi olla oma sisäinen puhe? Onko se kannustavaa vai lannistavaa? Keksitään lauseita, mitkä ovat kannustavia ajatuksia. Voidaan myös käydä muutama esimerkki lannistavista ajatuksista.

Itsemyötätunnon taito näkyy hyvin siinä, miten puhut itsellesi ajatuksissasi. Tätä puhetta voidaan verrata kahteen olkapäillesi laskeutuvaan lintuun. Ensimmäinen on korppikotka, joka laskeutuu olkapäälle raakkumaan todella helposti. Sen ääni on kuuluva. Se raakkuu korvaasi lannistavia ajatuksia, muistuttaa vaaroista ja epäonnistumisista. Muistat ehkä, että ihmisen aivot luonnostaan huomaavat tällaisia ajatuksia ja siksi korppikotkan lannistava puhe kuuluu ajatuksissamme niin helposti. Tällaiset ajatukset saavat kuitenkin olon tuntumaan epätoivoiselta ja raskaalta. Niiden kanssa on vaikea mm. oppia ja toimia harkitusti tai rakentavasti. Siksi on hyvä oppia huomaamaan korppikotkan puhe ja harjoitella hätistämään niitä tietoisesti pois. Korppikotka-ajatuksia ovat mm.:

- “Olen huono.”
- “En kuitenkaan onnistu.”
- “Ei kannata edes yrittää.”
- “Aina mä mokaan.”...

Tunnistatko tilanteita, joissa sinulla kuuluu mielessäsi korppikotkan lannistavia ajatuksia?

Toinen lintu on värikäs papukaija. Se puhuu mieleesi kannustavia ja myötätuntoisia ajatuksia. Papukaija oppii kyllä puhumaan, mutta sitä täytyy opettaa sinnikkäästi. Sitten se alkaa toistaa myönteistä puhetta ja nostaa siiville. Papukaijan puhe kohottaa mieltäsi, rohkaisee ja saa sinut suhtautumaan itseesi lempeämmin. Olosi on parempi ja sinun on myös helpompi toimia ja oppia. Papukaija-ajatuksia ovat mm.:

- “Olen hyvä juuri tällaisena.”
- “Kun sinnikkäästi harjoittelen, onnistun kyllä.”
- “Mitään ei opi, jos ei kokeile ja harjoittele.”
- “Virheet kuuluvat oppimiseen.”
- “Ei hätää, kaikki järjestyy!”

On tärkeää huomioda, että ajatukset ovat usein vain ajatuksia, jotka muuttuvat tunnetilan mukaan. Ne eivät aina ole totta. Voit ohjata itseäsi kohti myönteistä ajattelua.

Esitellään myötätuntoisten tsemppilauseiden juliste.

Toiminta: Itsemyötätunto-peli

Tarvitaan: Itsemyötätunto –pelilauta ja –pelikortit, noppa ja pelimerkit

Pelataan pienryhmissä peliä, jossa oppilaat lukevat tilannekortteja ja pohtivat kannustavia ajatuksia tilanteeseen.

Pääsette ryhmän kanssa pelaamaan Itsemyötätunto-peliä. Vuorotellen jokainen etenee pelilaudalla ja aina pysähtyessään nostaa kortin sekä lukee tilanteen ääneen. Yhdessä pohditaan, mitä kannustavaa henkilö voisi kortin tilanteessa sanoa itselleen. Papukaijan kohdalle pysähtyessä nostetaan vihreä kortti ja toimitaan kortin ohjeen mukaan.

Toiminta: Itsemyötätunnon muistilappu

Tarvitaan: Väripaperille tulostetut sydämet, Myötätuntoisten tsemppilauseiden –juliste, kirjoitusvälineet, sakset, sinitarraa

Oppilaat saavat muistilappu sydämen. He miettivät, mitä myötätuntoista puhetta heidän itsensä olisi hyvä kuulla päivittäin. Esim. Olen hyvä juuri tällaisena! Hengähdä välillä! Osaan paljon - virheetkin kuuluvat oppimiseen! Hyvä minä! Olen sinnikäs!

Jokainen kirjoittaa sydämeen oman myötätuntoisen toivotuksen itselleen muistiin. Sydän leikataan ja kiinnitetään esim. sinitarralla pulpetin sisäkanteen tai johonkin muuhun paikkaan, josta oppilas itse huomaa sen mahdollisimman usein.

Jokainen meistä on erilainen, joten tarvitsemme itsemyötätuntoisia ajatuksia vähän eri asioista. Seuraavaksi saat rauhassa valita, millaista tsemppilauseetta sinä tarvitsisit tällä hetkellä usein. Jos esimerkiksi olet kova stressaamaan, voit muistuttaa itseäsi lempeästi siitä, että saat myös hyvillä mielin levähtää. Joku taas saattaa tarvita sinnikkyteen tsemppaavaa ystävällistä puhetta. Joku pelkää virheitä ja epäonnistumisia ja silloin tarvitsee ehkä muistutusta siitä, että ne ovat itse asiassa tärkeä osa oppimista eikä itseä ole syytä niistä moittia, vaan on rohkeasti lähtenyt yrittämään ja opettelemaan.

Valitse sinulle sopivalta tuntuva tsemppilause julisteesta tai voit myös keksiä niiden avulla oman lauseen.

Leikkaa väripaperille monistettu sydänmuistilappu. Kirjoita oma itsemyötätuntoinen tsemppilauseesi muistiin. Muistilappu kiinnitetään sellaiseen paikkaan, josta itse näet sen helposti päivittäin (esim. pulpetin sisäkansi, lokero, oma penaaali...). Muistilapun tarkoitus on siis muistuttaa lempeämmästä tavasta suhtautua itseesi.

Kotitehtävä: Itsemyötätunnon harjoittelu

Tarvitaan: Itsemyötätunto -moniste

Kotitehtävässä pääset harjoittelemaan itsemyötätuntoisia ajatuksia ja tekoja. Kun olet harjoitellut tehtävässä olevaa asiaa, väritä sydän. Voit keksiä myös yksi tai kaksi omaa itsemyötätuntoista tapaa toimia ja harjoitella niitä.

Luokkahaaste: Luokan itsemyötätunnon hetket

Tarvitaan: Luokan itsetunnon hetket –moniste

Harjoitellaan yhdessä luokan kanssa itsemyötätuntoisia tapoja toimia. Haasteen avulla mallinnetaan itsemyötätuntoista ajattelua. Kun haastemonisteessa olevaa tapaa on yhdessä kokeiltu, väritetään sen perässä oleva sydän. Hyväksi havaittuja luokan itsemyötätuntohetkiä kannattaa käyttää myös jatkossa.

Tunnin koonti:

Tänään olemme puhuneet itsemyötätunnosta. Itsemyötätuntoinen ajattelu ja toiminta on omalle hyvinvoinnille tärkeä harjoiteltava taito. Kun osaa suhtautua itseä kohtaan ystävällisesti, on helpompi olla myötätuntoinen myös muita kohtaan. Olemme miettineet, millainen puhe on itselle myötätuntoista ja millainen puhe puolestaan lannistaa itseä.

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen. Voidaan myös pyytää oppilaita itseään sanoittamaan luokan onnistumisia tunnilla. (Esim. Tunnilla kerrottiin hyvin esimerkkejä tilanteista, joissa tarvittaisiin itsemyötätuntoa. Kuuntelitte hyvin toisten kertomia tilanteita.)

Asettuminen: Halaushengitys

Kerrotaan, että tunti lopetetaan yhdessä rauhoittuen. Harjoitellaan ja tehdään yhdessä tunnin lopuksi halaushengitys. Noustaan seisomaan oman paikan viereen niin, että ympärille käsien verran tilaa liikkua.

Tämän tunnin lopuksi saat huomioida elämäsi tärkeimmän henkilön - itsesi. Yhdistetään muutamaan rauhalliseen lopetushengitykseen itsesi lämmin halaus seuraavasti:

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.