

Tuntisuunnitelma: MYÖTÄTUNTO JA ITSEMYÖTÄTUNTO

Tällä tunnilla aiheena on myötätunto ja itsemyötätunto. 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 mielipaha 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, ymmärtävää ja myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan. Sekään ei ole pysyvä luonteenpiirre vaan harjoiteltavissa oleva taito. Itsemyötätunto on hyvinvoinnin ja resilienssin kannalta oleellinen myötätuntotaitojen osa-alue. On helpompi selvitä vaikeista hetkistä, kun suhtautuu itseensä 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. Saattaa olla vaikea suhtautua toisiin myötätuntoisesti, jos ei osaa suhtautua itseensä ystävällisesti ja arvostavasti.

TAVOITTEET:

- Tutustua myötätuntoon ja sen ilmaisemiseen
- Tunnistaa kannustavaa ja lannistavaa puhetta itselle ja muille
- Harjoitella kannustavaa puhetta itselle
- Löytää keinoja toimia itsemyötätuntoisesti

TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Kirjainlaput M-Y-Ö-T-Ä-T-U-N-T-O sekä I-T-S-E-
- Papukaijan ja korppikotkan kuvat
- Itsemyötätuntoisia tsemppilauseita –juliste
- Itsemyötätunto-peli (pelipohja, pelikortit, nopat ja pelinappulat)
- Sydänlaput
- Luokka loistamaan –vihko 1 s. 7–8
- Tunteita-juliste (apuna tehtävässä)
- Luokkahaaste: Luokan itsemyötätunnon hetket –juliste TAI 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

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

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 M-Y-Ö-T-Ä-T-U-N-T-O

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.

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. Myötätunto kuuluu siinä, mitä ja miten muutenkin puhumme toiselle. Puhummeko kannustavasti vai lannistavasti? Muistat ehkä, että ihmisen aivot luonnostaan huomaavat epäonnistumisia ja uhkia. Siksin ei-myötätuntoinen, lannistava puhe herää helposti, varsinkin jos ihmisellä itsellään on jotenkin huono tai uhattu olo. Silloin saattaa sanoa esim. "Taas sä mokasit! Mä en halua tehdä ton kanssa! Typerä tehtävä, en osallistu!". Tällainen puhe levittää ikävää mieltä ja mielipahan tunteita ympärille. Se on ei-myötätuntoista. Ikävä puhe herättää aivoissamme mantelitulon-vahtikoiran. Syntyy turvaton ilmapiiri, jossa on vaikea mm. oppia ja toimia harkitusti tai rakentavasti.

Siksi on hyvä harjoitella myötätuntoista puhetta. Esim. "Ei haittaa, voin auttaa! Ensi kerralla onnistuu paremmin! Kaikille sattuu virheitä! Sinnikkäästi harjoittelemalla onnistumme!". Mitä enemmän puhumme toisillemme myötätuntoista, ystävällistä puhetta, sitä enemmän siitä tulee yhteinen tapa. Papukaijan puhe tuo hyvää tunnelmaa ja turvallisuutta ympärille. Se luo myös hyvää mieltä ja oloa, jolloin jokaisen on helpompi toimia ja oppia.

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 liikkutamaan 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?*

Opetus: Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Tarvitaan: kirjainlaput I-T-S-E-, kuvat papukaijasta ja korppikotkasta sekä Itsemyötätuntoisia tsemppilauseita –juliste

Lisätään myötätuntosanan eteen **itse-**. Pohditaan, mitä sana itsemyötätunto tarkoittaa. 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/itsemyötätuntoista vai lannistavaa/ei-itsemyötätuntoista? Keksitään lauseita, mitkä ovat kannustavia ajatuksia. Voidaan myös käydä muutama esimerkki lannistavista ajatuksista.

Itsemyötätunto tarkoittaa taitoa olla itsensä puolella ja kohdella itseä kuin hyvää ystävää eli ymmärtäväisesti ja kannustavasti. Jostain syystä olemme usein armollisempia toisille kuin itsellemme. Jos kaverille sattuu vahinko, lohdutamme ja kannustamme häntä, mutta jos sama asia tapahtuu

itsellemme, saatamme olla ankaria itseämme kohtaan ja puhua itsellemme lannistavasti. Itsemyötätuntoinen ihminen ymmärtää, ettei kukaan ole täydellinen ja jokainen tekee virheitä. Tällöin uskaltaa kokeilla uusia asioita, jolloin voi oppia ja saada uusia kokemuksia. Itsemyötätunto auttaa suhtautumaan myös toisiin myötätuntoisesti.

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

Esitellään Itsemyötätuntoisten tsemppilauseiden juliste.

Yhteistyö: 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. Kortin tilanteessa henkilö puhuu itselleen lannistavaa korppikotkapuhetta. Yhdessä pohditaan, mitä kannustavaa, itsemyötätuntoista

papukaijapuhetta henkilö voisi kortin tilanteessa sanoa itselleen. Papukaijan kohdalle pysähtyessä nostetaan vihreä kortti ja toimitaan kortin ohjeen mukaan.

Toiminta: Itsemyötätunnon muistilappu

Tarvitaan: Sydänlaput, Itsemyötätuntoisia tsemppilauseita –juliste

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. sinitaralla 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 sinnikyyteen 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 penaali...). Muistilapun tarkoitus on siis muistuttaa lempeämmästä tavasta suhtautua itseesi.

Tehtävä: Myötätunto- ja itsemyötätuntotilanteet

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 1 s. 7–8, Tunteita-juliste

Tehtävässä oppilaat pohtivat myötätuntoista ja itsemyötätuntoista toimintaa erilaisissa tilanteissa. Taululla voi olla apuna Tunteita-juliste.

Tehtävässä on sivulla seitsemän neljä erilaista tilannetta. Lue tilanne ja mieti, mikä tunne tai tunteita henkilöllä voisi olla. Apuna voit käyttää Tunteita-julistetta. Sen jälkeen mieti, miten voisit osoittaa tilanteessa myötätuntoa. Apuna voit käyttää tehtävän yläpuolella listattuja Myötätuntoisia toimintatapoja.

Sivulla kahdeksan mietit, millaisia tunteita sinulle voisi tilanteissa herätä ja mitä itsemyötätuntoista voisit tehdä.

Kotitehtävä: Itsemyötätunnon harjoittelu

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 1 s. 8

Tehtäväsivun alalaidassa on kotitehtävä. Tehtävässä harjoitellaan itsemyötätuntoisia ajatuksia ja tekoja. Kun on harjoitellut tehtävässä olevaa asiaa, väritetään sydän. Voi myös keksiä oman itsemyötätuntoisen tavan toimia ja harjoitella sitä.

Luokkahaaste: Myötätuntoisten tsemppijulisteiden levittäminen kouluun tai Luokan itsemyötätunnon hetket

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!
- Tsemppiä päivään! Iloa päivääsi!
- Hienoa, että jaksat sinnikkäästi! Sinnikkyydellä pärjää!
- Osaat kyllä! Mokaaminen ei ole maailmanloppu!
- Olet tärkeä! Olet mahtava juuri tuollaisena!

tai

Luokan itsemyötätunnon hetket

Tarvitaan: Luokan itsemyötätunnon 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: Myötätunto ja itsemyötätunto

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

Itsemyötätuntoinen ajattelu ja toiminta on omalle hyvinvoinnille tärkeä harjoiteltava taito. Kun osaa suhtautua itseä kohtaan ystävällisesti, on helpompaa 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 ja myötätuntoisesti toisten kertomia*

tilanteita. Huomasin paljon toisten huomioimista tällä tunnilla. Kuulin tunnilla paljon myötätuntoista papukaijapuhetta.)

Asettuminen: Halaushengitys

Tarvitaan: rauhallinen musiikki tai soitin

Kerrotaan, että tunti lopetetaan yhdessä rauhoittuen. Harjoitellaan ja tehdään yhdessä tunnin lopuksi halaushengitys. Nouseaan 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.