

5. LUOKKA

Empatia ja myötätunto

Tunnilla harjoitellaan tunteiden tunnistamista, myötätuntoisia ajatuksia ja kuuntelemista.

Välineet: 104 TUNNETTA -moniste sivulta 3 ja värikyniä jokaiselle oppilaalle, välineet musiikin kuuntelemiseen, rauhallista taustamusiikkia aloitus- ja lopetusharjoitukseen, esim. hakusanalla Rentouttavaa musiikkia.

Aloitus: MYÖTÄTUNTO LIIKKEELLE

Opettaja voi aluksi kertoa, että tällä tunnilla harjoitellaan empatiataitoja. Empatia tarkoittaa myötätunnon kokemista eli taitoa asettua toisen asemaan. Harjoituksessa tarvitaan tilaa liikkua. Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia. Opettaja ohjeistaa liikkumaan tilassa seuraavasti (lauseiden välissä annetaan riittävästi aikaa liikkumiselle):

- Lähde kiertelemään tilassa. Liiku **katse alaspäin** ilman katsekontaktia, omissa oloissa.
- Ala vähitellen **huomata muita** liikkujia, mutta ole edelleen omissa oloissasi.
- Liiku niin, että **katsot toisia silmiin**, kun kohtaatte.
- Kohtaa toinen niin, että katsot häntä silmiin ja **hymyile pieni hymy**. Hymy voi olla niin pieni, että vain itse tunnistat sen.
- Seuraavaksi pysähdy hetkeksi ja **päätä hiljaa mielessä**, mitä hyvää haluat toivottaa muille tänään. Esim. Toivon sinun olevan terve. Toivon sinun olevan turvassa. Toivon sinulle onnellisuutta.
- Lähde uudestaan liikkeelle ja liiku niin, että joka kerta kun kohtaat toinen, katso häntä ja **hiljaa mielessä sano** hyvää toivottava lause hänelle.
- Lopuksi pysähdy ja kiittää itseäsi siitä, että harjoitit myötätuntoa toisia kohtaan. Voit sanoa hyvää toivottavan lauseen itsellesi.

Työskentely: TUNTEIDEN TUNNISTAMIEEN JA MYÖTÄTUNTOINEN KUUNTELU

Oppilaat jaetaan 2–3 oppilaan ryhmiin. Jokaiselle oppilaalle jaetaan 104 TUNNETTA -moniste ja pyydetään heitä silmäilemään ne läpi. Opettaja antaa seuraavat ohjeet, jotka voi myös heijastaa näkyviin sivulta 4:

1. Rengasta tunne, jota juuri nyt koet tuntevasi.
2. Muistele ja alleviivaa tunteet, joita olet kokenut tällä viikolla. Tunteet voivat olla hyvin lyhytkestoisia tai ne voivat kestää pidempään.
3. Merkitse lempiväriilläsi noin kymmenen tunnetta, jotka ovat sinulle helppoja kohdata.
4. Merkitse jollakin toisella värillä ne tunteet, jotka ovat sinulle vaikeita kohdata.
5. Valitse yksi merkitsemäsi tunne ja pohdi:
 - Millaisessa tilanteessa se syntyi?

- Missä olit?
 - Keitä muita oli paikalla?
 - Mitä mahdollisesti kuult, näit ja koit ennen kuin tunne syntyi?
 - Mitä kenties halusit tehdä tai teit, kun tunne syntyi?
 - Mitä muita tunteita tilanteeseen saattoi liittyä?
6. Kerro ryhmäsi jäsenille pohdinnoistasi juuri sen verran kuin haluat. **Muista kuunnella toisia empaattisesti ja aktiivisesti!**

Kohdassa 6 oppilaat ohjeistetaan harjoittelemaan empaattista ja aktiivista kuuntelua, jossa ensin yksi kertoo pohdinnoistaan ja toiset kuuntelevat aktiivisesti myötäeläen, mutta sanallisesti ei saa kommentoida. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja.

Lopuksi voidaan yhdessä keskustella siitä, millaista oli bongata tunteita. Mikä siinä oli helppoa ja mikä vaikeaa? Oliko listassa oppilaille vieraita sanoja? Keskustellaan myös siitä, millaisin keinoin voi ilmaista toiselle, että kuuntelee häntä aktiivisesti ja empaattisesti. (silmiin katsominen, pään nyökyttäminen tai myöntelevät äännähdykset, ei keskeytä, tarkentavat kysymykset...)

Lopetus: MYÖTÄTUNTOINEN HAHMO -harjoitus

Opettaja laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja lukee seuraavan tekstin rauhalliseen tahtiin oppilaiden istuessa paikoillaan. Varsinkin tekstin sisältämien kysymysten jälkeen pidetään riittävästi ajatustaukoa.

Asetu paikallesi ja huomaa, miten jalkasi ovat maata vasten, miten istut siinä tuolilla, miten kätesi ovat jalkojesi päällä. Voit sulkea silmäsi. Huomaa myös hetkeksi hengityksesi muutaman hengenvedon ajan. Miten ilma virtaa sisään ja ulos, miten jokaisella uloshengityksellä voit huomata kehosi hieman rentoutuvan.

Seuraavaksi teemme mielikuvaharjoituksen myötätuntoisesta hahmosta. Ajattele henkilöä tai hahmoa, joka mielestäsi on myötätuntoinen. Se voi olla joku kotoasi, opettaja, kaveri tai sukulainen. Se voi olla myös joku jota et tunne, mutta olet tutustunut häneen esimerkiksi kirjan tai elokuvan kautta. Jos sinulle tulee mieleen useampi hahmo, valitse yksi heistä. Luo mielikuva tästä hahmosta muiden ihmisten seurassa. Huomaa, mitä hän sanoo, millä äänensävyllä hän puhuu. Millainen ilme hänellä on kasvoillaan? Mitä hän tekee? Miten hän suhtautuu ihmisiin, joilla on vaikeaa? Miten hän suhtautuu muiden ihmisten hyvään päivään? Onko hahmo ystävällinen, auttaako hän, miten hän kuuntelee?

Huomaa seuraavaksi, mitä tämän hahmon miettiminen herättää sinussa. Mitä tunteita huomaat? Mitä tuntemuksia aistit kehossasi? Mitä huomaat ajattelevasi? Anna sitten hahmon siirtyä taka-alalle ja siirrä huomiosi hetkeksi hengitykseesi. Kiitä itseäsi hiljaa mielessäsi, että teit tämän harjoituksen. Avaa silmäsi ja huomaa muut ympärilläsi. Venyttelä tarvittaessa.

Lähteet [Vinkkejä ja työkaluja tunnetaitojen tukemiseen](#) ja [104 tunnetta aakkosjärjestyksessä](#) - Opetushallitus.

104 TUNNETTA

1. Ahdistus	36. Kateus	69. Riehakkuus
2. Alakuloisuus	37. Katkeruus	70. Riemu
3. Alemmuus	38. Katumus	71. Riittämättömyys
4. Anteeksiantamisen ja Anteeksisaamisen tunteet	39. Kauhu	72. Rohkeus
5. Arkuus	40. Kiihtymys	73. Sisukkuus, sinnikkyys
6. Arvokkuus	41. Kiinnostus	74. Stressaantuneisuus
7. Avuttomuus	42. Kiintymys	75. Sukupuolisuuden eli Seksuaalisuuden tunne
8. Epätoivo	43. Kiitollisuus	76. Suru
9. Epävarmuus	44. Kostonhalu	77. Suuttumus
10. Haaveellisuus	45. Kunnioitus	78. Syyllisyys
11. Haikeus	46. Kyllästyneisyys	79. Säikähdys
12. Hellyys	47. Kyynisyys	80. Sääli
13. Helpottuneisuus	48. Kärsimys	81. Toiveikkuus
14. Hengellisyys	49. Leikkisyys	82. Toivottomuus
15. Hermostuneisuus	50. Levottomuus	83. Turhautuneisuus
16. Huolestuneisuus	51. Loukkaantuneisuus	84. Turvallisuus
17. Huvittuneisuus	52. Luottamus	85. Turvattomuus
18. Hylätyksi tulemisen tunne	53. Masentuneisuus	86. Tuskastuneisuus
19. Hyväksyntä	54. Mustasukkaisuus	87. Tyytymättömyys
20. Hyväntuulisuus	55. Myötäelämisen tunne, Empatia	88. Tyytyväisyys
21. Hyvä olo	56. Nolous	89. Ujous
22. Hämmennys	57. Nöyryys	90. Utelaisuus
23. Hämmästys	58. Oikeudenmukaisuus ja Epäoikeudenmukaisuus	91. Uupumus
24. Häpeä	59. Onni	92. Vaivaantuneisuus
25. Hätääntyneisyys	60. Paha olo	93. Vapaus
26. Ihmeissään olo	61. Pelko	94. Varmuus
27. Ikävä	62. Pettymys	95. Vastuuntunto
28. Ilo	63. Pitkästyneisyys, ikävystyminen	96. Velvollisuuden tunne
29. Inho	64. Pätevyys	97. Viha
30. Innostuneisuus	65. Rakkaus	98. Voitonriemu
31. Intohimo	66. Rasittuneisuus	99. Välinpitämättömyys
32. Ivallisuus	67. Rauhallisuus	100. Väsymys
33. Jännitys	68. Rentous	101. Yksinäisyys
34. Järkytys		102. Ylpeys
35. Kaipaus		103. Ystävällisyys
		104. Ärtynisyys

TYÖSKENTELYOHJEET

1. **Rengasta** tunne, jota juuri nyt koet tuntevasi.
2. Muistele ja **alleviivaa** tunteet, joita olet kokenut tällä viikolla. Tunteet voivat olla hyvin lyhytkestoisia tai ne voivat kestää pidempään.
3. **Merkitse lempivärilläsi** noin kymmenen tunnetta, jotka ovat sinulle helppoja kohdata.
4. Merkitse **jollakin toisella värillä** ne tunteet, jotka ovat sinulle vaikeita kohdata.
5. **Valitse yksi merkitsemäsi tunne** ja muistele:
 - Millaisessa tilanteessa se syntyi?
 - Missä olit?
 - Keitä muita oli paikalla?
 - Mitä mahdollisesti kuulit, näit ja koit ennen kuin tunne syntyi?
 - Mitä kenties halusit tehdä tai teit, kun tunne syntyi?
 - Mitä muita tunteita tilanteeseen saattoi liittyä?
6. Kerro ryhmäsi jäsenille pohdinnoistasi juuri sen verran kuin haluat. **Muista kuunnella toisia empaattisesti ja aktiivisesti!**