

8.

MYÖTÄTUNTOTAITO

Sydämellisesti tervetuloa
harjoittelemaan myöntätuntotaitoja
Kukoistavan tehtäväkirjan kahdeksanteen lukuun!



MYÖTÄTUNTOTAITOJEN PUUTARHA

100 myötätuntoista tekoa, lausetta
ja kysymystä.

- 
- Myötätuntoinen katse
Minä pidän sinusta.
Ystävälliset kysymykset
Mitä sinulle kuuluu?
Kannustava hymy
Miten jaksat?
Ymmärtäväiset sanat
Miten voisin lohduttaa sinua?
Avun tarjoaminen
Minä rakastan sinua.
Yhdessä käveleminen
Mitä lempeys sanoisi nyt?
Kiittäminen
Kannustuspuhe itselle
Yhdessä hiljaa oleminen
Välitän sinusta.
Mitä minulle kuuluu juuri nyt?
Voitko hyvin?
Kädestä kiinni ottaminen
Voisinko levätä hetken?
Avun vastaanottaminen
Voinko auttaa sinua?
- Tykkään sinusta.
Toisen ilahduttaminen
Sinä selviät kyllä.
Haluaisitko levätä hetken?
Sinä olet minulle tärkeä.
Sinä olet vahva.
Ystävällinen hymy
Lohduttavat sanat itselle
Selän silittäminen
Mikä olisi itselleni rakastava teko?
Saa epäonnistua.
Rohkaisu itselle
Mukaan pyytäminen
Rakastan sinua.
Mitä sinulle kuuluu juuri nyt?
Saa harjoitella.
Rakastan minua.
Pärjää hienosti.
Posken paijaaminen
Minä tuen sinua.
Pidän sinusta.
Olet jaksanut hienosti.

Olen tärkeä.
Myötätuntoinen kuuntelu
Myötäilo toisen onnistumisesta
Mukaan ottaminen
Mitä ystävällisyys tekisi?
Iloitseminen toisen kanssa
Mitä ystävällisyys sanoisi nyt?
Mitä toivoisit itsellesi nyt?
Kaikki järjestyy.
Mitä rakkaus sanoisi nyt?
Mitä lempeys tekisi?
Kannustaminen
Miten voisin auttaa sinua?
Avun pyytäminen
Miten voisin auttaa itseäni?
Kaikki on hyvin.
Miten minä jaksan?
Minä tykkään sinusta.
Miltä sinusta tuntuu?
Saa olla inhimillinen.
Mikä olisi toiselle ystävällinen teko?
Iloitseminen yhdessä ryhmässä
Mikä olisi itselleni ystävällinen teko?
Lähellä oleminen
Sinä olet minulle rakas.
Lohduttavat sanat toisille
Ystävällinen kosketus
Minä tykkään itsestäni.

Mitä sinä tarvitset juuri nyt?
Lepohetki itselle
Voisitko jutella kanssani?
Lempeä katse
Käden silittäminen
Minä rakastan itseäni.
Kiitos itselle
Ystävällinen tervehdys
Miten minä voin juuri nyt?
Kannustava viesti ystävälle
Auttaminen
Minä pidän itsestäni.
Sinä olet rohkea.
Kaikki tekevät virheitä.
Jutellaanko?
Minä autan sinua.
Itsensä ilahduttaminen
Miltä minusta tuntuu?
Haluaisitko jutella?
Mitä minä tarvitsen juuri nyt?
Anteeksi antaminen
Mikä voisi helpottaa oloasi?
Rohkaiseminen
Halaaminen
Mitä rakkaus tekisi?
Ei tarvitse olla täydellinen.
Anteeksi pyytäminen
Mikä olisi toiselle rakastava teko?



Ystävällisyys lämmittää, lohduttaa ja saa tuntemaan olomme paremmaksi. Ystävällisyys on myötätuntoa tekoina!

Myötätunto ja empatia ovat taitoja, joista on apua erityisesti silloin, kun oma tai toisten elämä on vaikeaa ja raskasta. Kukaan meistä ei ole aina onnellinen ja onnistu kaikessa. Jokainen meistä tekee virheitä, ja joskus me kaikki epäonnistumme. Myötätunto on se ystävällinen sana, lause tai teko, jolla voimme helpottaa omaa tai toisen paha mieltä. Myötätunnon kaunis

taito on taitoa lohduttaa, rohkaista, auttaa jaksamaan ja kannustaa silloin, kun elämä näyttää varjopuoliaan. Myötäinto on myös tärkeä osa myötätuntotaitoa. Se on kykyä ja taitoa iloita toisten puolesta ja toisten kanssa heidän onnenhetkissään. Myötätunnon avulla jaksamme kaikki paremmin ja voimme yhdessä hyvin myös silloin, kun elämä ei ole helppoa tai mukavaa.



MYÖTÄTUNNON MESTARINA MINULLA ON

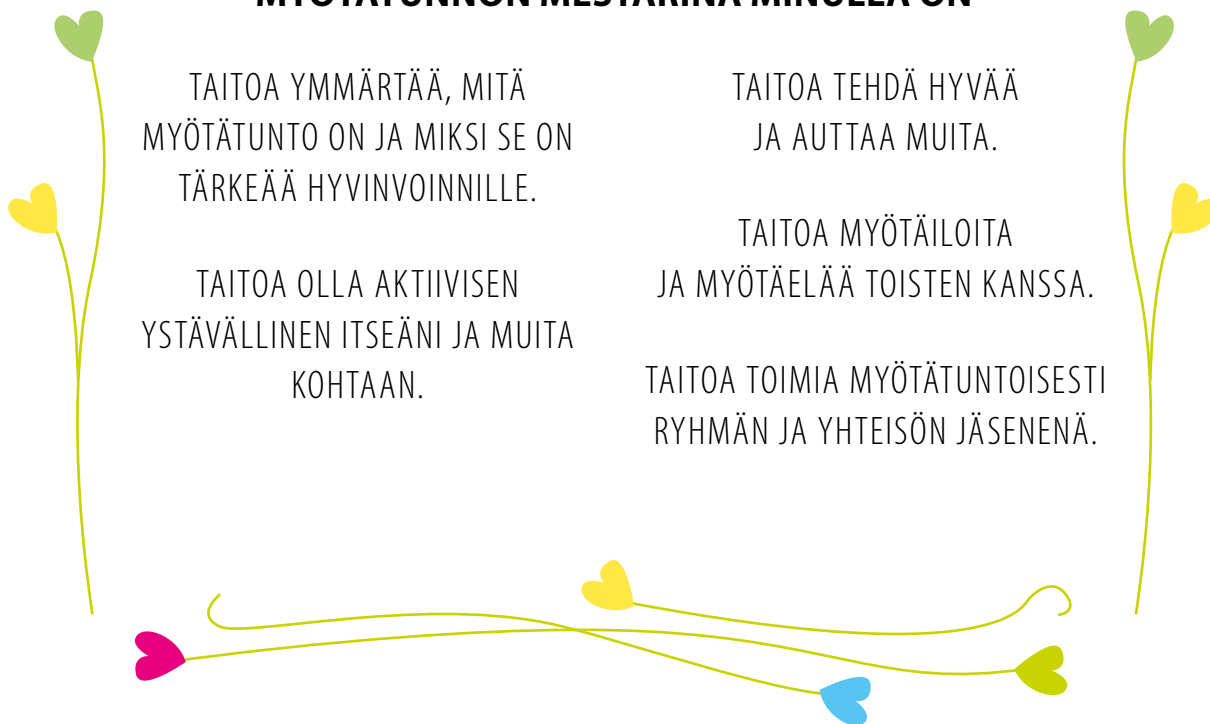
TAITOA YMMÄRTÄÄ, MITÄ MYÖTÄTUNTO ON JA MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ HYVINVOINNILLE.

TAITOA OLLA AKTIIVISEN YSTÄVÄLLINEN ITSEÄNI JA MUITA KOHTAAN.

TAITOA TEHDÄ HYVÄÄ JA AUTTAA MUITA.

TAITOA MYÖTÄILOITA JA MYÖTÄELÄÄ TOISTEN KANSSA.

TAITOA TOIMIA MYÖTÄTUNTOISESTI RYHMÄN JA YHTEISÖN JÄSENEKÄ.





TIEDE KERTOO MEILLE MYÖTÄTUNNOSTA

MYÖTÄTUNTO ON AKTIIVISTA
YSTÄVÄLLISYYTTÄ ITSEÄ JA MUITA KOHTAAN.

MYÖTÄTUNTO ON VERBI – SE SISÄLTÄÄ
TOISTEN TUNTEISIIN SAMAISTUMISEN
(EMPATIA) LISÄKSI AKTIIVISEN HALUN
AUTTAA TOISIA.

SEN MUISTAMINEN, ETTÄ MEISSÄ KAIKISSA
IHMISISSÄ ON ENEMMÄN SAMAA KUIN
ERILAISTA, ON MYÖTÄTUNNON YDIN.

MYÖTÄTUNTOON KUULUU MYÖS MYÖTÄILO
– TAITO ILOITA TOISTEN IHMISTEN
ONNISTUMISISTA JA ONNELLISUUDESTA.

MYÖTÄTUNTOON TARVITAAN LÄSNÄOLOA
JA KIIREETTÖMYYYTTÄ. KIIRE HEIKENTÄÄ
KYKYÄMME MYÖTÄTUNTOON.

MYÖTÄTUNNON MESTARIN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS

Harjoituksen voi tehdä seuraavilla tavoilla

- ★ Aikuinen puhuu harjoituksen ääneen.
- ★ Ryhmässä yksi lukee harjoituksen toisille.
- ★ Pari lukee harjoituksen toinen toisilleen vuorotellen.
- ★ Lue harjoitus itsellesi ääneen ja vastaa kysymyksiin.
- ★ Lue harjoitus itsellesi ääneen videolle ja kuuntele se.

Myötätunnon mestarin läsnäoloharjoitus

- ★ Ota rento, mutta ryhdikäs asento.
- ★ Sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.
- ★ Anna sitten hengityksen kulkea rauhassa itseksesi.
- ★ Ota toisella kädellä kiinni toisen käden sormista vuorotellen. Aloita peukalosta.
- ★ Vastaa seuraaviin kysymyksiin hiljaa mielessäsi.

Peukalo: Mieti itseäsi vauvana tai pienenä lapsena. Sano itsellesi mielessäsi: toivon itselleni rauhaa, turvaa, rakkautta ja onnellisuutta.

Etusormi: Mieti jotain sinulle rakasta ihmistä, ja sano hänelle mielessäsi: toivon sinulle rauhaa, turvaa, rakkautta ja onnellisuutta.

Keskisormi: Mieti jotain sinulle ei niin tuttua ihmistä, jota et tunne hyvin. Sano myös hänelle mielessäsi: toivon sinulle rauhaa, turvaa, rakkautta ja onnellisuutta.

Nimetön: Mieti nyt mielessäsi jotain ihmistä, jonka kanssa sinulla on vaikeaa. Sano myös hänelle mielessäsi: toivon sinulle rauhaa, turvaa, rakkautta ja onnellisuutta.

Pikkurilli: Mieti lopuksi omaa perhettäsi. Sano mielessäsi koko perheellesi ja myös itsellesi: toivon meille kaikille rauhaa, turvaa, rakkautta ja onnellisuutta.

Kirjoita harjoituksen lopuksi muistiin.



Mitä ystävällistä ja myötätuntoista voit sanoa pienelle itsellesi?

.....

.....

Mitä ystävällistä ja myötätuntoista haluaisit sanoa sinulle rakkaalle ihmiselle?

.....

.....

Mitä ystävällistä ja myötätuntoista voisit sanoa jollekin sinulle tuntemattomalle ihmiselle?

.....

.....

Mitä ystävällistä ja myötätuntoista voisit sanoa ihmiselle, jonka kanssa sinulla on vaikeaa?

.....

.....

Mitä ystävällistä ja myötätuntoista haluaisit sanoa koko perheellesi? Voit valita tähän useamman lauseen.

.....

.....

KUPILLINEN MYÖTÄTUNTOA

Myötätunto lämmittää meitä kuin kupillinen kuumaa mehua talvipäivänä. Kirjoita omaan kuppiisi sinua eniten lämmittävät myötätuntoiset sanat ja teot. Tarvittaessa löydät apua Myötätuntotaitojen puutarhasta. Väritä lopuksi muki mieltäsi ilahduttavilla väreillä.



HYVIEN TEKOJEN LISTA

Kirjaa tähän kymmenen hyvää tekoa, jotka voisit tehdä toisille ihmisille.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



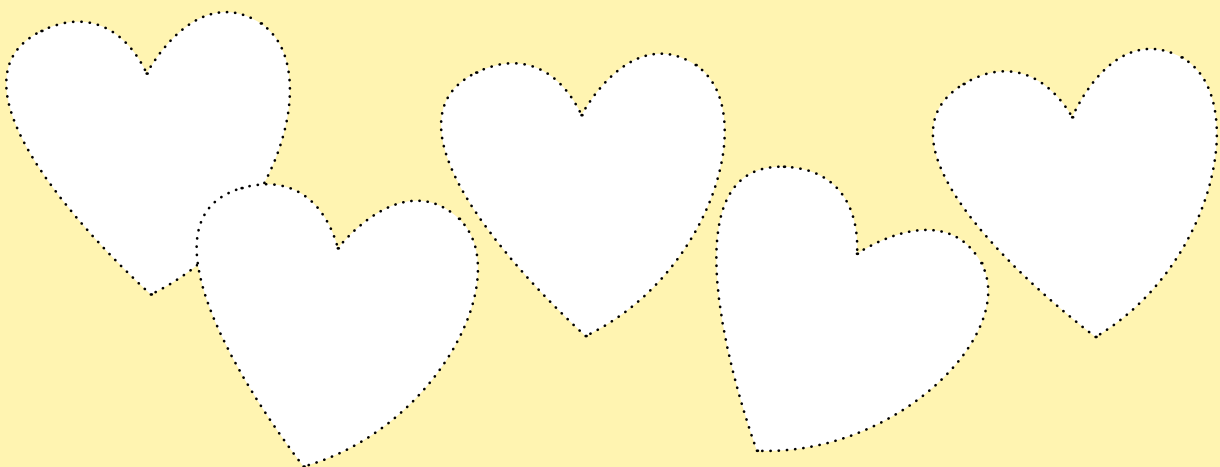
★ **Vinkki ryhmätyöskentelyyn.** Käräytä kaveri hyvänteossa. Voitte kerätä esimerkiksi luokan taululle tai koulun isolle ilmoitustaululle pieniä hyvän mielen tapahtumia, mitä joku on päivän aikana bongannut ja raportoinut esimerkiksi opettajalle.

MYÖTÄTUNTO SANOJEN SOKKELO

Etsi sokkelosta sanoja, jotka kertovat myötätunnosta.

AVULIASOOLKIJHAAREVNNKOÖS
EERNTLOOPLKKOEMPAATTINENI
PLLOPYSTÄVÄLLINENSSRTKVNIR
ALEMPEÄJJHTIIKLHUOMIOIVAJO
IPOHYVÄKSYVÄHHJILREASMMIK
AAISNLIERTYMMÄRTÄVÄINENSI
GYUUIÖPMYÖTÄILOINENDFHCB
LOPIARVFSMYÖTÄTUNTOINENJS
ELOHDUTTAVAFDAHTIUOPPRAJI
MISDVKOOYERAAHYMYILEVÄÖLJ
PGARGHUOMA AVAINENARGKLIH
ESRXVHCSERAKADFB AHALAU SK
ÄSANMKJIOPLSILITYSOPPLERAR

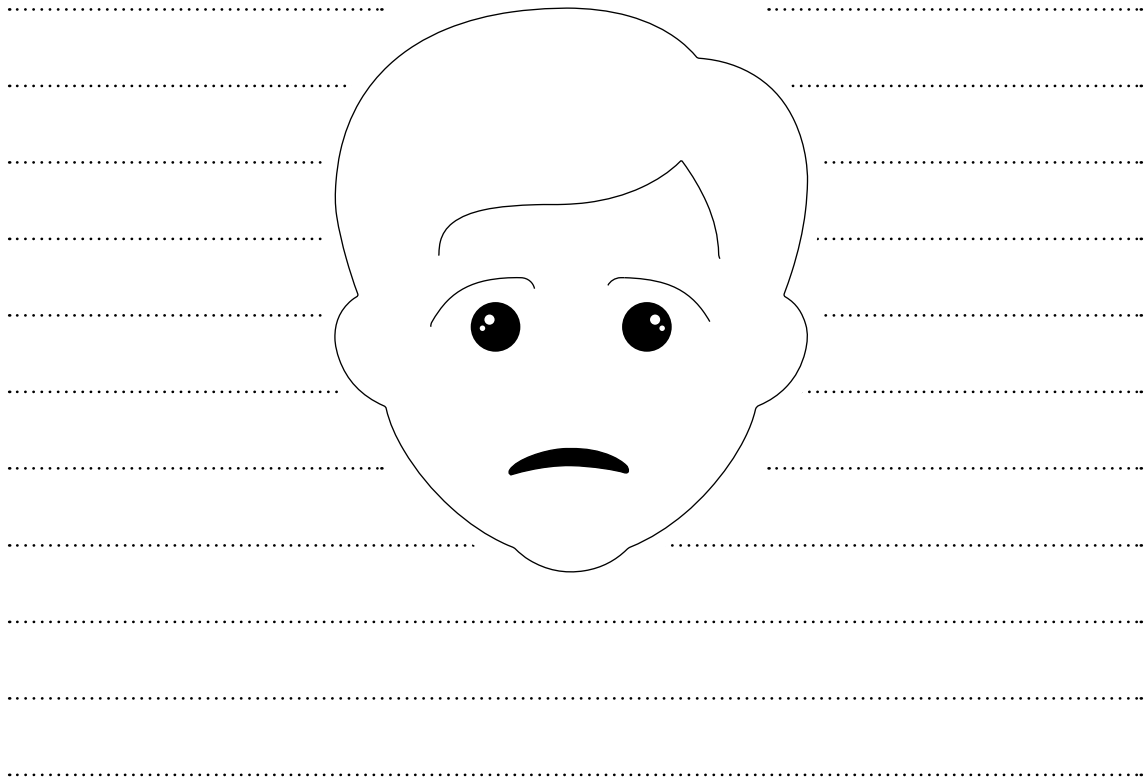
Valitse sanasokkelon sanoista 5 itsellesi mieluisinta.
Kirjoita ne sydänten sisään.



★ **Vinkki ryhmätyöskentelyyn.** Piirtäkää suuria eri värisiä sydämiä ja kirjoittakaa valitut myötätuntoiset sanat niihin. Leikatkaa sydämet ja kootkaa seinälle yhteinen myötätuntosydänten meri.

MYÖTÄTUNNON TUNNUSMERKKEJÄ

Kirjoita kasvojen ympärille myötätunnon osoittamisen merkkejä.
Löydät apua kirjoittamiseen laatikosta.



- | | | |
|------------------------|--------------------------|---------------------------|
| kannustava katse | halaus | välinpitämätön katse |
| lempeä hymy | kädestä kiinni pitäminen | kädet puuskassa istuminen |
| ystävällinen kosketus | lohduttaminen | kuiskiminen selän takana |
| hyväksyvä nyökkääminen | katseen pois kääntäminen | paikalta poistuminen |
| lohduttavat sanat | päälle puhuminen | ilmoittamatta |
| vierellä oleminen | silmien pyörittely | ilkkuminen ja ilkeä nauru |

★ **Vinkki ryhmätyöskentelyyn.** Piirtäkää oikean ihmisen kokoinen kuva. Miettikää yhdessä myötätuntoon liittyviä asioita. Voitte miettiä myötätuntoon liittyviä asioita ensin pareittain tai pienissä ryhmissä. Kirjoittakaa myötätunnon tuntomerkit lapuille ja liittäkää ihmisen kuvaan.

MYÖTÄTUNNON HETKIÄ



Jokainen meistä tarvitsee myötätuntoa elämässään.
Myötätuntoa voi osoittaa erilaisissa arjen tilanteissa.

Pohdi seuraavia tilanteita ja kirjoita, miltä eläimistä ja henkilöistä mahtaa tuntua, ja miten sinä voisit osoittaa myötätuntoa tilanteissa.

Kaupassa mummolla menee kauppakassi rikki ja ruokaostokset tippuvat lattialle. Mummosta tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Tuttavaasi kiusataan siitä, että hänellä ei varaa ostaa kalliita merkkivaatteita. Tuttavastasi tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Ystäväsi sairastuu ja hänen syntymäpäiväjuhlansa joudutaan perumaan. Ystävästä tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Koulukaverisi tarjotin tippuu lattialle ruokalassa. Kaikki tarjottimella ollut ruoka ja juoma leviävät lattialle. Koulukaverista tuntuu:



.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Ystävän puhelin tipahtaa lattialle ja se menee rikki. Ystävästä tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Ystäväsi haluaisi kovasti mennä huvipuistossa vuoristorataan, mutta ei uskalla. Ystävästä tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Luokkakaverisi seisoo yksin välitunnilla pihan reunalla.

Luokkakaverista tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Naapurin koira on karannut. Naapurista tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....

Luokkakaverilla on lukivaikeus, ja luettuaan tekstiä ääneen muut nauravat hänelle. Luokkakaverista tuntuu:

.....
Miten voit osoittaa myötätuntoa?
.....



ITSEMYÖTÄTUNNON TEHTÄVÄLISTA

Mieti millaisilla erilaisilla keinoilla voisit kannustaa,
lohduttaa, innostaa ja ilahduttaa itseäsi?
Kirjoita itsellesi 10 kohdan lista asioista, joita voit tehdä itsesi hyväksi.
Pyri tekemään joka päivä ainakin yksi asia listaltasi.

Merkitse tehty asia listaan rastilla, leimalla tai tarralla. Kun olet saanut
tehtyä kaikki kohdat listaltasi, voit keksiä uusia kivoja asioita itsellesi.

Itsemyötätuntoisia tekoja voivat olla esimerkiksi:

- laiskotteluhetken salliminen
- pitkään nukkuminen
- itselle puhuminen ystävällisesti, kun tekee virheen
- hengitysharjoitus, kun hermostuttaa
- itsen kiittäminen iltaisin kaikesta, missä olet onnistunut

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ITSEMYÖTÄTUNTOKIRJEET ITSELLE

Kirjoita itsellesi kirje, jossa kerrot, mistä asioista itsessäsi pidät, ja miksi olet tärkeä. Kirjeessä voit myös kiittää itseäsi ja kirjoittaa siitä, mikä sinussa on hyvää ja mitä hyvää toivot itsellesi.

YSTÄVYYSKIRJE ITSELLE

Pidän itsessäni.....

.....

.....

Minä olen tärkeä, koska.....

.....

.....

Minussa on hyvää.....

.....

.....

Kiitän itseäni.....

.....

.....

Toivon itselleni.....

.....

.....

ASETUN TOISEN ASEMAAN

Kirjoita tehtävään pohdintojasi seuraavissa tilanteissa.

Mitä sanoo tai tekee myötätuntoinen ihminen?

Mitä sanoo tai tekee ei-myötätuntoinen ihminen?

**Ville heittää lumipallon, joka osuu Reinoon.
Reinoa sattuu ja häntä alkaa itkettää.**

MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

**Ronja lähestyy ruokalassa pöytäseuruetta, joka siirtyy Ronjan
nähdessään toiseen pöytään. Ronja jää istumaan yksin.**

MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

**Matias saa erinomaisen koenumeron.
Minja saa heikomman koenumeron, ja häntä harmittaa.**

MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

**Niina kiirehtii kellon soidessa luokkaan ja kompastuu.
Tavarat tippuvat hänen käsistään ja leviävät pitkin käytävää.**

MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

**Kaarlo voittaa juoksukilpailussa ja tekee ennätysajan.
Hän saa paljon kehuja ja kultamitalin.**

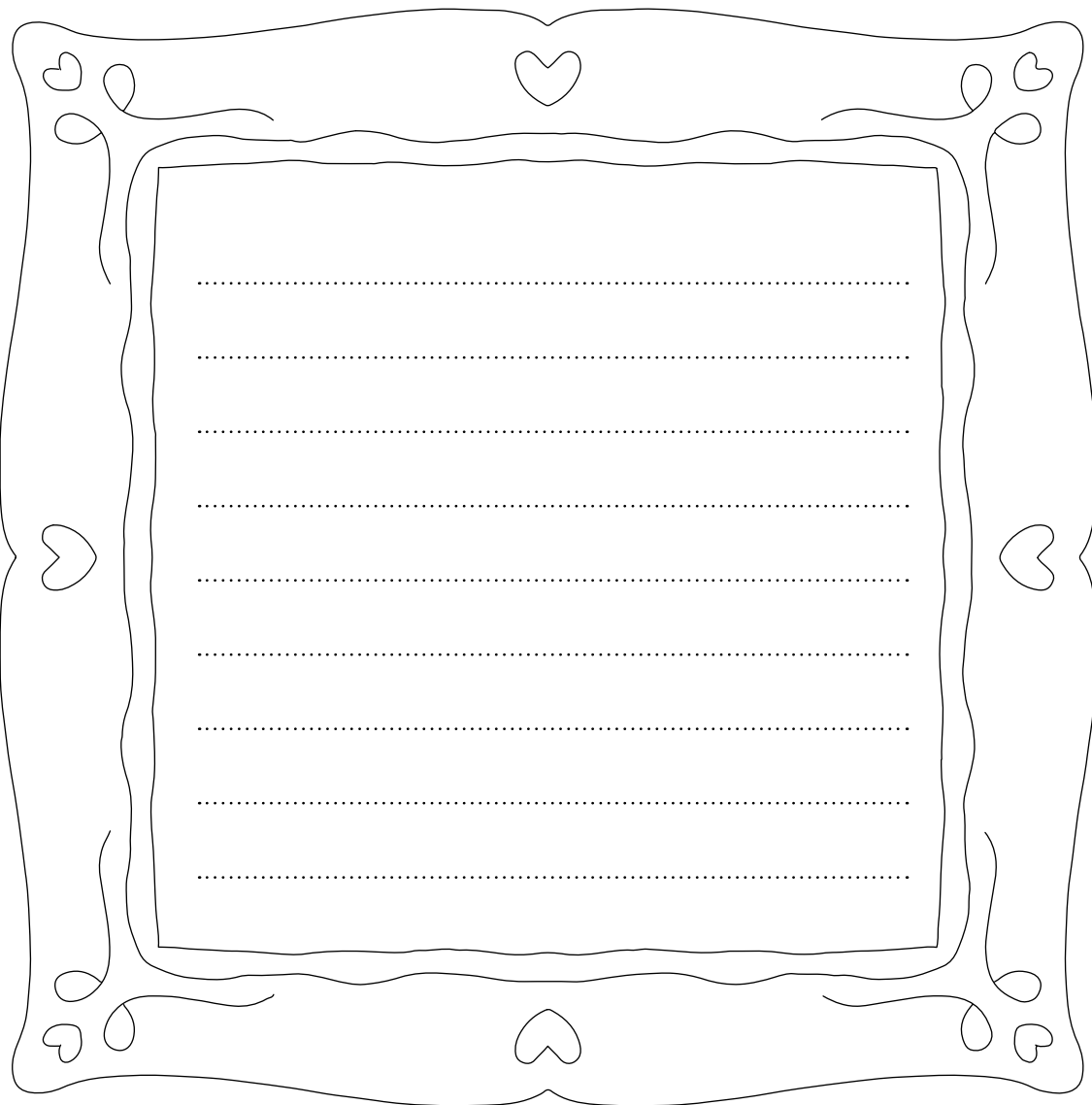
MYÖTÄTUNTOINEN SANOO TAI TEKEE

KERRO, KERRO KUVASTIN

Katso itseäsi peilistä. Hymyile.

Ajattele tai sano ääneen: kerro, kerro kuvastin, mistä tänään ilahdun?

Keksi sitten itsellesi kivoja asioita, joilla voit kiittää, ilahduttaa, kannustaa tai innostaa itseäsi. Kirjoita ne peilin sisään.



RIITOJEN RATKAISEMISEN TAIKAKEINOT

Elämässä ja ihmissuhteissa tulee väistämättä eteen tilanteita, joissa olemme eri mieltä toisten kanssa, ja meille voi tulla riitaa.

Pohdi ensin, mistä kaikista asioista sinulle voi tulla kinaa kaverin kanssa. Kirjoita keksimiäsi riidan aiheita tähän.

.....

.....

.....

.....

Millä tavalla mielestäsi riitoja voisi parhaiten ratkaista?
Mitä riitojen ratkaisemisessa tarvitaan?
Kirjoita tähän keksimiäsi riitojen ratkaisuun tarvittavia tekoja.

.....

.....

.....

.....

Muistele nyt jotakin kokemaasi riitatilannetta, ja kirjoita tilanne tähän.
Kenen kanssa riita oli? Mitä siinä tapahtui? Mistä riita syntyi?

.....

.....

.....

.....

Kokeile nyt **RIITOJEN RATKAISEMISEN** kolmea **TAIKAKEINOA** kuvaamasi riitatilanteen ratkaisemiseksi.

1. OLE SAMAA MIELTÄ!

Ensimmäinen taikakeino on vähän hassu. Kun toinen on sinulle vihainen tai loukkaantunut, yritä keksiä yksi asia, mistä voit olla toisen kanssa aidosti samaa mieltä.

Kirjoita, mistä asiasta olisit voinut olla samaa mieltä?

.....

.....

.....

2. KERRO, MILTÄ SINUSTA TUNTUU.

Kun olet löytänyt jotain, mistä voit olla samaa mieltä toisen kanssa, kerro sitten rehellisesti, miltä riita tai toisen käytös sinusta tuntuu. Se vaatii vähän rohkeutta, mutta vie eteenpäin rauhanrakentamisen polulla.

Miltä sinusta tuntui? Mitä tunteita tunsit?

.....

.....

.....

3. MITÄ TOIVOIT TAPAHTUVAN?

Pohdi seuraavaksi, mitä olisit toivonut tapahtuvan. Olisitko halunnut vain unohtaa riidan, antaa anteeksi, pyytää anteeksi tai tehdä jotain muuta?

Kirjoita, mitä olisit toivonut tapahtuvan.

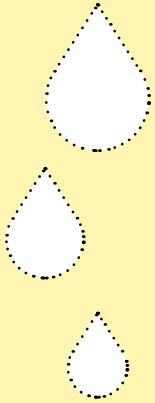
.....

.....

.....

LOHTULAUSEET

Sanoilla voi rakentaa, lohduttaa ja korjata! Kirjoita laatikoiden sisään, millaisilla sanoilla tai lauseilla voisit rohkaista tai lohduttaa eri tilanteissa. Apua lauseisiin löydät Myötätuntotaitojen puutarhasta.



Ystävä on sairastunut.

Ystävä on kaatunut polkupyörällä.

Ystävän uusi puhelin on mennyt rikki.

Ystävä on surullinen.

Ystävää jännittää esiintyminen.

Ystävä on harmissan, kun loma loppuu.

Ystävä aloittaa uuden harrastuksen.

Ystävä joutuu muuttamaan toiselle paikkakunnalle.

Ystävää on kiusattu.

Ystävän lemmikki kuolee.

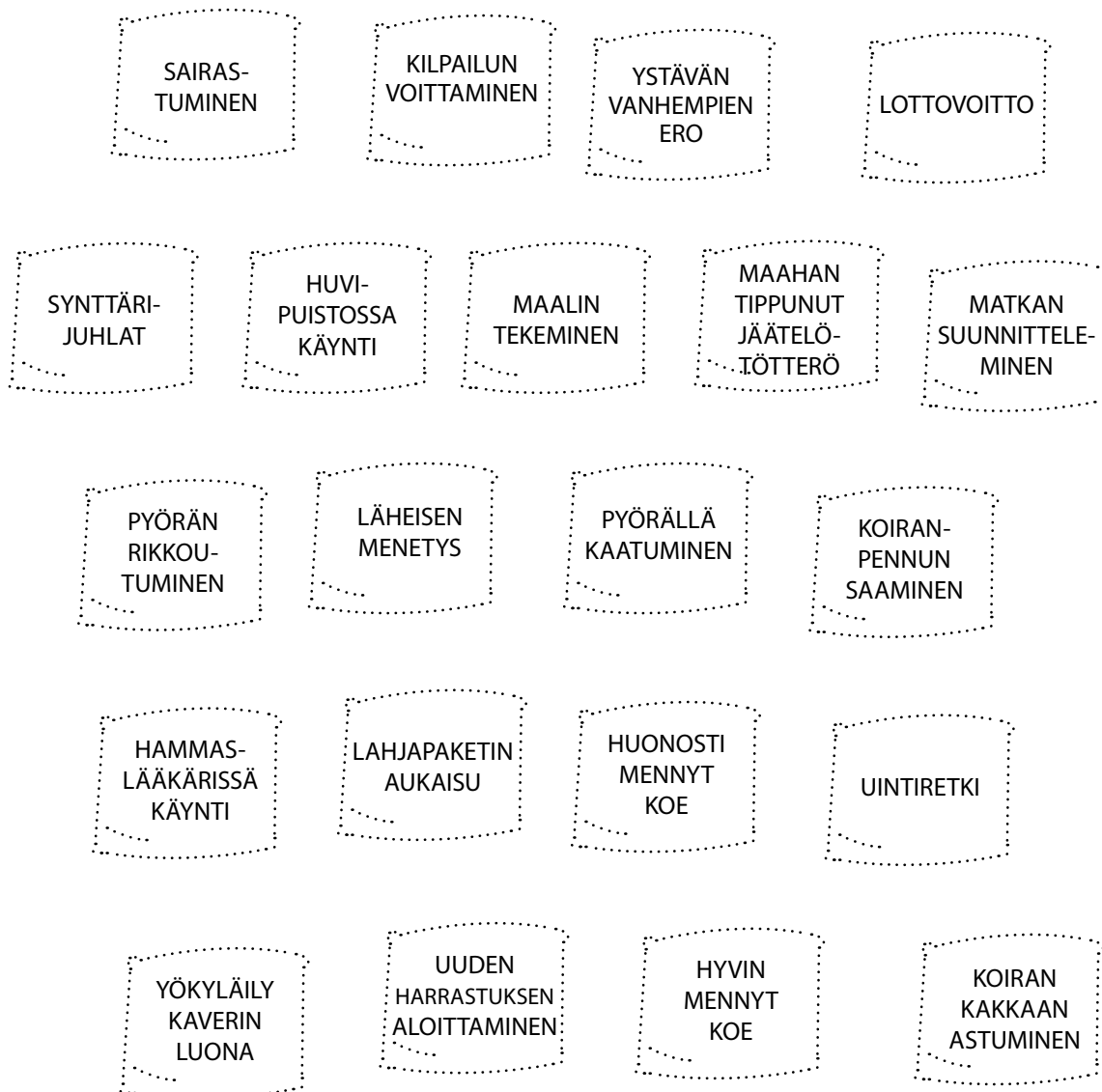
★ **Vinkki ryhmätyöskentelyyn.** Kirjoittakaa lohtulauseita pienille lapuille. Koristelkaa laput kauniisti. Laittakaa laput yhteiseen rasiaan. Kun ryhmässä tulee jollakulla lohtua tai rohkaista tarvitseva tilanne, voi hän nostaa lohturasiasta itselleen kannustavan ja myötätuntoisen lauseen.

MYÖTÄTUNNON TUNTEITA

Millaisia myötätuntoisia ja myötäiloisia tunteita voit kokea toisia kohtaan?

Yhdistä sopiva myötätuntoinen tunne ja tilanne,
jota voit tuntea toisia kohtaan.

MYÖTÄTUNTO	MYÖTÄJÄNNITYS	MYÖTÄINNOSTUS
MYÖTÄILO	MYÖTÄHARMITUS	MYÖTÄSURU
MYÖTÄPETTYMYS	MYÖTÄONNELLISUUS	MYÖTÄYLPEYS



MYÖTÄTUNTOINEN LOHDUTUS

Pohdi miten itse toivot saavasi vastaanottaa myötätuntoa muilta ihmisiltä.

Kirjoita tehtävään, mitä olisit kaivannut toisilta erilaisissa tilanteissa.

Jatkossa voit kertoa toisille, mitä sinä toivoisit tapahtuvan
kurjalta tuntuissa tilanteissa.

Jatka lauseita toiveillasi.

Mitä olisin halunnut kuulla toisilta silloin,

kun minua harmitti?

.....

kun mokasin?

.....

kun epäonnistuin?

.....

kun olin surullinen?

.....

kun tunsin itseni yksinäiseksi?

.....

kun en onnistunut tärkeässä asiassa?

.....

kun myöhästyin?

.....

kun minua pelotti?

.....

kun olin vihainen?

.....

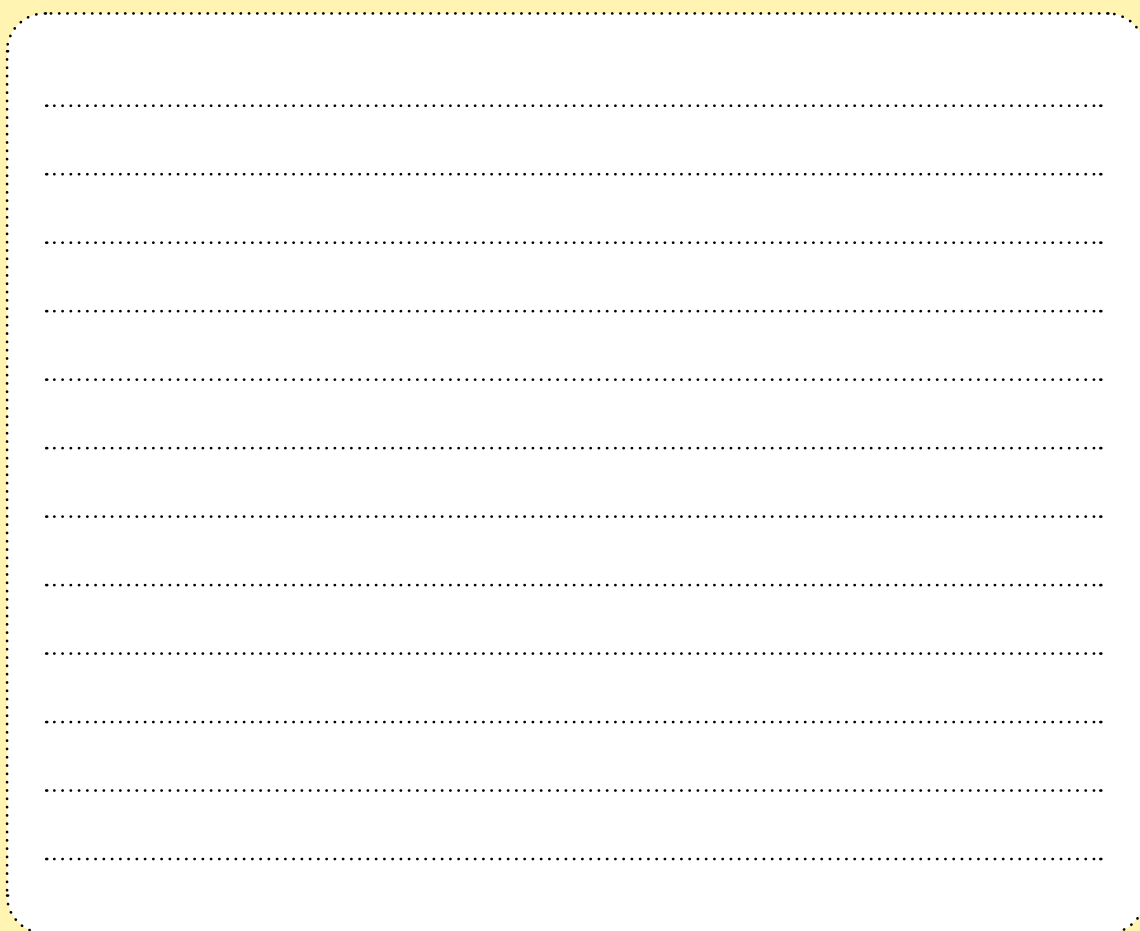
kun olin riidoissa ystävän kanssa?

.....

KANNUSTAVA KIRJE YSTÄVÄLLE, JOKA KAIPAA LOHDUTUSTA

Kirjoita kirje henkilölle, joka kaipaa kannustusta tai rohkaisua. Voit kirjoittaa joko pidemmän kirjeen tai monta pientä rohkaisevaa viestiä tai lausetta paperilapuille.

Kannustuskirjeen saaja voi olla esimerkiksi joku ystäväsi tai sukulaisesi, tai vaikkapa joku koulun tai päiväkodin henkilökunnasta, kirjastosta, kaupasta tai terveyskeskuksesta. Kannustavien kirjeiden kirjoittamisessa voit käyttää apuna Myötätuntotaitojen puutarhaa.



★ **Vinkki ryhmätyöskentelyyn.** Myötätunnon posteljooni. Kirjoittakaa ryhmässä mukavia, ilahduttavia ajatuksia tai piirtäkää iloisia kuvia. Voitte jakaa myötätunnon posteja ryhmässä joko lukemalla niitä ääneen toisille tai ojentamalla niitä muille ihmisille sopivassa ja yllättävässä tilanteessa esimerkiksi oppitunnin alussa, ruokalassa, tai päiväkodin pihalla. Viekää myötätunnon posteja myös sellaisiin julkisiin paikkoihin, joissa niistä on iloa aivan kaikille. Voitte viedä myötätunnon viestejä esimerkiksi bussipysäkkille, roskakatoksen oveen, rappukäytävään, kaupan ilmoitustauluille, koulun ilmoitustaululle, taloyhtiön pesutupaan jne.

RATKAISTAAN RISTIRIIDAT YHDESSÄ!

Pohdi alla olevan tarinan avulla ristiriitatilannetta ja siinä olevia tapahtumia eri osapuolten näkökulmista. Harjoituksessa pääset pohtimaan erilaisia tunteita, tulkintoja ja näkökulmia sekä ratkaisemaan hankalan tilanteen vahvuuksien avulla.

MIINAN, RIINAN JA JADEN RIITA

Miina, Riina ja Jade ovat parhaita kavereita, ja he ovat tunteneet toisensa päiväkodista saakka. Tytöt riitaantuivat keskenään ja nyt kaikilla on paha mieli. Jade loukkaantui Miinalle ja Riinalle siitä, että he eivät kommentoineet hänen uutta kuvaansa somessa, mutta kehuivat silti toistensa uusia kuvia. Tästä suivaantuneena Jade kommentoi Miinan kuvaa ilkeästi ja Miina loukkaantui siitä. Riina puolusti Miinaa ja sanoi Jadea ilkeäksi. Jade suuttui tästä ja sanoi, että ei halua olla enää Riinan ja Miinan ystävä.

Auta tyttöjä selvittämään riita ja palauttamaan ystävyys. Mieti tilannetta niin, että asetut vuorotellen jokaisen osapuolen asemaan pohtien sitä, miltä heistä mahtoi tilanteessa tuntua ja millaisia ajatuksia heillä saattoi tilanteessa olla. Auta vielä lopuksi heitä ratkaisemaan ja sovittelemaan riita käyttäen apuna vahvuuksia.

MILTÄ RIIDAN OSAPUOLISTA TUNTUI?

Miinasta tuntui

.....

Riinasta tuntui

.....

Jadesta tuntui

.....

MITÄ RIIDAN OSAPUOLET SAATTOIVAT AJATELLA?

Jade ajatteli

.....

Riina ajatteli

.....

Miina ajatteli

.....

MITEN OSAPUOLET VOISIVAT KÄYTTÄÄ RIIDAN RATKAISEMISEEN JA SOVITTELUUN SEURAAVIA VAHVUUKSIA?

Ystävällisyys

Perustele, miten ystävällisyys voisi auttaa riidan ratkaisussa.

.....

.....

Anteeksiantavuus

Perustele, miten anteeksiantaminen voisi auttaa riidan ratkaisussa.

.....

.....

Myötätunto

Perustele, miten myötätunto voisi auttaa riidan ratkaisussa.

.....

.....

Sosiaalinen älykkyyys

Perustele, miten sosiaalinen älykkyyys voisi auttaa riidan ratkaisussa.

.....

.....

Kiitollisuus

Perustele, miten kiitollisuus voisi auttaa riidan ratkaisussa.

.....

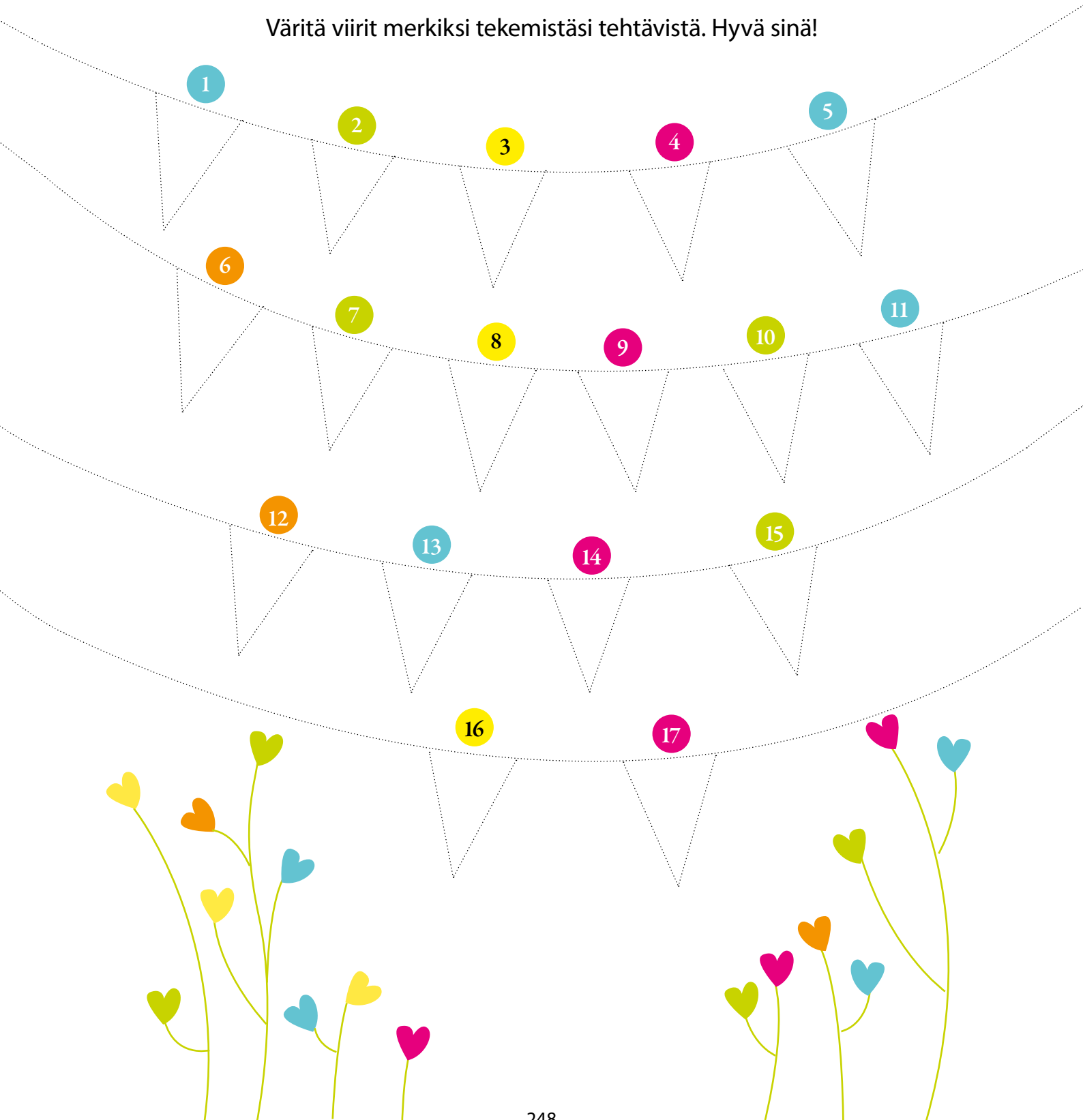
.....

★ **Vinkki ryhmätyöskentelyyn.** Jakautukaa pienryhmiin. Keksikää erilaisia riitatilanteita. Miettikää kaikkien osapuolien tunteet ja ajatukset. Asettukaa jokaisen näkökulmaan ja selittäkää, miten jokainen voisi nähdä tilanteet toisten silmin. Pohtikaa vielä lopuksi, mitä vahvuuksia osapuolet voisivat hyödyntää riidan ratkaisussa ja kirjoittakaa yhdessä ratkaisut riidoille vahvuuksia apuna käyttäen. Esitelkää tapaukset ja riitojen ratkaisut toisillenne.

OPPIMISEN ILON PUUTARHAJUHLAT

Olet myötätuntotaitojen maalissa!

Väritä viirit merkiksi tekemistäsi tehtävistä. Hyvä sinä!



MYÖTÄTUNTOTAITOJEN TUNTISUUNNITELMA

Tuntisuunnitelmaa voi hyödyntää sellaisenaan 90 minuutin oppituntina tai useampana lyhyempänä opetustuokiona. Sisällöt voidaan jakaa myös useammaksi oppitunniksi tai yhtä lailla tuntisuunnitelmasta voi rakentaa laajemman kokonaisuuden harjoituksia lisäten tai pidentäen. Tuntisuunnitelman rakenne ja sisällöt soveltuvat hyvin myös kokonaisen hyvinvointijakson tai MOK-kokonaisuuden rakentamiseen.

Tuntisuunnitelma

1.

Rauhoittuminen ja asettuminen (5–15 min)

2.

Johdatus ja aktivointi (5–15 min)

3.

Tunteiden herättelyä taiteen, musiikin tai videon avulla (5–15 min)

4.

Tietosisältöjen käsittely (5–15 min)

5.

Harjoittelu ja ryhmätehtävät (15–30 min)

6.

Opitun kertaaminen (5–15 min)

7.

Kotitehtävät (5 min)

1.

HILJENTYKÄÄ JA RAUHOITTUKAA OPPIMISEN ÄÄRELLE

Hiljentykää myötätuntotaitojen viiden sormen läsnäoloharjoituksen avulla. Harjoituksen ohjeistus löytyy luvun alusta. Tunnin ohjaaja voi lukea harjoituksen ääneen. Harjoitus voidaan tehdä myös pareittain tai pienryhmissä niin, että yksi lukee harjoituksen.

Pysähtykää harjoituksen jälkeen keskustelemaan, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

2.

OIVALTAKAA YHDESSÄ KYSYEN JA KESKUSTELLEN!

Innustus ja motivaatio oppimiseen herää, kun jokainen pääsee osalliseksi oppimisen ja oivaltamisen prosessiin. Kysymyksillä ja keskustelulla oivalluttaminen avartaa mieltä sekä rakentaa turvallista ja myönteistä ryhmähenkeä. Pohtikaa tunnin aihetta keskustellen tai kirjoittaen kysymysten avulla.

- Mitä myötätunto mielestänne tarkoittaa?
- Mitä vahvuuksia myötätuntoon, eli ystävällisiin tekoihin, tarvitaan?
- Millaisia hyviä tekoja olette tehneet toisille, ja miltä ne ovat tuntuneet?

3.

TUNTEET JA TAIDE SYVENTÄVÄT OPPIMISTA

Tunteet syventävät oppimista ja avaavat mieleen uusia oivallusten polkuja. Tunteiden herättely musiikin, videoiden tai kuvien avulla tekee oppimisesta mielekästä ja kiinnostavaa. Teemaan sopivien videoiden, musiikin tai kuvien etsimisen voi antaa myös ennakkotehtäväksi tai kotitehtäväksi.

Mitä tunteita ja ajatuksia herää, kun kuuntelette tai katselette...

- musiikkia, jossa lauletaan myötätunnosta tai toisten auttamisesta?
- videoita, joissa ollaan myötätuntoisia tai tehdään hyvää?
- kuvia, taidetta tai voimalluseita myötätunnosta tai empatian voimasta?

4.

TIEDON AVULLA OIVALLAMME ENEMMÄN

Hyvinvointitaitojen ja kukoistavan elämän taitojen oppimiseen liittyy paljon tietoa. Lukekaa, keskustelkaa ja pohtikaa yhdessä myötätuntotaidon määritelmät ja mitä tiede opettaa taidosta. Opettakaa toisillenne erilaisilla luovilla tavoilla myötätuntotaidon tutkitut tiedot ja pohtikaa, miten voisitte itse hyötyä taidoista.

- Miten jokainen osallistuja ymmärtää taitojen määritelmät ja merkityksen?
- Mitä taidoilla tarkoitetaan? Selittäkää taidot toisillenne pari- tai pienryhmätehtävänä.
- Mitä hyötyä taidoista on koulussa, elämässä ja työssä?

5.

YHDESSÄ TEHDEN TIETO SYVENEY YMMÄRRYKSEKSI

Oppiminen ja uuden ymmärryksen rakentaminen on merkityksellisintä yhdessä jaettuna. Ryhmätehtävät kannattaa suunnitella huolellisesti niin, että jokainen osallistuja löytää helposti parin tai oman ryhmän. On tärkeää, että osallistujat saavat ryhmätehtävään hyvät ohjeet ja harjoitusten tekemiseen on varattu riittävästi aikaa. Ryhmän ohjaajan on tärkeää huolehtia siitä, että ryhmätehtävissä on turvallinen, rakentava ja myönteinen tunnelma.

Kukoistavan tehtäväkirjan harjoituksia voi oppituntien aikana tehdä myös itsenäisesti, jonka jälkeen tehtävistä keskustellaan yhdessä pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmän kanssa yhdessä.

6.

OPITUN KERTAUS KIRKASTAA OSAAMISEN

Varatkaa hyvinvointitaitojen oppituntien, jakson tai kurssin loppuun aikaa kerrata opittua. Voitte kirjata yhteiset oivallukset esiin esimerkiksi jollekin digitaaliselle alustalle tai vapaasti keskustellen.

Pohtikaa yhdessä, mitä kaikkea opitte ja oivalsitte harjoitusten avulla, ja miltä harjoitusten tekeminen tuntui.

7.

HARJOITTELU ELÄMÄSSÄ TEKEE MESTARIKSI!

Hyvinvointitaitojen harjoituksia voi ja kannattaa antaa myös kotitehtäviksi sekä vapaa-ajalla harjoiteltaviksi. Erityisen hyvää tekee, jos harjoituksia tehdään yhdessä perheen tai ystävien kanssa. Esimerkiksi harjoitukset, joissa tehdään hyvää kotona, koulussa tai vapaa-ajalla, tuovat hyvää mieltä kaikille!

”

Hyvän tekeminen tekee hyvää.