

**TEEMA 4 LÄSNÄOLOTAIDOT 8.LK**

# **ITSEMYÖTÄTUNTO**

**TUNNILLA TARVITAAN:**

- **ENERGISTÄ MUSIIKKIA HARJOITUKSEN TAUSTALLE.**
- **TULOSTETTUNA ITSEMYÖTÄTUNTOA LISÄÄVÄ TEKO -MONISTEPOHJIA**
- **MUISTIINPANOVÄLINEET**

# ITSEMYÖTÄTUNTO (10 MIN)

## Tavoitteet:

- Osaan olla myötätuntoinen itseäni kohtaan
- Osaan kiittää itseäni onnistumisista

## Virittäytyminen:

- Oppilaat levittäytyvät ympäri luokkaa ja menevät kännyköillä osoitteeseen [www.yeesi.fi/kehugeneraattori/](http://www.yeesi.fi/kehugeneraattori/)
- Opettaja laittaa energistä musiikkia soimaan. Kun musiikki pysähtyy, oppilaat pysähtyvät ensimmäisen vastaantulijan luo ja kehuvat häntä kehugeneraattorin antamalla kehulla.
- Toistetaan useita kertoja.
- Kun olette kehuneet kavereita, tehkää harjoitus vielä muutaman kerran niin, että kehutte kaverille **itseänne!**

# MITÄ ITSEMYÖTÄTUNTO ON? (10 MIN)

Itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä:

- Ystävällisyydestä itseä kohtaan. Kannustamme ja rohkaisemme itseämme ja vaikeina hetkinä kohtelemme itseämme ystävällisesti ja rakentavasti tuomitsemisen tai sättimisen sijaan.
- Jaetusta ihmisyydestä. Haavoittuvuus, virheiden teko ja kärsimys ovat osa kaikkien elämää. Ihmisenä oleminen tarkoittaa epätäydellisyyttä, kukaan ei ole täydellinen.
- Tietoisesta läsnäolosta. Kohtaamme myös vaikeat tunteet ja kärsimyksen, emme vähättele tai liioittele niitä.

Lähde: <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

Pohdintaa pienissä ryhmissä tai koko luokan kesken:

- Minkälaisissa tilanteissa tarvitset itsemyötätuntoa? Kirjatkaa taululle!

# ITSEMYÖTÄTUNTOA TARVITAAN, KUN...

- On mielestään mokannut
- Tuntuu että voimat ovat vähissä.
- Tuntuu, että muut ovat parempia kuin itse.
- On sellainen oli, ettei riitä.
- Jokin omassa ulkonäössä häiritsee, esim. finni otsassa tai hiukset.
- On mieli maassa.

Lähde: <https://oppi.mieli.fi>

# MITÄ ITSEMYÖTÄTUNTO SAA AIKAAN?

Itsemyötätunto saa tutkimusten mukaan aikaan:

- masennuksen ja ahdistuksen vähentymistä
- luovuutta
- onnellisuutta
- optimistisuutta
- inspiraatiota
- innostusta
- epäonnistumisen pelon vähentymistä
- stressin lieventymistä
- ihmissuhteiden parantumista

Lähde: <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

# MITEN ITSEMYÖTÄTUNTOA VOI HARJOITELLA? (5 MIN)

- Tarkkaile, kuinka puhut itsellesi. Huomatessasi pettymyksen tai epäonnistumisen tunteen, pysähdy hetkeksi. Havainnoi, mihin sävyyn puhuttelet itseäsi.
- **Hyväksy tunteesi.** Älä liioittele, äläkä vähättele. Muistuta itsellesi, että kokemasi tunteet ovat inhimillisiä. On myös inhimillistä puhua itselleen ankaraan sävyyn; siitä ei tarvitse säättiä itseään vielä lisää.
- Kuinka puhuisit ystävällesi? Pohdi, miten puhuisit samassa tilanteessa olevalle ystävällesi. Kuinka se eroaa tavastasi puhua itsellesi?

Lähde: <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/>

MUISTA: Olemme usein lähes huomaamattamme myötätuntoisia toisiamme kohtaan, mutta useimpien meistä on vaikeampaa kohdistaa myötätuntoa itsen. Harjoitus tekee mestarin tässäkin asiassa! <3

# HARJOITUS (20 MIN)

Jakaantukaa pieniin ryhmiin tai pareittain.

1. Yksi oppilas kerrallaan kertoo muulle ryhmälle/parille kolme asiaa, jotka ovat menneet hyvin tänään tai lähipäivien aikana. Kun puhuja on valmis, muu ryhmä saa kehua ja kysyä tarkentavia kysymyksiä. Esim. miten onnistuit? Miksi kertomasi asia ilahdutti?
2. Käydään vielä uusi kierros, jossa jokainen vuorollaan kertoo, minkälaisissa tilanteissa helposti soimaa itseään tai kokee riittämättömyyttä. Nimeä tarkka tilanne ja tunne. Miten silloin puhut itsellesi? Muu ryhmä kuuntelee empaattisesti ja kun puhuja on valmis, ryhmän pitää kannustaa, tsempata ja puhua rohkaisevasti.
3. Suunnittele myötätuntoinen teko itsellesi tulevan viikon aikana. Mieti esimerkiksi, mitä hyvää voisit tehdä itsellesi. Voisitko sallia lepo hetken kiireen keskelle? Tai voisitko hemmotella itseäsi jollakin tapaa? Tee monistepohjaan suunnitelma ja päätä, milloin sen toteutat. Voit lisätä siitä myös muistutuksen kalenteriisi.
4. Suunnittele vastaavasti teko, jolla voisit lisätä ystäväsi itsemyötätuntoa.

# POHDINTAA (10 MIN)

Pohdintaa pienissä ryhmissä. Kirjatkaa vastaukset paperille. Lopuksi käydään ryhmien vastaukset läpi porukalla keskustellen.

- Miltä tuntuisi, jos huonolla hetkellä voisi puhua itselleen kannustavasti? Voiko tällaista sisäistä puhetta harjoitella? Miten?
- Onko oma sisäinen puhe aina totta vai voiko se olla "vääristynyttä"?
- Minkälaisia ajatusvääristymiä nuorella helposti voi olla?
- Miten some voi vaikuttaa omaan sisäiseen puheeseen?