

9. LUOKKA

Empatia ja myötätunto

Tehtävien tarkoituksena on empatiakyvyn ja myötätunnon kehittäminen.

Välineet: Kyniä ja paperia, valkotalu sekä välineet videon katsomista varten.

Aloit: MITÄ TARKOITTAA EMPATIA?

Aiheeseen virittäydään pohdintatehtävällä. Oppilaat jaetaan 3–4 oppilaan ryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on pohtia, mitä empatialla tarkoitetaan, ja mitä sana empatia tuo mieleen. Esiinnousseet asiat kirjataan ylös ja käydään läpi yhdessä koko luokan kanssa.

Pohdintatehtävän jälkeen katsotaan video linkistä [Empatia netissä](#) (kesto 2:54).

Työskentely: EMPATIAN OSOITTAMINEN

Oppilaat jatkavat työskentelyä pienryhmissä. Ryhmien tehtävänä on seuraavaksi pohtia mahdollisimman monta konkreettista tapaa osoittaa empatiaa ja arvostusta:

- A. Kasvokkain
- B. Somessa, netissä tai online-peleissä

Aikaa pohdintaan on noin 10 minuuttia. Ryhmiä ohjeistetaan kirjoittamaan ylös kaikki keksimänsä empatian osoittamisen tavat kohdista A ja B. Tavot voivat olla hyvin yksinkertaisia kehuja tai positiivisia kommentteja, kannustamista, muiden mielipiteiden huomioimista, kuulumisten kysymistä tai porukkaan mukaan pyytämistä. Kaikkien ryhmien kirjaamat asiat ja ideat käydään läpi.

Lopetus: Lopuksi keskustellaan seuraavien kysymysten avulla koko luokan kesken;

- Mitä hyvää empatiasta voi seurata? Netissä tai kasvokkain?
- Voiko joissain tilanteissa empatiasta seurata jotain ikävää tai haitallista? Mitä ja kenelle?
- Millaisissa tilanteissa empatiaa voi olla vaikea osoittaa, vaikka haluaisi?
- Miten omalla toiminnalla netissä tai kasvokkain voi vaikuttaa myönteisesti omaan ja toisten hyvinvointiin?
- Muistatko tilanteen, jossa joku kohteli teitä välipitämättömästi? Mitä tilanteessa tapahtui, ja miltä se tuntui?
- Muistatko tilanteen, jossa joku oli teitä kohtaan empaattinen? Miltä toisen osoittama empatia tuntuu?

Sivulla 3 on lopussa empatiakyvystä kertova teksti, jota voi hyödyntää empatiasta keskustellessa.

EMPATIA

Empatia on kokoelma taitoja ja prosessi, jossa ihminen eläytyy toisen ihmisen tunne- ja ajatusmaailmaan. Empatiakyky ohjaa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Empatiakyky on tärkeää, jotta voimme tulla ihmisten kanssa toimeen ja muodostaa ystävyyssuhteita.

Empatialla tarkoittaa kykyä ja halua pyrkiä ymmärrykseen, mitä toinen ihminen saattaa tuntea ja kokea sekä taitoa asettua toisen henkilön asemaan. Hyvää kohtaamista edistää kiinnostus toisen ajatusmaailmaan, sen sijaan että kuvittelee tietävänsä, millainen toinen henkilö on tai mitä hän ajattelee tai tuntee.

Empatiataitoja on mahdollista harjoitella. Harjoittelu vahvistaa kykyä ja rohkeutta nähdä tukea tarvitseva ja toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Empatiakykyyn kuuluvat kyky nähdä maailmaa toisen ihmisen näkökulmasta, kyky tunnistaa omia ja toisen tunteita ja nimetä niitä sekä kyky olla tuomitsematta suoralta kädeltä toisen ihmisen ajatusmaailmaa. Kuuntelu- ja dialogitaitojen harjoittelu tukevat myös empatiakyvyn kehittymistä.

Empatiataitojen avulla henkilö ottaa toisen tunteet myötätuntoisesti huomioon omassa käyttäytymisessään. Empatiaa voi ilmaista esimerkiksi ymmärtävällä katseella, sanoilla ja eleillä tai lohduttamalla, kannustamalla ja tukemalla toista. Aina sanojakaan ei tarvita, vaan pelkkä lähellä oleminen riittää.

Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat avain empatian kokemiselle ja toisen tunteiden ymmärtämiselle. Mitä paremmin ihminen tunnistaa omia tunteitaan, sitä taitavampi voi olla ymmärtämään muiden mielialoja. Omia tunteita harjoitellaan tunnistamaan muun muassa nimeämällä ja sanoittamalla tunteita sekä hyväksymällä erilaiset tunteet osana itseä.

Empatiaan vuorovaikutuksessa ja omaan hyvinvointiin liittyy myös assertiivisuus eli jämäkkyys. Assertiivisuuteen sisältyy toisen näkemyksen huomion ottaminen, kyky kompromissien tekemiseen ja kilpailuasetelmien purkamiseen. Assertiivisesti toimiva on empaattinen ja kuuntelee toisia sekä kykenee jämäkkään, mutta huomaavaiseen viestintään. Hän tuo esiin omia toiveitaan, mutta kykenee muokkaamaan mielipiteitään tarvittaessa tai uusia näkökulmia saadessaan.

Empatiaa estäviä tekijöitä ovat esimerkiksi kilpailu, pelko, tiukat roolit tai hierarkia ryhmässä. Verkossa empatiaa voi estää esimerkiksi tunnetiedon ja kehonkielen puute. Empatiakyvyn vahvistaminen on tärkeä keino ehkäistä esimerkiksi eri ympäristöissä tapahtuvaa kiusaamista rasismia, vihapuhetta ja syrjintää.”

Lähteet [Empatia netissä - MLLnuorten netti](#) ja [Empaattisia tekoja netissä ja kasvokkain - MLL](#).