

8. LUOKKA

Vuorovaikutus ja kaveritaidot

Tehtävien tarkoituksena on itsesätelytaitojen merkityksen pohtiminen ja vahvistaminen.

Välineet: Paperia ja kyniä. Pohdintatehtäviä ohjaavat kysymykset löytyvät tehtäviin liittyvien tekstien alta sekä sivulta 3. Pohdintaa ohjaavat kysymykset voidaan tulostaa oppilaille tai ne voidaan heijastaa taululle pohdintatehtävien ajaksi.

Aloitus: MITÄ JOS SANOISIN KAIKEN ÄÄNEEN?

Aiheeseen orientoidutaan tehtävällä Mitä jos sanoisin kaiken ääneen? Oppilaat jaetaan pareihin. Opettaja ohjeistaa tehtävän ja lukee alla olevan kursivoidun tekstin oppilaille. Oppilaiden tehtävänä on tämän jälkeen pohtia pareittain tekstiin liittyviä kysymyksiä.

Itsesätely liittyy tunteiden ilmaisuun, itsensä ja tunteittensa tahdonalaiseen ohjaamiseen sekä oman käyttäytymisen mukauttamiseen tilanteeseen sopivaksi. Itsesätely ei ole tunteiden kieltämistä tai tukahduttamista, vaan kykyä hallita itseään hankalissakin tilanteissa. Itsesätelykykyä kutsutaan myös tahdonvoimaksi tai itsekuriksi.

Itsesätelyn tärkeys korostuu ristiriitatilanteissa, joissa koemme negatiivisia tunteita, kuten vihaa, surua ja ahdistusta. Sillä, miten puhumme ja ilmaiseemme itseämme, on oleellinen vaikutus ihmissuhteisiimme ja elämäämme. Itsesätelytaito on tärkeä elämäntaito, jota voi harjoitella.

Pohdintaa ohjaavia kysymyksiä

- Millaisia seuraamuksia sillä voisi olla, jos sanoisimme kaiken ääneen?
- Olisiko ihmisillä paljon riitoja? Millaisia?
- Voiko ajattelemattomuudella ja suoraan sanomisella olla positiivisia vaikutuksia?
- Miten tulisi toimia, jos on sanonut asioita ajattelemattomasti tai liian suoraan?

Työskentely: SANOJEN VALINNAN TÄRKEYS

Seuraavaksi opettaja lukee alla olevan tekstin (*kursivoitu*) oppilaille, jonka jälkeen oppilaat pohtivat pareittain tekstiin liittyviä kysymyksiä.

Monet kiistat ja riidat syntyvät siksi, että ilmaisee mielipiteensä tai asiansa toiselle loukkaavalla tavalla. Siksi on tärkeää pohtia sitä, miten sanansa valitsee, kun sanoittaa omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan toisille.

Kunkin parin tehtävänä on keksiä kolme sellaista asiaa, joiden sanomista, ja sitä miten asian sanoo, kannattaa miettiä erittäin tarkkaan. Asia voisi olla esimerkiksi sellainen, että huomauttaa siitä, että kaveri on myöhässä tapaamisesta. Oppilaat kirjaavat paperille keksimänsä asiat ja myös sen, miten asia tulisi heidän mielestään sanoa.

Pohdintaa ohjaavia kysymyksiä

- Miten esitän asian?
- Voiko asia tai asian sanominen loukata?
- Onko asian sanominen tarpeellista?
- Onko asia täysin totta?
- Onko asian sanominen ystävällistä tai asiallista?
- Yleistäkö tai syyttelenkö?
- Käytänkö liian voimakkaita ilmauksia, kuten 'sinä aina', 'et ikinä', 'koskaan', 'milloinkaan'?

Pohdintatehtävän jälkeen käydään läpi pareilta tulleet ideat ja keskustellaan niistä. Parien keksimistä asioista ja "sanoitusideoista" voidaan tehdä luokan yhteinen muistilista.

Lopetus: RAKENTAVAA PALAUTETTA

Opettaja lukee oppilaille alla olevan tekstin, jonka jälkeen oppilaat pohtivat pareittain aiheeseen liittyviä kysymyksiä.

Elämässä tulee toisinaan eteen ristiriitatilanteita. Riitoja voi tulla niin kavereiden, perheenjäsenten kuin seurustelukumppaninkin kanssa. Mikään ihmissuhde ei ole pelkkää onnea, vaan ristiriitoja ja erimielisyyksiä tulee väistämättäkin eteen. Ja hyvä niin, sillä ristiriitatilanteet kertovat siitä, että uskaltaa olla oma itsensä ja ilmaista omat mielipiteensä.

Erimielisyyksien puheeksi ottaminen ja ratkaiseminen voi olla ahdistavaa ja raskasta. Mutta se kannattaa, sillä asioiden ratkaiseminen ja sopiminen lähentää ja syventää ihmissuhteita.

Pohdittavaksi pareittain

- Millaista on hyvä riitely?
- Mitä asioita on syytä muistaa riitatilanteissa, jotta riitely on rakentavaa, eikä toista loukata?
- Millaisia itselleni sopivia tapoja ja keinoja voisi olla, jotka voisivat auttaa ristiriitatilanteissa?

Parit kirjaavat ylös omat vastauksensa. Vastaukset käydään lopuksi yhdessä läpi.

POHDINTAA OHJAAVIA KYSYMYKSIÄ

MITÄ JOS SANOISIN KAIKEN ÄÄNEEN

- Millaisia seuraamuksia sillä voisi olla, jos sanoisimme kaiken ääneen?
- Olisiko ihmisillä paljon riitoja? Millaisia?
- Voiko ajattelemattomuudella ja suoraan sanomisella olla positiivisia vaikutuksia?
- Miten tulisi toimia, jos on sanonut asioita ajattelemattomasti tai liian suoraan?

SANOJEN VALINNAN TÄRKEYS

- Miten esitän asian?
- Voiko asia tai asian sanominen loukata?
- Onko asian sanominen tarpeellista?
- Onko asia täysin totta?
- Onko asian sanominen ystävällistä tai asiallista?
- Yleistäkö tai syyttelenkö?
- Käytänkö liian voimakkaita ilmauksia, kuten 'sinä aina', 'et ikinä', 'koskaan', 'milloinkaan'?

RAKENTAVAA PALAUTETTA

- Millaista on hyvä riitely?
- Mitä asioita on syytä muistaa riitatilanteissa, jotta riitely on rakentavaa, eikä toista loukata?
- Millaisia itselleni sopivia tapoja ja keinoja voisi olla, jotka voisivat auttaa ristiriitatilanteissa?

HYVÄN RIITELYN MUISTILISTA

1. Kuuntele toisen osapuolen mielipide keskeyttämättä.
2. Älä tyrmää toisen ajatuksia tai tunteita.
3. Muista, että asiat ja mielipiteet riitelevät, eivät ihmiset.
4. Älä loukkaa tai vähättele toista osapuolta.
5. Älä jätä riitaa sopimatta, pyri kompromissiin.
6. Jos suutut tai olet vihainen, rauhoitu, ennen kuin jatkat riidan selvittelyä.

Lähteet [Rovaniemen Hyvinvoinnin vuosikello](#) ja [Terveyskirjasto](#).