

Satu Oranne

HYVINVOINNIN VUOSIKELLOSTA EMPATIAA

Kemin Hepolan koulun väelle empatiamateriaalipaketti

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö

Joulukuu 2018

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

| | | |
|---|------------------------------|--------------------------------------|
| Centria-ammattikorkeakoulu | Aika Joulukuu 2018 | Tekijä/tekijät Satu Oranne |
| Koulutusohjelma Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö | | |
| Työn nimi HYVINVOINNIN VUOSIKELLOSTA EMPATIAA. Kemin Hepolan koulun väelle empatiamateriaalipaketti | | |
| Työn ohjaaja KM Sari Virkkala | Sivumäärä 24 + 4 | |
| Työelämäohjaaja Apulaisrehtori, Anna-Maija Leinonen, Hepolan koulu | | |
| <p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu Kemin Hepolan koulun hankkeistamana. Yhteistyökumppanina oli seurakunta. Tavoitteena oli tuottaa Hepolan koulun väelle "Hyvinvoinnin vuosikellon" teematunneille empatiamateriaalipaketti.</p> <p>Materiaalipaketti sisältää toiminnallisia harjoitteita, jotka toteutetaan yksilönä, pareittain tai pienryhmissä. Harjoitteet on suunnattu 1.-9. -luokkalaisille. Materiaalipakettiin sisältyy myös kankaasta tehty hyvinvoinnin vuosikellon, joka on esillä koulun käytävällä.</p> <p>Teoriaosassa käsitellään hyvinvoinnin vuosikellon kaikki teemat, sillä ne liittyvät toinen toisiinsa. Teoriaosassa kerrotaan myös empatian kehityksestä ja merkityksestä sekä nuorisotyöstä koulussa.</p> <p>Opinnäytetyön yhteydessä toteutettiin kaksi oppituntia Hepolan koulun toisen ja kuudennen luokan oppilaille. Oppitunnilla testattiin materiaalipaketin toimivuutta. Pohdintaosiossa arvioidaan oppituntien onnistumista ja harjoitteiden toimivuutta.</p> | | |
| Asiasanat Empatia, hyvinvoinnin vuosikello, koulunuorisotyö, yhteisöllisyys | | |

ABSTRACT

| | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| Centria University of Applied Sciences | Date December 2018 | Author Satu Oranne |
| Degree programme Bachelor of Humanities, Community Educator | | |
| Name of thesis PROMOTING EMPATHY WITH ANNUAL WELLBEING CALENDAR. A lesson material package for the staff of Hepola school. | | |
| Instructor M.Ed Sari Virkkala | Pages 24+ 4 | |
| Supervisor Vice-principal, Anna-Maija Leinonen, Hepola school | | |
| <p>This thesis was commissioned by Hepola school in Kemi. The Cooperation partner was the parish of Kemi. The purpose of this thesis was to develop a material package to Hepola school staff to be used at the lessons that focus on empathy and are part of "Annual wellbeing calendar" theme.</p> <p>The material package includes activities to be performed alone, in pairs or in small groups. All activities are designed to all grades from 1 to 9. The Material package includes a poster, handmade of textile. The Poster is hanging on the school wall.</p> <p>The theoretical part presents all the themes of Annual wellbeing calendar. All the themes walk hand in hand and are connected to each other. Moreover, there is theory on empathy development, its importance and youth work in school.</p> <p>During this thesis project, I carried out two empathy lessons in Hepola school. I planned and held the lessons to the second and sixth grade students. The purpose of the lessons was to see how my empathy material package activities work. In the discussion part, I evaluate how the lessons succeeded and how the activities worked.</p> | | |

| |
|---|
| <p>Key words Empathy, Annual wellbeing calendar, youth work in school, communality</p> |
|---|

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Empatia tarkoittaa heittäytymistä toisen ihmisen asemaan. Empaattinen ihminen siirtää itseensä kohdistuvat ajatukset sivuun ja todella elää hetkeä toisen ihmisen kengissä. Hän eläytyy siihen, mitä toinen ihminen tuntee. (Sjöroos 2010, 23.)

Hyvinvoinnin vuosikello jakaa vuodenaikana opiskeltavat teemat selkeästi ymmärrettäväksi jokaiselle lukuvuoden kuukaudelle. Hyvinvoinnin vuosikellon idea ja teemat Hepolan koululle nousevat sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeesta, joka on toteutettu Rovaniemellä vuosina 2015-2018 (Rovaniemen kaupungin SOSKU-hanke 2018).

Sosiaalinen vahvistaminen on elämäntaitojen opettelua ja vahvistamista (kouluasiaa 2018). Näitä asioita ovat esimerkiksi tulevaisuuteen panostaminen, moraalien ja arvojen pohtiminen (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010, 46). Sosiaalisen vahvistamisen tavoitteena on saada nuori aktiiviseksi toimijaksi yhteisössä (Kouluasiaa 2018).

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 1 |
| 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT..... | 3 |
| 3 KOULUNUORISOTYÖ..... | 4 |
| 3.1 Koulunuorisotyö yleisesti | 4 |
| 3.2 Koulun ja seurakunnan yhteistyö..... | 5 |
| 3.3 Koulunuorisotyö Hepolan koululla | 6 |
| 4 HEPOLAN KOULUN VUOSIKELLON TEEMAT | 7 |
| 5 EMPATIA | 11 |
| 5.1 Empatian kehitys lapsuudessa | 12 |
| 5.2 Empatian kehitys nuoruudessa | 12 |
| 5.3 Empatia sosiaalisessa tilanteessa | 13 |
| 5.4 Empatia itseään kohtaan..... | 14 |
| 5.5 Narsismi | 15 |
| 6 MATERIAALIPAKETTI JA OPPITUNNIT..... | 17 |
| 6.1 Hyvinvoinnin vuosikello -juliste..... | 17 |
| 6.2 Empatia materiaalipaketti | 18 |
| 6.3 Viikko 45..... | 19 |
| 6.4 Viikko 46..... | 21 |
| 7 POHDINTA..... | 23 |
| LÄHTEET..... | 25 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Koulutyöhön sisällytetään runsaasti tilaisuuksia harjaantua esittämään mielipiteensä rakentavasti ja toimimaan eettisesti. Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja tarkastelemaan asioita ja tilanteita eri näkökulmista. Näin sanotaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 21.) Tästä perusopetuksen opetussuunnitelmasta nousee tarve opettaa koulussa empatiataitoja.

Rakentava keskustelu sekä eettisesti toimiminen edesauttaa jokaisen turvallista koulunkäyntiä. Näitä taitoja tarvitsemme jokapäiväisessä elämässämme myös koulun ulkopuolella. Kotonan, kavereiden kanssa vapaa-ajalla, internetissä ja kasvotusten ihmisten kanssa, mutta myös tulevaisuudessa työelämässä. Empatia ja empatiataidot eivät synny itsestään tai yksin. Koulu on yhteisö, jossa lapset, nuoret ja aikuiset ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja siksi se on hyvä paikka opetella vuorovaikutusta. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010, 11.)

Hyvinvoinnin vuosikellon iso teema on sosiaalinen vahvistaminen (Rovaniemen kaupungin SOSKU-hanke 2018, 4). Kävin Hepolan koululla 29.5.2018. Yhdessä koulunuoriso-ohjaajan Noora Kutilaisen ja apulaisrehtori Anna-Maija Leinosen kanssa sovimme, että ompelen koulun käytävälle ison kellon, jossa lukee kuukauden teema. Näin oppilaat näkevät, mitä on jo tehty, missä ollaan nyt, ja mitä lukuvuoden aikana opiskellaan. Tarkoitus on, että oppilaat yhdessä koristelevat kankaan. Tällä tavoin luodaan myös yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyden tunne edistää koulumenestystä.

Hepolan koulu hankkeisti opinnäytetyöni, joka sisältää 1.-9. -luokkalaisille empatiamateriaalipaketin. Materiaalipaketin tavoitteena on tarjota Hepolan koulun väelle menetelmiä käsitellä empatiaa, joka on yhtenä teemana Hyvinvoinnin vuosikellossa.

Empatiaoppitunnit kävin itse pitämässä 2.- ja 6.-luokkalaisille yhteistyössä Kemin seurakunnan kanssa. Oppitunnit pidettiin marraskuussa. Lisäksi pidin koontipäivän, jolloin koristelimme yhdessä kangasta.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyössäni on kaksi kehittämistehtävää.

1. Hyvinvoinnin vuosikellon empatiamateriaalipaketin laatiminen Hepolan koulun väelle
2. Empatia-oppitunnit 2. ja 6. luokan oppilaille yhteistyössä Kemin seurakunnan kanssa.

Ensimmäinen kehittämistehtäväni oli empatiamateriaalipaketin laatiminen Hepolan koulun väelle. Materiaalipakettia käyttävät opettajien lisäksi koulukuraattori, nuoriso-ohjaaja ja muut yhteistyötahot, eli tuttavallisesti Hepolan koulun väki. Laadin materiaalipaketin, jossa on erilaisia tehtäviä ja toiminnallisuutta ikäryhmälle sopivalla tavalla. Materiaali on tulostettavassa muodossa. Materiaalipakettiin liittyy myös kangas, jonka olen ommellut. Kangas on Hepolan koulun käytävällä. Kankaassa näkyvät Hyvinvoinnin vuosikellon kuukauden teemat. Näin oppilaat näkevät, missä mennään nyt, mitä on tehty aikaisemmin sekä mitä tehdään myöhemmin lukuvuoden aikana. Kankaan kellokankaan idea on myös, että olen luonut pohjan, jota oppilaat voivat koristella itse. Yhteinen tekeminen luo positiivista ja yhteisöllistä ilmapiiriä.

Toinen kehittämistehtäväni oli pitää laatimani materiaalipaketin pohjalta oppitunnit 2. ja 6. luokkalaisille yhteistyössä Kemin seurakunnan nuorisotyönohjaaja Rebekka Mitrusen kanssa. Empatiatunnit pidettiin marraskuussa viikolla 45 ja 46. Ensimmäisellä kerralla toteutettiin materiaalipaketista valittuja harjoitteita, jolloin seurakunta oli mukana. Toisella kerralla pidin koontipäivän. Muistelemme mitä edellisviikolla tapahtui, sekä aloitamme kankaan koristelun. Koska opinnäytetyöni on rajattu, kankaan koristelusta jää tämän jälkeen vastuu Hepolan koulun väelle.

3 KOULUNUORISOTYÖ

Nuorisotyön tehtävä koulussa on tukea koulun kasvatustehtävää. Koulun ja erilaisten yritysten, järjestöjen, seurakunnan ja nuorisokeskusten välinen yhteistyö on osa kasvatustehtävän tukemista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 36). Oma kokemukseni työelämästä on, että nuoriso-ohjaajan kannattaa tehdä itsensä tutuksi koulumaailmassa lapsille ja nuorille. Näin nuoret esimerkiksi lähtevät illaksi nuorisotilalle helpommin, kun siellä on tuttu ohjaaja. Turvallisuuden ja tuttuuden tunne on tärkeä. Tämä näkyy myös kehittämistehtäväsäni. Pidin kaksi oppituntia kummallekin luokalle, jotta kohtaaminen ei jäisi vain pintapuoliseksi, vaan syntyisi luottamusta keskustelulle.

3.1 Koulunuorisotyö yleisesti

Nuorisotyö koulussa on yksilön kohtaamista. Nuoriso-ohjaaja ei anna nuorelle arvosanoja tai ole ankara viranomainen vaan rento ja luotettava aikuinen, jonka voi kohdata siitä lähtökohdasta, mistä nuori itse haluaa. Nuori saa oma-aloitteisesti kohdata nuoriso-ohjaajan koulussa. Nuoriso-ohjaaja voi myös ottaa kontaktia nuoreen ilman erityistä syytä. Tällainen keskustelu ja yhdessä oleminen on kiinnostuksen osoittamista yksittäiselle oppilaalle. (Kiilakoski 2015, 88.)

Nuorisotyön pienryhmätoimintamalleja koulumaailmassa voivat olla esimerkiksi JOPO-luokka (joustava perusopetus), tukioppilastoiminta ja oppilaskunnan hallitustoiminta. Kaikki nämä pienryhmätoiminnot ajavat kouluviihtyvyyden toteutumista. (Kiilakoski 2015, 94.)

Koululuokka on melko muuttumaton ryhmä lapsia ja nuoria, ja siinä vietetään hurjasti aikaa. Päivästä, viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen ollaan samassa ryhmässä opiskelemassa ja oppimassa. Ryhmäytyminen ja hyvän luokkahengen luominen ovat oppimisen ja kouluviihtyvyyden kannalta tärkeitä asioita. Koulun ja nuorisotyön välinen yhteistyö on merkittävää

luokkahengen luomiselle. Erilaiset ryhmäytymispäivät, -leirit ja -illat ovat paikkoja, joissa tehdään yhteistyötä ja nuorisotyö pääsee loistamaan. Ryhmäytyminen on tutustumista ja monipuolista tekemistä yhdessä koko luokan kesken. (Kiilakoski 2015, 95.) Esimerkiksi Ylivieskassa Seiskojen ryhmäytysleiristä vastaavat Jokirannan koulu, kunnan nuorisotoimi, Ylivieskan 4H-yhdistys, Ylivieskan seurakunta ja riistanhoitoyhdistys (Himanka 2018).

Ensimmäinen kehittämistehtäväni oli materiaalipaketin luominen. Osana tätä pakettia on Hyvinvoinnin vuosikello -juliste. Tällä kankaisella julisteella on tarkoitus tukea koko koulun yhteistä positiivista toimintakulttuuria. Jokaisella luokalla on samat teemat käsiteltävänä saman kuukauden aikana. Julisteen informatiivinen puoli koskee siis kaikkia. Hyvinvoinnin vuosikello -julisteen koristelu oli toiminnallinen osuus, johon mahdollisimman moni oppilas osallistui. Ajatus opinnäytetyöstä syntyi koulunuorisotyönohjaajan kanssa. Tämä on siis osa nuorisotyötä, jota tehdään koko koulun tasolla.

Koko koulun tasolla tapahtuva nuorisotyö voi olla esimerkiksi teemapäiviä, tapahtumia ja ohjattu välituntitoimintaa. Ajatus on, että yhteiseen ohjelmaan voidaan osallistua eri vuosiluokilta. (Kiilakoski 2015, 98.)

3.2 Koulun ja seurakunnan yhteistyö

Suomalaisessa koulussa toteutetaan uskonnonvapauslakia. Oppilas voi vanhempien erillisellä ilmoituksella kieltäytyä osallistumasta uskonnon harjoittamiseen koulussa tai koulun muussa toiminnassa, jonka vanhemmat tekevät. Koulu myös ilmoittaa etukäteen vanhemmille, jos koulussa on uskonnollista ohjelmaa. Koulun ja seurakunnan välistä yhteistyötä voidaan edistää vuorovaikutuksella. Keskustellaan siitä, mitä halutaan yhteistyöllä syntyvän. Esimerkkejä yhteistyöstä voivat olla koulussa tehtävä rippikouluinformaatio ja kriisitilanteissa toisen tukeminen. Seurakunnalta voidaan tilata erilaisia koulutuksia nuorille, kuten Nuorten ihmissuh-

detaito eli Nuisku-kurssia. Koulu voi kurssin suorittaneille oppilaille tarjota esimerkiksi vapaasti valittavien opintojen suorittamista. Perinteistä yhteistyötä ovat päivänavaukset ja kirkkovierailut, joihin ei sisälly jumalanpalvelusta.

Yhteistyön sujuvuus on usein opettajien sekä nuorisotyönohjaajien asenteista kiinni. Tätä asennetta muokataan keskustelulla ja yhteisten tavoitteiden asettamisella. (Luodeslampi 2005, 126). Hepolan koulun ja seurakunnan yhteistyöstä kommentoi Virpi Aho Kemin seurakunnasta:

Vuosien saatossa olen käynyt pitämässä oppituntia esim. kotiseurakunnasta tai Hepolan koulun kuudesluokkalaiset kävivät kirkkoseikkailussa toukokuussa. Hepolan koululla olen pitänyt koulukerhoa monena vuotena. Kerho on alkanut, kun koululaisilla on loppunut koulu. (Kerhoa en ole pitänyt Hepolan koululla enää pariin vuoteen, koska Luotolalla on ollut voimakasta kerhotoimintaa koululla. Mikä on ollut hyvä asia.) Säännöllistä kouluvierailua ei ole vaan satunnaisesti ja tarvittaessa. (Aho 2018).

3.3 Koulunuorisotyö Hepolan koululla

Hepolan nuorisotila sijaitsee koulurakennuksessa. Kun Noora Kutilainen toimi koulunuorisiohjaajana, nuorisotila oli auki koulupäivän aikana. Oppilailla oli mahdollisuus istahtaa hengähtämään yksin tai ystävän kanssa. Biljardi- ja pingispöytä auttavat energian purkamisessa. Tilassa voi myös keskustella nuorisiohjaajan kanssa. Oppilaskunnan jäsenet kokoontuvat nuorisotilaan suunnittelemaan omaa toimintaansa tarpeen mukaan. Nuorisotila on koulun jälkeen taas auki ja kerää nuoria illanviettoon. (Kutilainen 2018.)

Tällä hetkellä Hepolan koululla ei ole nuorisiohjaajaa, mutta nuorisotila on iltaisin auki kaikille halukkaille nuorille. Nuorisotila on auki maanantaisin ja perjantaisin myös aamuvälitunnilla. Tuolloin koulunkäynnin ohjaajat ovat tilassa nuoria varten (Leinonen 2018).

4 HEPOLAN KOULUN VUOSIKELLON TEEMAT

Koulu on yhteisö, jossa aikuiset, opettajat ja muut yhteistyötahot voivat aktiivisella tarkkailulla puuttua lasta ja nuorta koskeviin ongelmiin. Ongelmat voivat tulla kotoa, mikä heijastuu koulunkäyntiin. Koulussa itsessään voi myös olla puutteita, minkä takia lapsi ja nuori oireilee. Oireilu voi olla luvattomia poissaoloja tai häiriköintiä. (Hietala ym. 2010, 16-17.) Sosiaalisen vahvistamisen tarkoituksena on ennaltaehkäistä tällaista oireilua.

Hyvinvoinnin vuosikellon tarkoitus on, että jokaisella luokka-asteella käsitellään teemoja oman ikäryhmän kehityksen mukaisella tavalla. Teemat ovat arkipäiväisiä ja sellaisia joita tarvitaan kotona, vapaa-ajalla, koulussa, nyt ja huomenna. Muun muassa kaveritaitojen ja empatian harjoittelu antaa opettajille tilaisuuden havainnoida nuorta ja puuttua pahoinvointiin mutta ennen kaikkea ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien puhkeamista (Hietala ym. 2010, 21).

Hyvinvoinnin vuosikello on työkalu, jonka avulla voidaan suunnitella, mitä tulevan lukuvuoden aikana tapahtuu. Teemojen järjesteleminen loogisesti on helppoa, kun nähdään koko lukuvuosi kokonaisuutena. Ajankäyttö helpottuu, kun nähdään mitä tuleman pitää, eivätkä asiat tule yllätyksenä. (Alhola & Lauslahti 2005, 61.)

Hepolan koululla otetaan käyttöön Hyvinvoinnin vuosikello, joka on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen hoitama valtakunnallinen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke SOSKU. Hankkeen kokeilukouluina ovat olleet Rovaniemen Rantavitikan peruskoulu, Rovaniemen sairaalakoulu sekä Yläkemijoen koulu. Hanke on toteutettu vuosina 2015-2018. (Rovaniemen kaupungin SOSKU-hanke 2018, 5.)

Hyvinvoinnin vuosikellon jokaisen kuukauden omat teemat tukevat toinen toisiaan, ja haluan tuoda teemat ja niiden sisällön ilmi opinnäytetyössä. Hepolan koulun väki toteuttaa teemoja

parhaaksi katsomallaan tavalla, ja minun tehtäväni opinnäytetyössäni oli keskittyä empatiaan marraskuussa.

Yhteisöllisyyden rakentaminen alkaa heti elokuussa. Koulussa yhteisöllisyyttä kuvaa tila: jokainen yksilö tiedostaa sen, että tämä koulu koostuu minusta itsestäni, kavereistani, luokastani, muiden luokka-asteiden oppilaista sekä koulun henkilökunnasta. Yhteisöllisyyden tunne syntyy, kun jokainen yksilö tuntee kuuluvansa samaan porukkaan kuin kaikki muutkin oppilaat ja henkilökunta. Yhteisöllisyyden tunnetta kuvaa, että saa luottamusta muilta toimia itselleen luontevalla tavalla ilman häpeän tunnetta. (Hietala ym. 2010, 52.) Yhteisöllisyyttä rakennetaan tutustumalla toisiinsa, yhdessä tekemällä isoissa ja pienissä porukoissa. Ongelman ratkomisen yhteistyöllä ja onnistumisen tunne luovat yhteisöllisyyttä. Oppilaat sekä henkilöstö voivat vaihtua, ja päivän aikana voi tapahtua konflikteja, jotka hajottavat yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyttä rakennetaan siis joka päivä.

Syyskuussa aiheena on itsetuntemus. Itsetuntemus auttaa sinua ymmärtämään kuka olet, mitä tunnet tietyissä tilanteissa, miten reagoit erilaisissa, tilanteissa ja hyväksyt itsesi sellaisena kuin olet. Nuorille on hyvä opettaa itsetuntemusta, koska se esimerkiksi auttaa poistamaan pelon tunnetta. Itsetuntemukseen liittyy olennaisena osana myös läsnäolon taito. Läsnäolon vaikeuteen liittyy lisääntyvä median käyttö. Ollaan paikalla, mutta ei läsnä. (Saanila 2012, 14-24.) Media ja hyvinvointi on teemana tammikuussa.

Omien tunteidensa ymmärtäminen, toisen tunteiden havaitseminen ja oikein tulkitseminen ovat tunnetaitoja. Tämä on läheisesti tekemisissä empatian kanssa. Empaattinen ihminen osaa tunnistaa ja tulkita tunteita ja peilata niitä itseensä (Ojanen 2014, 244). Ilman tunnetaitoja emme siis voi olla empaattisia ja siksi on hyvä, että tunnetaitoja opetellaan lokakuussa ja empatiaa marraskuussa.

Kaveritaitoja harjoitellaan joulukuussa. Ihmissuhteessa ollaan sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa. Kaverien ja kaverisuhteiden on todettu vähentävän stressiä, sillä siinä tulee

itselleen merkityksellinen olo. Itsellä on tarkoitus. Kaverisuhteet motivoivat elämässä eteenpäin, mikä vähentää mielenterveysriskejä. Siksi kaveritaitojen harjoittelu on tarpeellista. (Ojanen 2014, 209.)

Media on osa jokapäiväistä elämää ja tammikuussa pureudutaan mediaan ja hyvinvointiin. Nykyään mediaa seurataan, mutta sinne luodaan myös sisältöä itse. Kuvat, videot ja ääniviestit ovat osa nuorten elämää, ja se voi olla uhka tai mahdollisuus hyvinvoinnille. (Seppänen & Väliverronen 2012, 10.)

Yksi koulun tehtävistä on luoda lapsen ja nuoreen uskoa tulevaisuuteen. Tämä on luonnollisesti kaikkien kasvatusalan ammattilaisten tehtävä. Helmikuussa olisikin luonnollista, että Hyvinvoinnin vuosikellon teematunneille osallistuisi yhteistyötahoja. Toivo on tunne, että elämä jatkuu ja elämällä on tarjottavaa juuri minulle. Jokainen oppilas pystyy ja osaa. Kun katsotaan tulevaisuuteen, mietitään mitä toivotaan tulevaisuudelta, mitkä ovat omat unelmat ja haaveet. Pohditaan, miten ne voidaan saavuttaa. Elämä tuntuu merkitykselliseltä, kun on uskoa tulevaisuuteen. Masentunut ihminen ei näe valoa eikä toivoa tulevaisuudessa. Tavoitteiden asettaminen auttaa unelmien, haaveiden ja toiveiden saavuttamisessa (Ojanen 2014, 135). Helmikuun aiheena on katse tulevaisuuteen.

Maaliskuussa on hyvä hetki miettiä koululaisten kanssa rentoutumisen ja rauhoittumisen merkitystä. Rentoutuminen auttaa rauhoittumaan. Rauhoittuminen on uteliaisuutta asioita kohtaan, avointa mieltä uudelle, tunteiden tunnistamista ja seurallisuutta. Rentoutuminen ja rauhoittuminen kuuluvat jokaisen ihmisen hyvinvointiin. Tämä on vastakohta stressille, levottomuudelle ja suorituspainelle. (Isokorpi 2008, 88.)

Huhtikuussa keskitytään arjen selviytymistaitoihin ikäluokalle sopiviin aiheisiin. Arki muuttuu, kun ikävuosia tulee lisää. Muun muassa vastuu lisääntyy. Kun koulu alkaa, ekaluokkalaisella on vastuu olla koulussa paikalla. Puhutaan siis koulumatkan taittamisesta turvallisesti. Ysiluokkalaisen arjesta selviytymiseen voi kuulua jatkokoulutukseen hakeutuminen.

Toukokuussa harjoitellaan arvioimaan muun muassa oman päivän sujumista. Harjoitellaan itsearviointia, omien vahvuuksien tuntemista sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. Arviointia on hyvä harjoitella, koska arviointia tehdään joka päivä kotona, harrastuksissa ja työelämässä.

5 EMPATIA

Empatia tarkoittaa heittäytymistä toisen ihmisen asemaan. Empaattinen ihminen siirtää itseensä kohdistuvat ajatukset sivuun ja todella elää hetkeä toisen ihmisen kengissä. Hän eläytyy siihen, mitä toinen ihminen tuntee. (Sjöroos 2010, 23.)

Empatia on hyvää tahtoa. Empatia on toisen ihmisen keskeneräisyyden tiedostamista ja sen hyväksymistä. Hyvä tahto voi näkyä huolenpitoa. Tässä huolenpidolla tarkoitetaan ajatuksia ja tekoja jotka edistävät läheisyyttä, yhteistyötä ja ylläpitää ihmissuhteita. (Isokorpi 2008, 44.)

Eläytyminen edellyttää erilaisten tunteiden tunnistamista. Sosiaaliset tilanteet opettavat miltä tunteet näyttävät. Tunteet näkyvät ilmeinä ja eleinä. Opimme myös itse näyttämään tunteita kulttuurille ominaisella tavalla. Virhetulkintoja tunteista tekevät kaikki. Pohtimalla miksi tunnen juuri nyt juuri näin, voimme olla myötätuntoisempia itseämme mutta myös muita ihmisiä kohtaan. (Sjöroos 2010, 44-54.)

Ympäristö, jossa elämme, on koko ajan enemmän suorituskeskeinen. Vaaditaan pärjäämään, ja vajavaisuuksia ei ole tai niitä ei ainakaan saa näyttää. Kun ihminen toimii näin, inhimillisyys unohtuu. Kaikki ihmiset ovat keskeneräisiä ja tekevät toisinaan virheitä. Toisinaan tästä pitää muistuttaa itseään. Saa olla empaattinen itseään kohtaan ja vaatia itseltään viisaasti. Jatkuva itsensä vertailu muihin aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta. Ajatellaan, että on itsekkin saavutettava enemmän, jotta tulee hyväksytyksi. (Kallio 2016, 164-165). Jotta tuntisimme itsemme arvokkaaksi ja hyväksyisimme puutteemme, käsittelen tässä osassa myös empatiaa itseä kohtaan.

Myötätunto on enemmän kuin empatia. Myötätunto on toimintaa ja tekoja. Tekoja, joilla vähennetään toisen negatiivisia tuntemuksia. Myötätunto on toisen olon helpottamista. Iloitseminen toisen kanssa on myös myötätuntoa. (Sjöroos 2010, 24.)

5.1 Empatian kehitys lapsuudessa

Lapsi oppii sosiaalisia taitoja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ensimmäiset vuorovaikutussuhteet ovat lapsen perhe, sukulaiset ja muut läheiset ihmiset. Lapsi ottaa mallia muista ihmisistä. Lapsi kokeilee, kuinka hänelle vastataan, jos hän käyttäytyy tietyllä tavalla. On kulttuurisidonnaista, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Lapsi osaa tulkita muiden ihmisten tunteita, kun hänen omiin tunteisiinsa vastataan. Esimerkiksi pienikin lapsi osaa tulla puhaltamaan äidin polvea, jos äitiä sattuu ja äiti ilmaisee kivun lapselle tutuilla eleillä ja ilmeillä (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen, Kurvinen 2006, 156).

Sosiaalisissa suhteissa lapset tarvitsevat monesti vanhemman ihmisen apua. Lapsi ei esimerkiksi välttämättä tarkoita pahaa, jos vie kaverilta lelun. Lapsi kuitenkin tarvitsee ohjeistusta, miten toimia tilanteessa, jos haluaa vaihtaa lelua kaverin kanssa. (Vilén ym. 2006,157.)

Empatia kehittyy, kun ollaan vuorovaikutuksessa ympäristöön. Empatia on taito, jota opitaan sen kautta, kun itselle tulee tunne, että tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Lapset kehittyvät eri tahtiin ja oppivat omaan tahtiin (Vilén ym. 2006, 156). Empatia on kuitenkin taito, jota ei voi oppia liikaa, eikä siinä olla koskaan täysin valmiita.

5.2 Empatian kehitys nuoruudessa

Kaikenikäisten ihmisten näkyviä ominaisuuksia on helppo kommentoida. Sen sijaan ihmisen ajatusmaailmaa on hankalampi arvostella, jos hän ei tuo näkyvästi esiin omia ajatuksiaan. Varhaisnuoruuteen, ikävuosiin 11-15, liittyy oman kehon kehittyminen. Nuoren keho muuttuu lähemmäksi aikuisen kehon kaltaiseksi, ja näiden muutosten kanssa on opittava elämään.

Tämä aiheuttaa hämmennystä nuorissa. Jokainen nuori käy samat muutokset läpi, ja toisia on helppo pilkata. Pilkkaaminen johtuu monestakin asiasta, mutta esimerkiksi häpeäntunteesta ja empatian puutteesta. (Hietala ym. 2010, 40-43.)

Kiusaaminen tuntuu myös niissä nuorissa, jotka eivät ole kiusaajan tai kiusattavan roolissa. Nuori tunnistaa, että häntä hävettää tai pelottaa mennä puolustamaan kiusattua, vaikka tunnistaisi tämän oikeaksi ja hyväksi teoksi. Puolustaminen on vaikeaa, koska puolustajasta saattaa tulla kiusaamisen kohde. Kiusaaminen on vallankäyttöä, jolla esitetään omaa paremmuutta ja mahtavuutta muille. Jos puolustaja ei olekaan mahtavampi ja parempi, hän jää alakynteen. (Hietala ym. 2010, 49-50.)

Nuori on hyvä tunnistamaan erilaisia tunnetiloja, vaikka niitä ei sanota suoraan. Nuori tunnistaa niitä itsessään ja muissa. Kaikkia nuoria ei kuitenkaan liikuta toisten tunteet (Ojanen, 2014, 254). Nuori saa esimerkin tavasta toimia erilaisissa tilanteissa kotoa. Koti on paikka, jossa vanhemmat opettavat jälkikasvulleen omia arvojaan ja miten sosiaalisissa tilanteissa toimitaan. Toisen ihmisen arvostus lähtee liikkeelle siitä, kun nuori seuraa miten aikuiset kotona toimivat. (Hietala ym 2010, 18-19.)

5.3 Empatia sosiaalisessa tilanteessa

Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden olla sosiaalisessa kanssakäymisessä ilman että kohtaa muita ihmisiä kasvokkain. Sosiaalinen media mahdollistaa kommunikoinnin lähelle ja kauas. Kommunikointi on nopeaa ja mutkatonta. Nämä mahdollisuudet muokkaavat ihmisen empatiakykyä. Koska kuka tahansa voi esiintyä nimettömänä tai tekaistulla nimimerkillä, koetaan että kasvottomana on helppo kommentoida muiden henkilökohtaisia ominaisuuksia. Onko samanlainen kommentoiminen helppoa kasvokkain? Ei välttämättä. Netissä kirjoitetut loukkaukset ja solvaukset ovat silti yhtä todellisia ja satuttavat yhtä paljon kuin kasvokkain sanotut sanat. (Sinkkonen 2016, 59.)

Sjöroos kertoo, että tunteiden tunnistamista helpottavat ilmeet ja eleet (Sjöroos 2010, 44). Näitä on lähes mahdotonta huomata kirjoitetun tekstin takaa, ja siksi toisten tunteista tulee tulkintavirheitä, jotka johtavat väärinkäsityksiin.

Kun ihmisten väliltä puuttuu empatia, ei kelvata toiselle omana itsenään. Koko ajan pitäisi olla enemmän ja pystyä parempaan. Myös asioita, joihin ihminen ei voi itse vaikuttaa, kuten ihonväri pitäisi muuttaa, jotta saisi hyväksyntää. Empatian ja myötätunnon puute aiheuttaa ahdistusta ja syö mielenterveyttä. (Sjöroos 2010, 13.)

5.4 Empatia itseään kohtaan

”Opettaja, mikä on lain suurin käsky? Jeesus vastasi: Rakasta Herraa, Jumalaasi, koko sielultasi ja mielestäsi. Tämä on käskyistä suurin ja tärkein. Toinen yhtä tärkeä on tämä: Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi” (Matt. 22:36-39). Itsensä rakastamista, kunnioittamista ja arvostamista ei tule unohtaa, niin kuin Raamatussakin sanotaan.

Se, että pitää itseään arvokkaana ja kokee myötätuntoa itseään kohtaan, ei kuitenkaan ole sama asia kuin että kokisi itsensä täydelliseksi ja muita arvokkaammaksi. Myötätunto itseä kohtaan antaa itselleen oikeuden olla keskeneräinen ja hyväksyä sen (Neff 2016, 18-19).

Mediasta kumpuaa informaatiota siitä, millaisia ihmisiä pidetään ihailun arvoisina. Sama ilmiö näkyy myös koulussa. Toisilla on useita kavereita, ja itsekin haluaisi olla suosittu. Usein ajatellaan, että toisen hyvä ominaisuus on itseltä pois. Koska toinen on hyvä matikassa, en voi itse olla hyvä. (Neff 2016, 343.)

Millaisen kuvan itsensä arvostamisesta kasvattajat, ohjaajat, opettajat ja muut aikuiset antavat lapsille ja nuorille? Kun aikuinen katsoo itseään peilistä tai kuvia itsestään, mitä hän sanoo

ääneen? Itsensä kommentoiminen voi olla vähättelevää. Minulla on rumat hiukset, tai näytän hölmöltä. Millainen vaikutus olisi ympärillä oleviin ihmisiin ja itseesi, jos sanoisitkin: Vaikka en pidä hiuksistani tänään, onnistuin meikissäni hyvin, tämä paita sopii hyvin minulle, tai tämän kuvan haluan julkaista Instagramiin, koska pidän tätä kuvaa persoonallisena. Kaikki ihmiset vertaavat itseään toisiin, ja ottavat heistä mallia. Erityisesti lapset ottavat mallia muista (Helenius & Lumme 2013, 9). Alkaisiko lapsi tai nuori arvostamaan itseään enemmän, jos aikuiset ja vanhemmat ihmiset ympärillä puhuisivat positiiviseen sävyyn itsestään? Todennäköisesti, mutta todennäköisesti myös Sinä itse alat arvostaa itseäsi enemmän, jos puhut ja ajattelet itsestäsi kauniisti (Hämäläinen 2017, 111).

Kun ihminen vaatii itseltään viisaasti, hän voi kasvaa. Kun vaaditaan jonkin asian osaamista, sen kuuluu olla ikäkaudelle sopivan haastavaa. Onnistumisen tunne motivoi eteenpäin. Jos vaaditaan liian helppoa, se voi tuntua kurjalta toistolta, eikä siinä opi uutta. Onnistumisen tunteesta saa nauttia. Viisaasti vaatiminen tarjoaa välineitä onnistumiselle mutta antaa myös luvan hyväksyä sen, että tällä kertaa ei onnistunut. Viisautta on lähteä jatkamaan eikä pysähtyä syyllistämään itseään. Jos jäät paikoillesi, mitä sillä voit? Viisautta on asettaa tavoitteet itsensä kokoisiksi. (Kallio 2016, 173.)

5.5 Narsismi

Narsismilla viitataan normaalisti arkikielessä itsekeskeisyyteen. Itsekeskeisyys on mielenkiinnon puutetta muuhun kuin itseensä ja jatkuvaa itsensä tarkkailua. Narsismilla tarkoitetaan myös sisäänpäin kääntymistä: keskitytään vain omaan mielenkiinnon kohteeseen eikä osoiteta mielenkiintoa toisiin ihmisiin tai asioihin. Narsismi on persoonallisuushäiriö, ja termillä tarkoitetaan näitä psyykkisiä häiriöitä. (Myllärniemi 2008, 15-16.)

Koska narsismi -käsite on ammattilaisillekin hankala, pureudun yhteen epäterveen narsismin piirteeseen. Narsisti ajattelee, että on muita ihmisiä parempi ja tärkeämpi. Hän pärjää usealla

elämän osa-alueella eikä siedä häviämistä, loukkaantumista tai arvostelua. Hän on itsekeskeinen. (Myllärniemi 2008, 76). Tämä epäterve narsismi on empatian puutetta.

Pieni lapsi ei oman kehittymättömyytensä takia pärjää ilman aikuista. Usein siis tällä tarkoitetaan äitiä. Äidillä tulee olla empatiaa lastaan kohtaan, jotta hän voisi ymmärtää lapsen hädän. Lapset eivät aina osaa sanoittaa paha oloaan. Äidin on löydettävä keino poistaa paha olo. Kun tarpeisiin vastataan, lapsi voi kehittyä normaalisti. Normaali kehitys tarvitsee myös epäonnistumisia. Lapsi ymmärtää epätäydellisyytensä ja äitinsä omana persoonanaan, kun lapsi kokee pettymyksiä. Normaali pettymyksen tuottaminen, mikä edistää lapsen kehitystä, ei saa olla pitkäkestoista tai liiallisia. (Myllärniemi 2008, 29-30.)

Missä menee kultainen keskitie terveen ja epäterveen narsismin välillä? Terve narsismi on sitä, että viihdyt itsesi ja muiden seurassa. Osaat ja uskallat näyttää omia tunteita. Terve narsismi on luottamusta omiin kykyihin pärjätä elämässä, mutta myös omien heikkouksien tunnistamista ja myöntämistä. Tervettä narsismia on hyvä itsetuntemus ja toisten ihmisten arvostaminen tärkeinä yksilöinä. (Myllärniemi 2008, 51-52) Tervettä narsismia on empatian kokeminen toisia ja itseään kohtaan.

6 MATERIAALIPAKETTI JA OPPITUNNIT

Tässä osiossa käsittelen ompelemaani kangasjulistetta. Kerron sen synnystä ja merkityksestä. Kerron myös materiaalipaketin harjoitteiden synnystä ja tavoitteista.

6.1 Hyvinvoinnin vuosikello -juliste

Alusta asti Noora Kutilaisella sekä Anna-Maijalla Leinosella oli idea koulun käytävällä sijaitsevasta isosta kellosta, joka kuvaisi hyvinvoinnin vuosikelloa. He ehdottivat, että tekisin pohjan, jota oppilaat jatkaisivat. Olin mielissäni ideasta. Harrastan ja pidän käsitöistä, erityisesti virkkaamisesta. Nooran kanssa heittelimme ideoita, millainen kello voisi olla, ja syntyi idea kankaaisesta julisteesta. Kankaaseen pystyy esimerkiksi maalaamaan ja ompelemalla lisäämään erilaisista materiaaleista pieniä ja isojaakin käsitöitä.

Sain käsityöluokasta itselleni materiaalia ommella kankaan kotona. Kierrätysmateriaalien suomissa rajoissa suunnittelin ruskeaan verhokankaaseen beigen värisen kellon sekä lenkit ripustamista varten. Kierrätysmateriaalin käyttö on tarkoituksenmukaista, kun mietitään ekologisuutta ja kestäväää kehitystä.

Kankaiden leikkaaminen ja ompelu kävivät minulta joutuisasti. Se oli oikeastaan tämän opin- näytetyöprosessin miellyttävin osio. Käsitöiden tekeminen tarkoittaa minulle rentoutumista ja on miellyttävää vapaa-ajan tekemistä. Luotan omaan kädenjälkeeni, enkä ajatellut tätä työtä pakkopullana vaan mahdollisuutena rentoutua ja saada itselleni lisää energiaa.

Käsitöiden merkitys on moniulotteinen. Käsityöt ovat osa taideaineita peruskoulussa. Taideaineilla haetaan luovuutta ja mielikuvitusta. Tutustuminen erilaisiin materiaaleihin ruokkii luovuutta, mikä on yhteydessä onnellisuuteen. Käsitöitä tehdessä käytetään eri aisteja ja suunnitellaan oma tuotos. Tuotos tehdään valmiiksi ja sitä arvioidaan. Kankaan koristelusta tekee

yhteisöllisen yksilön kokemuksen ja tunteiden jakaminen. (Ervast 2013, 146-147.) Käsityö on siis hyvä ohjausmenetelmä opettaa koululaisille empatiataitoja ja lisätä yhteisöllisyyttä.

Toisella oppitunnilla kävimme läpi edellisviikon asioita. Mitä opimme ja mitä muistimme empatiaoppitunnista. Lisäksi aloitimme kankaan koristelun. Näin ollen koristelen kankaita vain 2.- ja 6.-luokkalaisten kanssa. Hepolan koulun väen on siis otettava koppi kankaan koristelusta, jotta sen yhteisöllisyyden lisäämisen tavoite toteutuisi myös muiden vuosiluokkien kohdalla.

Kankaisen julisteen lisäksi olen askarrellut kartongista opettajien huoneeseen opettajille oman vuosikellon (LIITE 5). Tämän tarkoitus on helpottaa opettajien ja muun Hepolan koulun väen toimintaa. Tähänkin sain materiaalit koululta, eikä tätä varten ostettu uutta.

6.2 Empatia materiaalipaketti

Empatia ei synny itsestään eikä ilman vuorovaikutusta. Pääsääntöisesti materiaalipaketin harjoitteet ovat pari- tai ryhmätehtäviä. Kun toimitaan yhdessä, on osattava huomioida toisia kuuntelemalla ja hyväksymällä toinen sekä ymmärtää miksi jokin asia vaikuttaa itsen tietyllä tavalla. Materiaalipaketin harjoitteet tukevat näitä taitoja.

Harjoitteet "arkipäivän empatiaa", "tunteiden asiantuntija" sekä "mitä ilmeet kertovat" opettaa tunnistamaan toisen ihmisen tunteita. Kuunteluharjoituksia ovat "ratkaistaan yhdessä", "oppimiskahvila", "pallo kiertää" sekä "kuuntele ja tule kuulluksi". Harjoitteet "empatiakirja", "yhteinen rytmi", "oppimiskahvila", "miten teen valintoja" sekä "se, mitä ei sanota kasvotusten" auttavat hyväksymään toisen. Itsensä ymmärtämisen tueksi ovat harjoitteet "empatiakirja", "empatia itseään kohtaan" sekä "ajatuksia musiikista".

Olen valinnut harjoitteet materiaalipakettiin omasta elämästäni. Olen tutustunut harjoitteisiin ja harjoitellut osan niistä oman opiskeluni aikana ammattikoulussa sekä ammattikorkeakoulussa. Osa harjoitteista on tullut vastaan, kun olen kirjoittanut opinnäytetyöni teoriaosaa. Olen myös etsinyt harjoitteita kirjallisuudesta.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa oli puhetta yhteistyöstä oppilaskunnan kanssa. Osassa harjoitteita olen ottanut tämän erityisesti huomioon. Oppilaskunnan hallituksen jäsenet ovat merkittävä voimavara, jos heille tarjotaan mahdollisuus, joten mikään harjoite ei sulje pois oppilaskunnan hallituksen jäsenten osallisuutta, vaikka sitä ei erikseen olla mainittu. Oppilaskunnan hallituksen jäsenet ovat vapaaehtoinen luottamustoimijoita, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan oppimisympäristön hyväksi (Saloviita 2009, 166).

Hyvinvoinnin vuosikellojen teematunnit ovat koululaisen arjesta poikkeavia. Tunneista on etukäteen ilmoitettu lukuvuositedotteessa (Lukuvuositedote 2018-2019, 25). Poikkeama normaalista aiheuttaa aina erityisjärjestelyjä. Yhteistyö muiden toimijoiden, kuten seurakunnan kanssa, voi olla kumpaakin osapuolta hyödyttävä. Opinnäytetyöni on esimerkki yhteistyöstä, jota koulussa voidaan toteuttaa.

6.3 Viikko 45

En tuntenut ryhmää etukäteen enkä tiennyt minkälainen luokkahenki ryhmässä vallitsee. Harjoitteiden valitseminen materiaalipankista (LIITE 1) juuri tietylle luokalle oli siksi hankalaa. Ajattelin kuitenkin, että oli harjoite mikä vain, voimme oppia empatiaa. Jokaisen ryhmän tunnin alussa esittelimme itsemme Rebekka Mitrusen kanssa ja kerroimme, miksi olemme koulussa pitämässä tuntia (LIITE 3). Näytimme myös saman PowerPoint-esityksen jokaiselle ryhmälle. Esityksen tarkoitus oli antaa teoriatietoa empatiasta. Esitys sisälsi tässä opinnäytetyössä kirjoitettua tietoa empatiasta, sekä tehtävänannon oppilaille.

Kakkosluokkalaisista olivat a- ja c- ryhmä yhtä aikaa oppitunnilla. Oppilaskunnan edustajat olivat oppimiskahvilassa puheenjohtajina, ja näin isolla porukalla emme olisi pärjänneet ilman heitä. Oppimiskahviloita oli yhteensä 10. Oppimiskahvila sopi hyvin tälle ryhmälle. Tunnin aikana liikuttiin pöydästä toiseen, ja aiheet joista keskusteltiin, vaihtuivat. Näin myös mielenkiinto pysyi tehtävässä.

Kysyin tunnin lopussa palautetta siten, että piirsin taululle hymiöitä: iloisen, neutraalin ja surullisen. Kerroin, mitä hymiö kuvastaa ja oppilaat nostivat käden ylös, jos hymiö kuvasti omaa tuntemusta ja oppimista. Kakkosluokkalaisten palaute oli pääoin sellaista, että oltiin hyvällä mielellä ja oli opittu uusia asioita. Kuitenkin pidin tärkeimpänä palautteena sitä, että välituntivalvoja kertoi, että ryhmä keskenään jatkoi empatiakeskustelua välitunnilla. Näin asiat jäivät mieleen, ja pohtimista jatkettiin varsinaisen tunninkin jälkeen.

6a- luokkalaiset suhtautuivat empatia- aiheeseen välinpitämättömästi, verrattuna kakkosluokkalaisiin. Keskustelua ei juurikaan syntynyt, ja puhuin aiheesta Rebekan kanssa kahdestaan oppitunnilla. Kuitenkin tunnin aikana tehtiin mitä piti. Tunnin harjoite oli ”empatia itseä kohtaan”, tehtävät 1 ja 2 (LIITE 1). Yksilötyöskentely osoitti, että mielenkiintoa tunnin aiheeseen oli. Vastaukset tehtävässä yksi oli asiallisia ja pitkälle mietittyjä. Ehkä juuri siksi tämä luokka tarvitsee empatiataitoja. Uskalletaan näyttää omat ajatukset ja mielipiteet tunnilla, ilman pelkoa naurun tai pilkan kohteeksi joutumisesta. 6a -ryhmästä viisi oppilasta näytti käsiäänestyspalautteessa, että oppivat uutta tai pitivät tunnista. 12 oppilasta ei osannut kertoa omia tuntemuksia oppimisesta.

6b- luokan kanssa teimme harjoituksen ”se, mitä ei sanota kasvojen” (LIITE 1). Tehtävä osoittautui hankalaksi, koska ryhmäläiset eivät omien sanojensa mukaan tunteneet kaikkia ryhmäläisiä. Tässä kohtaa olisin toivonut koululta enemmän etukäteisohjeistusta, millainen harjoite pitämälleni oppitunnille olisi hyvä. Tehtävä saatiin päätökseen, ja vain pari oppilasta kertoi tehtävän olleen miellyttävä ja positiivisella tavalla yllättävä. Tämä harjoite siis sopii ehdottomasti valmiiksi tiiviille ryhmälle.

Seurapiiri-harjoite (LIITE 1) oli huono valinta päivän viimeiselle tunnille. Harjoite toimisi paremmin aamulla, kun ollaan vielä vähän unenpöpperössä. Ryhmän levottomuus näkyi siinä, että ei kunnioitettu hiljaisuutta, joka oli harjoitteen tavoite. Myös se vaikutti hiljaisuuden rikkomiseen, että ryhmä ei tuntenut etukäteen minua tai Rebekkaa. Myös leikki myös loppui aikaisemmin kuin oli tavoite. 6b luokan arvio oppimisesta ja omista tuntemuksista oli neutraali.

6.4 Viikko 46

Itselläni oli varmempi olo lähteä oppitunnille nyt kun ryhmä oli tuttu. Uskon, että se näkyi myös oppilaille. Minua ei jännittänyt niin paljon ja esiintyminen oli luontevampaa kuin edellisellä viikolla. Jokaisen luokan kanssa kävimme läpi, mitä edellisviikosta muistettiin (LIITE 4). Oppilaat saivat viitata ja kertoa, mitä jäi mieleen. Oppimista oli tapahtunut, kun jokaisessa ryhmässä muistettiin tärkeitä asioita.

Kiitollisuus-korttipeliä pelattiin jokaisen ryhmän kanssa (LIITE 4). Peliä pelattiin pienissä ryhmissä, joissa saivat vastata kortissa esitettyyn kysymykseen, mistä he olivat kiitollisia. Toisen mielipiteiden arvostaminen ja kuuntelu oli korttipelin ajatus. Tämä toteutui jokaisessa luokassa, mikä on mielestäni oppimisen osoitus edellisviikon tunnista. Se oli osoitus mielenkiinnosta, mutta myös siitä, että jokainen oli kasvanut viikon aikana muuallakin kuin koulussa, esimerkiksi harrastuksissa, joissa ollaan ihmisten kanssa tekemisissä.

Kuudennen luokan oppilaiden kanssa teimme käsitöitä, joilla koristella kangasta. Materiaaleina oli kartonkia, villalankaa ja nappeja. Toin muutaman itse tekemäni mallin oppilaille, mutta korostin että jokainen saa tehdä sellaista kuin itse haluaa. Sormivirkkaus vei voiton kummassakin luokassa. Oppilaat kiinnittivät työn itse kankaaseen (LIITE 2).

Koen, että oppitunnit olivat jokaisille ryhmille tarpeellisia, ja onnistuin omalta osaltani suunnittelemaan oppituntien sisällön ja toteuttamaan sen tavoitteellisesti. Harjoitteet olivat hyviä ja toimivia, kun ryhmänohjaaja, esimerkiksi opettaja, tuntee oppilaat ja osaa valita ryhmälleen sopivan harjoitteen.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni kehittämistehtävä oli laatia empatiamateriaalipaketti Hepolan koulun väelle (LIITE 1). Tähän sisältyi myös kankaisen julisteen ompelu koulun käytävälle (LIITE 2). Toinen kehittämistehtävä oli pitää laatimani empatiamateriaalipaketin pohjalta kaksi oppituntikokousta 2.- ja 6.- luokkalaisille yhdessä seurakunnan kanssa. Tähän sisältyi julisteen koristelu.

Toimeksiantajan tavoitteet olivat saada materiaalia oppitunnille sekä lisätä yhteistyötä oppilaskunnan hallituksen kanssa. Tavoitteena oli myös pitää oppitunnit juuri näille ryhmille, koska arvioitiin, että nämä ryhmät tarvitsevat empatiaosaamista. Toki koulun jokaiselle luokka-asteelle on pidetty empatiatunnit, mutta opinnäytetyö rajattiin näihin kahteen ryhmään.

Kehittämistehtävät onnistuivat ja tavoitteet saavutettiin. Jatkoa ajatellen olen sitä mieltä, että seurakunnan osallisuus empatiaoppitunnilla on merkittävä. Seurakunnan läsnäoloa perustelen sillä, että koululla ja seurakunnalla on sama kohderyhmä. Lapsille ja nuorille tulee kokemus, että kaikki liittyy kaikkeen. Samat toimijat voivat olla osa koulumaailmaa ja vapaa-aikaa. Näin toimijoista tulee tuttuja ja turvallisia. Seurakunnan arvoihin kuuluvat empatia ja lähimmäisen rakkaus. Hyvinvoinnin vuosikellon teematunnit poikkeavat koulun normaalista arjesta ja siksi työllistävät siksi enemmän opettajia. Vastuuta voidaan jakaa yhteistyökumppaneiden välillä. Seurakunnalla on omat vahvuudet, joita voidaan tuoda kouluun oppitunnille.

Itse en ole aikaisemmin juurikaan tehnyt yhteistyötä koulujen kanssa ja siksi kenttä oli minulle hankala. Jatkoa ajatellen kokisin hyvänä, että myös oppilaiden kanssa olisi enemmän yhteistyötä. Kaksi oppituntia on vaikea pitää ryhmälle, joka ei ole entuudestaan tuttu. 6b- ryhmän

ensimmäinen oppitunti olisi mennyt paremmin, jos olisin tuntenut ryhmän luonnetta etukäteen. Yhteistyötä voisi esimerkiksi olla, että osallistuu kuunteluoppilaaksi seuraamaan oppitunteja.

Toteutunut oppitunti kuitenkin osoittaa, että ryhmä tarvitsee tukea ja oppimista sosiaalisissa taidoissa, niin kuin varmasti kaikki muutkin ryhmät ja muissakin kouluissa. Opinnäytetyön aiheen tarve näkyy tässä. Sosiaaliset taidot eivät kuitenkaan koskaan ole kenelläkään täysin valmiit vaan niitä opitaan läpi elämän. Empatiaoppitunnin ei tarvitse olla muista oppitunneista erillinen, vaan myös muitakin hyvinvoinnin vuosikellon teemoja voidaan tuoda luovasti esille muillakin oppitunneilla, ruokailussa ja välitunneilla.

Olen kirjalliseen työhöni tyytyväinen. Tiukemmalla aikataululla en olisi tähän pystynyt. Erityisesti olen oppinut empatiasta itseä kohtaan, ja pidän aihetta mielenkiintoisena ja tärkeänä. Asun Ylivieskassa, joten Kemiin on pitkä matka. Opinnäytetyön toteuttaminen Kemissä oli mahdollista, koska ystäväni asuu Kemissä ja sain majoitusta siellä oppituntien toteuttamisen ajan.

LÄHTEET

Ahonen, V. 2018, henkilökohtainen tiedoksianto, sähköpostiviesti, 2.10.2018.

Alhola, K., Lauslahti, S. 2005. Taloutta johtamista varten esimiehille ja asiantuntijoille. Helsinki: Edita.

Ervast, A. 2013. Luovan prosessin ohjaaminen kuvataiteen opetuksessa. Teoksessa H. Juuso & A. Lindh & M. Hasari & K. Kumpulainen & K. Lapinoja & P. Piri & S. Raappana & O. Tiainen (toim.) Tutkimusperustaisuus koulussa ja opettajankoulutuksessa. Oulu: Oulun yliopisto, 145-155.

Helenius, A., Lummelahki, L. 2013. Leikin käsikirja. Juva: PS-kustannus.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U., Vanhala, E. 2010 Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Himanka, M. 2018, puhelinkeskustelu 19.9.2018.

Hämäläinen, P. 2017. Eräänä aamuna heräät onnellisena. Hyvien ajatusten vastustamaton voima. Juva: Minerva kustannus Oy.

Isokorpi, T. 2008. Pää pyörällä. Kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon. Juva: PS-kustannus.

Kallio, M. 2016. Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY.

Kiilakoski, T. 2015. Koulu on enemmän. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat. 2., painos. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 155, Tampere: Juvenes Print.

Kouluasiaa, 2018, Saatavissa: <https://kouluasiaa.fi/artikkelit/sosiaalinen-vahvistaminen/> Viitattu 8.12.2018.

Kutilainen, N. 2018, henkilökohtainen tiedoksianto, 29.5.2018.

Leinonen, A. 2018, henkilökohtainen tiedoksianto 23.10.2018.

Lukuvuositiesite 2018-2019 Hepolan koulu. Saatavissa <http://www.kemi.fi/wp-content/uploads/2018/09/2018-2019-lukuvuositiesite.pdf>. Viitattu: 23.10.2018.

Luodeslampi, J. 2005 Nuorisotyö kouluissa ja oppilaitoksissa. Teoksessa Paananen, T & Tuominen, H (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 119-137.

Myllärniemi, J. 2008. Narsismi. Vamma ja voimavara. Helsinki: Kirjapaja

Sinkkonen, M. 2016. Mielen hoiva. Myötätunto ja lohdutus voimaksi. Helsinki: Kirjapaja.

Neff, K. 2016. Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. 2., uudistettu painos. Porvoo: Edita.

Rovaniemen kaupungin SOSKU hanke, hyvinvoinnin vuosikello. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/hanke2225109/hyvinvoinnin-vuosikello-sosiaalisen-vahvistamisen-toimintamalli-yhteisolliseen-hyvinvointityohon-perusopetuksessa> Viitattu 3.9.2018.

Saanila, J. 2012. Läsnaïlo. Itsetuntemus ja enneagrammi. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.

Saloviita, T. 2009. Meidän koulu. Keinoja työrauhan ja hyvän ilmapiirin saavuttaminen. Juva: PS-kustannus.

Seppänen, J, Väliverronen, E. 2012. Mediayhteiskunta. Tampere:Vastapaino.

Sjöroos, M. 2010. Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana. Juva: Minerva kustannus Oy.



Opinnäytetyö Satu Oranne, Centria ammattikorkeakoulu
yhteisöpedagogi (AMK), Kirkon nuorisotyö

HYVINVOINNIN VUOSIKELLOSTA EMPATIAA

Kemin Hepolan koulun väelle empatia-materiaalipaketti

Lukijalle

Tämän materiaalipaketin harjoitteet on kerätty sinua varten. Näitä harjoitteita voit käyttää, kun ryhmälle opetetaan empatiaa ja empatia taitoja. Harjoitukset ohjaavat miettimään empatiaa itseä, muita ihmisiä, eläimiä ja luontoa kohtaan.

Jokainen ihminen oppii eri tavalla, ja siksi harjoitteetkin ovat erilaisia. Voit valita harjoitteen juuri sinun ryhmääsi ajatellen. Harjoitteita saa myös muokata tilanteeseen sopivaksi. Esimerkki aiheita muuttamalla harjoite sopii juuri sinun ryhmällesi. Toinen harjoite sopii paremmin toiselle, toinen toiselle ryhmälle.

Musiikki opettaa minua itseäni. Haluan tuoda sen myös tähän materiaalipakettiin tukemaan muita oppilaita, joita musiikki koskettaa, puhuttelee ja opettaa.

Valokuvat joita tästä materiaalipaketista löytyy, ovat minun itseni ottamia, ja niitä on lupa käyttää tämän materiaalipaketin harjoitteiden yhteydessä.

Opinnäytetyöni hankkeistajana toimii Hepolan koulu, ja harjoitteiden kohderyhmä on Hepolan koulun oppilaat, 1-9 luokkalaiset.

Tämä materiaalipaketti on opinnäytetyö, jonka tekijä opiskelee yhteisöpedagogiksi.

Sisällys

| | |
|-------------------------------------|---|
| Arkipäivän empatiaa | 4 |
| Yhteinen rytmi | 5 |
| Tunteiden asiantuntija | 5 |
| Empatiakirja | 6 |
| Mitä ilmeet kertovat | 6 |
| Ratkaistaan yhdessä | 7 |
| Esittele oppilas..... | 7 |
| Oppimiskahvila..... | 8 |
| Seurapiiri | 9 |
| Pallo kiertää..... | 10 |
| Kuuntele ja tule kuulluksi | 11 |
| Se, mitä ei sanota kasvotusten..... | 12 |
| Empatiaa ja aforismeja | 13 |
| Ajatuksia musiikista..... | 14 |
| Empatia itseä kohtaan | 15 |
| Miten teen valintoja..... | 16 |
| Tulostettavaa | Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty. |
| Esimerkkilaulujen sanoitukset | 37 |
| Lähteet | 45 |

Arkipäivän empatiaa

Tunnealias. Yhteinen peli sopii kaikenikäisille koululaisille. Sanat ovat liitteenä materiaalin lopussa tulostettavana versiona.

Tarvikkeet: Alias-sanat

Jaetaan luokka 3-4 ryhmään. Ryhmät kilpailevat toisiaan vastaan. Vuorollaan jokaisesta ryhmästä yksi oppilas menee luokan eteen ja kertoo, millaisissa tilanteissa lapussa lukeva tunne voi ilmetä, ja toiset arvaavat mistä tunteesta voisi olla kyse. Opettaja antaa lapun edessä olevalle oppilaalle. Esimerkiksi:

Kun olen lukenut ahkerasti kokeeseen, ja saan hyvän numeron, minusta tuntuu tältä - Itsevarmuus

Oikein arvannut joukkue saa pisteen.

Jokeripeli:

Kun joukkue on saanut arvattua sanan oikein, opettaja/ohjaaja kysyy miten empaattinen ihminen toimisi tällaisessa tilanteessa. Jokerikysymys esitetään sille joukkueelle, joka arvasi sanan oikein. Jokeripelistä saa yhden pisteen lisää.

Esimerkiksi: Arvattu sana oli itsevarmuus. *Jos sinä huomaat, että ystäväsi on onnistunut kokeessa, ja hän on itsevarma, miten toimit? – Olet iloinen hänen puolestaan, voit hymyillä ja ehkä halata kaveria ja onnitella saavutuksesta.*

Opettaja arvioi joukkueen jokerivastauksen, ja pidättää oikeuden hyväksyä tai hylätä vastauksen.

Taululle opettaja kirjoittaa mitä empatia tarkoittaa, jotta oppilaat osaavat vastata oikein jokerikysymykseen.

Empatia = heittäytymistä toisen ihmisen asemaan. Empaattinen ihminen siirtää itseensä kohdistuvat ajatukset sivuun, ja todella elää hetkeä toisen ihmisen kengissä. Hän eläytyy siihen, mitä toinen ihminen tuntee.

Yhteinen rytmi

Parileikki sopii kaikenikäisille koululaisille. Opetellaan toimimaan yhdessä.

Tarvikkeet: muovailuvahaa ja sekuntikello, muistiinpanovälineet (lopuksi pöydän puhdistamiseen siivoistarvikkeita)

1. Jaa oppilaat pareittain. Jokaiselle parille annetaan pala muovailuvahaa.
2. Pari muovailee n. 1cm paksuisen pötkön, joka on pidempi kuin kaksi lapsen kättä.
3. Asetetaan pötkö pulpetin reunalle lähtöasentoon.
4. Opettaja sanoo HEP, ja pari lähtee rullaamaan pöytää pitkin muovailuvaha pötköä pulpetin toiseen päähän, eli maaliin.
5. Yksi oppilas käyttää aina yhtä kättä, mutta molempien oppilaiden kädet kuljettavat rullaa samanaikaisesti. Toinen siis oikealla ja toinen vasemmalla kädellä.
6. Pari, joka saa rullattua muovailuvahapötkön ehjänä maaliin, saa 10 pistettä.
7. Jos rulla katkeaa, korjataan se nopeasti, ja jatketaan maaliin saakka. Jokaisesta katkeamisesta menettää yhden pisteen.
8. Kilpailuhenkä lisää, kun katsotaan sekuntikellosta paras aika
9. Palkintona on totta kai hurrausta ja hyvää mieltä.

Makkaratehdas leikki löytyy kirjasta: Birgit Fuchs – Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille: Meidän luokka, paras luokka!

Tunteiden asiantuntija

Parileikki sopii kaiken ikäisille koululaisille. Tunnistetaan tunteita toisessa. Leikin tavoitteena on rakentaa luottamusta ryhmään ja myötätuntoista asennetta ryhmässä. Opitaan myös tunnistamaan tunteita.

1. Kaksi vapaaehtoista menee luokan eteen istumaan, kasvot muihin oppilaisiin päin.
2. Heidän tehtävänä on tarkkailla muita oppilaita. Erityisesti kehon asentoja ja ilmeitä.
3. Kun asiantuntija oppilas luokan edessä tunnistaa, että luokassa istuu surullinen/iloinen/helppottunut/rauhallinen jne, luokkakaveri, hän kysyy, mikä hänet tekee surulliseksi/iloiseksi/helppottuneeksi/rauhalliseksi jne. Muiden oppilaiden tehtävä on kannustaa toisia vastaamaan. Koska ketään ei voi pakottaa, voidaan siirtyä toiseen oppilaaseen.
4. Voidaan myös varmistaa, että ymmärrettiinkö tunne oikein.
5. Paria voidaan vaihtaa, jotta jokainen pääsisi eteen istumaan.

Ihmistuntijat leikki löytyy kirjasta: Birgit Fuchs – Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille: Meidän luokka, paras luokka!

Empatiakirja

Tehtävä sopii kaikenikäisille koululaisille. Empatian lisääminen.

Tarvikkeet: Kansio, paperia, kartonkia, vesivärejä, tusseja, värikyniä, sakset ja koristelu tarvikkeita kuten kimalleliimaa

Tehdään tyhjään kansioon luokalle oma empatiakirja.

Empatiakirja koostuu erivärisistä papereista, jotka symboloivat aiheita: Mitä osaamme (punainen), mitä pitäisi oppia (sininen), mitä toivoisin enemmän luokalta (vihreä). Nämä ovat asioita, joihin kiinnittämällä huomiota, voimme luokassa ryhmänä paremmin. Paperit, joissa on jokaisen oma arvokas ajatus, laitetaan nimettömänä kansioon.

Kansioon tulevat paperit voi värittää tai maalata ja koristella. Jokaiselle jaetaan papereita, joihin nimettömänä saa kirjoittaa mitä mieltä aiheista itse on. Kansio säilötään luokassa, ja siihen palataan tarvittaessa.

Lopuksi voidaan käydä paperit läpi ja keskustella. Onko sama asia kirjoitettu useampaan kertaan, tai löytyykö sama asia punaisena sekä sinisestä paperista? Miten tähän pitäisi reagoida?

Toivomuskirja tehtävä löytyy kirjasta: Birgit Fuchs – Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille: Meidän luokka, paras luokka!

Mitä ilmeet kertovat

Tehtävä sopii kaikenikäisille koululaisille. Opitaan tunnistamaan ilmeistä tunteita.

Tarvikkeet: Kartonkia, sakset, liimaa, lehtiä

Oppilaat työskentelevät yksin. Oppilaille jaetaan aikakausilehtiä, sanomalehtiä, sarjakuvia jne, joita voi leikata. Oppilaat leikkaavat ilmeikkäitä kasvoja mahdollisimman monta. Liimataan leikatut kuvat kartongille, ja tehdään siihen puhekupla. Jos ihmisellä on tallainen ilme, mitä hän voisi ajatella?

Lopuksi tutkaillaan tuotoksia yhdessä, keskustellaan niistä, ja miltä tehtävän tekeminen tuntui.

Mitä kasvoni kertovat tehtävä löytyy kirjasta: Birgit Fuchs – Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille: Meidän luokka, paras luokka!

Ratkaistaan yhdessä

Tehtävä sopii kaikenikäisille koululaisille. Erityisesti tehtävä sopii ryhmälle, jossa on jokin tilanne päällä, mikä vaikuttaa heikentävästi oppimiseen ja ryhmähenkeen. Tavoitteena luoda luottamusta ja saada omat tunteet sanottua.

Empatia tunnilla käsitellään jotakin luokkahenkeä koskevaa asiaa, tai kaikkia koskettavaa ongelmaa. Kiusaamista, kuolemaa, sairastumista jne. Lapset pohtivat asioita, ja ne mietityttävät. Lohdutuslaatikkoon/rasiaan voi jokainen kirjoittaa aiheesta huolestuttavia asioita, esimerkiksi mikä pelottaa. Laput kirjoitetaan nimettömästi. Lappuja voi kirjoittaa useamman.

- Kun laput on palautettu, jokainen nostaa rasiasta lapun, ja vastaa siihen. Vastauksella lohdutetaan ja kannustetaan. Ollaan empaattisia toista kohtaan.
- Jos lapussa lukeva asia tuntuu hankalalta, voi nostaa uuden lapun ja laittaa ensin nostamansa lapun takaisin.
- Laput palautetaan rasiaan, ja opettaja yksitellen nostaa lapun, ja se luetaan ääneen.
- Vastauksesta voidaan keskustella luokan kesken. Tässä voidaan myös ideoida yhdessä lisää.
- Lopuksi käsiäänestyksellä kysytään, helpottuiko olo, saiko tarvitsemiaan vastauksia jne. Tähän voivat kaikki vastata, vaikka ei kyseessä olisikaan oma lappu. Näin myös lappujen nimettömyys säilyy.

Pelkolappunen tehtävä löytyy kirjasta: Elke Dannecker – Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille: Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille

Esittele oppilas

Leikki sopii kaikenikäisille ryhmille, jotka jo tuntevat toisensa.

Jokaisen oppilaan nimi lukee paperilapussa. Paperilaput jaetaan oppilaille. Jos sait lapun, missä lukee oma nimi, se vaihdetaan. Lappua ei saa näyttää muille!

Vapaaehtoinen menee luokan eteen esittämään pantomiimina lapussa lukevaa luokkalaista.

Esimerkiksi: Teemu sai lapun, jossa lukee Mikko. Mikko harrastaa rumpujen soittoa, ja Teemu esittää rumpujen soittoa luokassa. Muut arvaavat kenestä henkilöstä on kyse. Kun on arvattu oikein, lapussa lukenut menee seuraavaksi luokan eteen, eli Mikko.

Eläydytään toisen asemaan, muistellaan toisten harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita. Myös manereita voi hyödyntää.

Maneeri on jokin tapa toimia, tai teko, jota ihminen toistaa tietoisesti tai tiedostamattomasti, ja teko eroaa muiden tavasta toimia.

- Oppimiskahvila

Ryhmätehtävä aiheesta riippuen sopii kaiken ikäisille. Tuotos voi olla ajatuskartta, kuva, tai jokin muu, mikä palvelee tehtävän tarkoitusta. Oppimiskahvilan tarkoituksena on keskustelu, omien kantojen esittäminen ja päätyä kaikkia osapuolia miellyttävään lopputulokseen. Opetellaan kuuntelemaan ja ymmärtämään toista.

- Oppimiskahvila rakennetaan luokahuoneeseen.
- Luokkatilaan laitetaan tarpeita vastaava määrä pöytiä, ja pöytien ympärille ryhmän jäsenten määrän verran tuoleja.
- Pöydälle laitetaan esille teema, asia, aihe, case-tehtävä, vastauspaperia/kartonkia sekä kyniä.
- Jokaisessa pöydässä on erilainen tehtävä.
- Valitaan vapaaehtoinen, mahdollisuuksien mukaan tukioppilas, joka toimii koko tapahtuman ajan samassa pöydässä puheenjohtajana ja kirjurina. Puheenjohtajan tehtävänä on herättää keskustelua, ja huolehtia että ryhmässä jokainen tulee kuulluksi. Puheenjohtaja myös pitää keskustelun asiallisena ja aiheessa.
- Opettaja toimii kellokallena, ja ilmoittaa että nyt vaihdetaan pöytää.
- Koko ryhmä liikkuu seuraavaan pöytään käsittelemään seuraavaa aihetta. Ryhmä voi jalostaa edellisen ryhmän ajatuksia tai keksiä kokonaan uusia.
- Tarkoitus on, että jokainen ryhmä käy jokaisessa pöydässä.

Aika joka käytetään yhden aiheen käsittelyyn, määräytyy aiheiden määrän ja vaativuuden mukaan. Lopuksi olisi hyvä, että puheenjohtajat esittävät pöytänsä tuotokset koko ryhmälle.

Esimerkki aiheita empatiaoppitunnille:

- Kuljet kouluun pyörällä ystäväsi Mikon kanssa. Mikko väistää kiveä, ja kaatuu ojaan satuttaen itsensä. Mikko säikähtää, ja ähisee. Mitä teet?
- Koulussa ystäväsi Mikko kertoo, että eilen illalla hänen vanhempansa riitelivät äänekkäästi, ja isä lähti yöksi pois. Mitä teet?
- Koulussa ystäväsi Mikko kertoo, että Alekski kiusaa häntä netissä, lähetellen sopimattomia viestejä ja kuvia hänelle. Mitä teet?
- Ruokajonossa kolme vanhempaa luokkalaista ohittaa sinut ja kaverisi Mikon. Mitä teet?
- Ystäväsi Mikko soittaa sinulle ja kysyy, voitko olla hänen kanssaan lauantaina. Olet kuitenkin jo sopinut lauantaille muuta tekemistä Sofian kanssa. Haluat kuitenkin olla myös Mikon kanssa. Mitä teet?
- Kuulet huhua, että Mikko on käyttänyt päihteitä (alkoholia ja tupakkaa) lauantaina kotibileissä. Et itse ollut paikalla. Mitä teet?
- Sait englannin kokeesta arvosanaksi 8, ja ystäväsi Mikko sai arvosanaksi 6. Mitä teet?
- Huomaat että kovisjengin Alekski poistuu luvatta koulun alueelta, tarkoituksenaan hakea karkkia kaupasta. Mitä teet?
- Ystäväsi Mikko pyytää sinua kouluaihana koulun ulkopuolelle tupakalle. Et ole koskaan maistanut tupakkaa. Mitä teet?
- Ystäväsi Mikko heittää lumipalloja koulun seinään. Mitä teet?
- Huomaat että kovisjengin Aleksilla on koulussa mukanaan esineitä, joita ei saisi tuoda koulun alueelle. Mitä teet?
- Ystäväsi Mikko nukahti kesken tunnin, ja kuorsaa. Istut hänen vieressään. Mitä teet?
- Ystäväsi Mikko kertoo hädissään, että ei ole lukenut englannin kokeeseen, ja koe on seuraavalla tunnilla. Mitä teet?
- Ystäväsi Mikko lunttaa englannin kokeessa, mutta opettaja ei huomaa sitä. Sinä huomaat Mikon vilpin. Mitä teet?
- Leikit välitunnilla Sofian kanssa. Kesken kaiken ystäväsi Mikko haluaa liittyä leikkiin mukaan. Mikko ei tunne Sofiaa. Mitä teet?

Lue lisää oppimiskahvilasta: <https://www.innokyla.fi/web/malli2825539>

Seurapiiri

Tämä yhteinen leikki toimii hyvin, kun ryhmässä tunnetaan jo toisemme. Leikki sopii kaikenikäisille koululaisille. Tätä leikkiä varten on hyvä varata liikuntasali. Leikissä käytetään aisteja, ja **tarkoituksena on, että oppilaat tekevät asiat saumattoman samanaikaisesti ja harjoituksen aikana oppilaat ovat äänettömästi**. Leikin kesto n. 30min

1. Oppilaat liikkuvat tilassa äänettömästi ja rauhallisesti. Ei ole kiire minnekään. Ei tömistellä, ei avaintenkilinää, ei keskustella. Katse pidetään opettajassa, joka kulkee oppilaiden mukana salissa. Kun Opettaja pysähtyy, kaikki pysähtyy. Ollaan hetki paikoillaan, varmistetaan että leikin säännöt ovat selvät kaikille. Opettaja lähtee jatkamaan matkaa ja oppilaat lähtevät liikkumaan katse opettajassa. Toistetaan muutaman kerran.
2. **Poistetaan katsekontakti tehtävän vaikeuttamiseksi.** Kuljetaan pää alhaalla, katse lattiassa. Nyt opettaja nimeää jonkun oppilaan toimimaan pysäyttäjänä ja liikkeen jatkajana. Voidaan myös valita vapaaehtoinen. Opettaja itse siirtyy sivuun seuraamaan leikkiä. Kyseinen oppilas kulkee muiden mukana tilassa rauhallisesti, ja kun hän pysähtyy, muutkin pysähtyvät. Toistetaan muutaman kerran, siten että harjoitus toimii.
3. Vaihdetaan oppilas, joka toimii pysäyttäjänä ja liikkeen jatkajana. Nyt kuljetaan äänettömästi, mutta myös silmät kiinni! Toistetaan muutaman kerran, samaan tapaan kuin aikaisemmat harjoitukset. Nyt käytetään muita aisteja kuin silmiä. Kun tilassa olevat henkilöt liikkuvat ääneti, mitä kuulet?
4. Tässä kohtaa on hyvää käydä läpi tuntemuksia harjoituksesta. Miltä tuntui olla hiljaa? Miltä hiljaisuus tuntui? Miten toisten huomioiminen onnistui, kun pidettiin silmät kiinni? Jos oppilaat ovat levottomia, voidaan vähän aikaa juosta tilaa ympäri tai keksiä muuta energian purku leikkiä tähän kohtaan.
5. Jatketaan liikkumista tilassa, **ääneti ja silmät kiinni**. Kun oppilaat ovat hajautuneet sopivasti, voi ohjaaja kehottaa heitä muodostamaan piirin, niin että pidämme käsistä kiinni. Miten voit muodostaa piirin, kun ollaan silmät suljettuna, hiljaa? Opettajan tehtävänä ei ole neuvoa, vaan oppilaat saavat ratkaista ongelman itse – ääneti ja silmät kiinni. Tehtävä voi vaatia aikaa. Kun spontaanisti oppilas päättää, että piiri on valmis, hän voi rauhallisella äänellä ilmoittaa sen, jolloin avataan silmät ja katsotaan, miten onnistuttiin. Opettaja ei ilmoita, kun piiri olisi-kin valmis.

Hiljaisuus ja silmien kiinni pitäminen on yhteinen tehtävä ja tavoite leikin aikana. Miltä tuntuu, kun toinen on rehellinen ja toiset rikkovat sopimuksen? Miltä tuntui rikkoa sopimusta? Miltä tuntui rehellisyys leikin aikana?

Pallo kiertää

Tutustumista, uuden oppimista toisesta. Aiheita vaihdellen leikki sopii kaikenikäisille. Leikkiä voidaan käyttää myös toisen tsemppaamiseen, aiheesta riippuen. Harjoitellaan aitoa kuuntelemista ja hiljentymistä sekä oman vuoron odottamista.

1. Oppilaat istuvat piirissä vierekkäin. Lattialla tai tuoleilla.
2. Vapaaehtoinen aloittaa, ja hänelle annetaan pallo, tai jokin muu esine. Esine kuvastaa kenellä on puheenvuoro. Jokin pehmainen, jota on helppo hypistellä, voi rauhoittaa puhujaa.
3. Oppilas kertoo oman nimensä, sekä yhden asian *aiheista*. Hän antaa pallon seuraavalle.
4. Oppilas toistaa oppilaan nimen sekä *asian*, keneltä sai pallon. Sen jälkeen kertoo oman nimensä ja *asiansa*. Jatketaan niin että kaikki ovat saaneet sanoa ääneen oma nimensä sekä vieruskaverin nimen.

Esimerkki:

Olen Mikko, lempiruokani on lasagne.

Hei Mikko, lempiruokasi on lasagne. Minä olen Teemu, ja lempiruokani on pizza.

Hei Teemu...

5. Vaihdetaan pallon suuntaa, ja sanotaan kaksi asiaa *aiheista*, ja vieruskaveri toistaa. Jatketaan niin kauan että kaikki ovat saaneet sanoa ääneen kaksi asiaa.
 - Pallon kierrättämistä voidaan jatkaa ohjaajan katsoman sopivan ajan verran.
 - Leikki on hyvä lopettaa, kun se on hauskimillaan.
 - Muut ringissä olevat saavat auttaa, jos joku ei muista mitä sanottiin.

Aiheita:

Lempiruoka

Lempiväri

Lempi TV-sarja

Lempi kirja

Harrastus

Tykkätkö kissoista vai koirista?

Oliko viimeisin koe vaikea?

Jatkokoulutus suunnitelmat

Asia, josta olen iloinen

Asia, joka minua murehdittaa

Asia, josta haaveilen

Kuuntele ja tule kuulluksi

Sadutus sopii kaikenikäisille. Kuvat ovat materiaalin lopussa tulostettavassa muodossa.

Sadutus toimii parhaiten, jos se on toistuva toimintamuoto ryhmälle. Sadutus on sitä, että ohjaaja sanoo: Kerro minulle satu. Kerro sellainen satu, jonka haluat. Kirjoitan sen ylös, sellaisena kuin sen kerrot. Luen sen sinulle, kun olet lopettanut. Saat korjata sitä vielä, jos haluat.

Satu on siis täysin jonkun toisen kertoma, kuin kirjoittajan. Kirjoittajan tehtävä ei ole vaikuttaa satuun. Sanoja ei saa kääntää tai vääntää, vaikka niistä ei itse tykkäisi. Kirjoittaja ei saa kommentoida, eikä eleillä vaikuttaa kertojaan.

Sadutus on kertojan aitoa kuuntelemista ja kiinnostusta kertojan ajatuksiin. Satu loppuu, kun kertoja haluaa. Sillä ei ole ennalta määrättyä päämäärää. Ryhmäsadutus toimii jo tutussa ja ryhmäytyneessä ryhmässä.

Lue lisää sadutuksesta: Liisa karlsson – Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin, 2005

Nyt sadutetaan kuvasta.

1. Jaa oppilaat 3-4 hengen ryhmiin. Parhaat kaverit eivät mieluusti samassa ryhmässä, ja yhdessä ryhmässä olisi mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman "erilaista" porukkaa. Näin saadaan hyviä näkökulmia satuun.
2. Jaa tulostettu kuva ryhmälle, kyniä ja paperia
3. Jokaisesta ryhmästä valitaan yksi kirjoittaja. Kirjoittaja lupautuu noudattamaan Sadutuksen periaatteita, eli kirjoittaa juuri sen mitä kuulee.
4. Jokainen sadun kertoja saa kertoa satua niin kauan, kuin ajatuksia riittää. Muut ovat ääneti, ja kuuntelevat. Ohjaaja huolehtii, että jokainen ryhmäläinen on saanut kertoa satua, ja tullut kuulluksi. Max aika on oppitunnin kesto.
5. Kun sadutus on valmis, muita odotellessa voi piirtää oman kuvansa sadusta. Kerätään kuvat luokan seinälle esille.

Ryhmän toimivuuden suomissa rajoissa, voidaan saduttaa myös pareittain, tai koko luokka yhdessä.

Pohdittavaksi:

Miltä tuntui kuunnella toista, kommentoimatta väliin?

Miltä tuntui kertoa satua, kun toiset eivät kommentoineet väliin?

Mitä eroa on kuulemisella, ja kuuntelemisella?

Kuvat ovat materiaalin lopussa tulostettavassa muodossa.

Empatiaa ja aforismeja

1. Tehtävänä etsiä aforismi, laulu, tjms, mikä herättää toivoa itselle. Haaste: Aseta se puhelimeesi taustakuvaksi. Muista olla empaattinen itseäsi kohtaan!
2. Tehdään luokan seinälle kollaasi näistä löydöistä. Esimerkiksi kirjoitetaan/piirretään värillisille papereille aforismi tai laulun sanat (tai jokin kohta laulusta)
Turvaudu ja muista taustakuvaa, kun on vaikeaa.
3. Lopuksi vaihdetaan ajatuksia tästä tehtävästä

Aforismi= Ajatelma, mietelause

Lauluesimerkkejä:

Ellinoora – Leijonakuningas

Apulanta – Valot pimeyksien reunoilla

Juha Tapio – Rakastettu

Maria Laakso – Luojan kaunein ajatus

Katy Perry – Firework



Ajatuksia musiikista

Tehtävä on suunnattu yläkoululaisille, mutta videon ja lauluvalinnan mukaan tehtävä sopii myös pienimmille. Kuunnellaan ajatuksia herättävä laulu tai katsotaan video. Tähän tehtävään on helppo ottaa mukaan eläimet ja luontoon liittyvät asiat. Mitä ajatuksia laulut herättävät empatiasta? Mitä opimme empatiasta laulusta tai videosta?

Esimerkkilauluja yläkoululaisille.

Apulanta – Mitä kuuluu

Mokoma – Linnut eivät enää laula

Laulut ovat saatavissa Spotify palvelusta.

Apukysymyksiä:

Jos et tiedä, mitä toiselle kuuluu, teetkö oletuksia?

Jos sinulta kysytään, mitä sinulle kuuluu, kuinka sinä vastaat?

Autatko toisia ymmärtämään miltä sinusta tuntuu?

Mihin toisen ymmärtäminen voi johtaa?

Mistä aiheesta laulussa puhutaan? Mitä on tapahtunut, tai tapahtuu?

Oletko empaattinen eläimille? Miksi? Miksi et?

Oletko empaattinen luonnolle? Miksi? Miksi et?

Mitä tarkoittaa sanonta ” niin metsä vastaa, kuin sille huudetaan”

Empatia itseä kohtaan

Tehtävä sopii kaikenikäisille koululaisille. Erityisesti ryhmälle, jossa on kiusaamista. Tehtävä on käiksi osainen. Kirjeen pohja on materiaalin lopussa tulostettavana versiona.

Tarvitaan kynää, paperia ja dokumenttikamera tjms, jotta keskustelupalstan aloituksen saa esille koko ryhmälle.

1. Ohessa aloitus, Suomi24 nuorten keskustelupalstasta.

kiusattu12

25.3.2015 16:52

Elikä oon tosi yksinäinen ja ujo mua kiusataan koulussa ja kaikista pahinta on se että mun paras kaveri jonka oon tuntenu 2 vuotiaasta asti. niin se ei halua enää puhuu mulle luokassa tai koulussa.koska sitä pelottaa että sitäkin aletaan kiusata ja mulla ei oo ketään muuta kaverii.

Ja ois kiva puhuu jollekin. esim.whatsapissa.ois ihanaa jos voisitte laittaa numeronne tohon alas mut ei oo pakko

- a. Kokoluokan kesken: Mitä tunteita kirjoittajalla on? kirjoitetaan ne taululle.
- b. Jokaiselle on jaettu oma paperi ja kirjoittaa oman vastauksensa nimimerkille kiusattu12. **Vastaus kirjeessä pitää tulla ilmi seuraavat asiat:**

Mikä on kiusattu12:sta ongelma?

Rohkaise ja kannusta häntä.

Kysy tarkentavia kysymyksiä.

Ohjaa häntä eteenpäin ongelman ratkomiseksi, ja tarjoa uusia näkökulmia.

Muista olla empaattinen!

- c. Lopuksi vastaukset käydään läpi 2-3 hengen ryhmissä. Oppilaat antavat palautetta muiden vastauksista samassa ryhmässä.

2. Myötätuntoinen kirje itsellesi

Kirjoitit äsken tuntemattomalle ihmiselle kirjeen. Ehkä voisit olla myös empaattinen itseäsi kohtaan, ja kirjoittaa itsellesi kirjeen? Täydennä pohja. Laita kirje talteen, ja palaa siihen, kun sinusta tuntuu, että tarvitset myötätuntoa itseäsi kohtaan.

Miten teen valintoja

Arvoja koskeva tehtävä sopii yläkoulu ikäisille. Taulukko löytyy materiaalin lopusta tulostettavana versiona. Arvot kertovat, mikä on sinulle tärkeää. Tehtävä on kaksiosainen.

| | |
|---------------------------------|---|
| Arvo | Hyvinvoinnin ylläpitäminen |
| Periaate | Hyvä fyysinen kunto |
| Tavoitteet, konkreettiset asiat | Rantakuntoon ensikesäksi, Sali treeni kolmesti viikossa |
| Teot | Syön terveellisesti, nukun riittävästi, kuljen pyörällä |

Arvot kertovat suhteestasi itseesi, muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan.

1. Jaa jokaiselle oppilaalle paperia/taulukko ja kynät
Oppilaat miettivät rauhassa omia arvojaan. Kirjataan ylös viisi (5) arvoa.
Tehtävää helpottaakseen, voidaan laittaa täytetty taulukko oppilaille näkyville, sekä tulostaa taulukko oppilaille täytettäväksi.

Apukysymyksiä:

- Mikä on sinulle tärkeää?
- Mikä on suhtautumisesi työhön ja työntekoon?
- Mitä ihmissuhteita pidät tärkeänä? Vai onko ne tärkeitä?
- Mitä teet vapaa-ajallasi?
- Onko terveyteen liittyvät asiat sinulle tärkeitä?
- Mistä asioista innostut ja saat energiaa?

Kun vastaukset on kirjoitettu, käydään läpi miten omat arvot liittyvät empatiaan?

Apukysymyksiä:

- Miten kohtaat ihmisen, jolla on eriävä arvo/mielipide/kanta jostakin asiasta, kuin sinulla itselläsi?
- Miten arvot ohjaavat sinua kohtaamaan ihmisen?
- Onko arvo kysymyksistä helppo keskustella? Miksi? Miksi ei?

2. Arvojen kohtaaminen

Edellisessä tehtävässä kysyin, kuinka kohtaat ihmisen, jolla on eriävä mielipide kuin itselläsi. Nyt harjoitellaan kohtaamista.

Empatia = heittäytymistä toisen ihmisen asemaan. Empaattinen ihminen siirtää itseensä kohdistuvat ajatukset sivuun, ja todella elää hetkeä toisen ihmisen kengissä. Hän eläytyy siihen, mitä toinen ihminen tuntee.

- a. Luokkatila järjestetään siten, että on mahdollisimman iso tyhjä tila luokan keskellä, ja luokan keskelle asetetaan kaksi tuolia vastakkain.
- b. Jaetaan jokaiselle oppilaalle punainen ja vihreä paperi. Punainen= vastaan, vihreä= Puolesta. Näillä oppilaat ilmaisevat mielipiteensä *aiheesta*.
- c. Opettaja esittää aiheen, oppilaat vastaavat. Opettaja valitsee yhden kummankin kannan edustajan tuolille istumaan.
- d. Oppilaat harjoittelevat tässä ymmärtämään toisen kantaa asiaan. **Tämä ei ole väittely harjoitus, eikä oikeaa vastausta ole!**
Jos toisen puolen kannan edustajaa ei ole, voidaan mennä seuraavaan kysymykseen.

Aiheita:

- Välitunti on liian lyhyt (Vapaus)
- Englannin opiskelu vapaaehtoiseksi (Tieto, tehokkuus)
- Videopeleissä on liian alhainen ikäraja (Vapaa-aika, ilo)
- Koulupuku lopettaa kiusaamisen (Yhdenvertainen kohtelu, toisen kunnioittaminen)
- Älypuhelin ei kuulu alle 12-vuotiaalle (Terveys, läsnäolo)
- Suomen luontoa on suojeltava (Luonnonsuojelu, kestäväkehitys, ekologisuus)
- Armeija pakolliseksi myös naisille (Tasa-arvo, ihmisen kohtaaminen ihmisenä)
- Koulussa on liikaa oppiaineita (Vapaus, oman jaksamisen vaaliminen)
- Muovipusseja ei pitäisi myydä eikä ostaa (Luonnonsuojelu, kestäväkehitys, ekologisuus)
- Odottaminen on tylsää (Ajankäyttö, tehokkuus, vilkkaus)
- Karkkia tulisi syödä ainoastaan yhtenä päivänä viikossa (Rahan käyttö, terveys, hyvinvointi)
- Koulussa tulisi tarjota ainoastaan kasvisruokaa (Terveys, hyvinvointi, luovuus)
- Romaanien lukeminen on hyvää ajanvietettä (Tieto, oppiminen)

Tehtävän pohjana olen käyttänyt kirjaa: Arto Pietikäinen – Kohti arvoistasi: suuntaa mielekkäisiin muutoksiin

Tulostettavaa

| | | |
|-----------------|-----------------|--------------|
| HÄMMENNYS | PETTYMYS | INHO |
| VIHA | PELKO | KAIPAUS |
| HERMOSTUNEISUUS | ÄRTYMYS | HUOLI |
| JÄNNITYS | TURHAUTUNEISUUS | SYYLISYYS |
| RAUHALLISUUS | INNOSTUS | HAUSKUUS |
| TYTYVÄISYYS | ILO | HELLYYS |
| KIITOLLISUUS | INSPIRAATIO | KIINNOSTUNUT |
| ILAHTUMINEN | HELLYYS | RENTOUS |
| AHDISTUS | VÄSYMYS | LEVOTTOMUUS |
| KAIHO | MYÖTÄTUNTO | RAKKAUS |
| ITSEVARMUUS | HUOLENPITO | IKÄVÄ |
| SURU | AHNEUS | NOLOSTUMINEN |
| VARMUUS | IHASTUS | LEVOLLISUUS |
| EHEYS | HÄPEÄ | TOIVOTTOMUUS |
| KATEUS | LAMAANNUS | ONNELLISUUS |
| TOIVEIKAS | LUOTTAMUS | KANNUSTUS |





















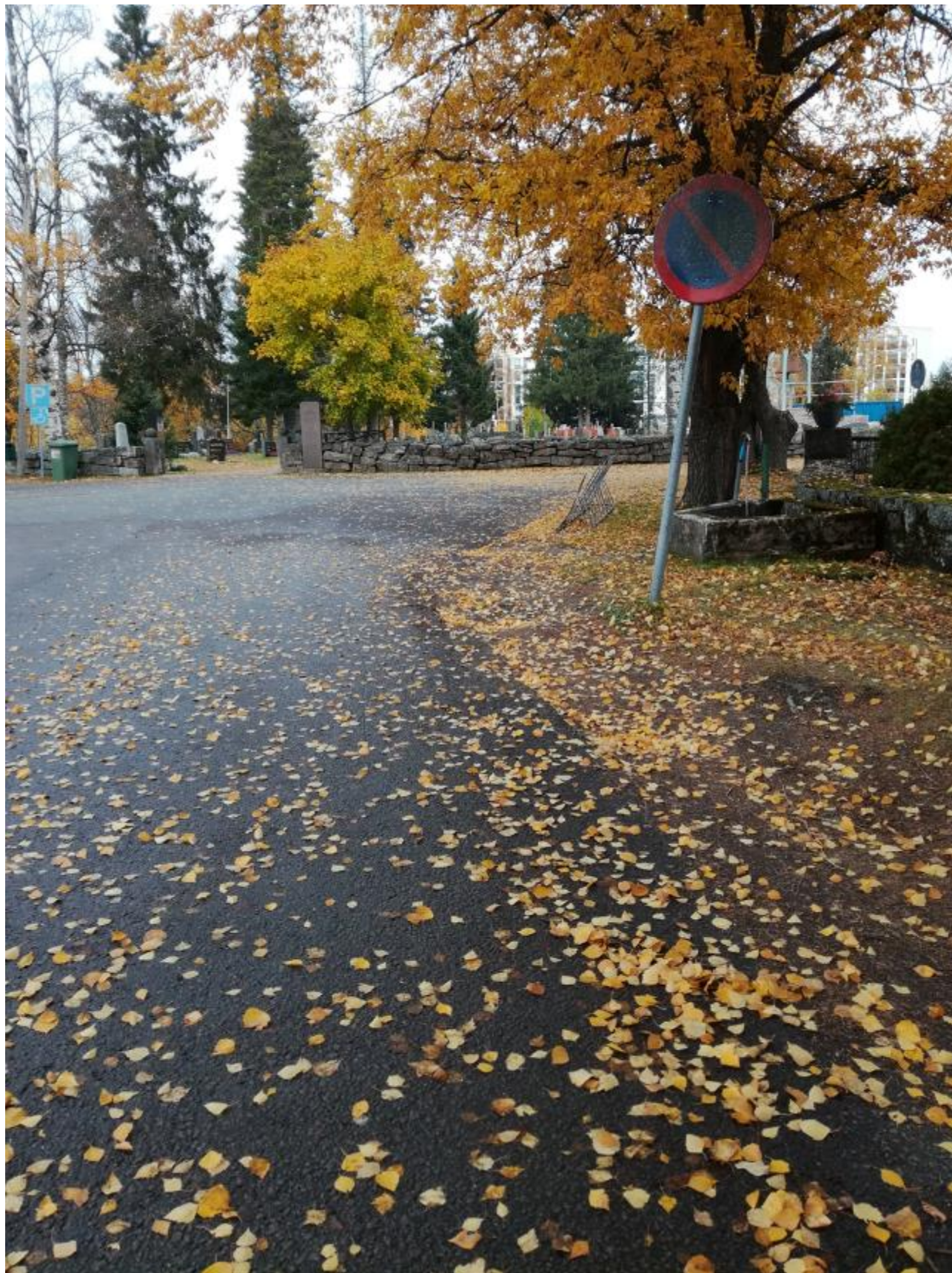












Hei _____

Silloin kuin,

Nyt olen,

Onnistuin silloin,

Ei Haittaa vaikka,

Parasta tällä hetkellä,

Hyvää elämässäni on,

Haluan tulevaisuudessa,

Arvostan sitä, kun

| | |
|---------------------------------|--|
| Arvo | |
| Periaate | |
| Tavoitteet, konkreettiset asiat | |
| Teot | |

| | |
|---------------------------------|--|
| Arvo | |
| Periaate | |
| Tavoitteet, konkreettiset asiat | |
| Teot | |

| | |
|---------------------------------|--|
| Arvo | |
| Periaate | |
| Tavoitteet, konkreettiset asiat | |
| Teot | |

| | |
|---------------------------------|--|
| Arvo | |
| Periaate | |
| Tavoitteet, konkreettiset asiat | |
| Teot | |

| | |
|---------------------------------|--|
| Arvo | |
| Periaate | |
| Tavoitteet, konkreettiset asiat | |
| Teot | |

Esimerkkilaulujen sanoitukset

ELLINOORA - LEIJONAKUNINGAS

Koulussa kun kysyttiin
mikä musta tulee isona,
laulaja tai lätkänpelaaja,
ei lapsena häpeää tunneta
ennen kuin joku luokas nauraa-aa.

En koskaan vastannut tehtävänantoon,
mieli samos metsiä, raaputin pulpettia,
Tutkin kämmenen viivoja
ja ne kertoo ei musta mitään tuu,
unelmani täyteen panee joku muu.

Lauletaan kovempaa
kun pitäs olla hiljaa,
ei paineta leukaa rintaan
ennen ku kasvetaan viljaa.
Nostetaan keskikaljamaljat ilmaan,
tänään ihmisen puolikas
on huomenna leijonakuningas.

(Hyräilyä)

Tänään ihmisen puolikas
on huomenna leijonakuningas.

Aiemmin mä pelkäsin,
et muut mun ajatteli tänne lentäneen ufolla.
Ainakaan ulkoavaruudessa
ei paha verta jaeta,
siel pätee rock, rakkaus ja rauha.

Puhukaa vaan paha pizzeriaissa,
samaan aikaan rustaan näit lauluja,
joita ens kesänä, sä hoilaat mukana.

Usko tai älä, toivon kaikille hyvää,
kyl me elämästä löydetään jotain pyhää.
Jokainen on joskus luuseri
toiset vaan peittää sen paremmin.

Lauletaan kovempaa
kun pitäs olla hiljaa,
ei paineta leukaa rintaan
ennen ku kasvetaan viljaa.
Nostetaan keskikaljamaljat ilmaan
tänään ihmisen puolikas,
on huomenna leijonakuningas.
Tänään ihmisen puolikas,
on huomenna leijonakuningas.
Lauletaan kovempaa,
kun pitäs olla hiljaa.
Ei paineta leukaa rintaan,
ennen ku kasvetaan viljaa.
Nostetaan keskikaljamaljat ilmaan
tänään ihmisen puolikas,
on huomenna leijonakuningas
Leijonakuningas!

APULANTA – VALOT PIMEYKSIEN REUNOILLA

Älä usko lauluihin,
ne tekee susta haaveilijan
ne voi saada sut kaivelemaan asioita, joilta mielesi koittaa sua suojella
niillä on taipumus sotkee kaikki ajatukset, jättää kaaokseen
meistä jokainen

on polku jonnekin
mutta viisaus on siinä että ymmärtää
ketä seurata pitkään milloin kääntyy pois ja että ihmistä pitkin sä et ikinä voi
itseesi matkustaa
kaikki loputon kauneus kaikki järjettömyys kaikki ruoskivat toiveet kaikki päättämättömyys
ovat lopulta tarkoituksen palasia
osa arvoitusta
valot pimeyksien reunoilla
muista että ne
kaikki suurimmat kauhut
on sun toiveittees peilikuvat käännä ne
ja kädestäs löydät niihin avaimet
ja että on helpompi antaa muille anteeksi kuin jäädä kaunaan kiinni
kaikki loputon kauneus kaikki järjettömyys kaikki ruoskivat toiveet kaikki päättämättömyys
ovat lopulta tarkoituksen palasia
osa arvoitusta
ja osa totuutta
valot pimeyksien reunoilla
ovat toisinaan himmeitä ja harvassa
sulla on sisälläs valtameren kokoinen voima, jonka sä voit oppaaksesi valjastaa
tää on pelkkä tyhjä kuori
joka sun pitää täyttää
tää on valoista kirkkain, tää on loputon yö
tää on sydämen lyönti
tää on ajattomuus
valot pimeyksien reunoilla
valot pimeyksien reunoilla
valot pimeyksien reunoilla
ovat harvassa mutta olemassa
kaikki loputon kauneus kaikki järjettömyys kaikki ruoskivat toiveet kaikki päättämättömyys
ovat lopulta tarkoituksen palasia
osa arvoitusta
valot pimeyksien reunoilla
Älä usko lauluihin

JUHA TAPIO – RAKASTETTU

Eipä palttoota kaipaa

Mies kuolematon

Välkkyvä terä vaikka niittää

Olin koskematon

Jaksoin kaiken ja lisää

Vaikka niin moni nääntyi

Olin varma: "Mä hallitsen virtaa"

Kunnes kohti se kääntyi

Olin kestänyt kaiken

Häpeää kestänyt en

Jätin taakseni kaupungin valot

Ja voittamisen

Ajoin yön yli tänne

Jääkylmässä järvessä uin

Ja suorilta jaloilta melkein

Vuoteelle kaaduin

Minä unen läpi vajoan

Joku jätti höyhenen huoneeseen

Ja niin kuin jostakin kaukaa

Mä kuulisin kuiskauksen:

Älä pelkää, älä pelkää,

sinä et pääse putoamaan

Rakastettu on oikea nimesi

ja tulee nimenäsi olemaan

Jätin ikkunan auki

Tuoksua mullan ja maan

Vielä hetken järvellä vilkkuu

Tähtiä valkeanaan

Kun on riisuttu kaikki
Ihmeen hyvä minun on
Eipä tarvitse mitään
Mies tarpeeton

Minä leijun ja vajoan
Unessani näin kiven valkoisen,
Tuulessa keinuvat verhot
Ja sinun äänesi kuulen sen

Älä pelkää, älä pelkää,
sinä et pääse putoamaan
Rakastettu on oikea nimesi
ja tulee nimenäsi olemaan
3x

MARIA LAAKSO – LUOJAN KAUNEN AJATUS

Kauan ennen kun tänne synnyit
sinut tunsin jo Jumala.
Oli päiväsi pilvisinkin hänen tiedossansa,
joka ainoan päiväsi jo ennen syntymääsi.
Olet kuva rakkaudesta
Luoja kaunein ajatus.
Ajatuksista Luoja synnyit,
tarkoituksen sait elämään.
Joka hetkesi hän on luonut, tuntee myös matkan pään.
Hän on kaikessa kanssasi ja kantaa taakkojasi.
Olet ihme, taivaan lapsi,
Luoja kaunein ajatus

KATY PERRY - FIREWORK

Do you ever feel like a plastic bag
Drifting through the wind, wanting to start again?
Do you ever feel, feel so paper-thin

Like a house of cards, one blow from caving in?

Do you ever feel already buried deep

Six feet under screams but no one seems to hear a thing

Do you know that there's still a chance for you

'Cause there's a spark in you?

You just gotta ignite the light and let it shine

Just own the night like the 4th of July

Kertosäe:

'Cause, baby, you're a firework

Come on, show 'em what you're worth

Make 'em go, "Ah, ah, ah."

As you shoot across the sky

Baby, you're a firework

Come on, let your colours burst

Make 'em go, "Ah, ah, ah."

You're gonna leave 'em all in awe, awe, awe

You don't have to feel like a wasted space

You're original, cannot be replaced

If you only knew what the future holds

After a hurricane comes a rainbow

May be a reason why all the doors are closed

So you could open one that leads you to the perfect road

Like a lightning bolt your heart will glow

And when it's time you'll know

You just gotta ignite the light and let it shine

Just own the night like the 4th of July

Kertosäe

Boom, boom, boom

Even brighter than the moon, moon, moon

It's always been inside of you, you, you

And now it's time to let it through, -ough, -ough

Kertosäe

Boom, boom, boom

Even brighter than the moon, moon, moon

Boom, boom, boom

Even brighter than the moon, moon, moon

APULANTA - MITÄ KUULUU

Hei hei mitä kuuluu

Sä kysyt ja kaikki on ok

No hyvä sun on puhuu

Kun sä et tiedä miltä musta tuntuu

Mä oon niin iloinen kun näin sut jossakin

Telkkarissa tai kadulla matkalla jonnekin

Onnelliset kulkee käsikkäin ja hymyillen

Moni paikka kutsuu

Minnekään mä kuulu en

Hei hei mitä kuuluu

Sä kysyt ja kaikki on ok

No hyvä sun on puhuu

Kun sä et tiedä miltä musta tuntuu

Maalasin sut seinälleni sua vain oottaen

Katsot alas minuunpäin kuin mielisairaaseen

Kai sulla on hauskaa

Ainakin mä luulen niin

Kun puolimatassa joka paikkaan

Aina joudun eksyksiin

Hei hei mitä kuuluu

Sä kysyt ja kaikki on ok

No hyvä sun on puhuu

Kun sä et tiedä miltä musta tuntuu

MOKOMA – LINNUT EIVÄT ENÄÄ LAULA

Oli vaiennut metsän jokainen puu

Mykistynyt viimeinen nokka ja suut

Ovat supussa myös ihmisillä
Kädet ristissä herran pelko päällä

Ei kantaudu korviin titityy
Ja siihen on kyllä selvä syy
Jos tämä itsekkyyys vielä lisääntyy
Ei täällä elä enää muut kuin torakat ja kyyt

Linnut lauloivat viimeisen laulunsa meistä
Eikä siinä ole juuri ylpeilemistä
Vaikka meillä on siinä päärooli
Sen jokainen sivuvaava kuoli

Kuunnelkaa kuinka metsä vastaa
Ei huuda vaikka sille huudetaan
Kuunnelkaa, velka täytyy maksaa
Ei voi kukaan ilmaa omistaa

Linnut eivät enää laula
Linnut eivät enää laula
Linnut eivät enää laula

Vesi ei virtaa sinisenä
Ruoho ei kasva vihreänä
Aurinko ei paista keltaisena
Kasvot ovat häpeästä punaisena

Kuunnelkaa kuinka metsä vastaa
Ei huuda vaikka sille huudetaan
(Kuunnelkaa)
Kuunnelkaa, taakka täytyy kantaa
Ei voi kukaan ilmaa omistaa

Kuunnelkaa
Linnut eivät enää laula!
Ei huuda vaikka sille huudetaan
(Kuunnelkaa)
Kuunnelkaa
Linnut eivät enää laula!
Ei voi kukaan ilmaa omistaa

Lähteet

Karlsson, L. 2005. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Keuruu: Otavan kirjapaino OY

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi: suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim

Oppimiskahvila, saatavilla: <https://www.innokyla.fi/web/malli2825539> Viitattu 27.9.2018

Fuchs, B. 2001. Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille: Meidän luokka, paras luokka! Helsinki: Lasten keskus

Dannecker, E. 2004. Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille: Vahvoja leikkejä vahvoille lapsille. Helsinki: Lasten keskus

Keskiviikko 7.11, empatiaoppitunnit

2abc

klo 8.15-9.00, 45min

1. Esittelemme itsemme 5min (Satu ja Rebekka)
2. Empatia PowerPoint 10min (Satu ja Rebekka)
3. Oppimiskahvila 30min (Satu, Rebekka, ope, koulunkäynninohjaaja, oppilaskunnan edustajat 10 henkeä)
 - o neljässä ryhmässä 7oppilasta ja kuudessa ryhmässä 6 oppilasta
 - o 10 aihepiiriä
 - o Vaihto 10min välein, yksi ryhmä käsittelee 3 aihetta. (ope? kellokalle)
 - o Oppilaskunnan jäsen voi valita materiaalipaketista haluamansa aiheen etukäteen.

Klo 9.05- 9.50, 45min

- Koonti: Oppilaskunnan edustaja esittelee oman aiheensa, kertoo mitä pöydässä mietittiin aiheesta ja esittelee tuotoksen
 - o Max 4min/aihe
- Palautetta

6a

klo 10.15 – 12.15

- Esittelemme itsemme 5min (Satu ja Rebekka)
- Empatia PowerPoint 15min (Satu ja Rebekka)
- Empatia itseään kohtaan tehtävä 1, 25min (Satu ja Rebekka)

- Empatia itseään kohtaan tehtävä 2, 15min (Satu ja Rebekka)
- Yhteinen rytmi 15min (Satu ja Rebekka, ope, koulunkäynninohjaaja)
- Tehtävien purku, palautetta, (Satu ja Rebekka)

6b

klo 12.30- 14.15

- Esittelemme itsemme 5min (Satu ja Rebekka)
- Empatia powerpoint 15min (Satu ja Rebekka)
- Se, mitä ei sanota kasvojen 25min (Satu ja Rebekka, ope, koulunkäynninohjaaja)

LIIKUNTASALISSA

- Seurapiiri, 30min (Satu ja Rebekka)
- Palautetta 15min

Keskiviikko 14.11, empatiaoppitunnit**2a klo 8.15-9.00**

- Kertaus viime viikolta (Satu)
- <https://areena.yle.fi/1-2159388>

Mitä ajatuksia video herätti?

Mitä me voimme luokassa tehdä yhdessä?

- Kiitollisuuskortti-peli <http://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/kiitollisuus-pelikortit.pdf>

Tarvikkeet: Kortit

Pelataan peliä 4-5 hengen ryhmissä ohjeen mukaan.

Pelin päätteeksi, kirjoitetaan/piirretään/väritetään oma vastaus yhdelle kortille, ja kortti liitetään osaksi Hyvinvoinnin vuosikello- julistetta. (Kiinnittämisestä vastuu opettajilla?)

2c klo 9.05-9.50

- Kertaus viime viikolta (Satu)
- <https://areena.yle.fi/1-2159388>

Mitä ajatuksia video herätti?

Mitä me voimme luokassa tehdä yhdessä?

- Kiitollisuuskortti-peli

Tarvikkeet: Kortit

Pelataan peliä 4-5 hengen ryhmissä ohjeen mukaan.

Pelin päätteeksi, kirjoitetaan/piirretään/väritetään oma vastaus yhdelle kortille, ja kortti liitetään osaksi Hyvinvoinnin vuosikello- julistetta. (Kiinnittämisestä vastuu opettajilla?)

6a klo 10.15-12.15 (ruokailu 11.00-11.30)

- Kertaus viime viikolta (Satu)
- <https://areena.yle.fi/1-4424802>

Mitä ajatuksia video herätti?

Miksi puhumme kiusaamisesta empatia tunnilla?

Onko lähipiirissäsi täysi-ikäisiä, joita on peruskoulussa kiusattu? Mitä kokemuksia hänellä on?

- Valitaan yksi:

Langasta askartelua:

Virkaten, nyörittäminen, punominen

Tarvikkeet: Erilaisia lankoja, teippiä, sakset, hakaneula, nappi, neula, lankaa.

Oppilas muotoilee punoksen haluamallaan tavalla ja kiinnittää sen itse kankaaseen kiinni

6b klo 12.30-14.15

- Kertaus viime viikolta (Satu)
- <https://areena.yle.fi/1-4424802>

Mitä ajatuksia video herätti?

Miksi puhumme kiusaamisesta empatia tunnilla?

Onko lähipiirissäsi täysi-ikäisiä, joita on peruskoulussa kiusattu? Mitä kokemuksia hänellä on?

- Kiitollisuuskortti-peli

Tarvikkeet: Kortit

Pelataan peliä 4-5 hengen ryhmissä ohjeen mukaan.

Pelin päätteeksi, kirjoitetaan/piirretään/väritetään oma vastaus yhdelle kortille, ja oppilas liittää kortin osaksi Hyvinvoinnin vuosikello- julistetta.

- Valitaan yksi:

Langasta askartelua:

Virkaten, nyörittäminen, punominen

Tarvikkeet: Erilaisia lankoja, teippiä, sakset, hakaneula, nappi, neula, lankaa.

Oppilas muotoilee punoksen haluamallaan tavalla ja kiinnittää sen itse kankaaseen kiinni

