Samanarvoinen elämäni

Ryhmässä tehtäviä harjoituksia myötätunnosta ja empatiasta

Suomen Caritas

Suomen Caritas

Samanarvoinen elämäni -materiaalin tavoitteet

- lisätä tietoa eriarvoisuudesta
- herättää myötätuntoa
- tuoda kaukana kehittyvien maiden ihmisten kokemukset Suomessa asuvien lähelle
- Harjoitukset perustuvat ajatukseen, että myötätunto ei ole pelkästään tunne, vaan myös taito, jota voidaan harjoitella yhdessä.

Valokuvaaja GMB Akash kertoo tarinoita

“Olen tarinankertoja. En vain ota kuvia, vaan haluan kertoa tarinan kuvan takana. Haluan olla ääni niille, joilla ei ole ääntä”

Ryhmätehtäviä myötätunnosta ja empatiasta

- Samanarvoinen elämäni -materiaalit kutsuvat pohtimaan eriarvoisuutta, ihmisarvoa ja myötätuntoa valokuvien, tarinoiden ja pohdintatehtävien avulla. Näiden ryhmätehtävien tarkoituksena on syventää oppimista yhteisen keskustelun, vuorovaikutuksen ja kokemuksellisten harjoitusten kautta.
- Tehtävät auttavat harjoittelemaan toisen ihmisen kuuntelemista, erilaisiin näkökulmiin eläytymistä sekä omien ajatusten ja tunteiden tunnistamista. Ne soveltuvat koulujen, oppilaitosten, seurakuntien ja muiden ryhmien käyttöön sekä täydentämään Samanarvoinen elämäni -oppimateriaaleja.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Kuuntelen sinua

- Harjoituksen tavoite: toisen huomioiminen
- Materiaalit: Äänentoistolaite

- Harjoituksen kulku:
- Opettaja tai ryhmänohjaaja käy ensin harjoituksen kulun läpi osallistujien kanssa ja laittaa sitten soimaan rauhallista musiikkia.
- Osallistujat kulkevat huoneessa ympäriinsä ristiin rastiin, musiikin tahtiin ja keskittyvät siihen, miltä heistä tuntuu.
- Musiikki lakkaa.
- Osallistujat pysähtyvät ja valitsevat jonkun lähellään olevan ihmisen.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Kuuntelen sinua [jatkuu]

- “Käännä kehosi lähimmäistä kohti häntä kohti ja varmista, että hän saa täyden huomiosi.”
- Osallistujat katsovat lähimmäistään silmiin kiinnostuneina, mutta odottamatta mitään.
- Kysy toiselta, kuinka hän voi?”
- Heidän tulee kuunnella lähimmäistään aidosti ja pidättää omia mielipiteitään ja tunteitaan kuuleman suhteen. Tärkeää on se, mitä lähimmäinen itse uskoo, tuntee ja että hän kokee tulleensa ymmärretyksi. Se on avain myötätuntoon.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Kehujen seitti

Harjoituksen tavoite: oppia tunnistamaan muiden tunteet, kunnioittaa vuoroja, tuntea kuuluvansa ryhmään ja saavuttaa yhteiset tavoitteet. Ryhmän jäsenten on tunnettava toisensa ennalta.

Materiaalit: Lankakerä

- Harjoituksen kulku: Kaikki osallistujat istuvat ympyrässä. Opettaja tai ryhmänohjaaja aloittaa heittämällä lankakerän jollekulle vapauttamatta langan päätä.
- Heittäessään kerän hän sanoo jotain myönteistä henkilöstä, jolle hän heittää sen, jotain mistä pitää tai mitä arvostaa hänessä.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Kehujen seitti jatkuu

- Se, joka ottaa kerän vastaan, tarttuu lankaan, heittää kerän seuraavalle henkilölle ja sanoo tästä jotain positiivista.
- Ympyrässä ristiin rastiin heitetystä lankakerästä kutoutuu positiivinen kehujen seitti.
- Harjoitus päättyy kun kaikki ovat saaneet itselleen kerän.
- Harjoituksen jälkeen käydään keskustelu siitä, miltä osallistujista on tuntunut, miten he ovat vastaanottaneet kehut ja ovatko he tunnistaneet ne itsessään.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Olen toinen

Harjoituksen tavoite: oppia tunnistamaan muiden tunteet. Työskennellä ryhmässä mahdollisesti esiintyvien erojen, yhtäläisyyksien ja ristiriitojen parissa, vahvistaa myönteisiä asenteita, yhteistyökykyä, kunnioitusta ja suvaitsevaisuutta. Harjoitus toimii parhaiten pienessä ryhmässä, jonka osallistujat tuntevat toisensa melko hyvin.

Materiaalit: asusteita ja pussi

Harjoituksen kulku:

- Jokainen osallistuja valitsee itseltään asusteen tai vaatekappaleen (takki, huivi, laukku, lasit, käsineet, huivi, hattu jne).
- Ryhmänvetäjä kerää kaikkien asusteet pussiin niin, että jokainen näyttää toisille oman asusteensa ennen sen laittamista pussiin.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

[Olen toinen jatkuu]

- Asusteet jaetaan ringissä istuville osallistujille uudelleen niin, että jokaisella on jonkun toisen henkilön asuste.
- He laittavat asusteen päälleen ja ryhmänvetäjä pyytää heitä asettumaan toisen henkilön asemaan ja miettimään, miltä hänestä tuntuu.
- Jokainen ryhmän jäsen kertoo vuorollaan, mitä tietää kumppanistaan, kuvailee hänen tunteitaan ja kertoo meille hänen tuntemuksiaan.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Konfliktien vuori

Harjoituksen tavoite:

- oppia tuntemaan toisen epämukavuus ryhmässä työskenneltäessä
- oppia tunnistamaan muiden tunteet ja etsimään ratkaisuja konflikteihin

Materiaalit: iso kenkälaatikko, paperilappuja

Harjoituksen kulku:

- jokainen osallistuja kirjoittaa paperille nimettömästi konfliktitilanteen, jossa hän on tuntenut olonsa epämukavaksi ja jota he eivät haluaisi kokea uudelleen.
- Kaikki paperit laitetaan kenkälaatikkoon. Jokainen ottaa vuorollaan yhden lapun ja lukee sen ääneen.
- Ryhmä miettii yhdessä ratkaisuja jokaiseen tilanteeseen yksi kerrallaan, jotta tilanne ei toistuisi.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

"Minulla" on "sinun" ongelmasi

Harjoituksen tavoite: ymmärtää toisen henkilön ongelmia.

Materiaalit: paperia ja lyijykynä

Harjoituksen kulku:

- jokainen henkilö kirjoittaa mahdollisimman yksityiskohtaisesti paperille konfliktin, joka hänellä on ollut toisen henkilön kanssa.
- Paperin alareunaan kirjoitetaan oma nimi
- Paperit sekoitetaan
- jokainen osallistuja valitsee satunnaisesti paperin, joka ei ole heidän omansa
- Luettuaan paperin tapahtuman itsekseen, hän voi pyytää sen kirjoittaneelta henkilöltä lisätietoja konfliktista.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

"Minulla" on "sinun" ongelmasi jatkuu

- Tämän jälkeen jokainen ryhmän jäsen selittää lukemansa ongelman ikään kuin se olisi tapahtunut heille itselleen.
- Kertoja pyrkii eläytymään tilanteeseen ja voi syventää tilanteen kuvausta selittämällä tunteitaan ja tuntemuksiaan.
- Harjoitus tulee tehdä hitaasti, ja siihen tulee varata riittävästi aikaa niin, että muut osallistujat voivat osallistua kommenteillaan konfliktin ratkaisuun.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Kaveruus ja ansaittu palkkio
Opettaja tai ryhmänohjaaja pyytää oppilaita sulkemaan silmänsä, hengittämään rauhallisesti ja rauhoittumaan. Sen jälkeen hän lukee ääneen alla olevan tarinan. Lopuksi oppilaat pohtivat yhdessä tarinaan liittyviä kysymyksiä.

- “Kouluvuoden alussa Kara ja Hussein joutuivat tappeluun pallopelissä, jonka yhteydessä Sami kutsui Husseinia mamuksi. Hussein on maahanmuuttaja. Tappelun jälkeen Kara sopii vanhempiensa kanssa, ettei hän enää kutsuisi ketään mamuksi, ja sopisi riidan Husseinin kanssa.
- Kara pyytää Husseinilta anteeksi ja riita sovitaan. Kara ei kuitenkaan edelleenkään halua Husseinia omaan jalkapallojoukkueeseensa, ja taivuttelee usein muutkin pojat jättämään Husseinin viimeiseksi joukkuejaossa.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Kaveruus ja ansaittu palkkio

- Syyslukukauden lopussa Karan vanhemmat kysyvät onko hän pitänyt lupauksensa.

- Mitä Karan tulisi mielestäsi vastata?
- Ansaitseeko Kara palkkion siitä, ettei ole enää tapellut Husseinin kanssa?”

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Autanko ystävää "pettämällä" hänet
Harjoituksen kulku: Opettaja tai ryhmänohjaaja pyytää oppilaita sulkemaan silmänsä, hengittämään rauhallisesti ja rauhoittumaan. Sen jälkeen hän lukee ääneen alla olevan tarinan. Lopuksi oppilaat pohtivat yhdessä tarinaan liittyviä kysymyksiä.

- “Kahdeksasluokkalaisen Pirkan lempiharrastus on voimistelu. Valmentaja muistuttaa heitä toisinaan, etteivät he söisi roskaruokaa, sillä se ei ole terveellistä, ja painonnousu ei ole hyväksi voimistelumenestykselle.
- Pirkan paras ystävä Utu on laihtunut paljon viimeisen vuoden aikana, ja jättää usein lounaan koulussa väliin.

Vuorovaikutteisia käytännön harjoituksia

Autanko ystävää "pettämällä" hänet jatkuu

- Utu on innoissaan laihtumisesta, mutta Pirkka on huolissaan, että Utu saattaisi sairastua anoreksiaan. Utun vanhemmat eivät pidä kiinni ruokailuajoista ja näyttävät kieltävän ongelman. He ovat pikemminkin innoissaan hänen hyvästä voimistelumenestyksestään.
- Pitäisikö Pirkan kertoa epäilyistään jollekin aikuiselle vai vaarantaako hän näin ystävyytensä Utun kanssa?

Vinkkejä empatiaan ja myötätuntoon

Sano hyvästit ennakkoluuloille

On paljon helpompaa asettaa itsesi toisen tilalle, kun et ole arvioinut ja tuominnut kyseistä henkilöä ennalta. Yritä kuunnella ja asettaa itsesi hänen tilanteeseensa, ennen kuin annat itsesi muodostaa hänestä ennakkokäsitystä ja tuomita häntä.

Sinun rytmisi voi olla myös minun rytmini

On ihmisiä, jotka puhuvat tai toimivat erittäin nopeasti. Toiset tarvitsevat kuitenkin enemmän aikaa voidakseen toimia tai ilmaista tunteensa. Onko oikeaa tai väärää tapaa toimia? Voit parantaa empatiaa kunnioittamalla keskustelukumppanisi tapaa ja rytmiä ilmaista itseään. Älä keskeytä tai katkaise häntä, vaan kunnioita hänen hiljaisuuksiaan ja pyri sopeutumaan hänen rytmiinsä.

Vinkkejä empatiaan ja myötätuntoon

Viljele optimistisuutta

Yksi empaattisten ihmisten ominaisuuksista on, että he ovat yleensä hyvin positiivisia, optimistisia ja luovat hyvän ilmapiirin ympärilleen. Jos haluat parantaa myötätunnon kykyäsi, niin pyri pysymään kaukana pessimismistä ja negatiivisuudesta.

Älä syytä

Yritä olla syyttämättä muita tilanteista, jotka heidän on täytynyt käydä läpi. Kaikki ihmiset eivät ole yhtä onnekkaita, eikä kaikilla ihmisillä ole samaa kykyä selviytyä tai menestyä. Älä syytä lähimmäistäsi päätöksistä, jotka voivat omasta mielestäsi olla vääriä tai joita hän ei ole uskaltanut tehdä. Yritä sen sijaan ymmärtää "miksi". Muista, että me kaikki teemme virheitä.

Vinkkejä empatiaan ja myötätuntoon

Viljele optimistisuutta

Yksi empaattisten ihmisten ominaisuuksista on, että he ovat yleensä hyvin positiivisia, optimistisia ja luovat hyvän ilmapiirin ympärilleen. Jos haluat parantaa myötätunnon kykyäsi, niin pyri pysymään kaukana pessimismistä ja negatiivisuudesta.

Älä syytä

Yritä olla syyttämättä muita tilanteista, jotka heidän on täytynyt käydä läpi. Kaikki ihmiset eivät ole yhtä onnekkaita, eikä kaikilla ihmisillä ole samaa kykyä selviytyä tai menestyä. Älä syytä lähimmäistäsi päätöksistä, jotka voivat omasta mielestäsi olla vääriä tai joita hän ei ole uskaltanut tehdä. Yritä sen sijaan ymmärtää "miksi". Muista, että me kaikki teemme virheitä.

Vinkkejä empatiaan ja myötätuntoon

Et ole maailman napa

Empaattisuutta harjoittaa myös se, että pyrimme unohtamaan omat tarpeemme ja halumme, ja katsomaan itseämme ja tarpeitamme ulkopuolelta. Saatamme huomata, ettemme olekaan maailmankaikkeuden keskipiste. Olemme kaikki samanlaisia. Kukaan ei ole toista tärkeämpi. Itsekeskeisyydestä luopuminen tekee meistä suvaitsevaisempia ja ymmärtäväisempiä.

Arkinen myötätunto

Astu jokaisena päivänä yhden tapahtuman yhteydessä hetkeksi pois omista kengistäsi ja harjoittele myötätuntoa. Kun asetat itsesi jonkun toisen kenkiin joka päivä, tulee myötätunnosta osa jokapäiväistä toimintaasi ja myötätunto on lopulta yhtä arkista ja vaivatonta kuin hymyily.

Vinkkejä empatiaan ja myötätuntoon

Kupla

- “Kuvittele, että olet kuplassa, jossa sanoja ei voi kuulla. Näet vain eleitä, katseita, aikomuksia...
- Anna intuitiolle mahdollisuus ja anna itsesi oppia siitä. Koska olet herkkä ihminen, alat huomata asioita, jotka olivat aiemmin jääneet sinulta huomaamatta.
- Näet henkilön, joka pyytää apua, ja tilanne, jossa ennen kuulit vain vihan sanoja, saa sinut nyt hymyilemään huomatessasi läheisyyden eleitä, jotka ovat huomaamattomia, kun sanat hallitsivat keskustelua.
- Kaikki tämä auttaa sinua ymmärtämään toista, ymmärtämään, että tilanne ei koostu vain niistä henkilöistä, jotka sitä hallitsevat.

Vinkkejä empatiaan ja myötätuntoon

Tunteet sanojen taustalla

- Kun joku kertoo sinulle jotain ja olet kuunnellut hänen viestinsä, palaa siihen uudelleen tunteiden tasolla.
- Palauta mieleesi jokainen yksityiskohta ja nimeä niihin liittyvät tunteet.
- Tämä auttaa sinua tuntemaan itsesi paremmin ja samalla autat keskustelukumppaniasi katsomaan sanojen ja tapahtumien taakse.
- Sen tunnistaminen, miten sanat herättävät erilaisia tunteita, auttaa sinua myös kehittämään myötätunnon kykyäsi.

- Tutustu GMB Akashin kuviin ja tarinoihin.
- Katso pohdintatehtävät eriarvoisuudesta ja sen vähentämisestä.
- Pohdintatehtäviä on kaksi erilaista
  - 9–12 -vuotiaille
  - 13-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Lue / seuraa / ota yhteyttä

Suomen Caritas

Laura Koskelainen
laura.koskelainen@caritas.fi
0400305559

@samanarvoinenelamani