

## 2. Tunti

# Miten voin tukea kaveriani?



22

Osaamiskeskus Nuoska  
Kompetenscenter Nuoska

mieli.fi

### 2. Tunti

#### Tavoitteet:

- Ymmärtää, että jokainen on joskus tilanteessa, jossa tarvitsee toisten apua tai tukea.
- Pohtia ja tunnistaa omia kaveritaitoja, jotka ovat tärkeitä kaverin tukemisessa.
- Ymmärtää, mitä empatialla tarkoitetaan.
- Ymmärtää empatian merkitys kaverin tukemisessa.
- Ymmärtää, että omia tunnetaitoja vahvistamalla voi vahvistaa sekä omaa mielenterveyttä että tukea paremmin myös kaveria.
- Saada välineitä oman tunnetilan rauhoittamiseen rauhallisen hengityksen avulla.

#### Tunnin valmistelut:

- Tutustu etukäteen toisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää. Voit myös vaihtoehtoisesti korvata jonkin harjoitteen ekstramateriaaleista löytyvällä harjoitteella.
- Varaa tunnilla tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus.

#### Tarvikkeet:

- Tietokone + videotykki, diasetti näkyville PDF:nä.
- Tunteiden vuoristorata –julisteita jokaiseen ryhmään/laminoitu tunteiden vuoristorata - juliste (mikäli pystyy käyttämään harjoitukseen vähintään 10 min)
- Tyhjiä A4-papereita
- Kyniä (sprii-liukoiset tussit/mustekynät julistetyöskentelyyn)
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen

## Tiesitkö, että...

- Jokaisella meistä on tilanteita, että tarvitsee toisten apua ja tukea.
- Avun tarve ei aina näy päälle päin.
- Vaikeista tilanteista ja haasteista ei tarvitse selvittää yksin.
- Kuunteleminen ja läsnäolo ovat keskeisiä asioita kaverin tukemisessa.



23

mieli.fi

**DIA 23**

**Aika:** 2 min

**DIA 23**

### Kerro:

- Jokainen tarvitsee välillä toisten apua ja tukea. Avun tarve ei aina näy päälle päin.
- Vaikeissa tilanteissa ei tarvitse selvittää yksin. Silloin kun itsellä ei ole voimia, toimii tukena ne, joilla sillä hetkellä on enemmän voimavaroja.

## Millaisia kaveritaitoja minulla on?

1. Osaan tsemppata ja kannustaa.
2. Osaan kuunnella keskeyttämättä.
3. Keskityn siihen, mitä toinen sanoo ja yritän ymmärtää kuulemaani.
4. Osaan osoittaa tukea sanoin ja teoin, jos toinen on alla päin tai häntä on kohdeltu huonosti.
5. Osaan pyytää anteeksi, jos pahoitan toisen mielen.
6. Olen kiinnostunut, mitä kaverilleni kuuluu ja muistan myös kysyä hänen kuulumisiaan.
7. Olen luotettava, en juoruile tai ole ilkeä takana päin.
8. Autan toista kannustavin sanoin ja teoin.
9. Olen empaattinen, minun on helppo asettua toisen asemaan.

24

mieli.fi

**DIA 24**

**Aika:** 5-10 min

**DIA 24**

**Kerro:** Kaveritaidot auttavat luomaan ja ylläpitämään kaverisuhteita ja hyvää ilmapiiriä. Kaveritaitoja voi aina vahvistaa. Myös uusia kaveritaitoja voi oppia.

### Harjoitus:

- Pääset seuraavaksi testaamaan omia kaveritaitojasi.
- Kuulet lauseita erilaisista kaveritaidoista. Mikäli olet omalta kohdaltasi lauseen kanssa samaa mieltä, nosta peukku ylös. Mikäli väittämä sopii sinuun erityisen hyvin, nosta kaksi peukku.

### Vaihtoehtoiset tavat:

- Vaihtoehtoisesti voit ohjeistaa nostamaan 2 peukku = täysin samaa mieltä, 1 peukku = samaa mieltä, Peukku vaakatasossa = välillä samaa mieltä, välillä eri mieltä (välillä onnistuu, välillä ei). Peukku alas = täysin eri mieltä.

**Pohdi mielessäsi: Millaisia kaveritaitoja haluaisit vahvistaa?**

## Empatia auttaa eläytymään toisen tilanteeseen

- **Empatia on:**

1. Kykyä ymmärtää toisen näkökulma asiaan
2. Kykyä myötäelää ja kuunnella toisen kertomaa asiaa
3. Kykyä tunnistaa toisen tunteita ja myötäelää niitä.

**Sinun on helpompi eläytyä toisen tunteisiin ja tilanteeseen, mikäli tunnistat ja ymmärrät omia tunteitasi.**



25

mieli.fi

## DIA 25

Aika: 2-5min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 10 min

Tämän dian voi käsitellä nopeana johdantona tunnetaitoihin.

## DIA 25

**Kerro, että empatia on tärkeä kaveritaito. Se auttaa eläytymään toisen tilanteeseen.**

### Empatiaan kuuluu:

1. Kyky ymmärtää toisen näkökulma asiaan.  
Esim. kykyä eläytyä toisen tilanteeseen ja nähdä asia toisen näkökulmasta.
2. Kyky myötäelää ja kuunnella toisen kertomaa asiaa.  
Esim. Toisen pahaa oloa ei ohiteta vaan pysähdytään kuuntelemaan. Vieressä istuminen ja kuunteleminen voivat auttaa paljon.
3. Kyky tunnistaa toisen tunteita ja myötäelää niitä  
Jos tunnistaa itsessään esim. surun, vihan tai ilon tunnetta, on myös helpompi eläytyä toisen vastaavaan tunteeseen tai johonkin tilanteeseen, joka voi herättää näitä tunteita.

**Kerro: Empatian edellytyksenä on omien tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen.**



1. Mitä eri tunteita olet tuntenut viimeisen vuorokauden aikana?



2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana?

**DIA 27**

**Aika: 10-15 min**

**Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 20 min**

**Tarvikkeet:**

jokaiselle oma julistepohja printattuna (vaihtoehto a)

tai printattuja/laminoituja julisteita 4-5 kpl sprii-liukoisia tusseja/pieniä post-it-lappuja (vaihtoehto c)

**DIA 27**

### **Tunteiden tunnistamisen harjoitus**

#### **Vaihtoehto a)**

**Lyhyt toteutus n. 5 min, toteutus itsenäisesti**

**Harjoitus:**

- Jaa jokaiselle oppilaalle oma printattu julistepohja. Pyydä oppilaita merkitsemään julistepohjaan, montako eri tunnetta on tuntenut viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?
- Tämän jälkeen pyydä oppilaita merkitsemään jollain toisella merkillä, mitä tunteita on huomannut kavereissa viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?

#### **Vaihtoehto b)**

**Lyhyt toteutus, n. 5 min, toteutus itsenäisesti**

- Pyydä oppilaita katsomaan julistekuvaa ja laskemaan tukkimiehen kirjanpidolla, kuinka montaa eri tunnetta on tuntenut viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?
- Pyydä oppilaita katsomaan julistetta laskemaan, mitä tunteita on huomannut kavereissa viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?

#### **Vaihtoehto c)**

**Pidempi toteutus n. 10 min, toteutus ryhmätyönä**

1. Jakaudutaan ryhmiin siten, että jokaisessa ryhmässä on 4-5 henkilöä.
2. Anna jokaiselle ryhmälle yksi juliste.
3. Pyydä jokaista merkitsemään julisteeseen O -merkillä, millaisia tunteita olet kokenut viimeisen vuorokauden aikana!
4. Tämän jälkeen merkitse julisteeseen X-merkillä, millaisia tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana.
5. Ohjeista ryhmiä tutkimaan, millaisten tunteiden kohdalle tuli kaikkein eniten merkkejä?
6. Pyydä ryhmiä kertomaan muulle ryhmälle muutama eniten merkkejä kerännyt tunne.

**Lopuksi: Miten voit tunnistaa, millaisia tunteita toinen kokee? Mistä sitä voi havainnoida? (Ilmeet, eleet, puhumisen tapa, kehon asento, käyttäytyminen).**

**Jos aikaa on enemmän kuin 45 min:**

### 1. Ekstratehtävä


- Käy lopuksi merkitsemässä julisteeseen (!-merkillä), millaisia tunteita toivoisit voivasi kokea tänään.
- Keskustelkaa, millä tavoin omaa mielialaa voi saada nostettua?
  - Esim. tekemällä mukavia asioita, voi nostaa mielialaa.
  - Ajatukset voivat joko laskea tai nostaa mielialaa.
  - Myönteisten ajatusten vaalimisella voi mielialaa nostaa.
  - Itsemyötätunto ”Muutkin mokaa joskus” tai ”Yritin parhaani ja se riittää” voi nostaa mielialaa.

### 2. Ekstratehtävä

- Valitkaa ekstratehtäväosiosta julisteeseen liittyviä lisätehtäviä tai empaattista kohtaamista syventäviä tehtäviä.

**Erilaiset tunteet kuuluvat elämään – tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen tukevat mielenterveyttä**

- Tiesitkö, että oman tunnetilan tunnistaminen ja nimeäminen jo helpottaa omaa oloa?
- Kun tunnistat omia tunteita, on helpompi tunnistaa toisen tunnetiloja sekä eläytyä toisen kokemuksiin tilanteisiin.
- Tunteet tarttuu! Voit kuunnella ja kohdata toista empaattisesti, mutta toisen tunnetilaan ei tarvitse mennä mukaan.
- Kaverin tilanne voi herättää sinussa monenlaisia tunteita. – Omasta *olostasi* (ja mahdollisesti myös nimettömästi tilanteesta) voit kertoa aikuiselle peittäen kaverin luottamusta.
- Ahdistus ja huoli ovat normaaleja reaktioita, kun koet epävarmuutta tai pelkoa tai olet kohdannut/kuullut jotain ahdistavaa.
- Tunteisiin ei tarvitse reagoida heti. – Hengittele rauhassa, anna tunteen laantua ja toimi vasta sitten!



mieli.fi

**DIA 28**

**Aika: 5 min**

**Tähän mennessä aikaa kulunut:  
n. 35 min**

**DIA 28**

**Tämä dia toimii edellisen tehtävän yhteenvetona.**

**Kerro:**

- Omien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen voi rauhoittaa ja helpottaa omaa oloa: Joka kerta, kun onnistumme sanoittamaan kokemiamme tunteita, kehitämme vuorovaikutustaitojamme, luomme yhteyksiä muihin ihmisiin ja laimennamme vaikeita tunteita, esimerkiksi ahdistusta ja pelkoa.
- Omien tunteiden tunnistaminen edesauttaa myös erilaisten tunnetilojen huomaamista ja tunnistamista kaverissa.
- Tunteet tarttuu! Toisen voi kohdata empaattisesti menemättä toisen tunnetilaan mukaan.
- Kaverin tilanne voi herättää itsessä ahdistusta ja tuntua kuormittavalle. On tärkeää pitää myös itsestä huolta ja purkaa omaa olotilaa. Jos asia on luottamuksellinen, voi omaa oloa purkaa esimerkiksi läheiselle aikuiselle kertomalla omista fiiliksistä tai tilanteesta nimettömästi. Vaihtoehtoisesti voi jutella ihmisen kanssa, jolla on vaihtoehtoisuus (esimerkiksi kuraattori) tai olla yhteydessä anonyymeihin auttaviin tahoihin. (Esimerkiksi Sekasin chat, MLL Lasten ja Nuorten puhelin). Kuitenkin vakavammassa tilanteissa on tärkeää olla aikuisen tai ammattilaisen yhteydessä. Tästä lisää viimeisellä tunnilla.
- Elämässä tulee vastaan tilanteita ja asioita, jotka voivat herättää ahdistuksen, alakulon tai huolen tunteita. Ahdistus, alakulo ja huoli ovat normaaleja tunteita, jotka kuuluvat jokaisen elämään.

- Mikäli ahdistuksen ja alakulon tunteet ovat voimakkaita ja kestävät yhtä kestoisesti muutamaa viikkoa pidempään tai alkavat haitata toimintakykyä, on tärkeää kääntyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen.
- Tunnetilaa voi helpottaa rauhallisella hengityksellä.
- Seuraavaksi hengitykseen liittyvä harjoitus.

## Työkaluna hengittäminen

- Poliisien karhuryhmän koulutuksessa harjoitellaan tiukkojen tilanteiden varalle ”taktista hengittämistä”, joka vähentää ahdistusta ja parantaa kykyä toimia haastavassakin tilanteessa.
- Kokeilkaa taktista hengittämistä:
  - Hengitä hetken aikaa sisään
  - Pidätä hengitystä hetki
  - Hengitä sitten ulos hitaasti ja kaksi kertaa pidempään kuin sisään hengittäessä.
  - Toista tätä muutamia kertoja
- Millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää tätä?

29

mieli.fi

**DIA 29**

**Aika: 5 min**

**Tähän mennessä aikaa kulunut:  
n. 40 min**

**DIA 29**

**Kerro:**

- Hengitys on huomattu tärkeäksi työvälineeksi myös poliisin ammatissa. Taktinen hengittäminen vähentää ahdistusta ja parantaa kykyä toimia haastavassakin tilanteessa.

**Harjoitus:** Tehdään yhdessä lyhyt taktisen hengittäisen hengitysharjoitus.

- Istu tuolillasi rauhallisesti.
- Hengitä hetken aikaa sisään.
- Pidätä hengitystä heti.
- Hengitä sitten ulos hitaasti ja kaksi kertaa pidempään kuin sisään hengittäessä.
- Toista tätä rauhallisesti jonkin aikaa.

**Kerro:** Hengitysharjoitukset voivat tuntua aluksi erikoisilta. Ne vaativat hieman harjoittelua ja totuttelua. Niistä on huomattu tutkimuksissa olevan monenlaista hyötyä.

**Silloin kun keho rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu. Ihminen pystyy toimimaan rauhallisemmin ja tekemään järkevämpiä päätöksiä. Myös stressitaso laskee.**

**Kysy:** Millaisissa tilanteissa sinulle tai kaverillesi voisi olla rauhallisesta hengityksestä?

[Lisävinkkejä mielen rauhoittumisesta ja hetkeen pysähtymisestä](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/) löydät MIELI ry:n sivuilta. (<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>)

## 2. Tunnin Ekstramateriaaleja

DIA 30

Otsikkodia, 2. tunnin  
ekstramateriaaleja

### Ahdistuksen ja pelon tunnetta voi lievittää

Voit muistuttaa itseäsi tai kaveriasi, että ahdistuksen tunnetta voi helpottaa:

1. Tunteen kohtaamisella ja nimeämisellä:  
Tämä voi jo helpottaa omaa oloa ja lyhentää tunnetilan kestoa: "Nyt ahdistaa!"
2. Toimimalla:  
Tunnetta voi lievittää kuuntelemalla musiikkia, liikkumalla, tanssimalla tai muilla luovilla keinoilla. Kirjoittaminen ja puhuminen auttaa purkamaan tunnetta ja asiaan voi saada uusia näkökulmia.
3. Muistamalla, että (ahdistavatkin) ajatukset ovat vain ajatuksia.  
Ajatuksilla on tunteisiimme valtava voima: "Minä selviän tästä!" "En luovuta!"
4. Rauhallisella hengityksellä  
Kun keho rentoutuu ja rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu.



DIA 31

Aika: 5 min

Tämä dia syventää ”erilaiset tuntuut kuuluvat elämään” diaa ja esittelee erilaisia keinoja, joilla hankalaa olotilaa voi lievittää.

DIA 31

Kerro:

- Ahdistuksen ja pelon tunteet voivat tuntua epämiellyttäviltä, mutta ne ovat normaaleja tunteita, jotka kuuluvat kaikkien meidän elämään ja joita jokaisen terveen ihmisen on tärkeä välillä tuntea. Esimerkiksi pelko auttaa meitä vaaratilanteessa suojautumaan ja suuntaamaan turvaa kohti. Ahdistus voi kertoa sisällämme olevasta ristiriidasta ja auttaa meitä muuttamaan asioita.
- Jos ahdistaa tai pelottaa, on tärkeää ensin pysähtyä tunteen äärelle. ”Nyt tuntuu tältä.” Mikäli tunteen hyväksyy, kohtaa ja elää läpi, se myös kestää vähemmän aikaa.
- Jos ahdistuksen tai pelon tunne tuntuu jäävän päälle ja erilaiset ajatukset jäivät vellomaan, voi tunnetta lievittää diassa kerrotuilla tavoilla.
- Ajatuksilla on suuri vaikutus tunteisiimme. Esimerkiksi ahdistavat ajatukset voivat ruokkia tunnetta ja pitää sitä yllä.

Lisäharjoitus:

1. Kuvitelkaa, että jokin asia on mennyt täydellisesti pieleen.  
Mille tuntuu sanoa tai ajatella mielessä:  
”Tästä seuraa täydellinen katastrofi.”
2. Sen jälkeen kokeilkaa, mille tuntuu sanoa tai ajatella mielessä:  
”Nyt minulle tuli ajatus, että tästä seuraa täydellinen katastrofi.”
3. Huomasitteko, mitä eroa on ensimmäisessä ja jälkimmäisessä kommentissa?  
➔ Mille niiden sisältö tuntui?



tai miten omaan tunnetilaan vaikuttaisi, jos sanoisikin näin:  
"Kylläpä olikin kamala tilanne, mutta tästä kyllä selvitään."

**Lopuksi:** "Tästä seuraa täydellinen katastrofi" on vain ajatus johonkin tapahtuneeseen. Se ei kerro koko totuutta. Kun kertoo itselleen, että "Nyt minulle tuli ajatus, että tästä seuraa täydellinen katastrofi" saadaan asia oikeisiin mittasuhteisiin ja ajatusta voi etäännyttää itsestään. Ajatuksilla voimme vaikuttaa tunteisiimme.

**1. Mitä eri tunteita olet tuntenut viimeisen vuorokauden aikana?**

**2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana?**

**3. Mitä voisit osoittaa sanoin tai teoin empatiaa kaveriallesi näissä tilanteissa?**

**mieli.fi**

### DIA 32

**Aika:** Harjoitteen kokonaisaika: 15-20 min

Lisäosan (tehtävä 3) aika: n. 3-5 min

### Tarvikkeet:

4-5 tunteiden vuoristorata julistetta.  
Jokaiselle osallistujalle kynä (mustekynäkin käy).

### DIA 32

#### Harjoitus:

1. Anna jokaiselle ryhmälle yksi juliste.
2. Pyydä jokaista merkitsemään julisteeseen O –merkillä, millaisia tunteita olet kokenut viimeisen vuorokauden aikana!
3. Tämän jälkeen merkitse julisteeseen X-merkillä, millaisia tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana.
4. **Pohtikaa, miten niissä tilanteissa olisi konkreettisesti voinut osoittaa kaverille empatiaa sanoin tai teoin?**
5. Ohjeista ryhmiä tutkimaan, millaisten tunteiden kohdalle tuli kaikkein eniten merkkejä?
6. Pyydä ryhmiä kertomaan muulle ryhmälle muutama eniten merkkejä kerännyt tunne ja miten tilanteessa olisi voinut osoittaa empatiaa.

**Lopuksi:** Miten voit tunnistaa, millaisia tunteita toinen kokee? Mistä sitä voi havainnoida? (Ilmeet, eleet, puhumisen tapa, kehon asento, käyttäytyminen).

## Empaattista kuuntelua voi opetella

- Mistä tiedät, että toinen kuuntelee keskittyneesti?

### EMPAATTISEN KUUNTELUN OHJEET

Keskity siihen, mitä toinen sanoo.

Älä keskeytä.

Katso kertojaa silmiin.

Ilmaise eleilläsi, ilmeilläsi ja lyhyillä äännyksillä, että kuuntelet toista.

Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.

Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet ymmärtänyt oikein.

Voi rohkaista toista puhumaan kysymällä lisää.

DIA 33

Aika: 5 min

DIA 33

**Kerro:**

- Yksi tärkeä kaveritaito on kyky kuunnella empaattisesti.
- Tämä on taito, jota voi harjoitella!
- Tärkeää on, että kertoja kokee, että toinen on tilanteessa läsnä. Silmiin ei tarvitse katsoa koko ajan, jotkut voivat kokea sen vaivaannuttavana. Pääasia, että tilanne on luonnollinen.

**Kysy: Mistä tietää, että toinen kuuntelee keskittyneesti?**

- Pyydä oppilaita nimeämään mahdollisimman nopeasti ainakin viisi asiaa, mistä tietää, että toinen kuuntelee keskittyneesti?
- Näytä dialta empaattisen kuuntelun ohjeet.

## Empaattisen kuuntelun esteet – vältä näitä!

- Neuvova asenne
- Mitätöinti
- Äkillinen puheenaiheen vaihtaminen
- Sääliminen

Minäpä kerron, miten sinun olisi pitänyt toimia!

Eihän tuo ole vielä mitään! Kohta kuulet, miten minulle kävi!

Voi sinua raukkaa. Ei voi muuta kuin sääliä.

Tuosta tulikin mieleeni...

DIA 34

Aika: 5 min

DIA 34

**Kysy:**

- Kuinka moni on ollut joskus tilanteessa, jossa on kertonut jotain itselle tärkeää asiaa, mutta on huomannut, että toinen ei kuuntele oikeasti? Nosta käsi pystyyn.
- Nämä ovat hyvin tavallisia tilanteita. Siksi kuuntelutaitojakin on hyvä treenata.

**Harjoitus:** Joskus toinen voi kuunnella toimia tavalla, jolloin voi tulla olo, ettei tule kohdatuksi. Näitä sanotaan empaattisen kuuntelun esteiksi.

- Lue bullet pointit ja niihin liittyvät puhekuplat yksitellen. Jokainen saa nostaa peukun pystyyn, mikäli kommentti kuulostavat itsestä tutulta.

1. Minäpä kerron, miten sinun olisi pitänyt toimia!
2. Eihän tuo ole vielä mitään, kohta kuulet, miten minun kävi.
3. Tuosta tulikin mieleeni...
4. Voi sinua raukkaa! Ei voi muuta kuin sääliä.

**Kysy:** Millainen tunne tulee, jos toinen kommentoi itselle tärkeää asiaa jollain tämänkaltaisella tavalla? (Tunteina voivat olla esim. kiukku, hämmennys, viha, pettymys jne.)

## Miten toimin empaattisesti?

Pohtikaa pareittain. Mitä voisit toimia empaattisesti seuraavissa tilanteissa?

1. Kaverisi on apea ja alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut kotona riitaa vanhempien kanssa.
2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen pitkän odottamisen jälkeen.
3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt toistamiseen hänen luottamuksensa.
4. Kaverisi on pettynyt. Hän kertoo, että kauan odotettu lomamatka on jouduttu perumaan.
5. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksa yhtään keskittyä koulujuttuihin.
6. Kaverisi on helpottunut. Hän kertoo, että pääsi läpi mahdottomalta tuntuneesta matematiikan testistä.



**DIA 35**

**Aika:** 10 min

**Paritehtävä tai keskustelutehtävä**

**DIA 35**

### Harjoitus:

- Seuraavassa harjoitteessa pohditaan, miten voi osoittaa empatiaa ja myötätuntoa toista kohtaan.
- Eri tilanteita pohdittaessa on keskeistä pyrkiä eläytymään toisen tilanteeseen ja pohtia sen pohjalta, millainen reaktio voisi olla empaattinen tai kannustava.
- Väittämistä voi poimia vaikkapa jokaiselle yhden ja miettiä, millainen kaverin toiminta tuntuisi tilanteessa myötätuntoiselle.
- Harjoitteen voi toteuttaa parikeskusteluna, pohtia tilanteita pienryhmässä tai koko ryhmän kesken.

1. Kaverisi on apea ja alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut kotona riitaa vanhempien kanssa. "Onpa tosi kurja kuulla." "Eipä ihme, jos tuntuu pahalle." "Riidat on tosi ikäviä. Mistä teillä tuli riitaa?"
2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen pitkän odottamisen jälkeen. "Mahtava juttu!" "Voi kun kiva! Näytä ihmeessä, millaisen puhelimen sait!"
3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt toistamiseen hänen luottamuksensa. "En ihmettele yhtään, että sinua suututtaa." "Olipa todella ikävästi tehty." "Tuntuu varmaan tosi pahalle."
4. Kaverisi on pettynyt. Hän kertoo, että kauan odotettu lomamatka on jouduttu perumaan. "Eiih, miten voi olla?" "Voi itkut, ihan syvältä."

5. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksa yhtään keskittyä koulujuttuihin.  
"No voi vitsit. Saitko yhtään nukuttua yöllä?" "Ääh, onpa kurjaa. Onko jotain sattunut?"
6. Kaverisi on helpottunut. Hän kertoo, että pääsi läpi mahdottomalta tuntuneesta matikan testistä.  
"No ihan mahtavaa!" "Superisti onnea!"



### **DIA 36**

Toisen osion päättymisiä.

"Kuulluksi tuleminen on tärkeää jokaiselle".