

LYHYITÄ EMPATIAN MERKITYKSEN HAHMOTTAMISEEN TÄHTÄÄVIÄ HARJOITUKSIA

Empatian avulla voi muuttaa tapaa, jolla konfliktia voidaan ymmärtää ja ratkaista. Empatian avulla ihminen voi avata sydämensä ja mielensä paitsi näkemään ja ymmärtämään maailmaa muiden ihmisten silmin, myös käyttäytymään tavalla, joka voi vaikuttaa rauhanomaisen ratkaisun saavuttamiseen.

MISTÄ HARJOITUKSESSA ON KYSE

- Kesto: noin 15 minuuttia + keskustelu
- Pyydä oppilaita täydentämään lauseita, jotka liittyvät tavoitteiden saamisen ja menettämisen kokemuksiin.
- Lopuksi voidaan keskustella tunteiden tunnistamisen merkityksestä konfliktinratkaisuun.

HARJOITUKSEN TAVOITTEET

Seuraavan harjoituksen tavoitteena on avata oppilaille empatian merkitystä. Voit tehdä harjoituksen joko oppilaiden kanssa jutellen (riippuen kuinka avoimia ja rohkeita he ovat toistensa edessä) tai pyytämällä heitä kirjaamaan ylös ajatuksiaan ja kokemuksiaan, tai vaikkapa keskustelun ja kirjoitustehtävän yhdistelmänä.

Mieti haluatko muodostaa oppilaista kahden tai kolmen hengen ryhmiä vai teetätkö harjoituksen henkilökohtaisena. Voi myös ohjeistaa oppilaat pohtimaan ja kirjoittamaan ensin ajatuksiaan yksin ja jakamaan sitten kokemuksensa parin kanssa. Lopuksi harjoituksen tuloksia voidaan pohtia isossa ryhmässä.


HARJOITUKSEN KULKU

Voit ensin puhua oppilaiden kanssa siitä, miltä tuntuu kun saavuttaa haluamansa tavoitteen (esimerkiksi iloiselta, tyytyväiseltä, hyväksytyltä, turvalliselta, mielenkiintoiselta jne.)

Sain mitä halusin –harjoitus:

Pyydä oppilaita täydentämään seuraavaa lause: “Silloin, kun (jotain tapahtui) saavutin (tai sain) (jotain mitä halusin) ja minusta tuntui...”

Esimerkiksi: “Kun täytin 12v sain sellaisen uuden polkupyörän kuin halusin ja tunsin itseni onnelliseksi” tai “kun lähdimme yhdessä matkalle, sain mitä halusin ja tunsin itseni innostuneeksi” jne.



Seuraavassa harjoituksessa voit ensin puhua oppilaiden kanssa siitä, miltä tuntuu kun vastaavasti ei saa tai saavuta jotain kovasti haluamaansa (surulliselta, pettyneeltä, merkityksettömältä, vihaiselta, katkeralta jne.)

En saanut mitä halusin -harjoitus:

Pyydä oppilaita täydentämään lause: "Silloin, kun (jotain tapahtui) en saanut mitä halusin, ja minusta tuntui... "

Esimerkiksi: "Kun en saanut roolia koulun näytelmästä, en saanut mitä halusin ja minusta tuntui surulliselta" tai "kun kukaan ei kuunnellut minua, minusta tuntui epätoivoiselta ja näkymättömältä."

Seuraavaksi voit ensin puhua oppilaiden kanssa siitä miltä tuntuu, kun pystyy sopimaan riidan – kun molemmat antavat periksi jossain asiassa, jotta uusi ratkaisu voi löytyä (helpotuneelta, iloiselta, tyytyväiseltä, avoimelta, valoisaalta jne).

Pääsimme sopuun -harjoitus:

Pyydä oppilaita täydentämään lausetta: "Silloin, kun (oli jokin ristiriitatilanne) ja saavutimme yhteisymmärryksen (kompromissin), minusta tuntui..."

Esimerkiksi: "Kun olimme eri mieltä koulun oppilaskunnassa siitä, miten myönnetyt varat tulisi käyttää, päätimme pitää äänestyksen kaikkien oppilaiden kesken. Sen sijaan, että hankimme sohvat tai uudet polkupyörätelineet, hankimme uudet äänentoistolaitteet juhlasaliin, ja siitä tuli kaikille hyvä mieli."

Harjoitusta voi laajentaa myös keskustelemalla ja tunnustelemalla tai havainnollistamalla käytännössä, miltä kehossa tuntuu edellä mainituissa kolmessa tapauksissa, esimerkiksi:

- Kun saa haluamansa, kehossa saattaa tuntua rennolta, vapautuneelta tai kuplivalta, on helppo nauraa ääneen ja osoittaa fyysistä läheisyyttä.
- Kun ei saa haluamaansa, kehossa voi tuntua jännittyneeltä, voi kiristää eri paikoissa, lihakset kasvoissa voivat jännittyä, voi olla vaikea hengittää jne.
- Kun saavuttaa yhteisen ratkaisun, kehossa voi niin ikään tuntua rennolta, iloiselta, keveältä, voimakkaalta

POHDITTAVAA HARJOITUKSEN JÄLKEEN:

Mitä merkitystä tällä tietämyksellä ja näillä kokemuksilla on konfliktinratkaisussa? Voitko antaa esimerkkejä jostakin yhteiskunnassa olevasta konfliktista ja siitä, millaisia vastaavia ajatuksia, tarpeita ja tunteita eri osapuolilla mahtaa olla?



Lisäkysymyksiä oppilaille:

- Mitä mieltä olet seuraavasta väittämästä: “Mistään ei ole sovittu, ennen kuin kaikesta on sovittu.” Pyydä oppilaita perustelemaan kantansa ja antamaan esimerkkejä, mitä käytännössä voi tapahtua molemmissa tapauksissa ja mikä voisi olla parempi tapa ajatella.
- Mitkä tekijät voivat lisätä todennäköisyyttä, että jokin sopimus pitää? (Esimerkiksi kaikkien tahojen ja tasojen osallistuminen sopimuksesta neuvotteluun ja se, että kaikki ovat aidosti sitoutuneita haluavat päästä sopimukseen)