



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Nuoret ja myötätunto kouluyhteisössä

Oppimateriaalin suunnittelu Suomen Punaiselle Ristille

Elina Partanen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 03 / 2018

www.humak.fi

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Elina Partanen	Sivumäärä 37 sivua ja 1 liitesivua
Työn nimi Nuoret ja myötätunto koulu yhteisössä: Oppimateriaalin suunnittelu Suomen Punaiselle Ristille	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tarja Nyman	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Suomen Punainen Risti, koulu- ja oppilaitosyhteistyö/Johanna Korkeamäki	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämisprosessi, jossa tarkastellaan myötätuntoa koulumaailmassa. Tavoitteena on koulumaailmaan soveltuvan tiedon tuottaminen myötätunnosta nuorten kouluhyvinvoinnin parantamiseksi. Opinnäytetyöhön liittyy <i>Myötätunto ja kaveruus koulussa</i>- oppimateriaalikonkaisuus, joka on suunniteltu opettajien käytettäväksi ennen kaikkea yläkouluissa. Opinnäytetyöhön liittyvä oppimateriaali tarjoaa työkaluja myötätunnon, kaveruuden ja auttamisen käsittelyyn koulussa ja nuorten vertaissuhteissa. Työn tilaaja on Suomen Punainen Risti. Tarve aiheen käsittelyyn on noussut kouluissa havaitusta nuorten epäempaattisesta käytöksestä toisiaan kohtaan sekä julkisessa keskustelussa esiintyneestä huolesta empatian ja myötätunnon vähenemisestä.</p> <p>Opinnäytetyössä tietoperusta ja käytännön kehittämistyö ovat tiiviissä dialogissa keskenään. Näkökulmia etsitään ennen kaikkea positiivisen pedagogiikan sekä rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen viitekehyksistä. Näkökulma on käytännönläheinen ja koulun arkeen kiinnittyvä.</p> <p>Kehittämistehtävässä tuotettua tietoa voi jalkauttaa ennen kaikkea kouluihin ja nuoriso- ja kasvatustalolle. Tietoa voi hyödyntää kohtaamisen ja myötätuntoisen toimintakulttuurin kehittämisessä.</p> <p>Myötätuntoinen kohtaaminen tarkoittaa aitoa kuuntelemista ja jokaisen näkemistä ainutkertaisena yksilönä tunteineen ja tarpeineen. Myötätunto on voima, joka auttaa meitä jakamaan ihmisenä olemisen kokemuksen. Myötätunnon perustana on myötätuntoinen suhtautuminen itse, itsemyötätunto. Myötätunnon saaminen ja antaminen auttavat ennen kaikkea yhteyden luomisessa muihin. Yhteyden kokemus on yksi tärkeimmistä perustarpeistamme. Siksi myötätunnolla on merkittävät vaikutukset nuorten kasvuun ja hyvinvointiin sekä yksilön että yhteisön tasolla.</p>	
Asiasanat Nuoret, myötätunto, empatia, peruskoulun yläaste, ystävyys, auttaminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Elina Partanen	Number of Pages 38
Title Young people and compassion in school community	
Supervisor(s) Tarja Nyman	
Subscriber and/or Mentor Finnish Red Cross/Johanna Korkeamäki	
Abstract <p>This thesis is a research based development work that discusses compassion and empathy in schools. The aim of the thesis is to produce knowledge about compassion. This knowledge can be used in promoting young people’s wellbeing. The learning material <i>Compassion and friendship in schools</i> was developed as part of this thesis. The material is planned for schools, especially for upper level secondary school. The learning material offers practical tools for teachers about compassion, friendship, helping others in school and young people’s peer relationships. The learning material and this thesis was subscribed by The Finnish Red Cross. The need for this work has emerged from young people’s the non-empathetic behavior in peer relationships detected by teachers. There has been also growing concern for decreasing levels of compassion and empathy.</p> <p>In this thesis, theoretical knowledge and practice development are brought to dialogical interaction. There are two main theoretical frameworks: positive pedagogy and non-violent communication. The approach is practical and connected with everyday life in school.</p> <p>The results and knowledge of the development work can be applied to schools, pedagogical work and youth work. The knowledge can be used for enhancing encountering and promoting empathetic culture in communities.</p> <p>Encountering with compassion is about genuine listening and seeing every person as unique with their feelings and needs. Compassion is a power that helps us to share the human experience. A compassionate relation towards oneself –self-compassion– is the basis for compassion. Giving and receiving compassion helps us to find a connection with others. This need for connection is one of our very basic needs. Therefore, the impacts of compassion in young people’s growth and development are significant both individually and at the community level</p>	
Keywords Young people, compassion, empathy, upper level of comprehensive school, friendship, helping	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPPIMATERIAALIN SUUNNITTELUN PROSESSI JA LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Uusi ops ohjaa myötätuntoisuuteen ja eettiseen ajatteluun	8
2.2 Suunnittelutyön lähtökohdat ja tavoitteet	9
2.3 Suunnitteluprosessin alku ja orientoituminen aiheeseen	12
2.4 Suunnittelutyön haasteet	16
3 NÄKÖKULMIA MYÖTÄTUNTOON SUUNNITTELUN TUEKSI	18
3.1 Myötätunto–ihmisyden ytimessä	18
3.2 Myötätunto on tekoja–empatia tunnetta	19
3.3 Myötätunto yhteyden ja elämän merkityksellisyyden mahdollistajana	21
3.4 <i>Kell' onni on</i> – myötäinto on iloa toisen puolesta	23
3.5 Myötäelävä kuuntelu yhteyden mahdollistajana	25
3.6 Itsemyötätunto luo psyykkistä joustavuutta	28
4 KOHTI MYÖTÄTUNTOISEMPAA KOULUYHTEISÖÄ	31
5 POHDINTAA	34
LÄHTEET	37
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Tarkastelen opinnäytetyössäni myötätuntoa koulumaailmassa. Opinnäytetyöhön liittyneenä kehittämistehtävänä oli oppimateriaalin tuottaminen Suomen Punaiselle Ristille. Kehittämistehtävän kautta olen kohdentanut aiheen käsittelyn koulu yhteisöön. Olen suunnitellut opinnäytetyöni produktina *Jos ees joku tajuis?! –Myötätunto ja kaveruus koulussa* –oppimateriaalin. Kysymyksessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa rakennetaan ja syvennetään produktia tukevaa tietoperustaa kehittävän prosessin edetessä. Suunnittelutyön eteneminen ja siihen kiinnittyvä tutkimuksellinen prosessi kuvataan tarkemmin pääluvussa 2.

Viime vuosina tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen on noussut esiin niin koulumaailmassa, varhaiskasvatuksessa kuin johtamisessakin. Sen sijaan myötätunto koulussa ja siihen liittyvä keskinäisen tuen ja avunannon kulttuuri on vielä Suomessa aiheena melko tuore. Pyrin tässä opinnäytetyössäni luomaan uutta ymmärrystä aiheen käsittelyyn koulumaailmassa. Taitojen oppimisen painotuksen sijasta tarkastelen myötätuntoa yhteyden rakentumisen näkökulmasta. Keskeisimmiksi kysymyksiksi nousevat myötätunnon vaikutukset hyvinvointiin sekä yksilön että yhteisön tasolla.

Onko myötätunto katoava luonnonvara? Viime vuosina on kuultu monia huolestuneita puheenvuoroja myötätunnon ja empatian kuihtumisesta. Nuorten empatiakyvyn on olevan jopa 40 prosenttia heikompi kuin vuonna 1976. (Konrath, Chopik, Hsing, & O'Brien 2014, Campus seminar 2017.) Koska viestimme yhä enemmän digitaalisesti, myötätunnon ja empatian kokemisen kannata tärkeä tunneinformaatio ei välity yhtä tehokkaasti kuin kasvokkaisessa kohtaamisessa. Jos emme näe toistemme kasvoilmeitä –tai eleitä, emme välttämättä samastu toisen kertomaan yhtä syvästi. Tämä saattaa pahimmillaan aiheuttaa eri mieltä olevien kohtaamattomuutta, ohipuhumista, *someraivoa* – teemoja jotka ovat viime vuosina olleet esillä paljon. Pahimmillaan myötätunnon voi rapauttaa yhteiskuntia heikentäen keskinäistä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Myötätunnon ja empatian puuttumisella voi olla vakavia seurauksia. (Ks. Saarikivi 2016a, Toivakka 2017, Campus seminar 2017.)

Myös Suomen Punaisen Ristin Koulu- ja oppilaitosyhteistyössä on havaittu tarve myötätunnon, kaveruustaitojen ja muiden huomioimisen vahvistamiseen. Koulut ovat lähestyneet järjestön osastoja yhteistyö- ja koulutuspyynnöillä, jotka koskevat peruskoulun oppilaiden vertaissuhteissa ilmenneitä ongelmia: rasistista kiusaamista, rajuja fyysisiä otteita, sekä toverin puhuttelua rumasti (Pitkänen 2017).

”Luokkamme oppilaat (etenkin tytöt) puhuvat toisilleen todella rumasti ja haluaisin että joku voisi tulla keskustelemaan heidän kanssaan kiusaamiseen liittyvistä asioista.” (Pitkänen 2017, ote yhteydenottopyynnöstä.)

Myötätunto ja kaveruus koulussa –materiaalin tavoitteena on auttaa havaitsemaan myötätunnon merkitys arkisessa kanssakäymisessä. Tavoitteena oli myös löytää nuorille soveltuva lähestymistapa aiheen käsittelyyn. Oppimateriaalikonaisuus on suunnattu erityisesti yläkoululaisille, mutta sitä voi käyttää myös 5–6 –luokkalaisten sekä soveltaen myös muiden ikäryhmien kanssa. Materiaali on suunnattu opettajien, nuorisotyöntekijöiden ja muiden nuorten kanssa työskentelevien käyttöön. Kokonaisuus koostuu viidestä teemasta. Teemat käsittelevät 1) myötätuntoa ja kaveruutta 2) kuuntelemista ja kuulluksi tulemistä 3) toisen puolesta iloitsemista ja kateutta 4) tunteita sosiaalisessa mediassa sekä 5) auttamista. Ohjeistus opettajalle pitää sisällään tehtävien tavoitteet ja suoritusohjeet. Lisäksi se pyrkii avaamaan käsiteltävää teemaa tarjoamalla taustatietoa tiivistetysti. Materiaali tullaan julkaisemaan Punaisen Ristin koulusivuilla maaliskuun 2018 aikana.

Olen suunnitellut opinnäytetyöni produktina teeman käsittelyä tukevan oppimateriaalikonaisuuden yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin Koulu- ja oppilaitosyhteistyön kanssa. Järjestö oli itselleni entuudestaan tuttu, koska ennen opinnäytetyöprosessia toimin kampanjarahjoittelijana järjestön Ei rasismille! –hankkeessa. Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun liikkeen toimintaa ohjaavat seitsemän peruseriaatetta: *inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys*. Ensimmäinen periaate, ihmimillisyys määritellään näin: *”Inhimillisen kärsimyksen estäminen ja lievittäminen kaikin tavoin on Punaisen Ristin tärkein tehtävä ja toiminnan päämäärä. Sen tavoitteena on suojella elämää, terveyttä ja ihmisarvoa. Se edistää ihmisten välistä ymmärrystä, ystävyyttä, yhteistyötä ja pysyvää rauhaa.”* (Suomen Punainen Risti, 2017.) Näen että myötätunnon edistäminen

on osa ihmisten välisen ymmärryksen, ystävyuden, yhteistyön ja rauhan tukemista. Tätä kautta oppimateriaalini tavoitteet kiinnittyvät Punaisen Ristin arvoperustaan.

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen kehittämisprosessi, jossa oppimateriaalien suunnittelu ja tietoperustaan perehtyminen ovat kulkeneet rinta rinnan. Kuvaan tässä opinnäytetyössäni molempia prosesseja vuoropuhelunomaisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni en näe tarkoituksenmukaiseksi häivyttää omaa rooliani tekijänä näkymättömiin. Pyrin tuomaan omat aiheeseen liittyvät kokemukseni, ennakoasenteeni ja osin intuitiivisetkin päätelmäni näkyväksi. Siksi avaan ajatteluni aiheeseen oppimispäiväkirjan muodossa.

Avaan ensin oppimateriaalien suunnittelun prosessia suunnittelutyön lähtökohtien, näkökulmien valinnan sekä suunnittelutyössä ilmenneiden haasteiden suhteen. Produktin suunnittelu oli pitkälti omaa pohdintaa, vuoropuhelua tilaajan kanssa sekä tietoperustaan nojaavaa luovaa suunnittelutyötä. Yhdeksi keskeisimmiksi tulokulmiksi nousevat positiivisen psykologian näkemykset yhteyden ja merkityksellisyyden kokemuksen tärkeydestä, sekä myötätunnon suhteesta näihin. Luontevahvuuksia etsivässä positiivisessa pedagogiikassa myötätunto nähdään yhtenä voimavahvuuksista, joka ravitsee sosiaalisia suhteita ja lisää hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Vuorinen 2015, 77). Käsittelen eri näkökulmia myötätuntoon: iloon ja innostukseen vastaamista eli *myötäintoa*, myötäelävää kuuntelua sekä itsemyötätuntoa. Kuvaan rinnalla suunnittelemani aiheisiin liittyviä tehtäviä. Avaan teoriapohjaa etsien samalla käytännön kosketuspintoja koulumaailmaan ja nuorten todellisuuteen. Käytän aineistona työprosessini oppimispäiväkirjaa sekä vuoropuheluni tilaajan kanssa.

Kuten Pessi (2015, 181) osuvasti toteaa, sanalla myötätunto on suomen kielessä ikävän passiivisen, oleilevan ja liiankin hempeän oloinen. Mielikuvissamme myötätunto sekoittuu usein sääliin ja voivotteluun. Todellisuudessa myötätunto on kuitenkin valtava voima, jonka syyttäjänä voi olla niin aggressio, auttamishalu kuin sympatiaakin. Nämä voivat toimia motivaattorina esimerkiksi vapaaehtoistyön tekemiselle (Pessi 2015, 181.) Produktin suunnitteluvaiheessa pohdin paljon sitä, kuinka saisin myötätunnon voimapotentialin esiin ja näkyväksi tavalla, joka voisi kiinnostaa nuoria. Millä sanoin, kuvin ja tehtävin lähestyn tuota liian lempeäksi leimattua käsitettä? Tuon tätä pohdintaa esiin myös oppimispäiväkirjani kautta, jossa pohdin mm. lähes-

tymistävän valintaa ja omaa osin problemaattistakin suhdettani myötätuntoisuuden käsitteeseen.

Koulu pyrkii valmistamaan lapsia ja nuoria tulevaisuuden haasteisiin. Tarpeet myötätunnon ja empatian kehittämiseksi kiinnittyvät hyvinvoinnin vahvistamisen tavoitteen lisäksi myös tulevaisuuden mukanaan tuomiin muutoksiin. Katri Saarikiven (2016) mukaan empatiakyvyn tarve tulee jopa kasvamaan tulevaisuudessa robotisaation ja sitä seuraavan työelämän muutoksen myötä. Tulevaisuudessa keinoäly tulee pitkälti tekemään mekaanisemmat tehtävät, kuten tiedonhaun sekä asioiden ulkoa muistamisen. Ihmistä sen sijaan tarvitaan oppimiseen ja luovuuteen, joustavaan ajatteluun sekä ennen kaikkea – empatiaan. Juuri tuo kyky empatiaan on asia, joka erottaa meidät roboteista. Siksi se tulee olemaan tärkein taito tulevaisuuden työelämässä. Kyky empatiaan on mahdollistanut ihmisten välisen yhteistyön, sitä kautta se on koko ihmislajin selviytymisen takana. Empatian luoma kollektiivinen älykkyys on paras työkalumme. Tulevaisuudessa tarvitsemme yhteistyökykyä esimerkiksi globaalien ongelmien ratkaisussa. (emt 2016.)

Kouluyhteisö on oppilaiden, opettajien ja muun henkilökunnan muodostama työyhteisö. Haluan käyttää tässä yhteydessä sanaa *kouluyhteisö* korostaakseni koulun ryhmätason merkityksellisyyttä. Samalla se on lasten ja nuorten kasvuympäristö, jossa he oppivat inhimillisen ja toverillisen kanssakäymisen lainalaisuuksia. Voiko ihmisiin luottaa? Onko apua ja tukea saatavilla vai onko elämässä pärjättävä yksin? Onko epäonnistuminen häpeällinen kasvojen menetys vai inhimillinen osa elämää? Eristäydynkö vastoinkäymisten hetkellä vai hakeudunko muiden seuraan? Myötätunto – tai pahimmillaan sen puute – on tässä kasvussa tärkeällä sijalla.

2 OPPIMATERIAALIN SUUNNITTELUN PROSESSI JA LÄHTÖKOHDAT

2.1 Uusi opetussuunnitelma ohjaa myötätuntoisuuteen ja eettiseen ajatteluun

Peruskoulun uuden opetussuunnitelman perusteissa (2014) otetaan aiempaa vahvemmin kantaa inhimillisen, muita huomioivan sivistyksen puolesta. Oppiaineiden sisältöjen ja tavoitteiden lisäksi myös koulun arvoperustaa, oppimiskäsitystä sekä

toimintakulttuuria. Koulu nähdään oppivana yhteisönä, jonka päämääränä tulee olla jokaisen oppilaan hyvinvointi ja turvallinen arki (Opetushallitus 2017.) Niin ikään nostetaan esiin myös kyky arvostavaan vuorovaikutukseen itsen, toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Taito asettua toisen asemaan nähdään pohjana sivistykselle ja eettisesti kestävien ratkaisujen tekemiselle:

Perusopetus tukee oppilaan kasvua ihmisyyteen, jota kuvaa pyrkimys totuuteen, hyvyyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. Ihmisyyteen kasvussa jännitteet pyrkimysten ja vallitsevan todellisuuden välillä ovat väistämättömiä. Sivistykseen kuuluu taito käsitellä näitä ristiriitoja eettisesti ja myötätuntoisesti sekä rohkeus puolustaa hyvää. Sivistys merkitsee yksilöiden ja yhteisöjen taitoa tehdä ratkaisuja eettisen pohdinnan, toisen asemaan asettumisen ja tietoon perustuvan harkinnan perusteella. Eettisyyden ja esteettisyyden näkökulmat ohjaavat pohtimaan, mikä elämässä on arvokasta. Sivistys ilmenee tavassa suhtautua itseän, muihin ihmisiin, ympäristöön ja tietoon sekä tavassa ja tahdossa toimia. Sivistynyt ihminen pyrkii toimimaan oikein, itseään, toisia ihmisiä ja ympäristöä arvostaen. Hän osaa käyttää tietoa kriittisesti. Sivistykseen kuuluu myös pyrkimys itsesäätelyyn ja vastuunottoon omasta kehitymisestä ja hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2016, 15-16.)

Vaikka opettajuutta ei perinteisesti ole nähty auttamisammattina, kuuluvat myötätuntotaidot olennaisesti myös opettajan työhön. Perustuhan se vuorovaikutukseen ja oppijan tarpeiden ja henkilökohtaisten taipumusten tunnistamiseen. Nuorten tarpeista monet liittyvät aikuisen läsnäoloon ja kuulluksi tulemiseen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 183.)

2.2 Suunnittelutyön lähtökohdat ja tavoitteet

Suomen Punaisen Ristin Koulu- ja oppilaitosyhteistyö tarjoaa järjestön verkkosivuilla opetusmateriaaleja ala- ja yläkouluille, lukioille ja ammatillisille oppilaitoksille. Lisäksi tarjolla on koulujen aamunavauksia sekä tietoa Punaisen Ristin keräysten ja teemapähtumien järjestämisestä. Yläkouluille tarjottava materiaali käsittelee mm. ensiapua ja terveyttä, teemapäiviä, keräyksiä ja kampanjoita, rasisminvastaisuutta sekä ystäväyyttä. Tavoitteena on tarjota kouluille kivaa ja hyödyllistä tekemistä, jolla ylläpidetään hyvinvointia ja vaikutetaan myönteisesti koulun ilmapiiriin. Tavoitteena on

myös innostaa oppilaita auttamiseen, kuten vaikkapa ensiavun taitajaksi (Suomen Punainen Risti 2017.)

Tuntien suunnittelun lähtökohtana oli luoda sellaisia oppimateriaaleja, joiden avulla myötätuntoa voitaisiin käsitellä eri näkökulmista nuorten ikätaso ja ryhmien heterogeenisuus huomioiden. Valitut näkökulmat ja menetelmät muotoutuivat keskustelussa toisen ohjaajani, koulu- ja oppilaitosyhteistyön suunnittelija Johanna Korkeamäen kanssa. Tavoitteena oli luoda materiaaleja, joihin opettajien olisi helppo tarttua ja ottaa käyttöön. Menetelmien tuli olla yksinkertaisia ja helppoja, niin ettei niiden ohjeistaminen ja ymmärtäminen nousisi kynnyksymykseksi.

Myötätunto ja kaveruus koulussa on suunniteltu käytettäväksi erityisesti uuden opetussuunnitelman (2016) mukaisissa monialaisissa oppimiskokonaisuuksissa.

Opetussuunnitelman tavoitteena on monipuolisia ja vuorovaikutuksellisia menetelmiä ja oppimisympäristöjä suunnitelmallisesti hyödyntävä koulu. Työtapojen tulee sallia kokeileminen, tutkiminen, liikunnallisuus ja leikki. Jokaisen koulun tulee tarjota lukuvuosittain ainakin yksi teema, projekti tai jakso, jossa samaa aihetta käsitellään laaja-alaisesti eri oppiaineiden näkökulmasta. Näitä jaksuja kutsutaan monialaisiksi oppimiskokonaisuuksiksi. (Opetushallitus 2017.)

Peruskoulu pyrkii uudella opetussuunnitelmalla vastaamaan paremmin muun muassa työelämän murroksen tuomiin tulevaisuuden haasteisiin. Perusopetuksen uuden opetussuunnitelman perusteet hyväksyttiin vuonna 2014. Yläkouluissa perusopetuksen uudet opetussuunnitelmat otettiin porrastetusti käyttöön 1.8.2017 alkaen. Ensimmäisinä opetussuunnitelmaan siirtyvät 7. vuosiluokat (2017), seuraavaksi 8. vuosiluokat (2018) ja viimeisiksi 9. vuosiluokat (2019).

Opinnäytetyöprosessini siis ajoittuu kauteen, jossa siirrytään vanhasta opetussuunnitelmasta uuteen. Koska siirtymävaihe on vielä meneillään, on todennäköistä, ettei kaikilla kouluilla ole vielä selkeitä suunnitelmia uuden opetussuunnitelman edellyttämien monialaisten oppimiskokonaisuuksien toteuttamiselle. Myöskään vuorovaikutus- ja myötätuntotaitojen kehittämistä ei ole sisäankirjoitettu mihinkään oppiaineeseen. Opinnäytetyöni produkti pyrkii osaltaan vastaamaan näihin tarpeisiin.

Koska oma suhteeni myötätuntoon oli kompleksinen, pohdin paljon myös sitä, miten myötätuntoa voisi käsitellä nuorille sopivalla tavalla. Miten tehdä se ilman valistavaa ”näin käyttädyt hyvin” -valistusta, toisaalta myös ilman kiusaannuttavaa ”nyt keskustellaan ringissä tunteistamme, aloita sinä Pekka” (ks. Junttila 2013). Pohdimme suunnittelupalavereissa sitä, että aiheen etäännyttäminen voisi helpottaa sen käsitteilyä. Siis henkilökohtaisten kokemusten tai tunteista avautumisen sijasta nuoret ratkoisivat ”esimerkkitapauksia” ikään kuin ongelmanratkaisijan roolissa. Tästä esimerkkinä ”Jos ees joku tajuis?!” -tehtävä, jossa osallistujien on tarkoitus keksiä miten voisi kertojan kaverina auttaa häntä sanoin tai teoin. Kirjoitin tehtävää varten kuvitteelliset esimerkkitilanteet, jossa nuori kertoo vaikeasta tai nolosta tilanteesta, jossa tarvitsisi kaverin tukea. Tavoitteena on myös, että osallistujat samastuisivat kertojaan ja tuntisivat myötätuntoa kertojaa kohtaan.

Yhdeksi keskeiseksi kysymykseksi nousi psyykkisen turvallisuuden huomioiminen harjoitusten valinnassa ja suunnittelussa. Lähtökohta peruskoulussa on eri kuin vaikkapa nuorisotyön ryhmissä, joihin nuoret tulevat vapaaehtoisesti. Koulussa ei välttämättä olla vapaaehtoisesti eikä nuori ole useimmiten voinut itse vaikuttaa luokkansa tai ryhmänsä kokoonpanoon. Pysin huomioimaan tämän harjoitusten suunnittelussa valitsemalla menetelmiä ja harjoituksia, jotka eivät vaadi ryhmältä vankkaa psyykkistä turvallisuutta. Esimerkkinä psyykkisen turvallisuuden kannalta vaativasta harjoituksesta voisi mainita tehtävän, jossa ohjaaja kannustaa jakamaan hyvin henkilökohtaisia kokemuksia tai kipupisteitä suuren ryhmän kesken. Oman mukavuusalueen ylittäminen sopivassa määrin on toki suotavaa. Tällainen tehtävä voi silti olla erityisesti turvattomassa ryhmässä nuorelle liian kiusallinen. Kuten Junttila (2013) toteaa, ei ole hyvä idea istuttaa vaikkapa 15-vuotiaita, sosiaalisesti ahdistuneita tai yksinäisiä poikia rinkiin kertomaan vuoron perään tunteistaan. Aikuisen ohjaajan voi olla vaikeaa hahmottaa kuinka kiusallista tämä voi olla nuorelle. Nuori voi etsiä asemaansa ryhmässä, pelätä kasvojen menettämistä tai olla hyvin herkkä sosiaaliselle häpeälle.

Uskon silti, että keskustelu voi menetelmänä toimia myös nuorilla, ainakin silloin, jos se toteutetaan pareittain tai pienryhmässä. Pari- tai pienryhmätyöskentely koetaan usein suurta ryhmää turvallisemmaksi. Kahden hengen ryhmä on työnjaon kannalta helppo sekä turvallinen myös ryhmätyöskentelyn perusteiden harjoitteluun (Leski-

senoja, 2017, 111). *Myötätunto ja kaveruus koulussa* –kokonaisuuden harjoitukset onkin pääosin suunniteltu toteutettavaksi pienryhmissä. Ryhmän dynamiikalla ja nuorten keskinäisillä jännitteillä voi olla suuri vaikutus harjoitusten onnistumiseen. Materiaalien ohjeistuksessa suositellaankin, että nuoret saisivat itse valita työskentelyparinsa. Lisäksi suositellaan, että harjoitukset ohjaisi ryhmän entuudestaan tunteva tai ryhmädynamiikan muuten huomioiva ohjaaja tai opettaja.

2.2 Suunnitteluprosessin alku ja orientoituminen aiheeseen

Opinnäytetyöni aihe tuntui aluksi temaattisesti haastavalta. Haastavaa sen teki aiheen, myötätunnon näennäinen itsestään selvyys: kaikkihan nyt tiedämme, että myötätunto on tärkeää ja siihen tulisi kasvattaa ja ohjata lapsia ja nuoria. Samalla kuitenkin tunsin, etten tämän arkitiedon varassa pääse kovin pitkälle suunnitteluprosessissani. Myöskään yläkoulun toimintaympäristö ei ollut itselleni tuttu muuten kuin omien kaukaisten –eikä niin lämpimien–koulukokemusteni kautta. Lähdin etsimään opinnäytetyöni tietoperustaa tavoitteenani muodostaa itselleni ymmärrys aiheesta, jotta voisin sitten suunnitella oppimateriaalit tähän ymmärrykseen nojaten. Tässä vaiheessa suomenkielistä tietoa myötätunnosta, etenkin nuoriin liittyen, ei juurikaan löytynyt.

Kesällä 2017 tapasimme ensimmäisiä kertoja ohjaajani Johanna Korkeamäen kanssa opinnäytetyöni tavoitteita ja keskeisiä kysymyksiä hahmotellen. Johanna oli juuri keväällä siirtynyt Punaisen Ristin koulu- ja oppilaitosyhteistyön koordinaattoriksi. Johanna oli toiminut useita vuosia yläkoulun uskonnon ja elämänkatsomustiedon opettajana. Sain häneltä tuoretta tietoa yläkoulun arjesta ja käytännöistä. Koko prosessin ajan sain häneltä tärkeitä vinkkejä suunnittelemani produktin käytännön toimivuuteen liittyen.

Tutustuin aluksi Johannan vihjeestä Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun yhdistysten kansainvälisen liiton tuottamaan rauhankasvatusmateriaaliin. *Promoting a culture of non-violence and peace through Youth as Agents of Behavioural Change* (ks. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies) on laaja toiminnallisten harjoitusten tehtäväkokonaisuus, jossa käsitellään harjoitusten kautta mm. empatiaa, aktiivista kuuntelua, kriittistä ajattelua, sisäisen rauhan tunteen löytämistä se-

kä yhteistyö- ja neuvottelutaitoja. Tutustuttuani materiaaliin totesin sen harjoitusten soveltuvan ehkä kaikkein parhaiten aikuisille. Oli inspiroivaa huomata, että järjestö oli tuottanut näin laajan materiaalikokonaisuuden rauhan, ymmärrykseen ja empatiaan kasvattamiseksi. Kokonaisuuden kautta tutustuin myös *rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen* (NVC) metodiin, josta tuli opinnäytetyöni yksi keskeisistä tietopuustoista.

Tutustuin uuden opetussuunnitelman (2016) perusteisiin sekä koulun yhteisöllisyyttä, yhteistoiminnallisuutta ja koulua sosiaalisena tilana käsittelevään kirjallisuuteen. Luin sosiaalisessa mediassa opettajien keskusteluja innovatiivisista, yhteistoiminnallisista oppimismenetelmistä. Oma kokemukseni peruskoulusta oli, että se kohtaa nuoren lähinnä yksilötasolla ja ryhmätaso jää varsin vähälle huomiolle. Yritin selvittää, onko tämä käytäntö jo väistymässä. Myös esimerkiksi kiusaamisen vastainen Kiva koulu –toimenpideohjelma sekä Yhteispeli koulussa –opas huomioivat ryhmätason koulu yhteisön hyvinvoinnin vahvistamiseksi (Ks. Kiva Koulu, Kampman, Solantaus, Anttila, Ojala & Santalahti 2015).

Syksyllä 2017 myötätunto ja empatia alkoivat nousta yhä enemmän julkiseen keskusteluun. Helsingin yliopiston CoPassion –tutkimusryhmä julkaisi myötätunnon merkitystä työelämässä käsittelevän teoksen *Myötätunnon mullistava voima* (Pessi, Martela & Paakkanen 2017, ks. CoPassion 2018). Teos avasi monipuolisesti myötätuntotutkimusta ja ennen kaikkea myötätunnon yhteyttä hyvinvointiin ja luottamukseen työelämässä. Tämän teoksen pohjalta lähdin hahmottelemaan tietopohjaa etsimällä yhtymäkohtia ja eroja koulumaailmaan ja nuorten hyvinvointiin.

2.3 Teemoittelu ja oikean lähestymistavan löytäminen

Varsinaisessa oppimateriaalien suunnitteluvaiheessa kävin läpi osallistavan pedagogiikan menetelmiä ja koulussa käytettäviä toiminnallisia menetelmiä. Koska pääasiallisena kohderyhmänä olivat murrosikäiset, tuntuivat monet leikkiin perustuvat menetelmät liian lapsellisilta. Onnistuessaan draama olisi ehkä kaikkein tehokkain menetelmä myötätuntoon kasvattamiseen. Se mahdollistaa eläytymisen toisen ihmisen osaan. Päädyimme ohjaajani kanssa siihen, että se olisi pääasiallisena menetelmänä kouluympäristöön liian haastava. Draamamenetelmät vaativat onnistuakseen draa-

masopimuksen tekemisen, asteittaisen etenemisen helpoimmasta asteesta haastavampaan sekä riittävästi aikaa tilanteen reflektointiin. Saatoinkin silti valita joihinkin tehtäviin vaihtoehtoiseksi suoritustavaksi tilanteen näyttelemisen, jos ryhmässä löytyi sellaiseen intoa.

Tästä eteenpäin suunnittelu oli pitkälti luovaa ideointia. Kehittelin pääosan harjoituksesta itse. Joihinkin valitsin yleisesti tunnettuja harjoitustyyppejä ja muokkasin niitä. Käytin esimerkiksi mielipidejanaa useassa kohdassa. Mielipidejana on toimiva menetelmä jonka avulla jokaisen, myös hiljaisempien nuorten mielipide tulee näkyväksi. Pyrin löytämään harjoitukseen käytännönläheistä ja humoristista näkökulmaa. Esimerkiksi kuuntelu-teemaan rakensin kuvan, jonka puhekupla ”*Emmä sit kerro kun ette kerran kuuntele!*” oli ohjaajani mukaan melko yleinen huudahdus yläkoulun arjessa. Lause kuvaa osuvasti sitä turhautumisen tunnetta, joka herää silloin, kun ei tule kuuluksi (Ks. luku 2.5.)

Alun perin oli tavoitteenani kerätä ennakkotietoa nuoret ja myötätunto -aiheesta järjestön sisäisen kyselyn sekä fokusryhmähaastattelun avulla. Itsestäni riippumattomista syistä nämä tiedonkeruutavat eivät kuitenkaan toteutuneet odotetusti. Sain kuitenkin muilla keinoin peilata prosessiani järjestön tapaamisissa. Esittelin opinnäytetyötäni useaan otteeseen Punaisen Ristin Kouluuyhteistyön kehittämisen työryhmässä sekä nuorisotoiminnan suunnittelijoiden tapaamisissa. Ensimmäisessä palaverissa nuorisotoiminnan suunnittelijoiden kanssa esittelin työn ideaa ja tietoperustaa. Pohdimme samalla myötätunnon yhteyttä auttamiseen. Pohdinnoissa nousi esiin, että myötätunto on niin keskeinen asia auttamistyössä, että sen merkitykselle voi oman työn arjessa joskus sokeutua. Myötätunnon merkityksen havaitseminen auttaa kuitenkin sanoittamaan auttamisen motiiveja. Tästä on hyötyä esimerkiksi kouluvierailuilla, kun keskustellaan lasten ja nuorten kanssa vaikkapa siitä, mikä saa ihmisen auttamaan. Tässä vaiheessa syksyä tehtävien suunnittelu oli vasta alussa. Seuraavassa palaverissa helmikuun alussa esittelin suunnittelemani tehtävät samalle ryhmälle.

Olin esittelemässä tulevaa oppimateriaalikonaisuutta myös Suomen Punaisen Ristin osastolla Educa-messuilla. Suunnittelin ja toteutin messuille flyerin materiaalin ennakkomarkkinointiin (ks. liite 1). Pyrin suunnittelussa siihen, että visuaalinen ilme puhuisi samaa kieltä oppimateriaalin sisällön ja lähestymistavan kanssa. Tavoittelin

graafisessa ilmeessä eräänlaista ronskiutta pyrkien samalla välttämään ”lällyä ja hempeää” mielikuvaa myötätunnosta. Oppimateriaali herättikin kiinnostusta, koska se oli vierailijoiden mukaan erottunut erilaisuudellaan. Oppimateriaalin teema ja aihepiirit koettiin tärkeiksi.

Materiaali koostuu viidestä teemasta (ks. alla) Jokaiseen teemaan kuuluu diasarja sekä opettajan ohjeistus tehtäviin. Prosessin myötä olen yrittänyt ohjaani kannustamana pyristellä pois kapulakielisestä ilmaisusta kohti selkeää ja tehokasta, helposti lähestyttävää kieltä. Tämä näkökulma on tärkeää huomioida, kun suunnitellaan oppimateriaaleja lapsille ja nuorille. Toimiiko lause ääneen luettuna vai onko se liian monimutkainen? Liidellääkö abstrakteissa sfääreissä vai tullaanko arjen tasolle? En nähnyt kuitenkaan tarpeelliseksi yrittää käyttää uusimpia nuorten suosimia sanontoja. Nuorten käyttämä kieli muuttuu niin nopeasti, että tänään käytetty sana voi olla puolen vuoden päästä jo vanhentunut. Teemojen ja tehtävien otsikoinnissa olen kuitenkin tavoitellut puhekielisyyttä ja arjen rosoisuutta.

Osioiden otsikot ja teemat ovat:

Osa 1: **”Hyvät ystävät ovat kuin arjen palomiehet (ja viikonlopun poliisit!)”** * Ystävyys ja myötätunto

Osa 2: **Kyllä mä kuuntelen!** Aito kuunteleminen

Osa 3: **Vahingonilo on paras ilo –vai onko?** Myötäinto ja kateus

Osa 4: **Somessakin on tunteet!** Tunteet sosiaalisessa mediassa

Osa 5: **Miksi mä auttaisin?** Auttaminen

(Ote oppimateriaaliluonnoksesta)

* Ensimmäisen jakson otsikko on lainaus sitaatti Sutinaa-sarjan – jaksosta Tosiystävä, Summeri Yle 2015

Tätä kirjoittaessani oppimateriaali on viimeistelyä ja tiivistämistä vaille valmis. Ohjeistus sisältää myös tietoa käsiteltävästä aiheesta. Haasteena on tämän asiasisällön saaminen ytimekkääseen, mutta silti puhuttelevaan muotoon. Kokonaisuudessaan suunnitteluprosessi on edennyt pikemminkin syklisti poukkoillen kuin suoran lineaarisesti edeten. Teoria ja tehtävien suunnittelu ovat kulkeneet tiiviisti rinnakkain. Kuvaaan prosessiin vaikuttaneita tekijöitä kuvassa 1.

Kuva 1: Oppimateriaalin suunnittelu

ORIENTOITUMINEN AIHEESEEN

Koulumaailmaa koskeva kirjallisuus, nuorisotutkimus, uusi opetussuunnitelma (2016), NVC, positiivinen psykologia, myötätuntotutkimus, osallistava pedagogiikka ja toiminnalliset menetelmät

LÄHESTYMISTAVAN VALINTA

Miten välttää ”saarnaaminen?” Dialogisuus, nuoret ongelmanratkaisijoina, huumorin käyttö, liittäminen suomalaiseen kulttuuriin (sananlaskut jne.)

TEEMOJEN VALINTA

Viisi teemakokonaisuutta, jossa kaikissa on läpileikkävänä aiheena myötätunto

AIHEEN RAJAUS

Tunnetaidot ja tietoisuus- taidot jäävät pääosin ulkopuolelle

ILMAISUTAVAN ETSINTÄ

Eroon kapulakielestä, visuaalisen ilmeen suunnittelu, videoiden ja kuvien etsintä

TEHTÄVIEN SUUNNITTELU

Osallistavien menetelmien tutkiminen, aihetta tukevien tehtävien luova kehittäminen

VUOROPUHELU TILAAJAN KANSSA

Ajatustenvaihto ja työn eri vaiheiden esittely järjestön ihmisten kesken

MYÖTÄTUNTO JA KAVERUUS KOULUSSA

- **KAVERUUS**
- **MYÖTÄTUNTO**
- **KUUNTELU & KUULLUKSI TULEMINEN**
- **TUNTEET SOMESSA**
- **AUTTAMINEN**

2.4 Suunnittelutyön haasteet

Myötätuntoon ja kaveruuteen liittyvän aihepiirin laajuus asetti myös haasteensa suunnittelutyölle ja aiheen rajaamiselle. Teemaan liittyvät niin tunne- ilmaisu- kuin vuorovaikutustaidot, kyky läsnäoloon ja kuuntelemiseen, etiikka ja moraalitapa- kulttuurikin. Lisäksi nuorten keskinäiset valtahierarkiat ja oman aseman etsintä ryhmässä voivat vaikuttaa suuresti siihen, miten esimerkiksi luokkatoveria kohdellaan. Näiden kaikkien teemojen sisällyttäminen produktin tehtäviin ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Prosessin aikana pohdin paljon myös sitä, näkyvätkö harjoituksissa riittävästi yhteisöpedagogiikan lähtökohdat. Tarkoitan täällä dialogisuutta ja osallisuuden edistämistä. Vai typistyykö näkökulma pelkäksi koulumaiseksi taitojen tai ”toivotun käytöksen” opettamiseksi?

Pyrin huomioimaan tehtävissä toiminnallisuuden niin, että tehtävät eivät nojaisi liikaa keskusteluun. Tarkoitan tässä toiminnallisuudella sellaisia tehtäviä, jossa tehdään jokin konkreettinen tuotos, liikutaan tai käsitellään teemaa jollakin muulla, ensisijaisesti ei-kielellisellä tavalla. Tämä mahdollistaa laajemman aisti- ja kokemusmaailman käyttämisen, jolloin tehtävästä jää vahvempi muistijälki. Eri tehtävätyyppien mukaan ottaminen mahdollistaa myös sellaisten nuorten osallistumisen, jolle esimerkiksi ryhmässä puhuminen ei ole luontevaa tai helppoa. Olen valinnut tehtävätyypiksi esimerkiksi mielipidejanan, jossa nuoret ilmaisevat mielipiteensä asettumalla luokkahuoneeseen seisomaan mielipidettään kuvaavaan kohtaan.

Aikaisempi työkokemukseni liittyy nuorten aikuisten ohjaamiseen ja sosiaaliseen vahvistamiseen. Sen sijaan koulumaailma on itselleni suhteellisen vieras. Samalla myös oppimateriaalien suunnittelu oli itselleni täysin uutta. Haastavinta olikin luoda itselle vieraaseen toimintaympäristöön oppimateriaaleja temaattisesti vieraasta aiheesta. Myötätunto oli aiheena samanaikaisesti sekä tuttu että tuntematon. Myötätunnon näennäinen tuttuus ja itsestään selvyys teki näkökulman etsimisestä haastavaa. Käytinkin paljon aikaa kirjallisuuteen tutustuen. Uskon että ilman teoreettista perustaa harjoitukset olisivat jääneet pinnallisemmiksi. Samalla tunsin monessa vaiheessa suurta epävarmuutta ja vaikeutta saada aiheesta otetta. Antoisimpina prosessissa koin ne hetket, joissa pääsin luovan suunnittelun, huumorin, kerronnan ja visuaalisuuden pariin.

3 NÄKÖKULMIA MYÖTÄTUNTOON SUUNNITTELUN TUEKSI

3.1 Myötätunto–ihmisyyden ytimessä

Myötätunto liimaa ihmiset yhteen, saa ylittämään oman minuuden pienen, antaa lokeron. Kokemus siitä, etteivät omat kokemukseni olekaan vain minun, vaan kaikkien ihmisten kokemuksia, vähentää yksinäisyyden ja häpeän kokemusta. Se lisää ihmisten välistä lämpöä ja ymmärrystä. Parhaimmillaan se saa tuntemaan yhteenkuuluvuutta ja yhteyttä –ei vain ystävien– vaan jopa koko ihmiskunnan kanssa.

(Ote oppimispäiväkirjasta)

Suomessa on perinteisesti ollut vallalla niin sanottu *pärjäämisen kulttuuri*. Pärjäämisellä on usein tarkoitettu periksi antamatonta asennetta ja sisukasta selviytymistä vaikeissa olosuhteissa –mahdollisimman pitkään apua muilta pyytelemättä. Yksin, usein ilman muiden tukea sinnittely on nähty eräänlaisena autonomian ja riippumattomuuden osoituksena. Omista tunteista tai tarpeista ei ole ollut sopivaa tehdä liiaksi numeroa, toisin sanoen tuoda niitä esiin. Siksi ne ovat saattaneet jäädä tuntemattomiksi meille itsellemmekin. Toistuva omien tunteiden ja tarpeiden ohittaminen ei kuitenkaan poista niiden olemassaoloa. Pahimmillaan se voi johtaa sisäiseen epäaitouden kokemukseen, jos yhteyttä omiin tunteisiin ja tarpeisiin ei löydy. Yhteisöissä, kuten vaikka työpaikoilla liian voimakas sisukkaan selviytymisen kulttuuri voi liian pitkälle vietyinä rajoittaa inhimillisyyttä ja humaaniutta (Pessi 2017, 55.) Suomessa myös lapsilta ja nuorilta odotetaan itsenäisyyttä suhteellisen varhain. Koululaisilta ja opiskelijoilta odotetaan yhä enemmän itseohjautuvuutta. Tämänkin voi nähdä pärjäämisen kulttuurin yhtenä ilmentymänä.

Onko kova pärjäämisen vaatimus itse asiassa osoitus myötätunnon vajeesta kulttuurissamme? Tarvitaanko *sisua* paikkaamaan inhimillisen lämmön, huomaavaisuuden ja henkisen tuen puutetta arjessamme? Olisiko elämämme kevyempää, jos tie-

täisimme että inhimillisyyttä ei tarvitse piilottaa töissä eikä koulussa? Voisiko myötätuntoon kasvattaa?

Yksinäisyys on merkittävä ongelma kaikissa ikäluokissa, mutta erityisesti lapsilla ja nuorilla. Jopa joka viides lapsi tai nuori kokee itsensä ainakin toisinaan yksinäiseksi. Yksinäisyys on luonteeltaan sosiaalista ja emotionaalista, siihen liittyy ahdistus siitä, ettei ole ketään kenen kanssa asioita jakaisi tai kehen luottaisi. Tällaisella yksinäisyydellä on lapsiin ja nuoriin sekä välittömiä että kauaskantoisia seurauksia. (Junttila 2015.) Voi kuitenkin olettaa, että nämä yksinäisyydestä kärsivät lapset ja nuoret kohtaavat muita ihmisiä joka päivä. Mistä siis yksinäisyys johtuu? Eivätkö nämä lapset tai nuoret tule nähdyksi, kuulluksi tai kohdatuiksi aikuisten tai ikätovereiden seurassa? Mikä rooli myötätunnolla on kohtaamisessa, liittymisessä ja yhteyden löytämisessä muihin? Tarkastelen seuraavaksi myötätuntoa yhteyden luojana eri näkökulmista.

3.2 Myötätunto on tekoja–empatia tunnetta

Miksi sanasta myötätunto tulee mieleen jotakin vastenmielistä, pehmeää ja säälinsekaista? Miksi siihen sekoittuu häpeän tunne? Ikään kuin se olisi jokin upottava hetteikkö, johon on vaarassa vajota. Että ei nyt mennä näihin lällyihin tunneasioihin, pysytään ihan asialinjalla vaan.

Voiko ihminen olla samanaikaisesti jämäkkä ja myötätuntoinen? Pohdin tätä usein, koska myötätuntoisuuteni on ollut itselleni jopa rasite. Tuntuu, että vähempi myötätuntoisuus tekisi elämän helpommaksi. Toisaalta juuri nyt tuntuu siltä, että tämän vaikean aiheen pariin tulee nyt palata. Jotta siitä saisi jonkinlaisen otteen. Myötätuntoa tarvitaan kaikessa ihmisten kanssa tehtävässä työssä. Ei yhteisöpedagogina voi toimia selvittämättä ensin välejään tuon kiro-tun m-sanan kanssa! (Ote oppimispäiväkirjasta)

Mitä tarkoittaa myötätunto? Kun suomalaisilta kysyttiin verkkokyselyssä ”Mitä myötätunto tuo ensimmäisenä mieleen?” yhdistivät vastaajat myötätunnon erityisesti jakamiseen, rinnalla kulkemiseen, kokonaisena ihmisenä olemiseen ja toisen iloista iloittamiseen. Monet vastaajista –jotka oletettavasti olivat kiinnostuneita aiheesta – kuvasivat myötätuntoa positiivisesti; sen nähtiin liittyvän ihmisen ainutlaatuisuuden ja samanarvoisuuden näkemiseen, toisaalta myös ihmisten kohtaamiseen arvottamatta

ja arvioimatta. Kaikki eivät kuitenkaan näe asiaa näin. Usein sana myötätunto herättää kriittisiä mielleyhtymiä: sen nähdään olevan jotakin turhan lempeää, vaisua ja liittyvän jotenkin häpeään ja sääliin. Myötätunto (eng. *compassion*, *co=yhdessä*, *passion=kärsimys*, *intohimo*) on kuitenkin paljon dynaamisempi voima kuin uskomme-kaan. Se voi saada voimansa myös epäoikeudenmukaisuuden havaitsemisesta, jolloin heräävä aggressio toimii voimana ja motivaattorina asioiden muuttamiseksi (Pessi & Martela 2017, 13.) Myös esittävässä taiteessa, elokuvissa ja kirjallisuudessa katsojan tarinan päähenkilöä kohtaan kokema myötätunto ja samastuminen voi muokata kokijan arvomaailmaa ja käsityksiä oikeudenmukaisuudesta. Usein taide ja kirjallisuus avaavat kokijalleen uusia näkökulmia mahdollistaen toisen nahkoihin asettumisen. Tällä voi olla myös laajempia yhteiskunnallisia seurauksia. Esimerkiksi Minna Canthin yhteiskunnallisesti kantaaottavat näytelmät pyrkivät aikanaan herättämään katsojassa myötätuntoa sarron kohteeksi joutunutta päähenkilöä kohtaan. Räikeän epäoikeudenmukaisuuden kuvaamisella pyrittiin herättämään katsojassa myötätunto, viha epäoikeudenmukaisuudesta ja sitä kautta halu yhteiskunnallisten asioiden, kuten esimerkiksi lainsäädännön, muuttamiseksi.

Myötätunto on sekä tunnetta että tekoja. Pessi (2014, 181) on Kavoviin ym. (2004) sekä Liliukseen ym. (2011) viitaten päätyneet näkemään myötätunnon kolmiosaisena prosessina. Prosessin vaiheet ovat *tietoisuus*, *tunne* ja *toiminta*. *Tietoisuus* tarkoittaa kykyä havaita toisen tilanne tai tunnetila. *Tunne* tarkoittaa tunneyhteyttä, tunnetta, sympatiaa ja halua toimia toisen hyväksi. Kolmas vaihe taas merkitsee konkreettisia *tekoja*, toimintaa toisen kärsimyksen helpottamiseksi.

Tämän määritelmän mukaan myötätunnon erottaa läheisimmästä naapurikäsitteestä *empatiasta* juuri sen toiminnallinen luonne. Empatiolla tarkoitetaan samastumista ja tunneyhteyttä, mukana elämistä toisen tunteissa. Se ei kuitenkaan vielä pidä sisällään tekoja. Vaikka empatian tunne toimii usein alkusysäyksenä motivaatiolle, ei empatia vielä tarkoita samaa kuin motivaatio, saati konkreettinen toiminta toisen hyväksi. On olemassa tilanteita, joissa toisen tunteen havaitseminen ei johda motivaatioon, saati toisen auttamiseen. (Pessi & Martela 2017, 14–15.) Eräiden määritelmien mukaan myös käsite *empatia* sisältää tämän hyvää tahtovan, auttamiseen tähtäävän tason. Esimerkiksi *Rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen* (vrt. Rosenberg 2015, 177–195.) kontekstissa empatiasta puhutaan juuri näin. Siksi olen opinnäyte-

työssäni päätynyt käyttämään molempia termejä, riippuen siitä kumpaa käsitettä alkuperäisessä lähteessä on käytetty.

Myötätuntoon kasvetaan lapsuudessa. Lasten ja nuorten vielä opetellessa yhdessä-oloa, riitoja ja konflikteja sattuu väistämättä. Konfliktit tarjoavat mahdollisuuden myötätunnon harjoitteluun. Kasvattaja voi auttaa lasta huomaamaan toisen kärsimyksen sekä havaitsemaan ja sanottamaan oma ja toisen tunnetila. Tärkeää on antaa aikaa myötätunnon heräämiselle ja lapsen omalle vastuunotolle tilanteesta. Yksilön taitojen lisäksi myötätunto kiinnittyy tiiviisti myös yhteisön, esimerkiksi koulun, toimintakulttuureihin. (Rajala, Lipponen, Pursi & Abdulhamed 2017, 166–167.) Myötätunnon edistämistä yhteisöissä tarkastelen perusteellisemmin luvussa 4.

2.3 Myötätunto yhteyden ja elämän merkityksellisyyden mahdollistajana

Positiivisen psykologian teoriat tarkastelevat hyvää elämää ja keinoja sen saavuttamiseksi. Yhteistä niille on onnellisuuden, hyvinvoinnin, luontevahvuuksien ja sosiaalisten suhteiden merkityksen tarkastelu. Perinteistä häiriökeskeistä psykologiaa täydentävä positiivinen psykologia etsii eheyden edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä kukoistusta. Yhdeksi tärkeimmiksi hyvän ja merkityksellisen elämän mahdollistajaksi nousee yhteyden luominen muihin; yhteenkuuluvuuden kokemus lisää luottamusta ja sitä kautta hyvinvointia. (Pessi 181–2015, 183)

Nuoruusiässä yhteyden ja liittymisen kokemuksen tarve on vielä aikuistakin vahvempi, koska nuori rakentaa identiteettiään ja minäkuvaansa vertaisten ryhmään kuulumisen ja sosiaalisen vertailun kautta. Havighurstin (1972) mukaan yksi nuoruusiän kehitystehtävistä on tunne-elämän itsenäisyyden saavuttamista vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden (Dunderfelt 1990, 94). Kaverit ottavatkin aikaisemmin vanhemmille kuulunutta osaa läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeiden tyydyttäjinä. (Salmivalli 2005, 94–95.) Kaverit tarjoavat ajanvietettä, kumppanuutta sekä tunteen kuulumisesta. Vastaavasti tunne ryhmään kuulumattomuudesta aiheuttaa lapselle tai nuorelle usein kärsimystä. Toistuva vertaisryhmässä torjutuksi tuleminen saa lapsen helposti pitämään itseään sosiaalisesti epäonnistuneena. (Salmivalli 2005, 94–95.)

Positiiviseen psykologiaan pohjautuva *positiivinen pedagogiikka* pyrkii kiinnittämään huomion hyvään luontevahvuuksiin keskittyvän opetuksen avulla. Ydinajatuksena on ”Kiinnitä huomio siihen, mitä haluat nähdä lisää.” Virheisiin keskittymisen sijasta lapsissa ja nuorissa pyritään löytämään jokaisen ainutkertaiset vahvuudet. Vahvuuksien tunnistaminen perustuu todellisiin arkielämän havaintoihin. Tunnistamiseen on olemassa myös lapsille ja nuorille soveltuva testi (Ks. VIA Institute on Character 2016). Vahvuudet jaotellaan Petersonin ja Seligmanin (2004) mallin mukaisesti kuuteen hyvealueeseen, joiden alla on yhteensä 24 vahvuutta. Hyvealueet ovat 1) viisaus ja tieto, 2) rohkeus 3) inhimillisyys 4) oikeudenmukaisuus 5) kohtuullisuus sekä 6) henkisyys. Inhimillisyyden vahvuusalueeseen kuuluvat myötätuntoa lähellä olevat vahvuudet *rakkaus, ystävällisyys ja sosiaalinen älykkyys*. On kiinnostavaa, että *myötätuntoa* itsessään (engl. compassion) ei löydy alkuperäisestä, kansainvälisestä luontevahvuuksien listauksesta lainkaan (vrt. VIA Institute of Character 2018). Suomalaiseen versioon se on kuitenkin lisätty.

Termi *positiivinen pedagogiikka* saattaa helposti rinnastua populaaripsykologian ja elämäntapaoppaiden suosimaan *positiivinen ajattelu* –käsitteeseen. Tästä ei kuitenkaan ole kyse. Myönteisiä tunteita *itsessään* ei kannata metsästä, vaan pikemminkin keskittyä niihin olosuhteisiin, joiden on aikaisemmin havainnut tuottavan myönteisiä tunnekokemuksia (Vuorinen 2016, 51). Ajattelin positiivisen pedagogiikan olevan hyvin yksilökeskeistä. Positiivista psykologiaa on kritisoitu juuri yksilön sisäisiin muutoksiin, ei olosuhteisiin keskittymisestä (vrt. Ojanen 2015, 121). Tarkempi perehtyminen positiiviseen pedagogiikkaan avasi minulle myös yhteisöllisyyden tason merkitystä. Uskon positiivisella pedagogiikalla ja lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistamisella olevan hyviä vaikutuksia myös ryhmätasolla: vahvuuksien esiin tuominen luokkatovereiden edessä lisää avoimuutta ja ymmärrystä jokaisen ainutkertaisuudesta. Jokainen asettaa itsensä ikään kuin alttiiksi ryhmän edessä paljastamalla itsestään vahvuuksia, siis jotakin hyvin henkilökohtaista. Uskon että alttiiksi asettautuminen ja avoimuus ovat omiaan lisäämään ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Samalla ryhmäläiset tutustuvat toisissaan siihen, mitä toinen parhaimmillaan on.

Ote kappaleesta *Näin kutsut myötätuntoa esille*:

”Tarjoa lapsille paljon mahdollisuuksia auttamisen ja välittämisen harjoitteluun. Vahvuusperustainen opetus tähtää juuri tähän tavoitteeseen. Vahvuuksien käyttämisen ytimessä on ajatus, miten voin olla toisia varten omilla vahvuuksillani. Mitä hyvää näen toisissa?” (Vuorinen 2016, 123.)

Tulokset vahvuusperustaisen opetuksesta 5–6 –luokkalaisilla ovat olleet rohkaisevia: oppilaiden itseluottamus, luokassa koettu turvallisuuden tunne, keskinäinen kunnioitus sekä oppimisen ilo ovat kasvaneet vahvuusperustaisen opetuksen myötä (emt. 2016, 11). Voi olla, että koettu turvallisuuden tunne vahvistuu, koska jokaisen vahvuuksien löytäminen rauhoittaa lapsia ja nuoria vähentäen kateutta ja keskinäistä kilpailua. Kun jokainen saa loistaa, ei aikuisen huomiota tarvitse myöskään hakea esimerkiksi riitelyn tai kärhämöinnin avulla. Positiivisen pedagogiikan näkökulma lasten ja nuorten lahjakkuuteen on kokonaisvaltainen, sekä yksilö- että yhteisötason huomioiva. Vahvuudet ovat jotakin sellaista, jolla voi rikastuttaa sekä omaa että toisten elämää.

2.4 *Kell’ onni on* – myötäinto on iloa toisen puolesta

Kell’ onni on, se onnen kätkeköön, sanotaan. Miksi? Jos iloitseminen toisen kanssa ja puolesta, myötäinto, olisi totuttu toimintatapa ja kulttuurisesti vakiintunut käsite, ei onnea tarvitsisi piilottaa. Onko toisen onnistumista vaikeampi hyväksyä kuin epäonnistumista? Muistan yläkouluajoistani sen, että onnistujille buuattiin. Opin että jos oli hyvä jossain ei ainakaan kannattanut näyttää sitä muille. Myöhemmin Savonlinnan taidelukiossa oli toisin. Ilo, kannustus ja yhteishenki näkyivät ja kuuluivat konserteissa ja tapahtumissa raikuvina aplodeina ja hurraa-huutoina. Tuntui kuin olisi päässyt monien nälkävuosien jälkeen notkuvien pöytien ääreen. Olin hämmentynyt ja liikuttunut. Voiko tämä olla tottakaan, muistan ajatelleeni. Täällä ilonkin voi näyttää. Into on yhteistä. Täällä ei tarvitse pelätä. Täällä ei tarvitse pienentää itseään, voi olla sitä mitä on.
(Ote oppimispäiväkirjasta)

Myötätunto on toisen tunnetilan jakamista. Usein myötätunto sanana liitetään kuitenkin nimenomaan kärsimyksen jakamiseen. Sen sijaan iloon ja innostukseen vastaa-

miselle ei ole ollut kielessämme mitään vakiintunutta käsitettä. Myöskään englannin kielessä ei ole ollut aikaisemmin termiä tälle tunteelle. Myötätunnon merkitystä työelämässä tutkiva CoPassion –tutkimusryhmä lanseerasikin termin *myötäinto* (engl. copassion) toisen iloon ja innostuksen osallistumiselle ja jakamiselle. (Pessi, Seppänen, Grönlund, Paakkanen & Spännäri 2017, 56.)

Positiivisten tunteiden sanoittaminen on luonteva osa myötäintoa. Olen huomannut nuorten aikuisten ryhmiä ohjatessani, että positiivisten tunteiden sanoittaminen on osallistujille usein epämiellyttäviä tunteita haastavampaa. Positiivisten tunteiden skaala kaikkine vivahteineen ei tunnu ikään kuin kuuluvan jokapäiväiseen arkikielemme. Siksi halusin liittää näiden tunteiden sanottamisen harjoituksia suunnittelemaani oppimateriaalikonaisuuteen.

Myötätunnolla, myötäinnolla sekä niihin läheisesti liittyvillä tunnetaidoilla kasvatetaan rehellisyyden ja avoimuuden ilmapiiriä. Nämä kaikki yhdessä tukevat innovatiivisuutta ja luovat avointa, kannustavaa henkeä sekä työskentelykulttuuria. Samalla voimistuu myös psykologisen turvan tunne. (Spännäri, Juntunen & Ståhle 2017, 251.)

Tunteet, myös ilo ja innostus, tarttuvat. Siksi ne kannattaa näyttää muille. Havahduin suunnitteluprosessissani siihen, että monet suomalaiset sananlaskut neuvovat tekemän juuri päinvastoin: kätkemään onnen muilta. Lisäksi muistutetaan, että itku seuraa pitkää iloa, eikä tyhjännaurajaa voi oikein miehenä pitää. Suunnittelinkin tehtävän, jossa kolme synkkää, suomalaista sananlaskua muunnetaan iloisemmaksi ja suunnitellaan uuteen visuaaliseen muotoon, esimerkiksi graffitiksi tai sisustustauluksi. *”Vaikka vanha kansa oli viisasta, se ei kuitenkaan tiennyt kaikkea. Kuten esimerkiksi sitä, että ilon näyttäminen on meille hyväksi. Valitse yksi sananlaskuista ja muokkaa se iloisemmaksi.”* Sananlaskut olivat: *Kell’ onni on, se onnen kätkeköön, Itku pitkästä ilosta ja Kyllä se räkänokastakin mies tulee, vaan ei tyhjännaurajasta”.*

Leikittelin tehtävässä suomalaisen kulttuuriin liitettyllä synkistelyllä. Samalla havahduin siihen, etteivät nämä sananlaskut ole välttämättä ollenkaan tuttuja nykynuorille. En kuitenkaan kokenut sitä esteeksi. Tutustuessaan sananlaskuihin nuori tutustuu samalla suomalaiseen kulttuuriperintöön ja menneen ajan tapaan nähdä asiat. Nuo kolme sananlaskua ovat eräänlaisia elämänohjeita, jotka ovat kertoneet ajalleen

ominaisesta tavasta elää ja ajatella. Nämä elämänohjeet eivät palvele enää tämän päivän tarpeita. Pystyäkseen kyseenalaistamaan tätä ajattelua on kuitenkin ensin tutustuttava siihen tarkemmin.

2.6 Myötäelävä kuuntelu yhteyden mahdollistajana

Rakentavassa ja myötäelävässä vuorovaikutuksessa (engl. *nonviolent communication*, NVC) pyritään rehelliseen, omat tunteet ja tarpeet tunnistavaan kommunikaatioon ja tarpeiden ilmaisemiseen tavalla, joka ei vahingoita muita. Tavoitteena on empatian herättäminen. Menetelmän kehitti yhdysvaltalainen psykologian tohtori Marshall B. Rosenberg 1960-luvulla. Vaikka menetelmän perusajatus onkin yksinkertainen, on se hyvin laaja ja syvä kokonaisuus, josta tässä yhteydessä keskityn ennen kaikkea myötäelävään kuunteluun empatian lisääjänä. Käsittelen myös joitakin esimerkkejä menetelmän käyttömahdollisuuksista koulussa.

Rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen kontekstissa tunteet nähdään viestinä siitä, ovatko tarpeemme täyttyneet vai eivät. Tunteita siis lähestytään tärkeinä tiedon välittäjinä. Keskeisintä on ymmärtää, että vaikka toisten ihmisten sanat ja teot toimivat ärsykkeinä tunteillemme, ne eivät kuitenkaan ole varsinaisesti tunteiden *aiheuttajia* (Rosenberg, 2015, 93) Tunteilla tarkoitetaan NVC:ssä ihmisen sisäisiä mielentiloja, ei esimerkiksi asenteita ja mielipiteitä (emt, 2015, 88) Tarpeet ovat Rosenbergin mukaan jotakin sellaista, joka yhdistää kaikkia ihmisiä kulttuuriin katsomatta. Tarpeet on jaoteltu seitsemän kategorian alle, jotka ovat *yhteys ja keskinäisriippuvuus, eheys ja integreetti, kehon hyvinvointi, merkitys, rauha, itsenäisyys, autonomia ja leikki* (ks. suomenkielinen tarpeiden listaus Savanna connexions 2018.) Tunteet tuovat meille tärkeää tietoa tarpeistamme. Kun tarpeemme ovat täyttyneet, tunnemme miellyttäviä tunteita, kuten *elämäniloinen, turvallinen* tai *rohkaistunut*. Kun taas tarpeemme eivät ole tyydyttyneet, tunnemme epämiellyttäviä tunteita, kuten *vihainen, peloissaan* ja *turhautunut*. (emt. 2018.)

Myötäelävä, empaattinen kuuntelu on rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen keskeinen osa. Tarpeiden ja tunteiden ilmaiseminen toiselle ilman syyttelyä synnyttää usein uudenlaista yhteyttä ja ymmärrystä ehkäisten samalla konfliktien syntymis-

tä. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen on yksi tärkeimmistä perustarpeistamme. Aito kuuntelu on mahdollista silloin, kun on aidosti läsnä ja keskittää koko huomionsa toisen viestiin, päästään samalla irti kaikista toiseen liittyvistä ennakkokäsityksistä ja arvioista. (Rosenberg, 2015, 149–167.) Ihmisten kanssa tehtävään työhön – niin opettajalla, nuoriso-ohjaajallakin sosiaalityöntekijälläkin – sisältyy kuitenkin luonnollisena osana monenlaisia vaikuttamispyrkimyksiä niin oppimiseen kuin esimerkiksi toivottuun käytökseen ohjaamisenkin suhteen. Eikö jopa tavoite toisen voimaannuttamisesta ole sekin eräänlainen vaikuttamispyrkimys? On yllättävän haastavaa saavuttaa sellainen läsnäolon ja ei-tietämisen tila, joka mahdollistaa aidon kohtaamisen. Toisaalta kuitenkin uskon, kuten Seppilä (2014, 32) toteaa, että pelkkä myötäelävä kuuntelu ei aina riitä nuoren kohtaamisessa, etenkin silloin, kun tavoitellaan muutosta. Työntekijän aktiivinen ote ja omien huomioiden sekä kysymystä herättävien ajatusten esiintuominen ovat tarpeen tilanteen peilaamiseksi.

Paradoksaalista kyllä, myös vilpittömän halumme auttaa ja ratkaista toisen ongelmaa voi usein toimia esteenä aidolle, empaattiselle kuuntelulle. Empatian sijaan tarjoamme kuitenkin usein neuvoja ja rauhoittelua tai kerromme omista käsityksistämme ja tunteistamme. Empatiaa kaipaava ihminen kokee usein ratkaisuyritykset turhauttavana. (Rosenberg 2016, 151.) Turhautumista voi toki kokea myös osapuoli, jonka auttamista tai ratkaisuyritykset eivät tunnu tuottavan tulosta. Usein kuulija kokee neuvottomuutta siitä, että on jäänyt sanattomaksi. Tämä huoli on kuitenkin turha.

Kertoja hakee kuitenkin ennen kaikkea kuulluksi tulemista, ymmärrystä ja yhteyttä toiseen. Sitä, että ei tarvitsisi kantaa tunnetta yksin, vaan voisi jakaa sen toisen kanssa. NVC:ssä empatian ja kuulluksi tulemisen tarpeen nähdään parhaiten toteutuvan silloin, kun kuulija yksinkertaisesti heijastaa takaisin sen, mitä on kuullut. Kuulijan tulee samalla myös yrittää tunnistaa viestin takana olevan tunteen ja tarpeen. Vaikka arvaus ei heti osuisikaan oikeaan, auttaa arvuuttelu kertojaa tunteidensa ja tarpeidensa tunnistamisessa.

Kuvitteellinen esimerkki:

–En mä sitten kerro kun ette kerran kuuntele!

–Oletko sä vihainen (tunne), koska et ole tullut kuulluksi (tarve)?

Voisiko rakentavasta ja myötäelävästä vuorovaikutuksesta olla apua koulun vertais-suhteissa? Aikion & Tolosen, (2014 48–49) mukaan rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen harjoitusjakso yläkoulussa paransi oppilaiden kokemaa luokkahenkeä. Mallia käytettiin 9-luokkalaisten tyttöjen ryhmässä vallinneiden konfliktien ja jännitteiden sovitteluun. (emt, 2014, 48–49.) Myös tanskalainen The Livkom Association on tuottanut havainnollisen videosarjan NVC:n käytöstä luokan konfliktien sovittelussa. Ensimmäiset kolme videota keskittyvät esikoululaisten konfliktin ratkaisuun, tilantee- seen, jossa kaksi ryhmän poikaa on pitänyt yhtä ryhmän tytöistä kiinni vastoin hänen tahtoaan. Tilannetta selvitetään luokassa NVC:n keinoin. (Ks. Kristensen 2014.)

Oli hätkähdyttävää havaita, kuinka tämä myötätuntoon vahvasti pohjautuva työskentely ei lainkaan vastaa sitä ”liian hempeää, vaisua ja säälinsekaista” myyttiä myötätunnosta, joka usein nousee esiin myötätunnosta puhuttaessa (vrt. Pessi 2017, 13). Konfliktinratkaisu tunteita ja tarpeita tunnistamalla näyttäytyy suoraselkäisen prakti- sena toimintana: tunteista ja tarpeista puhutaan yhtä luonnollisesti kuin paperista tai lyijykynistä. Tilanteessa ei etsitä syyllistä: kysymys on pikemminkin tilanteen tutkimi- sesta yhdessä. Aikuisen roolina on toimia fasilitaattorina, joka rauhallisesti ja syyllistä etsimättä auttaa lasta tai nuorta tunnistamaan toimintansa taustalla olevat vaikuttimet –tarpeet ja niiden täyttymättä jäämisestä nousevat tunteet– esimerkkipuvien avulla. Olennainen kysymys on, ”*mikä tarpeesi ei täyttynyt siinä tilanteessa, kun toimit näin?*”

Konfliktinratkaisuprosessi perustuu näille neljälle kysymykselle:

Mitä tapahtui?

Mitä tunsit?

Mikä oli tarpeesi tässä tilanteessa?

Mitä haluaisit tapahtuvan?/Olisit halunnut?

(Kristensen 2014, mukailtu videolta, suomennos kirjoittajan)

Tilannetta fasilitoiva opettaja ei myöskään sukella liiallisesti oppilaiden tunteisiin, vaan pikemminkin heijastaa ne takaisin toistaen osapuolten sanoma, tehden ne sa- malla näkyväksi. Opettaja myös reflektoi omaa rooliaan aktiivisesti. (ks. emt. 2014) Tunteita ja tarpeita kuvaavat, lasten ikäkauteen soveltuvat taulut toimivat apuna työskentelyssä tehden konkreettiseksi ja näkyväksi sen, mistä puhutaan (ks. Kindle- Hart Communication 2009).

Näkisin että työskentely edellyttää osallistujien luottamusta fasilitaattorin puolueettomuuteen. Jos lapsi tai nuori on tottunut olemaan aikuisen ”puhuteltavana” ainoastaan rankaisullisessa mielessä, voi tämän luottamuksen rakentaminen vaatia aikaa. Samoin käy silloin, jos tilanteeseen liittyy voimakasta sosiaalista häpeää tai nolatuksi tulemisen pelkoa kavereiden edessä. Nuorilta usein kuultu vastaus voi aluksi olla ”emmätiiä” (vrt. Aikio & Tolonen 2014, 36) joka voi kertoa sekä tilanteen hämmentävyydestä tai häpeästä. Lisäksi tapa puhua tunteista ja tarpeista on kulttuurisidonnaisista. Kuten Pessi (2017, 15) toteaa, myötätunto voi uuvuttaa sekä auttajan että vastaanottajan, koska kulttuurimme kaikissa rooleissa ja konteksteissa ei ole siihen juuri lainkaan rohkaistu. Toisaalta uskon, että edellä kuvatun kaltaiset käytännönläheiset esimerkit tunteiden ja tarpeiden refleктоimisesta voivat hälventää myötätuntoa kohtaan kokemaamme epäluuloa. Kaiken kaikkiaan esimerkit NVC:n käytöstä koulussa ovat kiinnostavia ja rohkaisevia.

2.6 Itsemyötätunto luo psyykkistä joustavuutta

Myötätunnon perustana on riittävän myötätuntoinen ja arvostava suhde itseen. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan rakentavaa, ystävällistä ja oikealla tavalla vaativaa suhtautumista itseen. Itsemyötätuntoinen ihminen kohtelee itseään kuin hyvää ystävää: ymmärtäen, rauhoittaen ja rohkaisten. Jokainen ihminen haluaa ensisijaisesti ystävällisyyttä ja kannustusta sättimisen sijaan. Turvallisessa ja lohdutetussa tilassa voi tehdä parhaansa. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 152.)

Usein kuitenkin puhuttelemme itseämme julmasti, arvostellen ja soimaten, eritoten vastoinkäymisten hetkellä: ”*Minä idiootti, enkö ikinä opi!*” tai ”*Tein kauhean mokan, tästä ei tule yhtään mitään!*”. Itsen soimaamisen tarkoitus on pohjimmiltaan hyvä: uskomme että tarvitsemme itsemme kritisoimista motivoimiseen ja virheiden välttämiseen tulevaisuudessa. Saatamme ajatella, että virheistä rankaisu on paras tapa oppia. Siksi uskomme itseen kohdistuvan ystävällisyyden johtavan löysäilyyn ja laiskuu-teen. Valitettavasti tämä ankaruus ei kuitenkaan tuota toivottua tulosta. Itse asiassa vaikutus on päinvastainen. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 151–154, ks. myös Grandell 2015, 7.)

Gilbertin (2009) mukaan kokemamme uhka aktivoi aivoissamme uhkajärjestelmän, joka saa kehomme hälytystilaan. Reagoimme uhkaan joko jähmettymällä, pakene-malla tai taistelemalla. Sekä uhkajärjestelmämme että myös tavoitehakuisen saavut-tamisjärjestelmämme ovat meille tarpeellisia, mutta toisaalta ne myös ovat esteenä luovuudelle, empatialle ja joustavalle reflektointikyvyille. Sen sijaan itsemyötätunnon harjoittaminen auttaa ylläpitämään rauhoittavaa tilaa, jossa aivojemme kapasiteettia vapautuu juuri näihin toimintoihin. Myötätunnon ruokkima levollisuuden tila saa mei-dät kokemaan turvallisuuden, läheisyyden, rentouden ja yhteyden tunteita. Siten se saa meidät myös avautumaan yhteistyölle. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 154.)

Itsemyötätunnolle on tarvetta erityisesti nyt, kun elämme yhä kiihtyvässä elämänryt-missä. Nuoret voivat kokea suurta painetta. Yksilön vastuuta ja ”valinnanvapautta” yhdistettynä sosiaalisen median täydellisyyttä tarjoileva kuvatulvaan kasvattavat pai-netta ”oikeanlaisen”, tavoiteltavan elämän saavuttamiseksi.

Nuorten aikuisten perfektionismin eli epäterveen täydellisyyden tavoittelun onkin to-dettu lisääntyneen merkittävästi sitten 1980-luvun (Curran & Hill 2017). Perfektionis-mi on haitallista, koska se altistaa masennukselle. Yhdysvalloissa, Britanniassa ja Kanadassa tehdyssä laajassa meta-analyysissä havaittiin yliopisto-opiskelijoiden ko-kevan vaatimusten kasvaneen kolmella eri alueella: opiskelijoiden vaatimukset omaa itseään kohtaan, vaatimukset muita kohtaan, sekä toisaalta kokemuksen ympäristön heille asettamista vaatimuksista. Tutkijat arvelevat syiksi maiden kulttuurin yksilökes-keistymisen, materialisoitumisen ja muuttumisen sosiaalisesti vihamielisemmäksi, toisaalta taas nuoret ja nuoret aikuiset kohtaavat yhä enemmän kilpailullisia ympäris-töjä ja epärealistisia odotuksia mm. sosiaalisen median kautta. Tutkijat näkevät per-fektionismin nousun liittyvän meritokraattisen ajattelutavan lisääntymiseen. Meritokra-tialla tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa ihmisen arvon nähdään riippuvan hänen saa-vutuksistaan. (Curran & Hill 2017.)

Lapset ja nuoret käyvät usein sisäistä kamppailua siitä, millainen olen verrattuna muihin. Itsen vertaaminen muihin on ehkä osittain väistämätön vaihe oman identiteeti-rakentamisessa. Oma identiteettiä etsitään jo sisarusjoukossa hakien perheessä sellaista roolia, jota kellään toisella sisaruksella ei ole. Nuorena vertaaminen usein

vain kiihtyy: olenko normaali, olenko hyväksytty? Kelpaanko, riitänkö, löydänkö ystävää tai seurustelukumppania?

Kristin Neff (2013) mukaan itsetuntonne määritty useinkin siitä, millaisiksi koemme itsemme *muihin verrattuina*. Kukaan meistä ei halua edustaa keskivertoa vaan mieluummin olla keskiverron yläpuolella. Ja kuitenkin, jos itsetuntonne perustuu muita parempina olemiseen, elämme loputtomassa vertailun oravanpyörässä. Tilanne on absurdi. Neff näkee itsemystunnon terveempänä lähestymistapana itsen. Siinä omaa itseä ei suhtauduta arvioiden ja muihin vertaillen. Pikemminkin ollaan ystävällisessä yhteydessä itsen hyväksyen oma persoona myös virheineen. (Neff, 2013.) Kutsuisin tätä itseä kohdistuvaksi inhimillisyydeksi.

Itsemystunnon on todettu kasvattavan toipumiskykyä, *resilienssiä*. Siinä missä ankara sisäinen puhe vastoinkäymisten hetkellä masentaa ja lamaannuttaa, antaa itsemystunton parempi suhtautuminen voimia ja auttaa suuntautumaan uuteen. (Neff & Vonk, 2009, 25–28.)

Itsemystunton liittyy myös epätäydellisuuden hyväksyminen osana kokemusta *jaetusta inhimillisyydestä*. Ihmisyyden on epätäydellisyttä. Olemme kaikki epätäydellisiä ja elämme epätäydellisessä maailmassa. Epäonnistuessamme koemme usein itsemme epänormaaleiksi ja eristäydymme muista. Tämä kokemus eristäytymisestä on psykologisesti haavoittava. Onhan yksi tärkeimmistä perustarpeistamme saada olla tunnetasolla yhteydessä muihin (vrt. Sajaniemi & Mäkelä 2015, 149). Tunnetason yhteyden havaitseminen on meille äärimmäisen palkitseva kokemus, jota ilman jäädessämme tunnetasomme näivettymämme. Epäonnistumisen aiheuttama kärsimys vain syvenee eristäytymisen kokemuksesta. Onkin paradoksaalista, että juuri epäonnistumisen kokemus saa meidät eristäytymään muista, vaikka tarkalleen ottaen juuri tämä epätäydellisyys on se, joka *yhdistää* meidät muihin. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 152–153.)

Miten sitten kertoa nuorille jaetun inhimillisyyden sanomaa? Uskon että valtavaan suosioon vuonna 2017 noussut norjalainen nuortensarja *Skam* (suom. *häpeä*) vastasi juuri tähän tarpeeseen. Sarja kuvasi ennen näkemättömän raikkaalla ja rosoisella otteella nuorten päähenkilöidensä elämää hämmästyttävän samastuttavasti. Läsä

oli koko elämän skaala kaikilla mausteilla, mukaan lukien mokailut, sähläykset, identiteettikriisit, mielenterveysongelmat ja raastavat pelot. Kaikkien pelkojen takana oli tietenkin häpeän pelko, sosiaalinen häpeä ja epäonnistumisen häpeä. Sarjan käsikirjoitusta varten tekijät perehtyivät nuorten tarpeisiin ja kiinnostuksenkohteisiin haastatteleamalla kokonaisia koululuokkia ja syvähaastatteleamalla kymmeniä nuoria. Sarjan ohjaaja Julie Andemin mukaan haastatteluiden merkittävin löydös oli se, että teinit kokevat valtavia paineita. ”Täytyy olla hyvä koulussa, näyttää hyvältä, olla suosittu kavereiden keskuudessa, ylläpitää tiettyä elämäntyyliä, olla ylipäänsä jotain.” Andemin mukaan sosiaalinen media nostaa paineita entisestään, koska ”sinua ei verrata vain luokan näteimpään tyttöön”. Paine täydellisyyteen tulee joka puolelta ja moni nuori kokee itsensä epäonnistuneeksi. Sarjan tekijöiden tavoitteena oli lievittää näitä paineita. ”Näytämme, että kaikki mokaavat joskus ja kaikki käyvät läpi samoja asioita – ja että sille voi nauraa.” (Frilander 2017.)

Halusin käsitellä täydellisyyden tavoittelua ja identiteetin rakennusta sosiaalisessa mediassa myös *Myötätunto ja kaveruus* –oppimateriaaleissa. Somessakin on tunteet- teemakokonaisuuden *Super-selfie!* –tehtävässä nuoria pyydetään piirtämään tai kuvaamaan täydellinen selfie suosituille hahmolle. Hahmolle annetaan nimi. Sen jälkeen kuvarajauksen ulkopuolelle piirretään tai kuvataan ne asiat, joita tämä hahmo ei –jostakin syystä –haluaisi näyttää tai kertoa itsestään muille. Pysin tehtävässä tuomaan rakennetun minäkuvan ja arjen minän välisen ristiriidan esiin.

4 KOHTI MYÖTÄTUNTOISEMPAA KOULUYHTEISÖÄ

Koulumaailma lähestyy ongelmia –mukaan lukien sosiaaliset kuin psyykkiset –usein taitojen opettamisen kautta. Haasteena kuitenkin ovat ryhmän toimintaa ohjaavat, osittain tiedostamattomatkin tunteet. Siksi vuorovaikutustaitojen opetuksella ei aina saavuteta toivottua vaikutusta, vaikka asiatasolla sisältö ymmärrettäisiinkin. Oppilaat saattavat esimerkiksi käyttää vuorovaikutustaitojen opetuksen tai kiusaamisen ehkäisyyn tähtäävien ohjelmien kieltä ja ilmaisia kiusaamistilanteissa. Oppiminen ei ikään kuin ulotu tunne-elämään asti, vaan jää sen ulkopuolelle (Nikkola & Löppönen

2014, 23; myös Haapaniemi & Raina 2014, 136.) Esimerkiksi myötätunto nähdään yksilön tekoina, taitoina tai ominaisuuksina. Samalla keinoja kasvatusyhteisön toimintakulttuurin muuttamiseksi tunnetaan sen sijaan vähän (vrt. Madridiin, Fernien & Kantorin (2015) viitaten Rajala, Lipponen, Pursi & Abdulhamed 2017, 167).

Koulun prosessit ja käytännöt ovat kuitenkin perustuneet pitkälti yksilötasolle: koulussa arvioidaan nuoria yksilöinä arviointiin ja oletetaan, että he myös hakeutuisivat myös jatkokoulutukseen yksilöinä. Kuitenkin nuorten koulukokemukselle on ominaista vahva ryhmähakuisuus, tunne kuulumisesta tai ikävimmillään kuulumattomuudesta kouluyhteisöön. Siksi olisi perusteltua, että koulussa huomioitaisiin enemmän ryhmätaso yksilötason ohella. (Kiilakoski 2014, 36–37, 78.) Ryhmätaso ja ryhmässä vallitsevat arvostukset voivat ohjata nuorten toimintaa vahvastikin. Esimerkiksi hyvä koulumenestys voi muodostua luokassa ei-toivottavaksi ominaisuudeksi, josta voi joutua kiusatuksi. Tässä tapauksessa luokassa ei välttämättä uskalleta esimerkiksi viitata leimaantumisen pelossa. (Hamarus 2009, 133.) Kuten Kiilakoski (2014, 36) huomauttaa, ryhmäprosessin edistäminen koulussa tulisikin nähdä laajemmin kouluhyvinvoinnista huolehtimisena—ei ainoastaan kiusaamisen ehkäisyä tai opiskelun tukena. Toisten nuorten seura ja suhteet ovat nuorille merkittävä hyvinvoinnin lähde. Ryhmän hyväksyttynä jäsenenä kouluun on kiva mennä. (Emt. 2014, 36.)

Kasvaminen myötätuntoisuuteen tapahtuu kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa. Koulun arki on kuitenkin usein kiireistä ja monien odotusten, paineiden ja aikataulujen määrittämää. Toisaalta lasten ja nuorten oikea-aikainen ja läsnäoleva kohtaaminen, kollegoiden keskinäinen apu ja avoin ajatusten vaihto usein ennaltaehkäisevät ongelmia ja auttavat niiden ratkaisemisessa. Tästä näkökulmasta katsottuna myötätuntoisen toimintakulttuurin voi nähdä säästävän sekä aikaa että resursseja.

Yhtenä tärkeänä myötätunnon kysymyksenä voikin kysyä, kannustaako koulun kulttuuri avun pyytämiseen ja antamiseen? Toimintakulttuurin tulisi kannustaa yhteistoi-
mintaan, jossa pedagogisten ideoiden jakaminen sekä toiminnan arviointi ja suunnittelu ovat mahdollisimman helppoa. Kun opettajat auttavat toisiaan, rohkaisee se myös oppilaita samaan. (Luostarinen & Peltomaa 2016, 78.) Miten toimitaan esimerkiksi tilanteessa, jossa opettajalla loppuvat keinot haastavasti käyttäytyvien nuorten kanssa? Pohditaanko tilannetta yhdessä kollegoiden kanssa vai nähdäänkö se joten-

kin häpeällisenä ammatillisena epäonnistumisena? Yksin jäämisen tunne on riski opettajan työssä jaksamisen kannalta. Kaikilla työpaikoilla, myös koulussa, johdon esimerkki on tärkeä.

Kehitin samalla kysymyksiä myötätuntoon kannustavan toimintakulttuurin arvioimiseksi koulussa:

- *Tunnenko että saan luokkakavereilta/työkavereiltani apua tai tukea, jos sitä tarvitsen?*
 - *Oppilaiden kesken?*
 - *Opettajien kesken?*
- *Autanko itse muita?*
- *Huomaanko toisen ilon tai pahan mielen?*
- *Onko meidän koulussa sallittua mokata tai epäonnistua?*
- *Onko meidän koulussa ok onnistua, innostua ja näyttää se muille?*
- *Maltanko kuunnella toista ja keskittyä parhaani mukaan siihen, mitä hän sanoo?*
- *Teemmekö päätöksiä yhdessä?*
- *Yritänpö ymmärtää ja kunnioittaa muita, vaikka he joskus käyttäytyisivätkin mielestäni hölmösti?*
- *Sallinko itselleni mokailun? (En vaadi itseltäni täydellisyyttä ja ymmärrän että kaikki tekevät joskus virheitä.)*
- *Yritänpö suhtautua kaikkiin tasavertaisesti ja olla leimaamatta ja luokittelematta muita?*
- *Saammeko konfliktit ratkaistuksi?*
- *Onko meillä kivoja yhteisiä hetkiä tai arjesta irrottavia tapahtumia?*
- *Onko luokassa hyvä olla? (Onko luokassa enimmäkseen ystävällinen ja turvallinen ilmapiiri?)*

(Ote oppimateriaaliluonnoksesta)

Tiedollinen oppiminen ei vielä kuitenkaan aikaansaa muutosta. Myötätuntoinen käytös edellyttää taitojen lisäksi myös hyvää tahtoa. Karoliina Jarenko (2017, 264) kirjoittaa hyväntahtomisesta haluna kokea myötätuntoa ja tarjota toiselle psykologisesti turvallinen ilmapiiri. Turvallisessa ilmapiirissä ei tarvitse pelätä joutuvansa nolatuksi tai häpäistyksi.

Onkin tärkeää tunnistaa sellaisia kasvatuksen ja kohtaamisen muotoja ja tapoja, jotka ovat myötätunton esteenä. Monet vanhat nöyryyttävän kasvatuksen käytännöt, kuten nurkassa seisottaminen ja liikuntatunnin joukkueiden muodostaminen huutamalla, ovat onneksi jo pitkälti katoavaa kansanperinnettä. Psykoterapeutti Juhani Mattilan (2017, 44–47) mukaan myös esimerkiksi pelkällä kritiikillä kasvattaminen tai lapsen luontaisen herkkyyden ja ujostelemisen kieltäminen ovat usein aikuisten traumojen taustalla. Etenkin poikia on perinteisesti pyritty karaisemaan, jotta he eivät olisi herkkiä pelkäämään, jännittämään tai etenkin loukkaantumaan. Nöyryytyksen kokemuksen aiheuttaa usein myös lapsen tai nuoren sisäisen kokemuksen ohittaminen pelkästään ulkoiseen keskittymällä. *”Ei ajatella, mistä lapsi on loukkaantunut, vaan sanotaan toruen: ”Älä näytä tuollaista naamaa.” Lapsen tunteiden ymmärtäminen jää silloin vähälle, ja hän kokee, ettei tule nähdyksi.”* (emt. 2017, 44–47.)

Kaiken kaikkiaan myötätunnosta vieraannuttavat ajattelun ja kasvatuksen tavat keskittyvät lapsen tai nuoren sisäisen kokemuksen ymmärtämisen sijasta siihen, miltä hän näyttää päällepäin. Ne kannustavat vertailuun ja keskinäiseen kilpailuun sekä luovat jakoa ”meidän ja muiden” välille (vrt. Saarikivi 2016b). Ne pyrkivät edistämään *tottelemista*, –siis eräänlaista alamaisuutta sisäistetyn, omasta tahdosta lähtevän hyvän käytöksen sijasta. Lasta ja nuorta syyttämällä tai luokittelemalla ne luovat havoittavia leimoja. Parhaimmillaan ne voivat saada aikaan ulkoista tottelemista. Pahimmillaan ne saavat ihmisen vieraantumaan omista tunteistaan, tarpeistaan ja myös luontaisesta herkkyydestään, jolloin aitouden kokemus katoaa. Ilman tätä aitouden kokemusta yhteys muihin –myös kyky myötätuntoon– voi heikentyä.

5 POHDINTAA

Kehittämistehtäväänl kuuluvassa produktissa *Myötätunto ja kaveruus koulussa* tavoitteenani oli löytää nuorille ja koulumaailmaan soveltuva näkökulma myötätunnon käsittelyyn. Tässä tutkimuksellisessa kehittämistehtävässä olen päässyt syvällisesti perehtymään tähän kiinnostavaan, monisyiseen ja vaikutuksiltaan laajaan aiheeseen, pohtien samalla, kuinka yhdistän myötätuntoa käsittelevän tietoperustan koulumaail-

maan ja nuorten arkitodellisuuteen. Valmistu tietoa myötätunnon vahvistamisesta koulussa ei ollut helposti saatavilla. Aihe tuntuu olevan melko tuore. Opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa olen pyrkinyt löytämään tietoperustan yhtymäkohtia niin kouluhyvinvointiin, suomalaiseen kulttuuriin kuin omaan elämäänikin. Myötätunto kun aiheena koskettaa meistä jokaista.

Uskon että tuottamalla tiedolla voisi olla lasten ja nuorten kouluhyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Tietoa voi soveltaa monenlaisessa nuorten kanssa tehtävässä työssä. Uskon tavoittaneeni produktissa sille asetetut tavoitteet aiheen käsittelyyn. Nostan esiin monia lähestymistapoja, jolla voitaisiin lisätä kouluhyvinvointia. Uskon, että vahvuuksien huomaaminen ja sanoittaminen tuovat kouluun lisää iloa ja auttaa näkemään jokaisessa olevan arvokkuuden. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus taas voisi auttaa lapsia ja nuoria konfliktien käsittelyssä sekä omien tunteiden ja tarpeiden ymmärtämisessä. Itsemyötätunnon näkökulmaa esiin tuomalla voisi helpottaa liiallisten paineiden ja koulu-uupumuksen kanssa kamppailevia nuoria, joiden elämä uhkaa muuttua loputtomaksi suorittamiseksi. Keskinäiselle avulle ja tuelle, ilojen ja surujen jakamiselle sekä jaetun inhimillisyyden kokemuksen esiin nostamiselle tulisi muistaa tehdä tilaa kiireenkin keskellä.

Yhteen liittymisen ja yhteisöllisyyden kokemuksissa on jotain spirituaalista, arjesta kohottavaa. Myös musiikki, kirjallisuus, kuvataide, draama ja tarinankerronta kehittävät empatiaamme ja myötätuntoamme avaamalla meille uusia maailmoja ja todellisuuksia. Valitettavasti taiteiden merkitystä ja potentiaalia ei tunnuta arvostavan riittävästi. Tämä on empatian kannalta huolestuttavaa.

Yhteisöpedagogina pyrin aina näkemään yhteisöjen merkityksen. Joskus tämä on kuitenkin vaikeaa. Julkisessa keskustelussa ja vaikkapa populääripsykologiassa niin yhteiskunnalliset kuin sosiaaliset ongelmatkin pelkistetään usein yksilön ominaisuudeksi. Olenkin tämän prosessin myötä havahtunut huomaamaan yksilökeskeisen ajattelun sudenkuoppia. Yksilöä korostava aikamme on melko sokea yhteisöllisen kannustuksen ja tuen merkitykselle. Yksilön hyvinvointiin liittyvien ongelmien taustalla on kuitenkin usein kokemus tuen ja yhteyden – siis myötätunnon –puutteesta.

Myötätunnon vastaanottamiseen voi liittyä vaikeita tunteita, kuten häpeää. Häpeä on tunteena niin kivulias, että se voi saada meidät suhtautumaan välttelevästi ja vähätellen myötätuntoon. Olenkin havahtunut tarkastelemaan kriittisesti kulttuurimme tiettyjä, myötätunnosta vieraannuttavia piirteitä. Ulkomailla vietetyn ajan jälkeen tämä on ollut hetkittäin kivuliasta. Jos arkinen muiden huomiointi, kohtaaminen, kannustus ja avun ja tuen tarjoaminen olisi meille jokapäiväistä, ei elämää tarvitsisi elää kuin kone, ”sisukkaasti suorittaen.” Löytäisimme varmasti samalla lisää iloa ja keveyttä. Silloin vähempikin sisu riittäisi.

Myötätuntoa on tärkeää tutkia ja käsitellä, koska muuten saatamme sokeutua sen merkitykselle. Oma suhteeni myötätuntoon on muuttunut tämän prosessin myötä paljon. Tämä kiusaannuttavan hempeäksi kokemani aihe on laajentunut mielessäni yhdeksi ihmiskunnan lujista, koossapitävistä voimista. Myötätunto on liittymistä ja yhteyttä. Myötätuntoinen vuorovaikutus voi vastata samanaikaisesti moniin tärkeistä yhteyden tarpeistamme: tarpeisiin tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi, tarpeisiin saada huolenpitoa ja tarpeeseen saada olla aito. Myötätunnon antamista ja vastaanottamista tulee kuitenkin harjoitella. Myötätunnon tukeminen yhteisöissä, kuten koulussa, auttaa meitä löytämään hyvinvoinnin ja merkityksellisyyden lähteille.

LÄHTEET

Ahlvik, Katarina & Paakkanen, Miia 2017. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta, Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.), Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aikio, Joni & Tolonen, Sami 2014.

Myötäelävä vuorovaikutus (NVC) luokkahengen parantamisessa yläkoulussa. Verkkojulkaisu. Lainattu 19.2.2018.

<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201406041641.pdf>

Campus seminar 2017. Empatian romahdus. Verkkojulkaisu. Lainattu 14.11.2017. <https://campusseminar.com/fi/articles/empatian-romahdus>

Curran, Thomas ja Hill, Andrew P. 2017. Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. Psychological Bulletin. Verkkojulkaisu. Lainattu 16.2. 2018.

CoPassion –tutkimusryhmä 2018. Tutkimus. Verkkojulkaisu. Lainattu 1.3. 2018. <http://copassion.fi/tutkimus/>

Dunderfelt, Tony 1990. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

Frilander, Aino 2017. Skam villitsee jo aikuisetkin. Helsingin sanomat 25.1.2017. Verkkojulkaisu. Lainattu 20.2. 2018.

<https://peda.net/tampere/tyl/verkkolehti-sytyke2/draama/nimet%C3%B6n-ca20/svja>

Grandell, Ronnie 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi

Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Halinen, Irmeli; Hotulainen, Risto; Kauppinen, Eija; Nilivaara, Raami, Asta & Vainikainen Mari-Pauliina 2016. Ajattelun taidot ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Halinen, Irmeli; Hotulainen, Risto; Kauppinen, Eija; Nilivaara, Raami, Asta & Vainikainen Mari-Pauliina 2016. Ajattelun taidot ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. Koulutuksen tavoitteet. Yhteisöpedagogi amk ja yamk. Opinto-opas lukuvuosi 2017-2018. Verkkojulkaisu. Lainattu 10.2. 2018. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/07/yhteisopedagogi-opinto-opas-humanistinen-ammattikorkeakoulu.pdf>

Jarenko, Karolina 2017. Myötätunto, hyväntahtominen ja psykologinen turva uusiutumiskyvyn edellytyksinä. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta, Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.), Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Junttila, Niina 2013. Tutkijalta: Lasten ja nuorten yksinäisyys on ”inhottavinta ikinä”. Verkkojulkaisu. Lainattu 6.2. 2018.

<https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-inhottavinta-ikina.aspx>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. Youth as Agents of Behavioural Change. YABC Toolkit introduction. Verkkojulkaisu. Lainattu 28.2.2018.

<http://www.ifrc.org/PageFiles/53518/YABC%20toolkit%20introduction.pdf>

Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kallio, Jenni 2017. Se oli vaan läppä! Me-säätiö. Verkkojulkaisu. Lainattu 14.11. 2017. <http://www.mesaatio.fi/vieraskyna/jennikallio/>

Kampman, Mikko; Solantaus, Tytti; Anttila, Niina; Ojala, Tiina; Santalahti, Päivi & Yhteispeli-työryhmä 2015. Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Opetus -ja kulttuuriministeriö, THL & Ylöjärven kaupunki.

KiVa Koulu. Verkkojulkaisu. Lainattu 2.3.2018. <http://www.kivakoulu.fi/>

Korkeamäki, Johanna. Haastattelu. Suomen Punainen Risti. 10/2017.

Konrath, Sara H., O'Brien, Ed, & Hsing, Courtney K., 2010. Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis.

Verkkojulkaisu. Lainattu 1.3.2018. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1088868310377395>

Kiilakoski, Tomi 2014. Koulu on enemmän. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.

Leskisenoja, Eliisa 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reseptit OPSin käyttöön. Opettajan opas työssä onnistumiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mattila, Juhani 2017. Nöyryytys. Arvokkuuden kokemuksen menettämisestä ja uudelleen löytämisestä. Helsinki: Kirjapaja.

Neff, Kristin 2013. The Space Between Self-Esteem and Self Compassion: Kristin Neff at TEDxCentennialParkWomen. Verkkojulkaisu. Lainattu 31.10. 2017.

<https://www.youtube.com/watch?v=lvtZBUSplr4&t=312s>

Neff, Kristin & Vonk Roos 2009. Self-Compassion versus global self-esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. Verkkojulkaisu. Lainattu 8.3. 2108. <http://self-compassion.org/wp-test/wp-content/uploads/2014/10/NeffVonk.pdf>

Neff, Kristin 2013. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Verkkojulkaisu. Lainattu 22.2. 2018. <https://pdfs.semanticscholar.org/b357/87b9b21486d00458e85f8bcdf84d44e83c7c.pdf>

Nikkola, Tiina & Löppönen, Pekka 2014. Oivalluksia ryhmästä: pintaa syvemmälle koulun ryhmäilmiöihin. Verkkojulkaisu. Lainattu 16.10. 2017. https://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/etusivu/web_oivalluksia.pdf

Ojanen, Markku 2015. Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.), Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2017. Perusopetus nyt: Uudet opetussuunnitelmat käyttöön perusopetuksen yläluokilla. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/perusopetus_nyt

Opetushallitus 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Verkkojulkaisu. Lainattu 26.10.2017. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Panula, Jarmo 2017. Oppilaiden kiusaaminen särkee myös opettajan sydämen – ”Vaikeimpia ovat tapaukset, joissa kiusaavassa lapsessa ei haluta nähdä vikaa”. Artikkelit Helsingin sanomat 11.8.2017. <http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005320979.html>

Pessi, Anne Birgitta 2014. Myötätunto onnen lähteenä. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.), Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pessi, Anne Birgitta 2017. Mikä myötätuntoa estää työpaikkojen arjessa? Teoksessa Pessi, Anne Birgitta, Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.), Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank 2017. Myötätuntoista ihmistä ja työelämää etsimässä. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta, Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.), Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pessi, Anne Birgitta; Seppänen, Anna Martta; Grönlund, Henrietta; Paakkanen, Miia & Spännäri Jenni 2017. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta, Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.), Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pitkänen, Annemaria 2017. Koulujen yhteistyöpyynnöt. Sähköposti 8.9.2017. Suomen Punainen Risti.

Rajala, Antti, Lipponen, Lasse Pursi & Abdulhamed, Rekar 2017. Miten myötätuntokulttuureja luodaan päiväkodeissa? Teoksessa Pessi, Anne Birgitta, Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.), Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rosenberg, Marshall B. 2015. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Helsinki: Basam books.

Saarikivi, Katri 2015. Mitä jos empatia olisi tärkein taito? Verkkajulkaisu. IBM. Lainattu 2.3.2018. <http://www.alykassuomi.fi/2015/02/mita-jos-empatia-olisi-tarkein-tyotaito/>

Saarikivi, Katri 2016a. Viestintä ja vuorovaikutus. Digitaidot. Verkkajulkaisu. Lainattu 1.3.2018.

<https://www.youtube.com/watch?v=whlk0zAQyRY>

Saarikivi, Katri 2016b. Empathy in digital age. Verkkajulkaisu. TEDx Talks. Lainattu 1.3.2018.

<https://www.youtube.com/watch?v=gzhkn9BnRmU&t=1s>

Sajaniemi, Nina & Mäkelä, Jukka 2015. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.), Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Savanna connexions 2018. Epämiellyttäviä tunteita. Verkkajulkaisu. Lainattu 11.2. 2018.

https://asiakas.kotisivukone.com/files/savannaconnexions.palvelee.fi/tunteet_tarpeet-page2.pdf

Savanna connexions 2018. Miellyttäviä tunteita. Verkkajulkaisu. Lainattu 11.2. 2018. https://asiakas.kotisivukone.com/files/savannaconnexions.palvelee.fi/tunteet_tarpeet-page1.pdf

Savanna connexions 2018. Tarpeet. Verkkajulkaisu. Lainattu 11.2. 2018.

<https://asiakas.kotisivukone.com/files/savannaconnexions.palvelee.fi/Tarvejuliste20141.jpg>

Seppilä, Sami 2014. Pojat ja dialoginen kohtaaminen. Opinnäytetyö. Järjestö - ja nuorisotyön koulutusohjelma YAMK. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Verkkajulkaisu. Lainattu 8.3. 2018.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/77148/Seppila_Sami.pdf?sequence=1

Spännäri, Jenni; Juntunen, Elina & Ståhle Pirjo 2017. Innovatiivisuuden syvät juuret – myötätunto, myötäinto ja spiritualiteetti. Teoksessa Pessi, Anne Birgitta, Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.), Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen Punainen Risti 2017. Punaisen Ristin ohjelmaa yläkouluille 2017. Verkkojulkaisu. Lainattu 7.2.2018.
https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/spr_esite_ylakoulut_150x150mm_fin_lr.pdf

Suomen Punainen Risti 2017. Punaisen Ristin seitsemän periaatetta. Verkkojulkaisu. Lainattu 18.10. 2017. <https://www.punainenristi.fi/periaatteet>

Suomen Punainen Risti 2018. Herätä ajatuksia ja tuo vaihtelua koulutyöhön. Verkkojulkaisu. Lainattu 7.2.2018.

Kindle-Hart Communication 2009. The No-Fault Zone. Feelings & Needs card decks. Verkkojulkaisu. Lainattu 12.2.2018.
<http://www.thenofaultzone.com/feelings-needs-cards-english.pdf>

Toivakka, Karoliina 2017. Netti estää empatiaa. Artikkel. Kodin Kuvalehti 11.5.2017. Lainattu 1.11.2017. <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/suorat-sanat/aivotutkija-katri-saarikivi-netti-estaa-empatiaa>

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! –Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2017. Vahva luonne on myötätuntoinen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.), Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2017. Huomaa hyvä! –toimintakortit. Jyväskylä: PS-kustannus.

VIA Institute on Character 2016. Character strength test. Verkkojulkaisu. Lainattu 2.3. 2018. <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

VIA Institute on Character 2018. The VIA Classification of Strengths. Verkkojulkaisu. Lainattu 6.3.2018. <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths>

JOS EES JOKU
TAJUIS?!

UUSI OPPIMATERIAALI

**MYÖTÄTUNTO
JA KAVERUUS
KOULUSSA**

JULKAISTAAN
KEVÄÄLLÄ
2018

JOS EES JOKU TAJUIS?!

MYÖTÄTUNTO JA KAVERUUS KOULUSSA

TEEMAT:

- **KAVERUUS**
- **MYÖTÄTUNTO**
- **KUUNTELU & KUULLUKSI TULEMINEN**
- **TUNTEET SOMESSA**
- **AUTTAMINEN**

Onko vahingonilo sittenkään se paras ilo?
Onko somessakin tunteet?
Mikä on kuuntelijan tärkein sana?

Jos ees joku tajuis?! - Myötätunto ja kaveruus koulussa on elämänläheinen oppimateriaalokokonaisuus opettajille, nuorisotyöntekijöille ja muille nuorten parissa toimiville.

Kokonaisuus soveltuu käytettäväksi osana uuden opetussuunnitelman monialaisia opintoja ja on suunniteltu erityisesti yläkoululaisille. Tehtäviä voi soveltaa myös muille ikäryhmille.

punainenristi.fi/koulusivut/myotatatunto