



Ärsyyntymisen kesyttäjät

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilaille keinoja löytää vaihtoehtoisia ajatuksia, joita voi käyttää, kun ärsyyntyy toisten ajatuksista, toiminnasta ja piirteistä. Sen kautta oppilaat voivat harjoitella suhtautumaan kiinnostuneesti ja hyväksyvästi erilaisuuteen.

Ohje

Tämän harjoituksen voi tehdä luokassa siten, että se tehdään joko yksilötehtävinä tai ryhmissä.

Pohtikaa ensin, millaiset asiat toisissa ihmisissä voivat herättää itsessä ärsytyksentunnetta. Listatkaa asiat paperille.

Pohtikaa sitten, miksi itsessä herää ärtymyksen tunne. Ärtymyksen tai muun hankalan tunteen takana voi olla esimerkiksi kateus, taitopuutteita tutustumisessa tai vaikeus käsitellä jotakin toisen erilaista ominaisuutta.

Keksikää sen jälkeen ainakin kolme vaihtoehtoista tapaa ajatella samasta asiasta.

Keskustelkaa sitten luokassa, mitä ärsyyntymisentunneille tapahtuisi, jos katsoisimme asioita erilaisten ajatusten kautta. Mitä tapahtuisi, jos etsisimme epäkohtien sijaan hyviä asioita luokkakavereista?

Esimerkki

Äänteleminen tunnilla

Ärsyyntynyt ajatus: "Mua ärsyttää, kun toinen oppilas äänтелеe tunnilla."

Ärsyyntymisen syy: "Koska minun on vaikea keskittyä, kun ei ole hiljaista."

Ärsyyntymisen kesyttäjät:

"Joku voi tarvita sitä ääntelyä, että pystyy itse keskittymään."

"Kaikki eivät voi mitään sille, että ne ääntelevät. Tai eivät ne edes välttämättä huomaa sitä itse."

"Voin itse laittaa kuulosuojaimet, jos ääntely häiritsee."

Toisten taitavuus

Ärsyyntynyt ajatus: "Mua ärsyttää, jos joku osaa piirtää tosi hyvin."

Ärsyyntymisen syy: "Minäkin haluaisin osata piirtää. Tunnen kateudentunnetta toisen taidosta."

Ärsyyntymisen kesyttäjät:

"Minullakin on taitoja, joista joku toinen saattaa kokea kateudentunnetta."

"Voisinko oppia toiselta, jos kysyisin häneltä piirustustekniikasta?"

"Onpa hienoa, että mun luokkakaveri osaa ton asian noin hyvin."