



Aamunavaus myötätunnosta

Huomenta! Tänä aamuna jutellaan hetki myötätunnosta. Käydään ensiksi läpi, mitä myötätunto tarkoittikaan. Myötätunto koostuu kolmesta elementistä: ensimmäisenä huomaamme toisen ihmisen tunnetilan, seuraavaksi eläydymme siihen ja lopuksi teemme tekoja, jotka ilmaisevat myötäelämistä. Juuri teot erottavat myötätunnon empatiasta. Myötätuntoa tarvitaan kaikkialla niin arjessa, kotona, koulussa kuin harrastuksissakin.

Seuraavaksi voisitte sulkea silmänne. Luen ääneen erilaisia myötätuntotekoja, joiden kohdalla saat miettiä, oletko tehnyt niitä. Jos olet, nosta peukku ylös, jos et ole, mutta ajattelet, että voisit tehdä nyökkää päälläsi.

- Auttanut kaveria
- Auttanut tuntematonta
- Iloinnut ystävän onnistumisesta
- Moikannut luokkakavereita
- Kysynyt läheisiltäsi heidän kuulumisiaan
- Hymyillyt vastaan tulijoille
- Lohduttanut ystävää
- Lohduttanut tuntematonta
- Ollut armollinen ja ystävällinen itsellesi

Mahtavaa, jos peukkuja tai nyökkäyksiä esiintyi joissakin tai jopa kaikissa äskeisissä myötätuntoteoissa. Myötätunnolla on valtava merkitys hyvinvointiimme. Myötätuntoisina olemme luovempia, onnellisempia ja ihmissuhteemme paranee. Tiesitkö, että myötätuntoisina myös nukumme paremmin ja tunnemme vähemmän ahdistusta.

Olemme herkemmin myötätuntoisia ihmisille, joista pidämme, mutta olisi tärkeää osoittaa myötätuntoa ihan kaikille. Muille osoitetun myötätunnon lisäksi voit osoittaa myötätuntoa itsellesi.

Nyt, kun olemme käyneet läpi, millaisia myötätuntoteot voivat olla, voisitte parin kanssa miettiä, mitä myötätuntotekoja aiotte tehdä tällä viikolla. Kirjatkaa vähintään kolme myötätuntotekoa ylös ja haastakaa itsenne tekemään ne kouluviikon aikana!

Ihanaa myötätuntoista viikkoa kaikille!