

Ystävällisyys

Ystävällisyyden oppitunti: 5 minuutin johdanto/opetus + 15-40 minuutin tehtävä

Oppitunnin tavoitteet:

Oppitunnin yleinen tavoite on edistää ystävällisyyden ja empatian kulttuuria koulussa, keskittyen positiivisen ja viihtyisän kouluympäristön luomiseen.

Sisältö

1. Ystävällisyys käsitteenä

- Tavoitteena on korostaa ystävällisyyden merkitystä ja sen myönteisiä vaikutuksia kouluyhteisössä. Painotetaan, että ystävällisyys on tärkeää sekä kouluympäristössä että työpaikalla.

2. Ystävällisyyden peruselementit (2-5)

- Tavoitteena on määritellä ja tutkia ystävällisyyden perusosia: empatiaa, kunnioitusta ja avuliaisuutta.
- Korostetaan, että nämä ovat viihtyisän kouluympäristön elementtejä.

3. Ystävällisyyden positiivinen dominoefekti (6)

- Tavoitteena on kuvata ja haastaa oppilaat testaamaan, miten ystävällisyys voi vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa, ihmissuhteisiinsa ja kouluympäristöönsä.
- Painotetaan, että ystävälliset teot voivat saada aikaan positiivisen dominoefektin ja synnyttää ystävällisyyden kulttuurin.

4. Ystävällisyyden vaikutukset koulussa (7)

- Tavoitteena on näyttää, miten ystävällisyys voi johtaa lisääntyneeseen viihtyvyyteen, turvallisuuden tunteeseen, stressin vähenemiseen ja parantuneisiin suhteisiin oppilaiden, opettajien ja koko koulun välillä.
- Painotetaan, että pienet ystävälliset teot voivat saada aikaan merkittävän muutoksen kouluympäristössä.

5. Ryhmätyö ja pohdinta (8-9)

- Tavoitteena on yhtäältä kannustaa oppilaita itsetutkiskeluun, kuinka heidän omat asenteensa, sanansa ja tekonsa vaikuttavat heidän elämäänsä ja arkeensa, sekä toisaalta haastaa oppilaat luovaan ja strategiseen ajatteluun ystävällisyyden integroimiseksi osaksi koulun arkea, yksilöllisellä, luokka- ja oppilaitostasolla.

DIA 1 TERVETULOA**DIA 2 Tavoite ja sisältö**

HELSINGFORS MISSION x INGEN BLIR LÄMNADE ENSAM	
Tavoite • Oppitunnin yleinen tarkoitus on rohkaista ystävällisyyteen koulussa, positiivisen ja viihtyisän kouluympäristön luomiseksi	Sisältö: • Johdanto • Empatia, kunnioitus ja avuliaisuus • Positiivinen dominoefekti • Ystävällisyyden vaikutukset • Ryhmätyö ja pohdinta

DIA 3 YSTÄVÄLLISYYS:

HELSINGFORS MISSION x INGEN BLIR LÄMNADE ENSAM	
Ystävällisyys Kaikkien kanssa ei tarvitse olla ystävää, mutta kaikki ansaitsevat ystävällistä kohtelua ja sosiaalista turvallisuutta. <i>"You are never too important to be nice to people"</i> Ilta, artisti ja School to Belong -lähettilas	

Ystävällisyys on aliarvostettua. Se on liki tärkeintä, mitä voimme antaa toisillemme paitsi kouluyhteisössä, mutta myös tulevassa työpaikassa!

School to Belong -lähettilään Iltan motto on: **"You are never too important to be kind to people."** (Et ole koskaan liian tärkeä ollaksesi ystävällinen toisille)

Ystävällisyys ulottuu paljon pidemmälle kuin pelkät kohteliaisuudet ja muodostaa perustan positiiviselle ja viihtyisälle kouluympäristölle.

DIA 4 Ystävällisyys:**EMPATIA – KUNNIOITUS – AVULIAISUUS**

HELSINGFORS MISSION x INGEN BLIR LÄMNADE ENSAM	
YSTÄVÄLLISYYDEN MUOTOJA: 	Viihtyisämpi koulu alkaa näistä!

Ystävällisyys voi ilmetä monin eri tavoin. Mutta ystävällisyyden perusta on siinä, että tunnemme empatiaa, osoitamme kunnioitusta muita ihmisiä kohtaan ja autamme toisiamme tarvittaessa.

Oletko ajatellut, että nämä kolme ovat

ystävällisyyden perusta?

Seuraavaksi syvennymme näihin elementteihin tarkemmin:

DIA 5 Empatia:

1. Empatia

Empatia:

- Halua ymmärtää muita
- Halua eläytyä muiden tunteisiin ja näkökulmiin
- Itsensä asettamista toisen asemaan ymmärtääkseen heidän kokemuksiaan, huoliaan ja ilonaiheitaan
- Luo syvempää ymmärrystä ja vahvempaa yhteyttä muihin ihmisiin

Empatia EI ole:

- Samaa mieltä olemista tai kritiikintonta massan mukana menemistä



- Empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää ja eläytyä muiden ihmisten tunteisiin ja näkökulmiin.
- Se tarkoittaa toisen ihmisen asemaan asettumista ymmärtääksemme heidän kokemuksiaan, huoliaan ja ilonaiheitaan.
- Empatian avulla luodaan syvempi ymmärrys ja vahvempi yhteys muihin ihmisiin

DIA 6 Kunnioitus ja avuliaisuus

2. Kunnioitus

- Muiden kohtelemista arvostavasti ja kohteliaasti, riippumatta heidän taustastaan, mielipiteistään tai ominaisuuksistaan
- Erilaisuuden näkemistä vahvuutena
- Halua arvostaa sitä, että kaikki ihmiset ovat erilaisia (erot tekevät sinusta ainutlaatuisen)
- Luo ilmapiiriä avoimuudesta ja hyväksynnästä

3. Avuliaisuus

- Tietoisuutta muiden tarpeista ja alttiutta tarjoamaan apua ja tukea tarvitseville
- Vahvistaa yhteisöllisyyttä ja keskinäistä hyväntahtoisuutta
- Luo tunteen nähdäksesi ja kuullaaksesi

- Empatia, kunnioitus ja avuliaisuus luovat niin koulussa kuin työelämässäkin perustan ystävällisyydelle ja auttavat rakentamaan vahvempaa ja positiivisempaa ilmapiiriä ja yhteisöä!
- Jotta koulusi tuntuisi viihtyisältä sekä sinulle että kaikille muillekin, näiden kolmen perusasetteen tulee olla läsnä. Joskus kuitenkin

unohdamme tämän.

Opiskelijoille pohdittavaksi itsenäisesti:

- Miten reagoit, kun joku huomaa sinut, esimerkiksi silloin kun tarvitset apua? Ja kun tämä henkilö todella auttaa sinua, miltä sinusta silloin tuntuu?
- Miltä tuntuu, kun joku huomaa sinut sellaisena päivänä, kun tunnet olosi alakuloiseksi ja kysyy, miten voit?
- Miltä tuntuu, kun joku kunnioittaa sinua sellaisena kuin olet, riippumatta siitä, miltä näytät, miten pukeudut, mitä ajattelet, tunnet ja arvostaa sinua?
- Miltä tällainen huomio sinusta tuntuu?

DIA 7: Positiivinen dominoefekti



Ystävällisyyden osoittaminen muille on eri tutkimuksissa osoitettu lisäävän hyvinvointia, parantavan ihmissuhteita, edistävän hyväksyntää erilaisuutta kohtaan, vahvistavan itsetuntoa ja luovan kokonaisvaltaisen onnellisuuden tunteen!

Kun kyse on muiden auttamisesta, tutkimukset ovat osoittaneet, että muiden huomioiminen vahvistaa tukiverkostoa, joka puolestaan tarjoaa kannustusta ja sitä kautta parantaa itsetuntoa. Tämä johtaa sitten lisääntyneeseen aktiivisuuteen ja suurempiin mahdollisuuksiin.

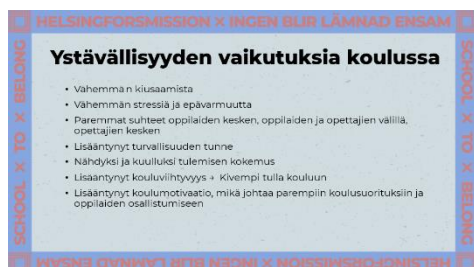
Ystävällisyyden todellinen hienous on siinä, että mitä enemmän ystävällisyyttä annat, sitä enemmän saat takaisin. Yleinen harhaluulo on, että kun keuhut ystävää tai jotakuta muuta henkilöä, oma asemasi heikkenee. Näin ei oikeasti ole. Todellisuudessa, kun keuhut ystävää joka päivä viikon ajan, on todennäköistä, että saat itsekin kehuja.

Olemalla ystävällinen jollekin voit käynnistää positiivisen dominoefektin, joka leviää läpi koko kouluyhteisön! Juuri sinä voit olla vahva henkilö luokassasi, joka toimii ensimmäisenä vaikuttajana dominoefektissä - trendin aloittajana. Onko mitään hienompaa kuin olla alku jollekin hyvälle maailmassa? Se voit olla sinä; aloita vain!

Kulttuurin luominen on kuin dominoefektin luominen - teet yhden asian, joka johtaa siihen, että joku toinen jatkaa tekemällä yhden asian ja niin edelleen. Ystävällisyys voi toimia samalla tavalla.

Päivän haaste, testaa: Kun sinä olet ystävällinen muille, ovatko muut ystävällisiä sinulle?

DIA 8: Ystävällisyyden vaikutuksia koulussa



Tutkimusten mukaan ystävällisyyden kulttuurin luominen koulussa ei ainoastaan paranna omaa hyvinvointia, vaan voi myös pitkällä aikavälillä johtaa seuraaviin asioihin:

1. Kiusaamisen, stressin ja epävarmuuden väheneminen

2. Parantuneet suhteet oppilaiden kesken, oppilaiden ja opettajien välillä sekä opettajien kesken.
3. Lisääntynyt turvallisuuden tunne ja kokemus siitä, että tulee nähdyksi ja kuulluksi.
4. Kasvanut koulun viihtyisyys ja halu saapua kouluun joka päivä.
5. Tämän seurauksena kasvanut koulumotivaatio, mikä johtaa parempiin koulusuorituksiin ja oppilaiden sitoutumiseen.

Pienet ystävälliset teot eivät ole pelkästään mukavia eleitä, vaan niissä on potentiaali suureen muutokseen eri tasoilla.

Lyhyesti sanottuna, ystävällisyyden kulttuuri luo yhteenkuuluvuuden tunteen ja rakentaa kouluympäristön, jossa oppilaat tuntevat olonsa turallisiksi, iloisiksi, halukkaiksi oppimaan, osallistumaan ja kehittymään.

DIA 9 TEHTÄVÄ

TEHTÄVÄ

- Jakautukaa pieniin 3-4 hengen ryhmiin.
- Pohtikaa ryhmässä vastauksia kolmeen kysymykseen.
- Valitkaa ryhmässänne sihteerin, joka kirjaa ylös ryhmän ajatukset.
- HUOM!** Haastakaa toisianne ajattelemaan luovasti ja strategisesti, muistakaa ottaa huomioon kaikkien ajatukset ja pohdinnat.
- Kunnioittakaa toisten mielipiteitä ja antakaa kaikille tilaa!



DIA 10

1. Ajattele itseäsi

- Miten haluaisit, että luokkatoverisi kohtelisivat sinua?
- Onko jotain, mitä sinun pitäisi muuttaa käytöksessäsi, jotta kohtelisit muita niin kuin itse haluaisit tulla kohdelluksi?
- Miten näitä ideoita voisi toteuttaa? Mikä on ensimmäinen askel käytöksen muuttamiseksi?

2. Ajattele luokkaasi (kysymysten 1 vastausten pohjalta)

- Miten voitte yhdessä edistää ystävällisyyttä luokassanne?
- Onko jotain, mihin voitte sopia sitoutuvan? Kirjatkaa ylös 3 konkreettista ideaa.
- Miten näitä ideoita voisi toteuttaa? Mikä on ensimmäinen askel kunkin idean toteuttamiseksi?

3. Ajattele koko koulua

- Miten voitte yksilönä ja kollektiivisena ryhmänä työskennellä ystävällisyyden lisäämiseksi koko koulussanne?
- Kirjatkaa ylös 3 konkreettista ideaa.
- Miten näitä ideoita voisi toteuttaa? Mikä on ensimmäinen askel kunkin idean toteuttamiseksi?

DIA 11

KESKUSTELU

- Yhteenveto ryhmässä käydystä keskustelusta:
- Valitkaa yhdessä yksi idea / kysymys, johon päätätte keskittyä yhdessä luokkana tänä lukukautena/lukuvuonna.

