

NÄK YMMÄ TÖN

Kuka on arvokas?

Jotta voisimme ymmärtää muiden arvon, on meidän ymmärrettävä myös oma arvomme. Jos ei pidä itseään arvokkaana on vaikea myös oppia arvostamaan muita ihmisiä, lähellä tai kaukana olevia. Ihmisen omanarvontunto ja itsetunto rakentuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa, siksi on ensiarvoisen tärkeää, että oppisimme sekä antamaan että ottamaan vastaan kehuja ja välittämistä.

Tässä on kolme tehtävää liittyen oman arvon ja muiden ihmisten arvon ymmärtämiseen. Tehtävät muodostavat luontevan kokonaisuuden niin, että ensin reflektoidaan omia tuntemuksia, sitten pohditaan arvokysymyksiä keskustellen ja lopuksi harjoitellaan antamaan positiivista palautetta muille. Harjoituksia voi toki käyttää myös erillisiä tehtävinä.

Liite: EE2015_kuka on arvokas_tulosteet.pdf – tulosta oppilaiden lomakkeet tehtäviin 1 ja 2.



www.eväätelämään.fi



[#eväätelämään](https://www.instagram.com/eväätelämään)



[fidainternational](https://www.facebook.com/fidainternational)



[@fidainfo](https://twitter.com/fidainfo)

Tehtävä1: Tunnekysely

Luokille 5-9

Kesto: n. 5 min.

Tehdään: yksin (painotetaan, että vastauksia ei tarvitse näyttää muille)

Vastaa kyselyyn ympyröimällä numero 1-5. Vastauksia ei tarvitse näyttää muille

1= ei koskaan

2= silloin tällöin

3= aika usein

4= useimmiten

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Haluisin olla joku muu kuin minä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Minusta tuntuu, että minua rakastetaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Tunnen olevani arvokas, vaikka mokaisin | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Olen tyytyväinen, kun näen itseni peilistä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Minusta tuntuu, että olen hyvää seuraa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ystäväni kertovat minulle, että olen hyvä tyyppi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Tuntuu vaikealta kehua muita | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Saan hyvää palautetta koulussa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Minua nolottaa muiden seurassa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Minua kehuaan ja kannustetaan kotona | 1 | 2 | 3 | 4 |



www.eväätelämään.fi



#eväätelämään



fidainternational



@fidainfo

Tehtävä2: Keskustelutehtävä

Luokille 7-9

Kesto: n. 10-20 min

Tehdään: pareittain/pienissä ryhmissä

Pohdi parin kanssa/pienryhmässä seuraavia kysymyksiä. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata. Kysymyksiin ei myöskään ole oikeita tai väärä vastauksia.

1. *Jos saisit olla ihan kuka tahansa, kuka olisit? Miksi?*
2. *Jos saisit muuttaa jotain itsessäsi, mitä muuttaisit? Miksi?*
3. *Onkohan kukaan ihminen kokonaan tyytyväinen itseensä?*
4. *Milloin olet viimeksi saanut kehuja/ hyvää palautetta? Mitä kehuja sait? Miltä se tuntui?*
5. *Miksi tuntuu hankalalta sanoa toisille kehuja?*
6. *Kumpi on vaikeampaa: sanoa kehuja vai ottaa vastaan kehuja?*
7. *Minkä mukaan ihmisen arvo määräytyy? Määräytyykö se rahan, ulkonäön, insta-seuraajien, ystävien lukumäärän, terveyden, ammatin, asuinpaikan, hyvien tekojen tai pukeutumistyylin mukaan?*
8. *Onko jokainen ihminen yhtä arvokas? Miksi on / miksi ei?*



www.eväätelämään.fi



[#eväätelämään](https://www.instagram.com/eväätelämään)



[fidainternational](https://www.facebook.com/fidainternational)



[@fidainfo](https://twitter.com/fidainfo)

Tehtävä3: Kehumisleikki

Luokille 4-9

Kesto: 10-20 min.

Tehdään: Koko luokka yhdessä

Tehtävän tavoitteena on keksiä jotain kivaa sanottavaa luokkatoverista ja kirjoittaa tämä nimettömänä. Tärkeää on painottaa sitä, että kirjoitettujen asioiden tulee olla nimenomaan kehuja ja positiivisia asioita sekä sitä, miten paljon sanat voivat joko satuttaa tai rakentaa toisia.

Mikäli tätä harjoitusta ennen ei ole tehty tehtäviä 1 ja 2, keskustellaan ensin hetki siitä, miksi on tärkeää, että toisille annetaan kehuja ja positiivista palautetta.

Tehtävä voidaan tehdä tilanteesta riippuen eri tavoilla:

- 1) Jokaisen oppilaan (ja opettajan) selkään teipataan A4-kokoinen paperiarkki. Kävellään luokassa ympäriinsä ja yritetään ehtiä kirjoittamaan mahdollisimman monen selkään.
- 2) Istutaan piirissä lattialla. Jokaiselle annetaan käteen A4-kokoinen paperi (tai esim. paperilautanen) mihin kirjoitetaan oma nimi keskelle. Paperit laitetaan kiertämään, jolloin jokainen kirjoittaa jokaisen paperiin ja saa lopuksi takaisin oman paperinsa.
- 3) Arvotaan luokasta neljä henkilöä, joiden nimet kirjoitetaan paperiarkkeihin, jotka kiinnitetään seinään eri puolille luokkaa. Kaikki käyvät kirjoittamassa näiden henkilöiden papereihin kehuja.

Lopuksi keskustellaan siitä, miltä tuntui kirjoittaa muille kehuja ja siitä, miltä tuntui lukea muiden kirjoittamia kehuja.



www.eväätelämään.fi



[#eväätelämään](https://www.instagram.com/eväätelämään)



[fidainternational](https://www.facebook.com/fidainternational)



[@fidainfo](https://twitter.com/fidainfo)