

TURVATAITO- JA KEHOTUNNEKASVATUKSEN OPETUSMATERIAALI

Esiopetus



OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



TURVALLINEN
OULU

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

ISBN 978-952-7094-58-7

2. painos (pdf.)

Kirjoittajat:

Arttu Kuivala, kasvatustieteen maisteri, projektikoordinaattori Turvallinen Oulu -hanke
Hanna Poijula, kasvatustieteen maisteri, projektikoordinaattori Turvallinen Oulu -hanke

Teoksen nimi:

Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaali – Esiopetus

Julkaisija:

Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut,
PL 17, 90015 Oulun kaupunki

Julkaisuvuosi:

2022

Paino:

Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.

Taitto ja graafinen suunnittelu:

Advertising Kioski Oy

Julkaisu on osa Turvallinen Oulu -hankkeen opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa lasten ja nuorten turvataitokasvatuksen edistämisen toimenpidettä.

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe	4
Kiitos!	6
Opetusmateriaalin käyttö	7
Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita	8
Osio 1. Tunne- ja vuorovaikutustaidot	11
Arvokas ja ainutlaatuinen	12
Minusta tuntuu	16
Olen kiva kaveri	23
Ollaan monenlaisia	27
Tykkääminen ja ihastuminen	29
Oikeus olla turvassa	32
Turvan tunne ja turvalliset aikuiset	38
Osio 2. Selviytymistaidot	43
Opin kehon osat ja niiden nimet	44
Lupa omaan tilaan ja rajoihin	48
Uimapukusääntö	51
Kosketuksen sääntö	56
Selviydyn ja osaan turvaohjeet	62
Osio 3. Digiturvataidot	67
Mediamaisema	68
Media sisältää merkkejä	72
Turvallisesti netissä	78
Osaan toimia netissä	83
Turvallisen median käytön pelisäännöt	86
Lähteet	92



ESIPUHE

Lasten kasvuympäristöissä on tapahtunut viime vuosien aikana paljon muutoksia. Internet ja sosiaalinen media ovat mahdollistaneet yhä nuorempien lasten lähestymisen turvallista kasvua uhkaavilla tavoilla. Lapset voivat altistua niin digitaalisissa kuin fyysisissä ympäristöissä eri väkivallan ja hyväksikäytön muodoille. Ympäröivän maailman muutos vaikuttaa väistämättä lasten kehitykseen ja hyvinvointiin. Elämässä ja arjessa selviytyminen edellyttää yhä moninaisempia taitoja, joiden harjoittelu on tärkeä aloittaa jo esiopetuksessa.

Toiveenamme on, että kaikilla lapsilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet saada turvataito- ja kehotunnekasvatusta sekä kokea hyvinvointia ja oppimista edistävää emotionaalista turvallisuuden tunnetta omissa kasvuympäristöissään. Turvataito- ja kehotunnekasvatus perustuu lapsen oikeuksiin ja sisällöt ovat osa valtakunnallista esiopetuksen opetussuunnitelmaa (EOPS 2014) ja sen tavoitteita. Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen sisällöt näkyvät erityisesti osana laaja-alaista osaamista, joka tarkoittaa muun muassa kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Lasten tapaan hyödyntää tietojaan ja taitojaan vaikuttavat lasten omaksumat arvot ja asenteet. Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista on rohkaista lapsia tunnistamaan oma ainutlaatuisuutensa ja omat vahvuutensa sekä arvostamaan itseään ja pitämään huolta itsestään. Esiopetuksen opetussuunnitelman sisältöjen mukaisesti lapsia ohjataan arvostamaan, hallitsemaan ja tuntemaan omaa kehoaan sekä käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten ilmaisemiseen. Esiopetuksen tehtävänä on myös luoda pohjaa terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle sekä kehittää lasten terveysosaamista ja turvataitoja. Lapsen tulee saada tietoa oikeudestaan

turvalliseen elämään, arvostavaan kohteluun ja koskemattomuuteen sekä taitoja tunnistaa yleisimpiä fyysisiä ja psyykkisiä vaaratilanteita. Tavoitteena on tukea lasten turvallisuuden tunnetta, antaa heille valmiuksia pyytää ja hankkia apua sekä toimia turvallisesti arjen eri tilanteissa.

Oulun paikallisissa suunnitelmissa esiopetuksen toimintakulttuurin kehittämisen painopisteiksi on nostettu hyvinvointi ja osallisuus, kestävä kehitys, digitalisaatio ja kansainvälisyys. Ensimmäinen painopiste liittyy Oulun sivistys- ja kulttuuripalveluissa strategiseksi tavoitteeksi muodostuneeseen hyvinvointipäiväkotij- ja koulumallin kehittämiseen. Toimintamallin toteuttamisen tueksi on koottu esi- ja perusopetuksen jatkumoa tukeva hyvinvointipolkumateriaali ja tämä opetusmateriaali on olennainen osa tätä polkua.

Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen tavoitteena on lisätä lasten hyvinvointia ja arjen selviytymistaitoja. Turvataito- ja kehotunnekasvatuksella vahvistetaan lasten itseluottamusta ja itsearvostusta, myönteistä kehoitsetuntoa, kehonkuvaa ja hyvää tunnetta omaa kehoa kohtaan, lisätään lapsen tietoa omasta kehostaan, rajoistaan ja itsemääräämisoikeudestaan sekä edistetään tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja selviytymis- ja digiturvataitoja. Kaiken tavoitteena on vahvistaa lasta suojaavia tekijöitä ja ehkäistä lapsiin kohdistuvaa kiusaamista, häirintää ja väkivaltaa niin kasvotusten kuin digitaalisissa ympäristöissäkin tapahtuvissa kaiken ikäisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Kaikki lapset tarvitsevat turvallisen ja kannustavan ympäristön, jossa he kokevat tulevaisuutensa nähdyn, kuullun ja

kohdatuksi. Myönteisen minäkuvan sekä vahvan itsetunnon kehittyminen vaatii arvostuksen, pätevyyden tunteen ja onnistumisen kokemuksia sekä vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista. Aikuisten täytyy uskoa siihen, että kaikissa lapsissa on hyviä asioita, huomata ne ja tuoda näkyväksi, jotta lapsi ymmärtää olevansa arvokas, tärkeä ja hyvän kohtelun arvoinen. Arvokkuuden kokemus edesauttaa sitä, että lapsi haluaa puolustaa ja suojella itseään.

Kaikki kohtaavat jossain kohtaa elämää vastoinikäymisiä ja haastavia tilanteita. Negatiivisten kokemusten välttelyn sijaan tarvitsemme taitoja niistä selviytymiseen. Tunne- ja turvataidot ovat keskeinen osa hyvinvointitaitoja, joita laajasti opettamalla voimme lisätä lasten myönteisiä tunnekokemuksia, sinnikkyyttä, vahvuksiensa hyödyntämistä sekä merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista. Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita on kuvattu hieman lisää opetusmateriaalin alkuosassa.

Opetusmateriaalia on pilotoitu Turvallinen Oulu -hankkeessa lukuvuonna 2020-2021. Pilotointi oli osa Oulun kaupungin Turvallinen Oulu -hanketta, jonka päätavoitteena oli ennaltaehkäistä alaikäisiin kohdistuvia seksuaalirikoksia. Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen rahoittamien toimenpiteiden ensisijainen tavoite oli turvataitokasvatuksen edistäminen, mukaan lukien digitaalisessa mediassa tapahtuvan lasten ja nuorten houkuttelun ja hyväksikäytön ennaltaehkäisy. Toimenpiteissä tehty työ tunne- ja turvataitokasvatuksen osalta on linjassa sosiaali- ja terveysministeriön (2019:27) julkaiseman Väkivallaton lapsuus -toimenpidesuunnitelman 2020-2025 (Korpilahti, U., Kettunen, H., Nuotio, E., Jokela, S., Nummi, V. M., & Lillsunde, P, 2019) kanssa.

Toivomme teille rohkeutta olla turvallisia ja välittäviä aikuisia, jotka ottavat asioita puheeksi ja opettavat lapsille tunne- ja turvataitoja!

Oulussa 10.6.2021

*Arttu Kuivala
KM, projektikoordinaattori
Turvallinen Oulu -hanke*

*Hanna Poijula
KM, projektikoordinaattori
Turvallinen Oulu -hanke*



KIITOS!

Lasten hyvinvoinnin ja turvataitojen edistäminen edellyttää laajaa ja monialaista yhteistyötä, jota tämän opetusmateriaalin kehitystyö ja Oulussa tehdyn turvataito- ja kehotunnekasvatuksen edistäminenkin on vaatinut. Ilman yhteistyötä emme olisi saavuttaneet lopputulosta.

Ensiksi haluamme kiittää opetus- ja kulttuuriministeriötä Turvallinen Oulu -hankkeen rahoituksesta. Kiitos kaikille yhteistyökumppaneille ja aineistojensa hyödyntämiseen luvan antaneille. Erityisesti haluamme kiittää Väestöliittoa ansioituneesta työstä aiheen parissa ja asiantuntijuuden jakamisestasekä Mannerheimin Lastensuojeluliittoa monipuolisista materiaaleista. Kiitos Rovaniemen kaupunki loistavasta Hyvinvoinnin vuosikello -toimintamallista, joka on toimivuudellaan edistänyt ja rikastanut työtämme ja tämän materiaalin rakentumista. Kiitos kaikille muillekin, joiden julkaisemaan aineistoon olemme viitanneet.

Valtava kiitos Sanna Alalaurille, joka on osallistunut työstämään Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita -osiota. Haluamme lämpimästi kiittää Minna Andellia ja Mirja Ylenius-Lehtosta, jotka uraauurtavina turvataitokasvatuksen asiantuntijoina ovat jakaneet meille vuosikymmenten kokemustaan, kouluttaneet turvataitokouluttajia Oulun kaupunkiin sekä tukeneet ja kannustaneet meitä turvataitokasvatuksen edistämistyössä. Yhtä suuret kiitokset haluamme osoittaa Väestöliiton kehotunnekasvatuksen asiantuntijoille Raisa Cacciatorelle ja Henriikka Kangaskoskelle, jotka ovat osaltaan kehittäneet Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen ammattilaisten osaamista aiheesta, antaneet palautetta ja tehneet pyyteetöntä työtä kehotunnekasvatuksen edistämiseksi sekä jakaneet kaikkea arvokasta osaamistaan meidän tietojen ja taitojen lisäämiseksi.

Kiitos opetusmateriaalin pilotointiin osallistuneille Jatulin Tarhan, Kaakonpojan, Kastellin monitoimitalon sekä Ylikiimingin esiopetusyksiköille ja niiden henkilökunnalle, lapsille ja huoltajille. Erityiskiitokset haluamme osoittaa Kastellin monitoimitalon esiopetusryhmien varhaiskasvatuksen opettajille. Olette antaneet arvokasta palautetta materiaalista ja vaikuttaneet siten syntyneeseen lopputulokseen sekä ottaneet turvataito- ja kehotunnekasvatuksen rohkeasti osaksi vuosikelloanne. Kiitos kaikille muillekin opetusmateriaalia kokeilleille ja kommentoineille sekä kaikille heille, jotka muulla tavoin ovat tehneet kanssamme yhteistyötä.

Haluamme osoittaa kiitokset projektijohtajallemme Kati Kettukivelle, projektiryhmällemme sekä sivistys- ja kulttuuripalvelujen johdolle kaikesta tuesta ja luottamuksesta työn eri vaiheissa. Kiitos Advertising Kioski Oy:lle kärsivällisyydestä ja joustavasta yhteistyöstä materiaalien taiton ja graafisen suunnittelun yhteydessä. Kiitokset myös Anna Kangaspuoskarille pilotointivaiheen materiaalin kuvittamisesta.

Lopuksi haluamme kiittää sydämemme pohjasta kehitystyössä meille kaikista tärkeimpänä, arvokkaimpana ja läheisimpänä yhteistyökumppanina toiminutta tiimimme kolmatta jäsentä Susanna Kauppista. Arvostamme hänen tekemäänsä työtä ja kaikkea jakamaansa apua, tukea ja asiantuntijuutta suunnattomasti. Hän on pitkäjänteisesti, moniulotteisesti ja sinnikkäästi edistänyt tunne- ja turvataitokasvatusta koko kaupungin tasolla paneutuen laaja-alaisesti muun muassa kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan ennaltaehkäisyyn. Kiitos!

*Kiittäen,
Arttu Kuivala ja Hanna Poijula,
Turvallinen Oulu -hanke*

OPETUSMATERIAALIN KÄYTTÖ

Tämän turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaalin on tarkoitus toimia varhaiskasvatuksen opettajien ja muiden kasvatusalan ammattilaisten kasvatustyötä tukevana pedagogisena apuvälineenä. Opetusmateriaali ja sen sisällöt ohjaavat ensisijaisesti esiopetuksen turvataito- ja kehotunnekasvatusta, mutta materiaali soveltuu käytettäväksi myös varhaiskasvatuksessa. Tämä opetusmateriaali on osa tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaalikonaisuutta, joka koostuu esiopetuksen, 1.–2. luokan, 3.–4. luokan, 5.–6. luokan ja yläkoulun materiaaleista. Opetusmateriaalin laadinnassa on huomioitu erityisesti esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet (EOPS 2014) ja WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa (WHO 2010).

Esiopetusyksiköissä on suositeltavaa tehdä yhdessä suunnitelmaa toimintatavoista, miten turvataito- ja kehotunnekasvatusta edistetään, opetusmateriaalia käytetään ja aiheita käsitellään lasten kanssa lukuvuoden aikana. Yleisestikin kehotunne- ja turvataitojen vahvistamiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävien toimintatapojen on tärkeä näkyä luonnollisena osana arjen toimintakulttuuria sekä vuosisuunnitelmia läpi vuoden. Esimerkiksi Oulun Kastellin monitoimitalon päiväkodissa turvataidot otettiin keskeiseksi osaksi vuosikelloa ja aiheita käsiteltiin syksystä lähtien lähes viikoittaisilla turvataito- ja kehotunnetuokioilla. Säännöllisten tuokioiden lisäksi opetusmateriaalissa käsiteltäviä aiheita voidaan integroida osaksi eri kokonaisuuksia tai arjen päivittäisiä toimintoja. Aiheista onkin tärkeä keskustella myös vapaasti ja spontaanisti reagoiden, lapsilähtöisyys ja ikätasoisuus huomioiden osana päivittäistä kasvatustyötä.

Opetusmateriaalia suositellaan käytettäväksi lapsille tutun aikuisen johdolla, koska usein paras turvataito- ja kehotunnekasvattaja on lapselle tuttu ja turvallinen aikuinen. Näin pystytään huomioimaan ryhmän lasten yksilöllisyyden, toteutuksen ikätasoisuus sekä olemaan lähellä ja läsnä myös tuokioiden ulkopuolella. Tutulla aikuisella on paras lapsituntemus sekä ryhmädynamiikan hallinta, jolloin hän pystyy huomioimaan muun muassa lasten mahdolliset aiemmat väkivaltakokemukset. Jos joku ryhmän lapsista on joutunut aiemmin esim. seksuaaliväkivallan uhriksi, lapselle ja huoltajalle tulee kertoa aiheesta etukäteen ja antaa heille mahdollisuus tutustua yhdessä tuokiolla käytettäviin materiaaleihin. Ennen kaikkea tuttu aikuinen pystyy valitsemaan omalle ryhmälleen kulloinkin sopivimmat harjoitukset.

Tämä opetusmateriaali koostuu seitsemästätoista kehotunne- ja turvataitoja käsittelevästä tuokiosuunnitelmasta. Ne muodostavat kokonaisuuden, jotka suositellaan käsiteltävän esitetyssä järjestyksessä lasten ikä- ja kehitystaso

huomioiden esiopetusvuoden aikana. Tuokiosuunnitelmia ei tarvitse noudattaa sellaisenaan, vaan suunnitelmia ja harjoituksia voi hyödyntää omalla tavalla suunnitellen teeman mukainen tuokio osittain tai kokonaan omien ideoiden pohjalta. Tärkeintä on, että kyseisiä teemoja käsitellään tavasta riippumatta. Harjoitukset soveltuvat tehtäväksi useamman kerran ja niitä voikin käsitellä ryhmän tarpeiden, arjessa tulleiden tilanteiden tai ajan-kohtaisten asioiden pohjalta uudelleen. Sisältöjä voidaan ottaa valikoiden käsittelyyn myös silloin, kun lasten toimintaympäristössä on tapahtunut jotakin hämmäntävää, pelottavaa tai on muutoin tarve vahvistaa turvan tunnetta ja turvataitoja.

Opetusmateriaalissa lähdetään liikkeelle tunne- ja vuorovaikutustaidoista, joista oman ainutlaatuisuuden ja arvokkuuden ymmärtäminen, toisten arvostaminen ja myönteinen kohtelu, lapsen oikeudet ja turvaverkko korostuvat. Selviytymistaitojen yhteydessä käsitellään itsemääräämisoikeutta, omia rajoja, koskemattomuutta ja turvaohjeita. Lopuksi digiturvataitoja käsiteltäessä opitaan hahmottamaan mediaa, median sisältämiä merkkejä ja turvallisen median käytön periaatteita. Tuokiot koostuvat aina kolmesta eri vaiheesta: aloituksesta, työvaiheesta ja lopetuksesta. Lisävinkkien avulla toteutusta voi helposti muokata tai aiheeseen syventyä. Kunkin tuokion alussa on kirjattuna siihen sisältyvät opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet sekä lyhentein merkittynä laaja-alaiseen osamiseen linkittyminen. Hyödynnetyt lähteet on esitelty aina kunkin tuokion lopussa.

Turvataito- ja kehotunnekasvatuksessa kodin kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeässä roolissa, mikä on huomioitu kotiväkeä osallistavina kotitehtävinä. Kotitehtävien tavoitteena on tukea vanhemmuutta sekä edistää lasten ja huoltajien välistä avointa vuorovaikutussuhdetta. Kun esimerkiksi turvallisesta median käytöstä keskustellaan eskarissa, luodaan mahdollisuus puhua aiheesta myös kotiväen kanssa.

Tuokiot ja harjoitukset voivat nostaa esiin monenlaisia tunteita. Niiden jälkeen aikuisen on hyvä jäädä hetkeksi saataville, jotta lapsi voi tarvittaessa tulla keskustelemaan ajatuksistaan. Mikäli lapsi kertoo kokemuksistaan, kokemastaan väkivallasta tai kaltoinkohtelusta tuokion aikana ja muiden läsnä ollessa, kertominen pysäytetään mahdollisimman pian sanomalla esimerkiksi: **”Hyvä, että kerroit. Keskustellaan tästä asiasta lisää kahdestaan tämän tuokion jälkeen.”** Jos lapsi ehtii kertoa epämuksista tai kurjista kokemuksista, aikuisen on tärkeä siirtää keskustelu yleiselle tasolle kysyen esimerkiksi, mikä tai kuka tuollaisessa tilanteessa voisi auttaa tai mitä tilanteessa kannattaisi tehdä. Kahdenkeskinen keskustelu

tulee järjestää mahdollisimman pian ja lapsen on tärkeää saada kokea, että aikuinen todella kuuntelee ja uskoo häntä. Lapsi osoittaa suurta luottamusta kertoessaan kokemuksistaan. Aikuisen tulee olla luottamuksen arvoisen ja pysähtyä kuuntelemaan, pysyä rauhallisena, tukea ja järjestää apua. Oulun kaupungin työntekijät löytävät tarkempia ohjeita keskustelun ja toiminnan tueksi Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen toimintamallista huolen herätessä lapsesta sekä väkivalta- ja laiminlyöntitilanteissa.

Ennen kaikkea turvataito- ja kehotunnekasvatuksen toteuttamisen ja tämän opetusmateriaalin avulla pystytään vahvistamaan lasten tietoja, taitoja ja luottamusta selviytyä ja pärjätä elämässään sekä rohkaisemaan lapsia kertomaan huolistaan turvalliselle aikuiselle.

***”Täällä sinä olet tärkeä,
sinä olet kunnioitettu,
sinä olet rakastettu,
ja sinä olet syy,
miksi me aikuiset olemme täällä”***

(muokattu lähteestä
Leskisenoja, E. & Sandberg, E., 2019)

HYVINVOINNIN, RESILIENSSIN JA VAHVAN ITSETUNNON RAKENNUSAINEITA

Vahvuudet

Omien vahvuuksien hyödyntäminen arjessa ja ihmissuhteissa edistää hyvinvointia. Erityisesti ydinvahvuuksien hyödyntäminen voimaannuttaa ja antaa lisää energiaa, kun syntyy tunne osaamisesta ja pystyvyydestä. Vahvuuksien hyödyntäminen tukee myös oppimista ja kehittää resilienssiä eli psyykkistä joustavuutta.

Kiitollisuus

Kiitollisuus on hyvän huomaamista omassa elämässä sekä niiden asioiden arvostamista ja esille nostamista, jotka ovat elämässä hyvin. Kiitollisuus lisää positiivisia tunteita ja vahvistaa onnellisuutta. Kiitollisuus auttaa löytämään muutoksista ja hankalista tilanteista hyvää, mikä lisää resilienssiä ja auttaa jaksamaan vaikeiden hetkien yli. Kiitolliset ihmiset ovat hyväksyvämpiä, tunnemaailmaltaan tasaisempia ja itsevarmempia. Kiitollisuuden harjoittaminen korreloi positiivisesti sisäiseen motivaatioon, sitoutumiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen sekä vaikuttaa positiivisesti kognitiivisiin ja älyllisiin resursseihin muun muassa ongelmanratkaisukyvyyn kehittymisenä ja oppimis-

kyvyn laajentumisena. Kiitollisuutta voidaan harjoitella ja lisätä siten sen tuomia myönteisiä vaikutuksia elämään. Keskittyminen hyvään vahvistaa elämän kokemista arvokkaana.

Myötätunto

Myötätunto on toisen tunnetilan huomioimista, siihen eläytymistä ja empatiaa osoittavia tekoja. Myötätunto on supervoima, jonka avulla autetaan toisia sekä vahvistetaan niin omaa kuin toisten hyvinvointia. Myötätuntoisen kohtaamisen avulla lapset osaavat asettua toisten asemaan ja tarjota apuaan, esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Myötätuntoisessa kohtaamisessa avainasemassa ovat vuorovaikutuksen viisi kultaista sisältöä: **kiinnostu, kuuntele, kysy, kannusta ja kunnioita**. Näiden viiden kohdan vaaliminen kasvatustyössä lisää hyvinvointia ja edistää onnistuneiden ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. Hyvät myötätuntotaidot tekevät ihmisistä psyykkisesti joustavampia (resilienssi), lempeämpiä ja henkisesti vahvempia. On tärkeää opetella myös itsemyötätuntoa, joka vahvistaa itsetuntoa ja vähentää itsekritiikkiä.

Läsnäolotaidot

Läsnäolotaidot ovat **taitoa asettua, rauhoittua ja keskittyä**. Nämä taidot ovat tärkeitä elämässä selviytymisen, koulutyön ja oppimisen kannalta sekä rauhoittavat stressaavissa tilanteissa ja mielen kuormittuessa. Säännöllinen mindfulness-harjoittelu voi kehittää lasten stressinhallintaa, keskittymistä, tunteiden säätelyä, luovuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä kykyä rentoutua, jolloin mm. unenlaatu paranee ja haitallisen stressin vaikutukset vähenevät.

HARJOITUKSIA ARKEEN

Tässä muutamia arjessa helposti toteutettavia harjoituksia, joilla voi edistää hyvinvointia, resilienssiä ja itsetuntoa. Lisää harjoituksia on sisällytetty tuokioiden yhteyteen.

Vahvuuksien harjoittelu yhteisenä viikkotehtävänä

Valitaan yksi vahvuus kerrallaan yhteiseen tarkasteluun. Mietitään, missä kaikissa tilanteissa vahvuudesta voi olla hyötyä ja miten sitä voi hyödyntää. Keskitytään vahvuuden käyttämiseen yhdessä ja huomioidaan tilanteet, joissa se on näkyvillä. Kotitehtävänä lapset voivat käyttää valittua vahvuutta myös kotona ja kertoa seuraavana päivänä, missä kukin sitä käytti.

Kiitollisuuskierros

Kiitollisuuden harjoittelemisessa toistuvuus on eduksi. Sitä voidaan tehdä päivittäin esimerkiksi käymällä päivän tai



tuokion alkuun tai loppuun kiitollisuuskierros. Pohditaan: **Missä olen onnistunut hyvin tänään tai tällä viikolla? Missä me kaikki olemme onnistuneet? Mitä tein ja miksi olen tästä onnistumisesta ylpeä? Mitä uutta opit tämän onnistumisen avulla?**

Viiden sormen onnellisuusrentoutus

Harjoituksella vahvistetaan myönteisiä tunnetiloja, rentoutumista, rauhoittumista ja hyvään keskittymistä. Pyydä lapsia ensin ottamaan mukava asento, rauhoittumaan, rentoutumaan, hengittämään syvään ja rauhallisesti silmät suljettuina. Muutama sisään ja uloshengitys voidaan tehdä ensin voimakkaasti yhdessä. Nostetaan yksi sormi kerrallaan ylös ja mietitään vuorollaan jokaiselle sormelle: **Mikä on elämässäni tällä hetkellä HYVIN? Mistä olen elämässäni tällä hetkellä ONNELLINEN? Mikä on minulle tällä hetkellä elämässäni TÄRKEÄÄ? Mistä olen tällä hetkellä elämässäni KIITOLLINEN? Miltä minusta TUNTUU juuri nyt?**

Omaan hengitykseen keskittyminen laskemalla

Huomion tuominen omaan kehoon ja hengitykseen on yksi helpoin ja nopein tapa harjoitella tietoista läsnäoloa ja rauhoittumista. Hengitetään hitaasti sisään ja ulos nenän kautta 5-10 kertaa. Yritetään tehdä uloshengityksestä aina pidempi kuin sisäänhengityksestä. Nostetaan yksi sormi ylös jokaisen hengityksen jälkeen.

Keskittymisharjoitus – laskeminen kymmeneen tai pidemmälle

Ollaan piirissä silmät suljettuina. Yritetään laskea yhdestä kymmeneen niin, että laskeminen aloitetaan satunnaisesti järjestyksessä: joku sanoo yksi, joku kaksi jne. Useamman sanoessa samaan aikaan saman numeron, laskeminen alkaa alusta.

Lisää ohjattuja harjoituksia

Eri pituisia arjen keskellä hyödynnettäviä läsnäoloharjoituksia voi kuunnella lasten kanssa tästä osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut

Lähteet:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopeutuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

KIRJE KOTIVÄELLE

HEI KOTIVÄKI!

ALOITAMME TURVATAITO- JA KEHOTUNNETUOKIOT!

**LAPSILLA ON OIKEUS TURVALLISEEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN!
VAHVISTETAAN TURVATAITOJA YHDESSÄ.**

Aikuisten tehtävänä on antaa lapsille heidän tarvitsemaansa hoivaa ja turvaa sekä suojella lapsia asioilta, jotka eivät kuulu heidän maailmaansa ja voivat häiritä heidän turvallista ja rauhallista kasvuaan. Lapset altistuvat nykyään kiusaamiselle, häirinnälle ja väkivallalle monimediaalisessa maailmassa yhä varhaisemmin. Media ja mainonta seksualisoivat lapsia. Internet ja sosiaalinen media mahdollistavat yhä nuorempien lasten lähestymisen manipuloivilla tavoilla ja ilmiö yleistyy.

Aikuisten valvonta ei voi ulottua kaikkialle lasten kasvaessa ja elinpiirin laajentuessa. Vaikka vastuu lasten turvallisuudesta on aina meillä aikuisilla, lapset tarvitsevat itsekkin tietoja ja taitoja, jotka voivat auttaa heitä pitämään huolta itsestään ja turvallisuudestaan. Lasten pitää saada tietää, että heillä on oikeus olla turvassa niin kodeissa kuin kotien ulkopuolellakin. Turvataidot perustuvat lasten oikeuksiin – lapsilla on oikeus oppia ja omaksua niitä.

Turvataito- ja kehotunnekasvatus on lasten hyvinvoinnin ja arjen selviytymiskeinojen laaja-alaista vahvistamista. Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lasten omia taitoja puolustaa itseään ja pitää huolta rajoistaan kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan tilanteissa. Turvataito- ja kehotunnetuokioilla vahvistetaan lasten itsetuntoa, itsearvostusta ja itseluottamusta, myönteistä kehoitsetuntoa, kehonkuvaa ja hyvää tunnetta omaa kehoa kohtaan, lisätään lapsen tietoa omasta kehostaan, rajoistaan ja itsemääräämisoikeudestaan sekä edistetään niin tunne- ja vuorovaikutustaitoja, hyviä kaverisuhteita kuin selviytymis- ja digiturvataitoja. Lapsia ohjataan ja rohkaistaan huolissaan kääntymään turvallisten aikuisten puoleen.

Kaiken tavoitteena on vahvistaa lasta suojaavia tekijöitä ja ehkäistä lapsiin kohdistuvaa kiusaamista, häirintää ja väkivaltaa niin kasvotusten kuin digitaalisissa ympäristöissäkin tapahtuvissa kaiken ikäisten välisissä vuorovaikutustilanteissa.

Tuokioilla käytetyt menetelmät ovat lapsilähtöisiä, lasta osallistavia sekä yhteistoiminnallisia. Niihin sisältyy laaja-alaisista hyvinvointitaidoista ja positiivisesta pedagogiikasta hyvinvoinnin ja resilienssin rakennusaineita. Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen teemat kuuluvat esiopetussuunnitelmaan ja vahvistavat laaja-alaista osaamista. Jotkin tuokiot sisältävät huoltajia osallistavia koti-tehtäviä, joita on tarkoitus tehdä yhdessä kotona. Niiden avulla pyritään edistämään lasten ja huoltajien välistä avointa vuorovaikutussuhdetta sekä kodin ja esikoulun välistä yhteistyötä. Paras turvataito on avoin suhde kotiväkeen. Yhteistyöllä voimme edistää lasten turvallista kasvua.

Terveisin,



Olen saanut tiedon turvataito- ja kehotunnetuokioiden alkamisesta.

KOTIVÄEN ALLEKIRJOITUS: _____

Osio 1.

TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITO

ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN	12
MINUSTA TUNTUU	16
OLEN KIVA KAVERI	23
OLLAAN MONENLAISIA	27
TYKKÄÄMINEN JA IHASTUMINEN	29
OIKEUS OLLA TURVASSA	32
TURVAN TUNNE JA TURVALLISET AIKUISET	38



ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

- Tuetaan lapsen itsetuntemuksen ja itsearvostuksen kehittymistä.
- Lapsi oppii arvostamaan omaa ainutlaatuisuuttaan, harjoittelee tunnistamaan omia ainutlaatuisia piirteitään ja osaa kertoa positiivisia asioita itsestään.
- Lapsi osaa kertoa, mitä ihmisen erilaisuus ja ainutlaatuisuus voi tarkoittaa.

ALOITUS:

Huomaan hyvän itsessäni

Lapset istuvat tai seisovat piirissä selkä piirin keskusta päin. Opettaja on piirin keskellä ja kertoo erilaisia asioita, joista lapsi voi pitää itsessään:

"Minulla on kauniit.... Minulla on hienot.... Olen hyvä... Osaan taitavasti... Minä pidän.... Minä olen arvokas ja ainutlaatuinen... jne."

Ne, jotka ajattelevat omaavansa opettajan kertoman piirteen tai ominaisuuden kääntyvät katse piirin keskusta päin. Voidaan toteuttaa myös niin, että lapset pääsevät vuorollaan piirin keskelle kertomaan, mistä pitää itsessään tai missä on hyvä.

Keskustelu

Olemme kaikki erilaisia; tummia ja vaaleita, pitkiä ja lyhyitä, isokokoisia ja pienikokoisia; ja osaamme eri asioita. Meissä on sellaisia ominaisuuksia ja piirteitä, joista saamme iloa ja olla ylpeitä, mutta myös sellaisia, joista emme niin paljon pidä. On kuitenkin tärkeää, että hyväksymme itsemme juuri sellaisina kuin olemme. On hyvä opetella iloitsemaan itsestä ja siitä, millainen on. Jokaisessa meissä on jotain upeaa, arvokasta ja ainutlaatuista. Maailmassa ei ole ketään toista ihan samanlaista.

TYÖVAIHE:

Missä olen ainutlaatuinen?

Opettaja kertoo ensin itsestään asioita, joista piti ja missä koki olevansa hyvä lasten ikäisenä. Lapset miettivät tämän jälkeen hiljaa mielessään asioita, joista pitää itsessään, ulkonäössään tai missä kokee olevansa hyvä ja taitava. Jokainen kuiskaa vuorollaan asiat opettajalle ja opettaja kirjaa ne sekä lapsen nimen lapulle. Jos lapsi ei keksi mitään, voi opettaja kuiskata hyvän asian tai ominaisuuden lapselle.

Laput nimineen laitetaan pussiin, myös opettajan. Laput nostetaan yksitellen pussista ja lapset arvaavat opettajan johdolla kenestä on kyse. Opettaja voi antaa vihjeitä.

Keskustelu

Mitä tarkoittaa, että saa olla mitä on? Jokainen on hyvä sellaisena kuin on. Jokainen ihminen on itsessään arvokas riippumatta siitä, miltä hän näyttää tai mitä hän osaa. Jokainen on erilainen ja silti yhdenvertainen! Saat olla juuri sellainen kuin olet ja se riittää!

LOPETUS:

Olen arvokas ja ainutlaatuinen -tehtävämoniste

Piirretään oma kuva monisteeseen ja jutellaan opettajan kanssa kuvasta: Millainen lapsi mielestään on? Opettajan tehtävä on tuoda esille piirteitä, jotka lapsissa ovat ihania, mukavia ja kivoja. Piirtäessä

peili voi olla kiva apuväline. Tehtävämoniste viedään kotiin jatkettavaksi ja kotiväen tehtävänä on sanoa omalle lapselle, mitä kauniita, hauskoja tai persoonallisia piirteitä he lapsessaan näkevät. Asiat voi kirjoittaa kuvan viereen ylös.

LISÄVINKIT:

Jokaisessa on jotain kaunista-leikki

Muodostetaan kaksi piiriä, sisä- ja ulkopiiri, jotka pyörivät eri suuntiin. Opettajan merkistä piirit pysähtyvät ja samaan kohtaan osuneet lapset muodostavat parin. Parin muodostaneet lapset sanovat toisistaan jotain kaunista tai kivaa. Kaunis asia voi liittyä lapsen luonteenpiirteeseen tai ulkonäköön. Opettaja huolehtii, että kaikista sanotaan jotain kaunista tai kivaa. Tarvittaessa opettaja voi auttaa.

Kaverille sanottavia kauniita ja kivoja asioita voidaan miettiä yhdessä etukäteen ja kirjoittaa taululle. Myös ryhmän aikuiset voivat lasten kuullen sanoa kaikista lapsista kivoja ja kauniita asioita.

Kehutuoli

Yksi lapsi kerrallaan istuu piirin keskellä ns. kehutuolissa. Toiset lapset sanovat hänestä mukavia, kivoja ja ihania asioita. Kehutuolia voidaan leikkiä vaikka aina kerran viikossa niin, että mukana on kerrallaan vain muutama lapsi. Näin jokainen lapsi voi vuorollaan saada kehuja muilta eikä leikki kestä liian kauan.

Kehujätskipallo

Kehujätskipalloa voi kuljettaa mukana läpi vuoden, esimerkiksi ottamalla sen käyttöön lasten syntymäpäivien yhteyteen. Muut lapset kirjoittavat askarrellun jätskipallon sisään kehuja syntymäpäiväsankarista ja se annetaan lapselle lahjaksi hänen syntymäpäivänään.

► YLE Areena – Vahvuusvariksen tarinat

Varis ystävineen harrastaa, hassuttelee, opettelee olemaan linnuiksi ja huomaamaan hyvää. Vahvuusvariksen tarinat pohjautuvat positiiviseen pedagogiikkaan ja luontevahvuuksien tietoiseen opetteluun. Jokaisessa kuunneltavassa tarinassa esiintyy ainakin yksi luontevahvuus, kuten ystävällisyys, rohkeus, luovuus tai sinnikkyys.





KOTIIN:

Olen arvokas ja ainutlaatuinen -tehtävämoniste

Kotiväen tehtävänä on sanoa omalle lapselle, mitä kauniita, hauskoja tai persoonallisia piirteitä he lapsessaan näkevät. Asiat voi kirjoittaa kuvan viereen ylös.



KIRJALLISUUTTA:

Cousins, L. (2010): *Minä olen paras.*

Juusola, M. (2016): *Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon.*

Kanto, A. (2013): *Veera Virtanen ja esikoulu.*

Reittu, N. (2018): *Oma rakas supernapa.*

Reittu, N. (2017): *Sinä olet superrakas.*

Spilsbury, L. (2013): *On hienoa olla minä! Kohenna itsetuntoasi ja löydä sisäinen sankarisi.*

Uusitalo, L. & Vuorinen, K. (2021): *Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen tarinakirja.*

Vanhemmille:

Väestöliitto: Tutkimusmatka upeaan kehoon – neuvoja leikki-ikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen. Saatavilla osoitteesta:

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/tutkimusmatka-upeaan-kehoon/>

LÄHTEET:

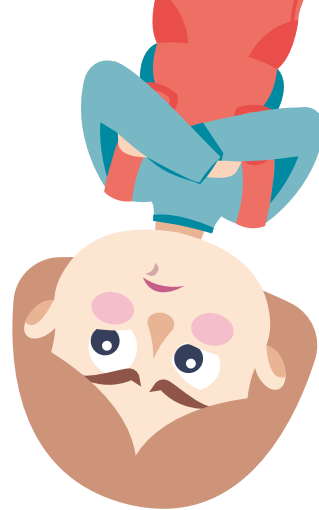
Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali.* Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.



KOTIVÄELLE:

Kerro lapsellesi, mitä kauniita, hauskoja tai persoonallisia piirteitä hänessä näet. Kirjoittakaa kuvan viereen.

MINUSTA TUNTUU



TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L4

- Lapsia rohkaistaan ja ohjataan tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään erilaisia tunteita.
- Lapsi osaa nimetä erilaisia tunteita ja osaa ilmaista niitä ilmein, elein ja asennoin.
- Lapsi osaa kuvailla piirtäen sekä sanoin missä kohtaa omaa kehoa eri tunteet tuntuvat.
- Lapsi harjoittelee tietoisesti rentouttamaan omaa kehoaan.

ALOITUS:

Tunteet tutuksi

Mietitään yhdessä millaisia eri tunteita on olemassa. Hyödynnetään tunteiden käsittelyn apuvälineenä liitteenä olevia tunnekortteja. Opettaja näyttää tunnekortteja lapsille ja kysyy esimerkiksi:

Miltä kuvan lapsi näyttää? Miltä hänestä mahtaa tuntua? Mistä sen voi päätellä? Mitähän tässä tilanteessa on voinut tapahtua?

Lapsella on lupa kaikenlaisiin tunteisiin. **Minkä tunteen kokeminen on kaikista mukavinta? Minkä tunteen kokeminen kaikista inhottavinta?**



VINKKI: Voidaan myös harjoitella ilmaisemaan tunteita niin, että opettaja näyttää esim. tunnekortin ja lapset näyttävät sen erilaisilla ilmeillä, eleillä ja asennoilla. Voidaan myös harjoitella peilin edessä.

TYÖVAIHE:

Missä tunteet tuntuvat?

Jotkut tunteet tuntuvat kivoilta ja jotkut ei. Kaikki tunteet kuitenkin kuuluvat ihmisenä olemiseen ja niiden tehtävä on tulla kuulluksi. Kaikki tunteet ovat sallittuja! Tunteet tulevat ja menevät, joskus ne voivat vaihtua hyvinkin nopeasti. **Missä kohtaa kehossa sinä tunnet tunteita? Millaiselta kehos- sa tuntuu, kun tunnet iloa, pelkoa, jännitystä, surua, vihaa, rakkautta, hämmästy- stä?** Lapsi merkitsee Minusta tunteet tuntuvat -tehtävämonisteessa olevaan kehoon sen kohdan, jossa hänellä opettajan sanelema tietty tunne tuntuu.

Väritetään se kohta:

1. keltaisella, jossa tuntee innostusta,
2. punaisella, jossa tuntee iloa,
3. sinisellä, jossa tuntee surua,
4. ruskealla, jossa tuntee jännitystä
5. vihreällä, jossa tuntee rohkeutta

Piirretään:

1. sydän sinne, missä tuntee onnellisuutta,
2. rasti sinne, missä pelko tuntuu,
3. salama sinne, missä viha tuntuu,
4. hymynaama sinne, missä tyytyväisyys ja hyvä olo tuntuu.





VINKKI: Tehtävässä lapset voivat myös itse valita kutakin tunnetta vastaavan värin. Tehtävässä voidaan käyttää myös isoa, lattialla olevaa kuvaa kehosta, jolloin tunteita väritetään yhdessä tai pienryhmissä keskustellen. Kuvan päälle voidaan laittaa myös tunnekortteja.

Lopuksi keskustellaan tehtävästä ja huomataan, että tunteet voivat tuntua meissä kaikissa osittain samalla, mutta myös hieman eri tavalla. Usein tunne tuntuu kokonaisvaltaisesti koko kehossa, jolloin tiettyä paikkaa on vaikea tunnistaa.

LOPETUS:

Rentoutumisharjoitus

Jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistaminen on hyvä keino opetella rentoutumaan. Kokeillaan vartalon tietoista jännittämistä ja rentouttamista vuorotellen. Mielikuvat auttavat lasta: Pyydä lapsia olemaan jäykkä robotti tai rautakanki ja sen jälkeen valuva hiekka tai vesi. Autetaan lasta kuuntelemaan tuntemuksiaan. **Missä jännitys tuntuu? Miten kehossa rentous näkyy?** Voidaan myös rentoutua lattialle kuuntelemaan silmät suljettuna, kun opettaja lukee rentouttavan sadun tai runon.

LISÄVINKIT:

Isot tunteet tulevat ja menevät -kirja ja kuvitetut äänikirjat

Kirjassa opetetaan lapsille pelon ja traumaattisten tapahtumien jälkeisistä normaaleista kehon reaktioista: taistelee, pakene ja jäähdytys sekä tunteidensäätelytaitoja reaktioiden hallitsemiseksi. Aineisto löytyy osoitteesta www.suojellaanlapsia.fi/aineistopankki

Tunteiden valokuvaamista

Harjoitellaan, kuinka tunteita ja erilaisia tunnetiloja voidaan tallentaa kameran avulla. Valitaan aluksi viisi tunnetta, jotka lapset esittävät kameralle. Päätetään yhdessä, mitä kuvassa näkyy: pelkät kasvot, ylävartalo vai koko keho. Pyydetään lapsia pohtimaan kasvojen ilmeen lisäksi, miten tunnetta voi ilmentää myös eleillä ja asennoilla. Voidaan tehdä jokaiselle lapselle oma viiden tunteen kuvakoelma, jakaa tunteita eri lasten kesken tai ottaa vaikka ryhmäkuvia jokaisesta tunteesta. Tehtävän lopuksi katsotaan lasten ottamia valokuvia yhdessä ja pohditaan, miten tunteet näkyvät eri kuvissa.

Tunnehippa tunnekorteilla

Tunnekorteista valitaan yksi tunne kerrallaan. Opettaja nostaa tunnekortin ja näyttää sen kaikille. Hippa jahtaa muita lapsia siinä tunnetilassa, joka tunnekortissa näkyy. Kiinni jääneet lapset jähmettyvät paikalleen esittäen sitä tunnetilaa, jolla heidät otettiin kiinni. Hippa vaihtuu puolen minuutin välein, jolloin vaihdetaan myös tunnetilaa nostamalla uusi tunnekortti.

Tunteita lehdistä

Otetaan nippu lehtiä. Etsitään lehdistä henkilöitä, jotka ilmentävät jotain tunnetta, esim. iloa, surua tai vihaa. Leikataan talteen ja järjestetään kuvat erilaisten tunnetilojen mukaan omiin ryhmiinsä (ilo, suru, viha, ärtymys) tai asetetaan kuvat kulkemaan tunnejanalle iloisuutta viestittävistä kuvista surullisiin.

Arvausleikit ja pantomiimi

Mitä tunnetta esitän? Lapset esittävät erilaisia tunteita ja muiden tulee arvata mikä tunne on kyseessä. Voidaan toteuttaa myös niin, että opettaja kertoo esitettävän tunteen.



KOTIIN:

Minusta tuntuu -tehtävämoniste tehtäväksi yhdessä kotiväen kanssa.



KIRJALLISUUTTA:

Ballard, B., Carlin, L. & Ilvas, M. (2019): *Mieli on kuin taivas.*

Daynes, K., Pym, C., Lyons, S. L. & Nuuttila, K. (2019): *Mitä tunteet ovat? Fiksit faktat.*

Georgiou, M. (2017): *Lari tuntee itsensä vihaiseksi -tarina siitä, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan.*

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. (2013): *Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla päällä: tunteet taidoiksi.*

Hoffman, M., Asquith, R. & Tonteri, M. (2013): *Meidän ja muiden tunteet.*

Juusola, M. & Koski, J. (2015): *Tunteiden aakkoset.*

Juusola, M. & Nykänen, A. (2018): *Kuinka minusta tuli rohkea*

Kallio, M. & Ruuhilahti, S. (2014): *Onnikujan kaverukset ja uusi poika.*

McDonald, A.: *Jukka Hukka -kirjat*

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2019): *Fanni ja suuri tunnemöykky.*

Reittu, N. (2017): *Sinä olet superrakas.*

Walden, L., Jones, R. & Korolainen, T. (2016): *Tunteet.*

LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali.* Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. (2016). *Mediakartan tuntijat. Tunteita ja mediaa käsittelevä materiaali mediakasvatukseen.* Mediataitokoulu.



SURU

VIHA

**HÄMMÄSTYS
PELKO
JÄNNITTYMINEN
JÄHMETTYMINEN**

**KATEUS
LOUKKAANTUMINEN
ÄRSYNTYMINEN**

**INNOSTUS
RIEMU**

**ILO
TYYTYVÄISYYS**

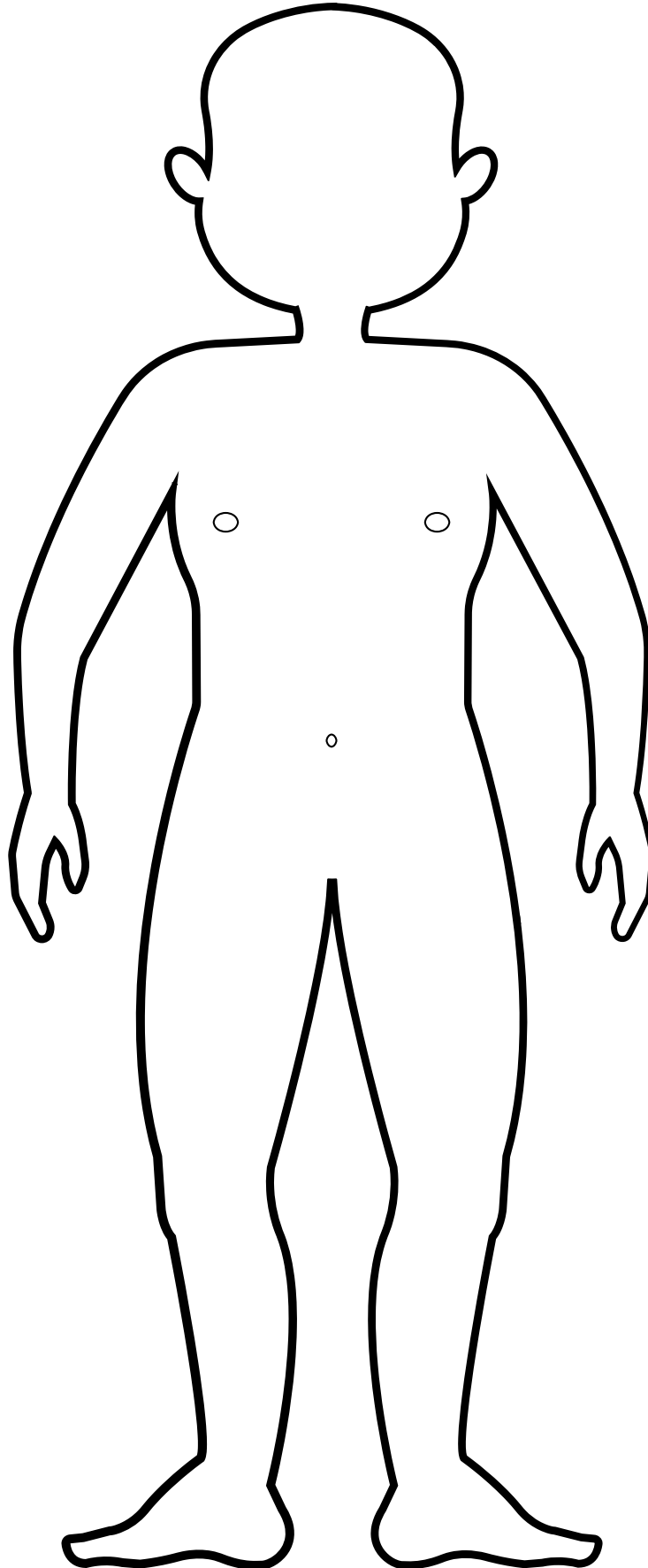
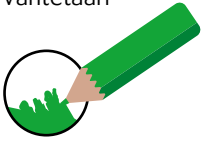
NAURU VEDET SILMISSÄ

**IHASTUMINEN
RAKASTUMINEN**

ONNELLISUUS

MINUSTA TUNTEET TUNTUVAT?

Väritetään





MINUSTA TUNTUU

Piirretään

OLEN ILOINEN, KUN...	OLEN SURULLINEN, KUN...
OLEN VIHAINEN, KUN...	MINUA PELOTTAA, KUN...

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

OLEN KIVA KAVERI

TAVOITTEET:



- Lasten kanssa pohditaan ystävyyttä ja toisten kunnioittamista sekä vahvistetaan kaveritaitoja yhteisen keskustelun, leikin ja piirtämisen kautta.
- Lasten osallisuutta vahvistetaan laatimalla yhdessä yhteiset säännöt ystävyydelle.
- Lapsi osaa antaa esimerkkejä hyvän ystävän tunnusmerkeistä, kuten millainen on hyvä ystävä, millainen kurja ystävä ja mitä asioita hyvään ystävyyteen kuuluu.
- Lapsi osaa kertoa, miten voi toimia ystävällisesti ja miten toimia, jos on kohdellut toista kurjasti.

ALOITUS:

Laululeikki ystävydestä

Esimerkiksi "Tule ystäväksi näin", "Kierrän kuljen näin", "Ystäväni tuttavani", "Jos sun lysti on", "Annan anteeksi", "Tule tule piirihin", "Elefantti", "Lapaduu" tai "Pakkasaamuna paleltaa".

TAI

Eläinkaveria etsimässä

Opettaja miettii etukäteen 4–5 eri eläintä. Opettaja kuiskaa jokaiselle lapselle yhden eläimen, jota lapsen tulee esittää. Eläintä ei saa sanoa ääneen, vaan tarkoitus on esittää elekielellä omaa eläintä ja löytää omat lajitoverit. Samaa eläintä esittävät kerääntyvät ryhmäksi. Lopuksi paljastetaan mistä eläimistä oli kysymys ja katsotaan, ovatko kaikki löytäneet eläinkaverinsa. Opettaja voi myös jakaa lapsille kuvat eri eläimistä.

TYÖVAIHE:

Hyvän ystävän tunnusmerkit

Mietitään yhdessä hyvän ystävän ominaisuuksia ja asioita, mitkä ovat kivaa ystävyyttä ja mitkä ovat kurjaa ystävyyttä. Kirjataan ylös. Keskustellaan myös siitä, miten hyvä ystävä toimii esikouluryhmässä. **Millainen on hyvä ystävä? Mikä on hyvää ystävyyttä? Millainen on kurja ystävä? Mikä on kurjaa ystävyyttä?**

Miten ja milloin itse on toiminut hyvän ystävän tavalla? Milloin muut ovat toimineet hyvän ystävän tavalla sinulle? Mitä voi tehdä, jos ei ole joskus onnistunut olemaan toiselle hyvä ystävä? Aina se ei ole helppoa! Aina voi pyytää anteeksi, jos on kohdellut toista kurjasti ja yrittää tehdä jatkossa toisin.

Ystävyyspelisäännöt

Päätetään kirjatusta ajatuksista lasten kanssa tärkeimmät ystävyyspelisäännöiksi. Jokainen lapsi voi valita muutaman itsestään tärkeimmän. Kirjataan tärkeimmät (esim. viisi tärkeintä) asiat ylös julisteeseen. Apuna voi käyttää myös piirtämistä, symboleja tai kuvia. Juliste laitetaan esille esikoulun seinälle, jotta myös vanhemmat voivat tutustua siihen.

Esimerkkejä ystävyyspelisäännöistä, joista voi keskustella. Mitä ne tarkoittavat ystävydessä? **"Ole ystävällinen. Ole reilu ja rehellinen. Ole kohtelias. Kannusta ja tue. Älä kiusaa. Kunnioita toista."**

LOPETUS:

Tähtihetket

Lopuksi käydään kierros, jossa lapset saavat nimetä kolme hyvää asiaa kuluneesta päivästä tai viikosta. Tarvittaessa lapset voidaan jakaa pienempiin ryhmiin. Opettaja voi aloittaa, jolloin lapset saavat esimerkin. Voidaan myös kertoa toisille jokin oman elämän tähtihetki. Se voi olla pieni tai suuri asia. Myös opettaja kertoo omansa. Näitä harjoituksia kannattaa tehdä säännöllisesti, sillä myönteisten tunteiden ja hetkien jakaminen vahvistavat ryhmähenkeä, oppimista ja hyvinvointia.

LISÄVINKIT:

Mitä tiedät ystävästäni?

Valitaan kaksi leikkijää, jotka menevät tilan ulkopuolelle. Muut leikkijät valitsevat heille ystävän. Leikkijät tulevat takaisin ja yrittävät arvuutella kysymyksiin, kuka heidän ystävänsä on. Kysymyksiin saa vastata vain kyllä tai ei.

Hyvä ystävä

Piirretään isolle paperille ihmisen ääriviivat. Tämä paperihahmo kuvastaa hyvää ystävää. Mietitään yhdessä hyvän ystävän ominaisuuksia ja kirjataan niitä hahmon sisään. Laitetaan valmis tuotos esille esikoulun aulaan, missä myös vanhemmat voivat tutustua siihen. Viereen voi varata paperia ja kyniä vanhempien kommentteja varten.

Kaveruuden puu

Etsitään ulkoa oikea puun oksa tai askarrellaan sellainen. Lapset kirjoittavat kortteihin erilaisia ystävällisiä tekoja, esimerkiksi "Olen avulias kaverilleni", "Olen tänään hyväntuulinen" ja "Pidän tavarani järjestyksessä", ja ripustavat kortit puun lehdeksi. Lapset valitsevat oksalta yhden kortin ja yrittävät toimia sen mukaan.

Salainen ystävä

Kirjoitetaan kunkin lapsen nimi erillisille lapuille ja asetetaan ne taitettuna esim. pussiin tai hattuun. Lapset nostavat vuorollaan yhden lapun, jossa lukee hänen uuden salaisen ystävän nimi. Tehtävänä on viikon ajan olla erityisen kiltti ja ystävällinen omalle salaiselle ystävälleen, mutta ei kuitenkaan liian selvästi. Lopuksi arvaillaan yhdessä, kuka oli oma salainen ystävä.

▶ YouTube: Mimmit - Ystävyys -laulu ja video.



KOTIIN:

Ettei kukaan jäisi yksin -tehtävämoniste tehtäväksi yhdessä kotiväen kanssa.



KIRJALLISUUTTA:

- Anholt, C. (2014): *Ystävät ympäri maailman.*
- Averiss, C. & Varley, S. (2018): *Ystävykset yökylässä*
- Bonwill, A. & Marlow, L. (2011): *Tosi ystävä. Kertomus ystävydestä.*
- Bright, R. & Gliori, D. (2015): *Ikioma kamu.*
- Cacciatore, R. & Häkkinen, H. (2011): *Ystävyys on ykkönen.*
- Carol, J. (2009): *Auttavainen Aada.*
- Harainen, P. & Virkamäki, U. (2014): *Empo ja oikea ystävä.*
- Hirvonen, E. (2016): *Näkymätön.*
- Hoffman, M. (2018): *Meidän ja muiden ystävät.*
- Järveläinen, S. (2010): *Ystävyys kuin perhosen kutitus.*
- Kallio, M. & Ruuhilahti, S. (2014): *Onnikujan kaverukset ja uusi poika.*
- Király, R. (2017): *Pieni suuri tarina ystävydestä.*
- Kuusela, A-M. & Teittinen, M. (2018): *Puspus Pusukala tahtoo leikkiin.*
- McDonald, A. (2018): *Jukka Hukka ja kirjava takki. Ystävällisyys ja toisten huomioiminen.*
- Nilsson Thore, M. (2019): *Kolmikko kaivaa kuopan.*
- Nilsson Thore, M. (2018): *Kolmikko tahtoo leikkiä kaksin.*
- Pelliccioni, S. (2012): *Onni-poika saa uuden ystävän.*
- Schomburg, A. & Röttgen, B. suom. Rintamäki, R. (2016): *Erilaiset ystävät.*
- Walton, J. (2016): *Olen ystäväsi aina.*
- Wirsén, S. (2008): *Kuka suuttuu?*
- Wirsén, S. (2008): *Kuka jää yksin?*
- Wirsén, S. (2010): *Vems kompis?*

LÄHTEET:

- Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali.* Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.* Espoo: BEEhappy Publishing.
- Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). *Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.* Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.
- Korteniemi-Poikela, E., & Cacciatore, R. (2015). *Seksuaalisuuden portaati.* Helsinki: Opetushallitus.



KOTIVÄELLE

Lukekaa lapsenne kanssa tarina Leevistä kentän laidalla. Keskustelkaa tarinasta ja hyvästä ystävyyydestä ja kivasta kaveruudesta.

LEEVI KENTÄN LAIDALLA

– ”Hei, oottakaa, mä tuun kans!”

Leevi huusi Otolle ja Väinölle, jotka olivat välitunnilla menossa potkimaan palloa koulun pihalle.

– ”Ei me haluta sua! Et sä osaa pelata jalkkista!”

Leevi pysähtyi ja jäi katsomaan poikien perään.

Sitten hän kääntyi takaisin ja jäi yksin seisoskelemaan kentän laidalle.

KESKUSTELKAA SEURAAVISTA KYSYMYKSISTÄ:

Mitähän Leevi ajatteli tuossa tilanteessa?

Miltä Leevistä mahtoi tuntua?

Mitä ajattelette siitä, miten Otto ja Väinö toimivat?

Millä tavoin voitaisiin pitää huolta siitä, että kenenkään lapsen ei tarvitsisi olla yksin?

Kuka/ketkä voisivat vaikuttaa siihen, että kaikki pääsevät porukkaan?



OLLAAN MONENLAISIA

TAVOITTEET:



- Lapsia ohjataan ymmärtämään ihmisten monenlaisuus ja oikeus olla omia itsejään.
- Vahvistetaan lasten itseluottamusta ja rohkeutta olla omia itsejään.
- Lapsi osaa kertoa mitä samanlaisia ja mitä erilaisia asioita kaikissa ihmisissä on sekä kuvailla miten eri ikäiset ja eri sukupuolta olevat eroavat toisistaan.
- Lapsia rohkaistaan syntyamiseen ja kasvamiseen liittyvien elämänkysymysten kysymiseen ja pohdintaan yhdessä toisten kanssa toimien.

ALOITUS:

Turvallinen tila

Aloitetaan pohtimalla kysymyksiä: **Voiko jokainen esiopetuksessa oleva lapsi, opettaja tai muu henkilökuntaan kuuluva olla oma itsensä ryhmässänne? Onko esiopetus tai päiväkotiturvallinen paikka olla sellainen kuin on?**

Kerrotaan, että ihmiset ovat monenlaisia ja kaikki omalla tavalla hienoja. On tärkeää tuoda näkyville se, että kaikki muodostavat moninaisen ja monenlaisen joukon ja jokaisella on oikeus olla oma itsensä. Lapset näyttävät erilaiselta niin kuin aikuiset ja lapsistakin kasvaa myöhemmin aikuisia. Kehitys ja kasvu tapahtuu jokaisella oman aikataulun mukaisesti, eikä siinä pidä kiirehtiä.

Mitä samanlaista meissä kaikissa on? Missä asioissa eroamme ulkonäössä? Miten voi erottaa sukupuolet toisistaan? Miten voi erottaa lapset aikuisista? Mitä muutoksia kehossa tapahtuu, kun kasvaa aikuiseksi? Miksi ihmiset käyttävät vaatteita?

TYÖVAIHE:

📺 Katsotaan YouTubesta SETA ry:n video Kaverit 1: Ollaan monenlaisia

Keskustellaan monenlaisuudesta ja stereotyyppiä esim. tyttöinä ja poikana olemisessa.

Mistä lapset tulivat animaatiossa iloisiksi? Miten sinä olet kiva kaveri? Miten sinä olet kiva kaveri monenlaisille lapsille? Onko olemassa vain tyttöjen ja poikien leikkejä, värejä, vaatteita, hiuksia tms.? Saako kaikki leikkiä mitä leikkejä haluaa tai pukeutua miten tahtoo?

Kyseenalaistamalla rakenteita, olettamuksia ja oletuksia voidaan auttaa lapsia tekemään itsenäisiä valintoja omista lähtökohdista. Ei tarvitse toimia erilaisten ennakko-oletusten mukaisesti, vaan saa olla sellainen kuin haluaa.

LOPETUS:

Saan olla oma itseni

Lopuksi harjoitellaan ja lausutaan yhdessä loru:

**"Olemme erilaisia,
Kaikki monenlaisia,
Minä olen tällainen,
Sinä olet tuollainen,**

**Minun ei tarvitse muuttua toiseksi,
Saan olla sellainen,
Mikä saa minut iloiseksi,
Minä olen hyvä!"**

LISÄVINKIT:

Kun minä olin vauva

Lapsia pyydetään etukäteen tuomaan omia vauva- ja pikkulapsivaiheen kuvia eskariin. Myös aikuiset tuovat kuvia itsestään. Ihaillaan yhdessä kuvia ja kaikkien kasvua vauvasta isoksi lapseksi tai aikuiseksi. Miten kaikki näyttävät erilaisilta? Ollaanko vielä samannäköisiä kuin vauvana?

Tasa-arvoinen varhaiskasvatus -verkkosivusto ja materiaalit lasten ja perheiden moninaisuudesta: <http://www.tasa-arvoinenvarhaiskasvatus.fi/>



KIRJALLISUUTTA:

Huovi, H. (2011): *Jättityttö ja Pirhonen*

Kontio, T. (2015): *Koira nimeltään kissa*

Nopola, T., Nopola, S. & Majaluoma, M. (2001): *Rauhallinen Erkki*

Strid, J-M., Suom. Kantele, A. (2006): *Pikku Makko*

Virtanen, L. (2010): *Xing ja sukulaiset*



VINKKI: Tuokion yhteydessä tai sen jälkeen voidaan pohtia ja keskustella myös syntymisestä, kasvamisesta, elämäнкаaresta, erilaisista tavoista tulla perheeseen ja erilaisista perheistä. Kirjat ja sadut ovat hyvä tapa käsitellä syntymistä ja kasvamista lasten kanssa. Alla satukirjoja aiheen käsittelyyn:

Cole, B. (1993): *Kun äiti muni.*

Frensborg, M. (2020): *Minä ja uusi vauva.* Kallio, M. & Ruuhilahti, S. (2014): *Onnikujan kaverukset ja pomppiiva massu.*

Fiske, A. & Jaakkola, E. (2020). *Kuinka vauvoja tehdään?*

Hovatta, O. (1993). *Pupujuttuja ja muita vauvasatuja erilaisista tavoista saada lapsia.*

Janosch & Eckert, H. (1993). *Äiti, mistä lapset tulevat?*

Moost, N. & Schober, M. (2001): *Vauveli kasvaa äidin vatsassa.*

Prasadam-Halls, S. & Teckentrup, B. (2019). *How big is our baby?*

Svensson, T. (2007): *Vallaton vauva valtaa vatsan*

Svensson, T. (2002): *Villit vauvat vatsassa*

LÄHTEET:

Väestöliitto. (2020). *Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen.*

SETA ry verkkosivusto. URL:

<https://seta.fi/sateenkaaritieto/ammattilaisille/opetusala/varhaiskasvatus/>

TYKKÄÄMINEN JA IHASTUMINEN

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L4

- Lapsia ohjataan tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tykkäämisen tai ihastumisen tunteita sekä ottamaan toiset huomioon tykkäämisen tunteiden ilmaisussa.
- Lapsia autetaan ymmärtämään, että toisesta tykkääminen on hyväksytty asia, mutta ei ole myöskään pakko tykätä toisesta.
- Lapsi osaa kuvailla, miltä tykkääminen tuntuu ja missä kohtaa kehoa tunne voi tuntua.
- Lapsi osaa kertoa ja näyttää miten eri tavoin tykkäämistä voi osoittaa hyväksyttävästi.

ALOITUS:

Luetaan tarina tai keksitään oma tarina ja keskustellaan siitä

"Viisivuotias Siiri tykkää hoitokavereistaan Aatusta ja Sofiasta. Joka kerta, kun Siiri näkee Aatun tai Sofian tulevan päiväkotiin, hän riemastuu ja juoksee halaamaan heitä. Halaamalla kavereitaan ja muita ihmisiä Siiri osoittaa sen, että hän tykkää heistä. Aatu on Siirin kanssa saman ikäinen, Sofia jo esikoululainen. Aina, kun päiväkodin isojen puolelta mennään pihalle, Siiri, Aatu ja Sofia leikkivät yhdessä. Siiri kertoo, että aina nähdessään Aatun tai Sofian hänen koko kehossaan tuntuu kivalta. Erityisesti päässä ja mahassa tuntuu kivalta ja alkaa hymyilyttää. Yhdessä kolmikko leikkii monesti kotia. Siirin mukaan myös Aatu ja Sofia tykkäävät hänestä."

Miltä tykkääminen Siiristä tuntui? Missä se tuntui? Miten hän toimi?

Voidaan lukea muukin tai useita tarinoita, joissa käsitellään erilaisia ja eritasoisia tunteita. Tarina voidaan myös esittää nukketeatterin keinoin.

TYÖVAIHE:

Keskustelu – Tykkääminen ja ihastuminen

Lapset voivat ensin kertoa itse omia kokemuksiaan tykkäämisestä ja ihastumisesta sekä niihin liittyvistä tunteista. *Miltä se tuntuu? Missä päin kehoa se tuntuu? Onko joskus tykännyt jostain toisesta? Onko joskus ihastunut?* Kaikki eivät ole, eikä tarvitsekaan olla!

Mitä jos toinen ei tykkääkään takaisin? Miltä se tuntuu? Mitä silloin voisi tehdä?



HUOM! Tarvitaan paljon harjoittelua, että opitaan kestämään se ja toimimaan sen jälkeen, jos toinen torjuu, eikä tykkääkään takaisin.

LOPETUS:

Tykkäämisen osoittaminen

Pohditaan millainen tykkäämisen osoittaminen on soveliasta ja millainen sopimatonta sekä keskustellaan kehon koskemattomuudesta ja luvan kysymisestä. Jos toista haluaa esimerkiksi pussata tai halata, täytyy siihen pyytää aina toiselta lupa. Tykkäämisen osoittamisen teot voi itse harkita ja päättää, miten omaa tunnettaan tuo esille.

Pohditaan ja harjoitellaan yhdessä tai pienryhmissä, miten tykkäämistä voi osoittaa:

1. Sanat, 2. Eleet, 3. Teot, 4. Katseet tai ilmeet.

Voidaan harjoitella näyttämään eri tapoja muille, miten nämä asiat voi näyttää käytännössä. Ryhmä voi aina ennen esittämistä kertoa, mistä tilanteesta on kyse tai yleisö voi aina arvata tilanteen.

LISÄVINKIT:

Nukketeatteri

Tykkäämisen osoittamiseen liittyviä tapoja ja kohtauksia voidaan esittää myös pehmoleluilla tai käsileluilla nukketeatterin tapaan. Pehmolelu, lelu tai nukke voi kertoa myös tykkäämistarinan.

Sydämellä

Istutaan piirissä. Pehmolelu kiertää vuorollaan jokaisella lapsella. Kun pehmolelu on itsellä, kerrotaan muille jokin sydämellä oleva asia. Se voi olla mukava kuuluminen tai jokin mieltä vaivaava seikka. Asian voi myös kertoa vain pehmolelulle ääneen tai kuiskaten.



KOTIIN:

Piirustus rakastamisesta

Lapsi pyytää omia vanhempiaan tai jotain muuta aikuista kertomaan, miltä ja missä päin kehoa tuntuu rakastaa ja välittää hänestä. Lapsi piirtää piirustus pohjaan kuvan itsestään ja vanhemmistaan tai muusta aikuisesta sekä piirtää kuvaan myös tykkäämisen ja rakastamisen tunteita osoittavia symboleja.



KIRJALLISUUTTA:

Bedford, D., Beardshaw, R. & Viitanen, R. (2009): *Morris-myyrä rakastuu.*

Prasadam-Halls, S., Massini, S. & Rintamäki, R. (2016): *Pusu pelastaa päivän.*

Rossetti-Shustak, B., Church, C. J. & Clarke, S. (2017): *Rakkautta päästä varpaisiin.*

Velthuijs, M. & Mäyrälä, R. (2016): *Rakastunut sammakko.*

LÄHTEET:

Ingman-Friberg, S., Cacciatore, R. & Kähkönen, M. (2016). *Keho on leikki: Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluiässä.* Helsinki: Duodecim.

Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). *Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.* Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.



PIIRUSTUS RAKASTAMISESTA

Kerro lapselle, miltä ja missä päin kehoa tuntuu rakastaa ja välittää hänestä. Lapsi piirtää piirustusohjeeseen kuvan itsestään ja vanhemmistaan tai muusta aikuisesta sekä piirtää kuvaan tykkäämisen ja rakastamisen tunteita osoittavia symboleja.



OIKEUS OLLA TURVASSA

TAVOITTEET:

L1

L3

L6

- Lasten kanssa tutustutaan lasten oikeuksiin soveltaen ja hyödyntäen YK:n yleissopimusta lapsen oikeuksista.
- Lapsi osaa selittää, mitä oikeus tarkoittaa ja osaa nimetä ainakin muutamia lapselle kuuluvia oikeuksia. Lapsi osaa nimetä itselleen tärkeimmän oikeuden.
- Lapsi osaa kertoa, miksi lapsilla on oikeuksia sekä myös velvollisuuksia.

ALOITUS:

Lapsen oikeudet

istutaan piirissä ja pohditaan lasten kanssa lapsen oikeuksia. Lapsilla on oikeus tietää omat oikeutensa, eikä hän osaa niistä itse kysyä.

Mitä sana "oikeus" tarkoittaa?

Millaisia oikeuksia tiedät lapsilla olevan?

Miksi lapsilla on oikeuksia?

Lapsen oikeudet ovat aikuisten velvollisuuksia, sääntöjä aikuisille. Kaikkien aikuisten pitää huolehtia siitä, että lapsen oikeudet toteutuvat. Aikuisten täytyy huolehtia siitä, että päätöksiä tehtäessä ajatellaan lasten parasta. Aikuisten täytyy kuunnella lapsia ja ottaa lasten näkemykset huomioon lasten asioista päätettäessä. Monissa maissa eri puolilla maailmaa on yhdessä sovittu lapsen oikeuksista, joilla pyritään huolehtimaan siitä, että lapset saavat hyvän ja turvallisen elämän.

TYÖVAIHE:

Toripoliisi kertoo lapsen oikeuksista

Käydään läpi Toripoliisin taulut keskustellen ja pohtien tai draaman avulla. Toripoliisin taulut opettajalle antaa apua lapsen oikeuksien esittelyssä.



HUOM! Tärkeä lapsen seksuaalinen oikeus on saada kasvaa ja kehittyä turvallisesti omassa tahdissa ilman, että kukaan kiirehtii, haittaa tai häiritsee sitä. Jokaisella lapsella on oikeus kokea olevansa ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin on. Lapsella on oikeus päättää omasta kehostaan ja oppia turvataitoja. Jokaisella lapsella on oikeus olla turvassa.

Lapsilla on oikeuksia, mutta lapsilla on myös velvollisuuksia. *Millaisia?*

Esimerkiksi: Lapsella on oikeus saada suojelua väkivallalta, mutta lapsi itsekään ei saa kiusata tai vahingoittaa toisia millään tavalla. Lapsella on vapaus omiin ajatuksiin, mielipiteisiin ja uskontoon. Mutta lapsella on myös velvollisuus kunnioittaa toisten ajatuksia, mielipiteitä ja uskontoa.

LOPETUS:**Räppi lasten oikeuksista**

Harjoitellaan ja lauletaan räppi lasten oikeuksista tai keksitään oma.

Kohtele minua reilusti!

Ole kiltti minulle!

Opeta minulle uutta!

Kuunnelkaa minua!

Minua ei saa satuttaa!

Huolehdi minusta!

Haluan leikkiä!

Päätän omasta kehosta!

Kukaan ei minua omista!

Lohduta minua!

LISÄVINKIT:**▶ YouTube: Lapsella on oikeus -laulu ja video**

Lauletaan tai kuunnellaan Youtubesta "Lapsella on oikeus -laulu". Tarvittaessa laulun sanat ja nuotit löytyvät videon lisätiedoista tai osoitteesta www.lapsenoikeudet.fi

▶ YouTube: Unicef – Video lapsen oikeuksista

Katsotaan Unicefin video lapsen oikeuksista Youtubesta. Mitä oikeuksia ihan jokaisella lapsella on? Mitä aikuisten kuuluu tehdä, jotta ne toteutuvat? Hauska varhaiskasvatuksen ja esi- ja alkuopetuksen animaatiovideo vastaa moniin tärkeisiin kysymyksiin.

▶ YouTube: Unicef – Lapsen oikeuksien sopimuksesta

Katsotaan YouTubeista myös video Lapsen oikeuksien sopimuksesta.

Lisätietoa ja materiaalia lapsen oikeuksista

Tietoa ja materiaalia niin lapsille kuin aikuisille lapsen oikeuksista www.lapsenoikeudet.fi, www.lapsiasia.fi sekä www.lapsiystavallinenkunta.fi ja www.unicef.fi/koulut/materiaalit-opettajille/





KOTIIN:

Lapsen oikeudet -tehtävämoniste

Lapset vievät Lapsen oikeudet -tehtävämonisteen kotiin, ympyröivät itsellensä tärkeimmän oikeuden ja keskustelevat lapsen oikeuksista yhdessä kotiväen kanssa.



KIRJALLISUUTTA:

Amnesty International (2008): Me kaikki synnymme vapaina. Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus lapsille.

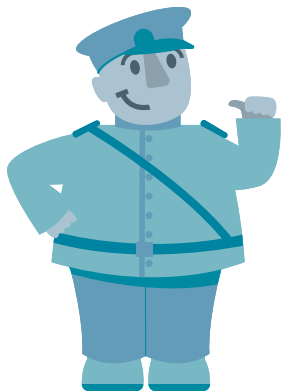
Marttinen, T. (2009): Tavallisen kiva päivä.

Parr, T. (2008): Rauhakirja.

LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Väestöliitto. (2020). Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen.



1

LAPSELLA ON OIKEUS

olla oma itsensä
ja samanarvoinen
kuin muut



5

LAPSELLA ON OIKEUS

sanoa mielipiteensä ja
vaikuttaa



2

LAPSELLA ON OIKEUS

elää ja kasvaa
omaan tahtiin



6

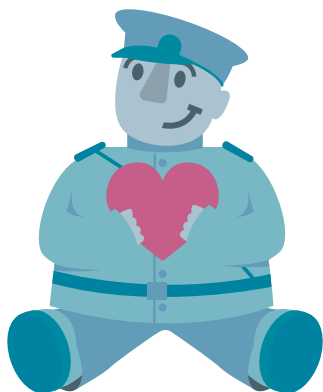
LAPSELLA ON OIKEUS

tietää ja saada tietoa

3

LAPSELLA ON OIKEUS

huolenpitoon ja
hoitoon



7

LAPSELLA ON OIKEUS

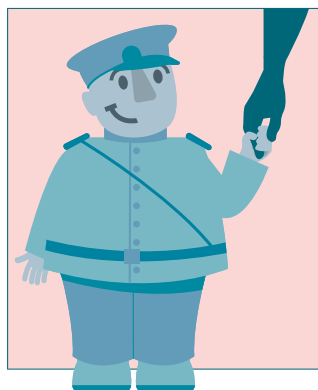
oppimiseen ja
koulunkäyntiin



4

LAPSELLA ON OIKEUS

elää turvassa



8

LAPSELLA ON OIKEUS

leikkiin, vapaa-
aikaan ja lepoon



1. LAPSELLA ON OIKEUS OLLA OMA ITSENSÄ JA SAMANARVOINEN KUIN MUUT.

Jokaisella lapsella on oikeus omaan nimeen ja kansalaisuuteen. Jokainen saa olla oma ainutlaatuinen ja arvokas itsensä. Jokaista tulee kunnioittaa ja arvostaa riippumatta siitä, onko hän tyttö vai poika, millainen on hänen perheensä, mitä kieltä hän puhuu, mistä maasta hän on kotoisin, mihin hän uskoo tai miltä hän näyttää. Ketään ei saa syrjiä, kiusata tai kohdella muuten huonommin kuin muita siksi, että hän on erilainen.

Mitä tarkoittaa se, että saa olla oma itsensä?

2. LAPSELLA ON OIKEUS ELÄÄ JA KASVAA OMASSA TAHDISSA.

Jokaisella on oikeus elämään, joten lapsille täytyy turvata mahdollisuudet elää ja kehittyä. Jokainen lapsi saa kasvaa ja kehittyä omassa tahdissa, eikä sitä saa kukaan kiirehtiä tai häiritä. Toisaalta lapsella on oikeus saada aikuisten tukea kasvussaan. Jokaisella lapsella on oikeus olla lapsi.

3. LAPSELLA ON OIKEUS HUOLENPITOON JA HOITOON.

Jokaisella lapsella on oikeus elää omien vanhempien kanssa, jos hänen on hyvä ja turvallista olla heidän kanssaan. Vanhempien tehtävänä on huolehtia lapsesta: antaa ruokaa, vaatteita ja turvallinen koti. Vanhemmilla on oikeus saada tukea lasten hoitamiseen. Jos vanhemmat eivät jostain syystä voi huolehtia lapsesta, täytyy järjestää joku muu aikuinen pitämään hänestä huolta. Lisäksi jokaisella lapsella on oikeus terveydenhoitoon ja sairastuessaan oikeus saada sairaanhoitoa.

Millaisin tavoin aikuiset pitävät huolta lapsesta?

4. LAPSELLA ON OIKEUS ELÄÄ TURVASSA.

Jokaisella lapsella on oikeus elää turvassa kaikelta, mikä voisi vahingoittaa häntä. Lapsella on oikeus saada turvaa, tukea ja suojelua. Aikuisten tehtävänä on suojella lapsia esimerkiksi väkivallalta, loukkauksilta ja sodalta. Kukaan ei saa tehdä pahaa lapselle. Jos lapselle kuitenkin tapahtuu jotain pahaa, aikuisten täytyy auttaa häntä.

Mitä sellaisia asioita tiedät, jotka voivat lapsia vahingoittaa ja joilta aikuisten tulee heitä suojella?

5. LAPSELLA ON OIKEUS SANOA MIELIPITEENSÄ JA VAIKUTTAA.

Jokaisella lapsella on oikeus sanoa, kirjoittaa tai vaikka piirtää omia mielipiteitään ja ajatuksiaan, kunhan se ei loukkaa muita. Jokainen lapsi saa ajatella ja uskoa niin kuin haluaa riippumatta toisten mielipiteistä. Kun aikuiset päättävät lapsia koskevista asioista, heidän täytyy pohtia, mikä on lasten kannalta parasta. Heidän täytyy myös kuunnella lasten mielipiteitä ja ottaa ne päätöksen teossa huomioon. Lapsella on oikeus päättää omasta kehosta.

Millä tavoin lapset saavat äänensä ja mielipiteensä kuuluviin?

6. LAPSELLA ON OIKEUS TIIÄÄ JA SAADA TIETOA.

Jokaisella lapsella on oikeus etsiä ja hankkia tietoa itseä kiinnostavista asioista. Lapsilla on oikeus tietää omat oikeutensa. Lapsella on oikeus esittää kysymyksiä, pyytää apua ja saada kysymyksiin vastauksia. Lapsille pitää kertoa tärkeistä asioista tai päätöksistä, joita aikuiset tekevät joskus lasten puolesta. Aikuisten tehtävänä on kuitenkin suojella lapsia sellaiselta tiedolta, joka voi olla lapsille vaaraksi. Siksi aikuiset voivat rajoittaa internetin käyttöä tai kieltää ohjelmien katsomisen, joista voi esimerkiksi tulla paha mieli tai nähdä painajaisia.

Miksi aikuiset rajoittavat lasten television katsomista tai tietokoneen käyttöä? Mistä asioista lasten on hyvä saada tietoa?

7. LAPSELLA ON OIKEUS OPPIMISEEN JA KOULUNKÄYNTIIN.

Jokaisella lapsella on oikeus käydä koulua ilmaiseksi. Koulussa lapsella on oikeus saada tukea oppimiseen. Lapsella on oikeus oppia tietoja ja taitoja, joita on tärkeää osata elämässä. Tällaisia tärkeitä taitoja ovat esimerkiksi toisten ihmisten kunnioittaminen, suvaitsevaisuus, ympäristön suojeleminen ja turvataidot.

Millaisia tietoja ja taitoja sinä haluat oppia?

8. LAPSELLA ON OIKEUS LEIKKIIN, VAPAA-AIKAAN JA LEPOON.

Jokaisella lapsella on oikeus viettää vapaa-aikaa ja leikkiä. Lasten ei siis tarvitse tehdä työtä tai olla vain koulussa. Lapsilla voi olla joi-takin kotitöitä, mutta tärkeää on, että aikaa jää myös leikkimiseen, pelaamiseen, kavereiden kanssa olemiseen ja muuhun mukavaan vapaa-ajan tekemiseen. Lisäksi lapsella on oikeus levätä, kun väsyttää. Aikuisten tehtävänä on turvata lapsille riittävästi lepoa.

Mitkä ovat lempipuuhiisi ja leikkejä kotona tai esikoulussa?



YMPYRÖIDÄÄN JA PIIRRETÄÄN

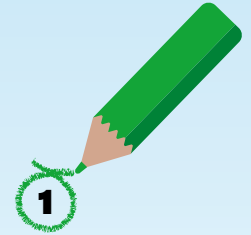
Ympyröidään lapselle tärkein lapsen oikeus ja keskustellaan siitä.

KOTIVÄKI:

Pyydä lastasi kertomaan, miksi juuri tämä lapsen oikeus on hänelle tärkeä.

Kysy häneltä, millä tavoin aikuiset voivat olla hänelle avuksi, jotta tämä lapsen oikeus toteutuu.

Kirjoitetaan tai piirretään keskusteltuja asioita yhdessä laatikkoon.



LAPSEN OIKEUDET



1. Lapsella on oikeus olla oma itsensä ja samanarvoinen kuin muut.



2. Lapsella on oikeus elää ja kasvaa omaan tahtiin.



3. Lapsella on oikeus huolenpitoon ja hoitoon.



4. Lapsella on oikeus elää turvassa.



5. Lapsella on oikeus sanoa mielipiteensä ja vaikuttaa.



6. Lapsella on oikeus tietää ja saada tietoa.



7. Lapsella on oikeus oppimiseen ja koulunkäyntiin.



8. Lapsella on oikeus leikkiin, vapaa-aikaan ja lepoon.

TURVAN TUNNE JA TURVALLISET AIKUISET

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

- Tuetaan lasten turvallisuuden tunteen syntymistä sekä ohjataan ja rohkaistaan lapsia kertomaan huolistaan luotettavalle ja turvalliselle aikuiselle.
- Lapsia ohjataan tunnistamaan turvan tunne omassa kehossa ja lapselle turvan tunnetta luovia asioita.
- Lapsi osaa kuvailla, miltä turvallisuus tuntuu ja missä kohtaa kehoa tunne voi tuntua sekä kertoa asioita, jotka tuovat hänelle turvaa.
- Lapsi osaa tunnistaa ja nimetä vähintään yhden turvallisen aikuisen turvaverkostaan.
- Lapsia autetaan ymmärtämään ja kunnioittamaan sekä omia että toisten lasten ja perheiden kulttuuria ja moninaisuutta.

ALOITUS:

Turvan tunne

Kaikilla lapsilla on oikeus elää ilman pelkoa ja tuntea olonsa turvalliseksi.

Millaiselta sinusta tuntuu, kun olosi on turvallinen? Miltä kehossasi tuntuu?

Milloin ja missä sinun on turvallista olla?

Mitkä asiat tuo sinulle turvaa?

Sinulla on hyvä olo, kun olosi on turvallinen. Silloin sinun ei tarvitse pelätä eikä mikään uhkaa sinua. Kun olosi on turvallinen, saat olla sellainen kuin olet, sinua ei jätetä yksin ja sinusta pidetään huolta.

Aikuisten tehtävä on antaa turvaa, suojella lapsia ja pitää huolta. Jokaisen lapsen kuuluu saada tuntea olevansa tärkeä ja rakas jollekin aikuiselle omassa lähipiirissään. Turvalliset aikuiset voivat löytyä kotoa, sukulaisten joukosta, koulusta, päiväkodista, harrastuksista ja vaikkapa naapurustosta. Lapsen tärkeät ihmiset voivat asua eri kodeissa ja eri maissa.

Aikuisten tehtävänä on kuunnella ja auttaa lapsia heidän huolissaan ja peloissaan. Lasten ei tarvitse olla yksin huolineen. Ei ole koskaan niin pientä tai suurta asiaa, ettei siitä voisi kertoa. Huolista ja peloista pitää kertoa niin kauan, että joku kuuntelee ja antaa apua.

TYÖVAIHE:

Turvalliset aikuiset ja turvapaikka

Piirretään kuva yhdestä tai useammasta turvallisesta aikuisesta. Turvallinen aikuinen on henkilö, jonka seurassa on hyvä olla ja kenelle voi kertoa omista huolista. Turvallinen aikuinen auttaa ja suojelee. Piirroksissa voi hyödyntää Turvalliset aikuiset ja turvapaikka -piirustusohjaa.

Kenelle aikuiselle sinä olet tärkeä ja rakas? Mistä tiedät sen?

Kuka aikuinen on sinulle tärkeä ja rakas? Mistä tiedät sen? Miten näytät sen?

Millainen on turvallinen aikuinen?

Kenelle aikuiselle sinä voisit puhua huolestasi ja murheistasi?

Kenen luo voisit mennä tai kenelle soittaa, kun sinulla on hätä tai tarvitset apua?

Opettaja auttaa jokaista lasta löytämään ainakin yhden turvallisen aikuisen, se voi olla myös opettaja.

Kuvan ympärille lapsi voi myös kirjoittaa tai piirtää paikkoja, missä hän kokee olevansa turvassa tai asioita, jotka tuovat hänelle turvaa. Lopuksi piirrokset voidaan koota näyttelyksi seinälle ja keskustella niistä. On hyvä muistuttaa, että piirrosten katsominen tai turvallisten aikuisten, paikkojen ja asioiden ajatteleminen mielessä voi rauhoittaa ja tuoda turvaa. Myös ryhmän aikuiset kertovat omista turvallisista aikuisista ja turvaa tuovista paikoista tai asioista.



VINKKI: Piirrokset voidaan viedä myös kotiin jatkettavaksi tai keskusteltavaksi.

LOPETUS:

Turvallinen sylipaikka -mielikuvaharjoitus

Tätä harjoitusta tehdessä tyynyt ja peitot lapsen ympärillä edistävät lämmön ja turvallisuuden tunnetta. Lapset voivat ottaa myös nallen tai muun pehmon syliinsä samalla kun kuvittelevat itse olevansa turvapaikassa. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

*"Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Hengitä pari kertaa oikein syvään ja rauhallisesti. Kuvittele olevasi turvallisessa sylissä, omassa turvallisessa sylipaikassasi. Tässä turvallisessa sylissä saat olla sellainen kuin olet. Lepäät sylissä koko painollasi. Tunnet sylin lämmön. Sinun on hyvä ja turvallista olla. Kätesi ja jalkasi lepäävät rentoina ja paina-vina sylissä. Hengittelet rauhallisesti sisään ja ulos. Vatsasi myös rentoutuu. Tässä turvalli-
sessa sylipaikassa sinun ei tarvitse olla yksin eikä kannatella itseäsi. Sinua pidetään sylissä rakastavasti, hellästi ja turvallisesti. Tunnet olosi oikein hyväksi. Tähän turvalliseen syli-
paikkaan voit mielessäsi mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Vähitellen, sitten kun sinusta siltä tuntuu, voit tulla turvallisesta sylipaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan ja antaa sylin lämmön tuntua vielä hetken."*

LISÄVINKIT:

Turvapaikan rakentaminen

Rakennetaan yhdessä lapsille turvapaikka esiopetuksen tiloihin tai jollekin eläimelle tai lelulle metsään. Esiopetukseen rakennettavaan turvapaikkaan voi mennä aina halutessaan vaikka rauhoit-tumaan. Metsään rakennettavat turvapaikat voidaan valokuvata.



VINKKI: Tuokion yhteydessä tai sen jälkeen voidaan keskustella myös erilaisista perheistä ja erilaisista tavoista tulla perheeseen. On tärkeää, että opettaja luo ryhmään sellaisen ilma-piirin, jossa hyväksytään perheiden moninaisuus ja tutustutaan erilaisiin perhemuotoihin. Keskustelun apuna voidaan käyttää Ryhmäpotretti -kuvaa tai tai seuraavalla sivulla olevia satukirjoja.



KIRJALLISUUTTA:

- Coran, P. (1998): *Minun perheeni*.
Endres, B. (2008): *Niilon uusi perhe*.
Eyen, C. (2005): *Pikkusuden kaksi kotia*.
Harainen, P. (2008): *Emma ja erilainen perhe*.
Hoffman, M. (2010): *Meidän ja muiden perheet*.
Hurme, V. (2016): *Pikkurillin käsikirja*.
Katajavuori, R. & Toivanen, R. & Tokola, M. (2015): *Meidän pihan perhesoppa*.
Ledu, S. & Frattini, S. (2009): *Suuri perhekirja*.
Marttinen, T. & Salminen, A. (2014): *Ikioma perheeni*.
Parr, T. (2006): *Perhekirja*.
Vuorinen, K. & Eskola, T. (2016): *Meidän perhe*.
Walsh, M. Suom. Arresto, H. (2012): *Minulla on kaksi kotia*.

LÄHTEET:

- Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

TURVALLISET AIKUISENI JA TURVAPAikka

Piirretään





Osio 2.

SELVIYTYMISTAITDOT

OPIN KEHON OSAT JA NIIDEN NIMET	44
LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN	48
UIMAPUKUSÄÄNTÖ	51
KOSKETUKSEN SÄÄNTÖ	56
SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET	62



OPIN KEHON OSAT JA NIIDEN NIMET

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

- Lapsia ohjataan ja rohkaistaan puhumaan kehosta ja kaikista kehon eri osista niiden oikeilla nimillä.
- Vahvistetaan oman kehon arvostusta ja ymmärrystä siitä, että on olemassa monenlaisia kehoja ja kaikkien kehot ovat yhtä ainutlaatuisia ja arvokkaita.
- Lapsi osaa nimetä kehon eri osia sekä tunnistaa eri sukupuolten eroja ja yhtäläisyyksiä.

ALOITUS:

Kehonosa-leikki tai laulu

Leikitään tai lauletaan esim. **"Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat"** -leikki, **"Jos sul lysti on"** -laulu tai **"Kärpänen istui polvella"** -laulu muunnellen laulujen sanoja ja käyttäen kehonosia monipuolisesti.

TYÖVAIHE:

Kehohahmot

Piirretään papereille tai pahveille kaksi keho. Voidaan osallistaa lapsia niin, että joku voi olla paperin päällä ja toinen piirtää kehon ääriviivat. Muistuta, että piirrettäväksi asettuneiden lasten kehoon ei kosketa vaan piirretään ääriviivat.

Päätetään kumpi piirroksista on tytön ja kumpi pojan. Muistuta lapsia tässä kohtaa siitä, että vaikka usein ihmisen kokemus vastaa sitä, miltä hänen biologinen kehonsa näyttää, aina ei ole näin. Siksi onkin tärkeää muistaa kuunnella ja kunnioittaa ihmisen omaa kokemusta ja ajatusta omasta sukupuolestaan. Sukupuoli ei ole kiinni kehonosista vaan on kokemuksellinen asia. Ihan kaikkien kehosta ei myöskään näe onko se tytön tai pojan keho, se voi olla jotain siltä väliltä.

Nimetään lasten kanssa läpi niin monta kehonosaa kuin he tietävät. Opettaja näyttää kehonosan sijainnin paperihahmosta ja voi myös kirjoittaa sen paperiin. Täydennä piirroksia kyselemällä, missä sijaitsevat paikat, jotka lapset ovat kenties unohtuneet. Opetta lapselle sanat, joilla kehon eri osia kutsutaan.

Kehonosia: **Varpaat, kantapää, jalkapöytä, nilkka, sääri, pohje, polvi, etureisi, takareisi, pimpi, pippeli, takapuoli, selkä, niska, kaula, pää, suu, silmät, korvat, nenä, olkapää, hartiat, kainalo, käsivarsi, kyynärpää, sormet, rinnat, nannit, napa, lonkka, vatsa, jalkapohja, vyötärö, selkäranka jne.**

Keskustellaan **mitkä kehonosat näyttävät ihmisen sukupuolen? Mistä tunnistaa tytön ja mistä pojan? Mitä eroa on tytön ja pojan kehossa? Mitä yhtäläisyyksiä? Voiko pojan tai tytön kehot olla erilaisia?**



HUOM! Kerrotaan lapsille, että on monenlaisia kehoja ja samatkin kehonosat näyttävät eri ihmisillä erilaisilta. On hyvä, että on monenlaisia kehoja ja jokainen keho on ainutlaatuinen ja arvokas. Myös kaikki ihmiskehon osat ovat yhtä hyviä ja arvokkaita. Niistä saa puhua aikuisten ja muiden lasten kanssa oikeilla nimillä. Älä aikuisena puhu "vessasanoista". Jokaisen keho on ikioma ja siitä on tärkeä pitää huolta. Lapsen ja ihmisen kasvaessa ja kehittyessä keho muuttuu. Miten?

LOPETUS:**Turvataitolaulu**

Harjoitellaan turvataitolaulun ensimmäinen säkeistö. Turvataitolaulun sanat löytyvät tuokion liitteistä.

LISÄVINKIT:

▶ **YLE Areena Pikku Kakkonen: Ihmiskehon osat -video**

▶ **YLE Areena Pikku Kakkonen: Kehonosa-potpuri -video**

▶ **YouTube: Mimmit – Ihminen -laulu ja video**

Turvataidot ja lapsen keho -julisteturvataidoista

Tutustu neljään tärkeään lapsen turvataitoon ja opeta ne lapsille. Samalla lapsi oppii ikään kuuluvat tiedot, taidot ja myönteisen asenteen omaan kehoon. *Turvataidot ja lapsen keho* -julistet löytyy yhdeksällä eri kielellä osoitteesta www.vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus kohdasta mallit ja materiaalit.

▶ **YouTube: Neuvokas perhe - Oma keho on supersankari -video**

Tämä video on tehty, jotta oman kehon arvostaminen ja kehotyytyväisyys tulisi tutuksi jo pienestä pitäen. Video kannattaa katsoa yhdessä ja jutella sen jälkeen lapsen iän huomioiden: Millainen sinun kehosi on? Ja mitä osia siihen kuuluu? Mitä sinun kehosi osaa tehdä? Mitä keho tarvitsee? Mistä keho tykkää? Mistä tykkäät omassa kehossasi?

Mikä kehonosa?

Istutaan piirissä ja asetetaan lattialle väärin päin kuvia kehonosista. Lapset kääntävät vuorotellen yhden kortin, nimeävät kuvassa olevan kehonosan ja kaikki koskettavat itseltä tätä kehonosaa. Voi-daan vaihdella tyylejä, jolla kosketetaan (esim. taputtaen, silittäen, kutittaen).

Rumat sanat

Harjoitteen tavoitteena on vahvistaa ymmärrystä sopivuussäännöistä ja sosiaalisista normeista sekä opettaa kehonosien oikeita nimiä. Kirjoitetaan paperilapuille kaikki sanat, joita kehonosista on kuultu. Hyväksytyt sanat säilytetään, rumat sanat revitään ja heitetään roskeen. Jos kyseisiä sanoja kuuluu vielä roskeen heittämisen jälkeen, opettaja voi muistuttaa, että niistä rumista sanoista hankkiuduttiin jo eroon. Hyvä kerrata, mitkä ovat hyväksytyjä sanoja kehonosille.





KIRJALLISUUTTA:

Alexander, H., Lozano, A. & Kokko, A. (2018): Ihminen.
Daynes, K. (2017): Tutki! Kakkaa.
Daynes, K., Tremblay, M. & Kumpulainen, S. (2013): Kysy ja kurkista! Ihminen.
Hoffman, M., Asquith, R. & Tonteri, M. (2016): Meidän ja muiden kehot.
Kallio, M., Ruuhilahti, S. & Kähkönen, M. (2014): Onnikujan kaverukset ja suuri prööt.
Langreuter, J. (2000): Napajuttu.
Pittau, F. & Gervais, B. (2010): Seepalta lorahti pissa
Pittau, F. & Gervais, B. (2010): Ronsulta pääsi paukku
Winters, P., Lindenhuisen, E., Leimu, I. & Van Lindenhuisen, E. (2011): Minä päästä varpasiin.

Vanhemmille:

Väestöliitto: Tutkimusmatka upeaan kehoon – neuvoja leikki-ikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen. Saatavilla osoitteesta:
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/tutkimusmatka-upeaan-kehoon/>

LÄHTEET:

Korteniemi-Poikela, E., & Cacciatore, R. (2015). Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.
Åhman, S. & Ruuhilahti, S. (2019). Pi(m)ppelipom – seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 1-2. Nektaria ry.
Väestöliitto. (2020). Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen.

TURVATAITOLAULU

*ransk. säv. Tuiki tuiki tähtönen,
sanat Johanna Myyryläinen*

1.
**Ikioma keho on, arvokas ja verraton.
Kaikelle on nimi tuttu. Sepä onkin hauska juttu.
Ikioma keho on, arvokas ja verraton.**

2.
**Kosketukset, halaukset, niihin luvan tarvitset.
Kysy lupa! Varmista, ettei toista pelota.
Kosketukset, halaukset, niihin luvan tarvitset.**

3.
**Uimapuvun alle jää, oma alueesi tää.
Ilman lupaa muut ei saa, sinne sua koskettaa.
Uimapuvun alle jää, oma alueesi tää.**

4.
**Sano ei ja lähde pois. Mukavampi olla vois.
Huolesi sä aikuiselle, kerro heti, et oo pelle.
Sano ei ja lähde pois. Mukavampi olla vois.**



LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN

TAVOITTEET:



- Lapsia ohjataan tunnistamaan oma tila, rajat ja ikioma alue, jonka sisällä lapsi saa itse määrätä. Samalla taataan lapsen oikeus omaan tilaan.
- Vahvistetaan lasten käsitystä itsemääräämisoikeudesta sekä kykyä huolehtia itsestä ja kunnioittaa myös toisten rajoja.
- Harjoitellaan omien rajojen jämäkkää puolustamista sanoin ja elein.
- Lapsi osaa näyttää missä hänen oma tilansa ja rajansa kulkee ja kertoa, mitä tulee tehdä, jos hänen rajojaan rikotaan.
- Lapsi muistaa turvaohjeet ja käyttää niitä arjen eri tilanteissa itseään suojellen.

ALOITUS:

Keskustelu – Mitä oma tila tarkoittaa?

Jokaisella on oikeus omaan tilaan. Oma tila on lapsen ikioma alue, mihin kukaan ei saa tulla ilman lapsen lupaa tai hyvää syytä. Tämän alueen sisäpuolella lapsi saa itse määrätä ja sanoa EI.

TYÖVAIHE:

Oma hyvältä tuntuva tila -harjoitus

Seistään ja kuvitellaan itsensä ympärille kehä tai ympyrä. Kehän avulla osoitetaan, mikä on lapsen oma hyvältä tuntuva tilansa ja kuinka lähelle lapsi haluaa päästää muut ihmiset.

Harjoitellaan hahmottamaan oma tila käsimittaa käyttäen ja samalla itsensä ympäri pyörittäen. Käsimitan avulla havainnollistetaan, että oma tila on joka puolella - edessä, sivulla, takana, yläpuolella, alapuolella – joka puolella kehoa. Käsimitta eli se minne oma käsi ylettää on lapsen omaa tilaa ja turva-aluetta. Se on yksityinen alue, jonka sisäpuolella lapsi saa määrätä. Oma tila voidaan havainnollistaa myös piirtämällä kehä lattiaan liidulla tai narulla.

Opettaja voi sanoa: **"Tämä alue, jonne kätesi ulottuu, on sinun ikiomaa tilaa ja aluetta, johon kukaan ei saa tulla ilman sinun lupaa tai hyvää syytä. Tätä aluetta sinä saat itse määrätä ja sen sisäpuolella saat sanoa EI."**

Kaikilla on lupa omaan tilaan! Tilan tarve voi olla erilainen eri ihmisillä. Tilan tarve riippuu myös tilanteesta ja siitä, kenen seurassa on. Toisen ihmisen voi haluta päästää lähemmäksi kuin toisen.

Keskustelu

Lapsen tulee kunnioittaa myös toisten omaa tilaa ja kysyä aina toiselta lupa, jos haluat mennä toisen lähelle tai koskettaa toista. **Miten toisen omaa tilaa voi loukata? Mitä tehdä, jos joku tulee ilman sinun lupaa sinun ikeimalle alueelle? Saat määrätä omasta alueesta sanomalla jämäkästi EI, poistumalla tilanteesta ja kertomalla luotettavalle aikuiselle.**

LOPETUS:

EI-leikki

Leikissä opetellaan tunnustelemaan sopivaa etäisyyttä toiseen ja harjoitellaan toisen pysäyttämistä sanoilla ja eleillä, kun toinen on tulossa liian lähelle. Samalla opitaan kunnioittamaan kunkin omaa tilaa ja aluetta. Yksi lapsista valitaan ensin pysäyttäjäksi ja EI-sanan sanojaksi. Muut lapset ovat



jonossa ja lähestyvät kukin vuorollaan pysäyttäjää. Kun pysäyttäjä sanoo Ei ja nostaa kätensä eteen pysäyttämisen merkiksi, on lähestyvän lapsen silloin pysähdyttävä ja mentävä jonon viimeiseksi. Kun kaikki lapset ovat lähestyneet pysäyttäjää, menee pysäyttäjä itse jonon viimeiseksi ja jonossa ensimmäisenä ollut tulee pysäyttäjäksi, kunnes kaikki ovat olleet pysäyttäjiä. Lapset voivat kokeilla erilaisia äänenpainoja toisen pysäyttämiseen sekä erilaisia tapoja ja vauhteja toisen lähestymiseen. Leikin lopuksi keskustellaan leikin myötä tulleist ajatuksista ja kokemuksista.



VINKKI: On hyvä myös rentoutua tai rauhoittua aktiivisen tuokion päätteeksi esimerkiksi Lisävinkit -osion Olen ihana -mielikuvaharjoituksen avulla.

LISÄVINKIT:

Eläinleikki – harjoitellaan Ei-sanon sanomista

Jaetaan leikkijät pareihin. Parit asettuvat toisiaan vasten jonkin matkan päähän siten, että leikkijöistä muodostuu kaksi vastakkaista riviä. Toinen parista lähtee hitaasti lähestymään toista jonkin eläimen tyypillisellä tavalla toisen seisoessa paikallaan. Paikallaan seisovan tehtävänä on koettaa pysäyttää lähestyvä eläin sanomalla aluksi pienellä hiiren äänellä Ei. Uskooko toinen? Tehdään uudestaan ja paikallaan seisova lapsi voi kokeilla Ei-sanon sanomisessa erilaisia äänenpainoja, hiljaisia ja äänekäitä. Tehdään sen aikaa, että äänenpaino ja eleet ovat niin jämäköitä, että lähestyvät eläimet uskovat ja pysähtyvät. Osia vaihdetaan.

Saanko kätellä tai halata?

Liikutaan musiikin tahdissa. Musiikin pysähtyessä käännytään lähintä kaveria vasten ja kysytään ”Saanko kätellä?” tai ”Saanko halata?”. Kuunnellaan mitä kaveri vastaa ja toimitaan vastauksen mukaisesti: halataan, jos toinen antaa luvan ja kielteisen vastauksen kohdalla vastataan kauniisti ”Ei haittaa”. Leikissä harjoitellaan luvan kysymistä, kuuntelemista ja kunnioittamista.

Pallohieronta

Pallohieronnalla vahvistetaan lapsen kokemusta omista rajoista. Lapsi makaa vatsallaan tai selälään ja aikuinen pyörittelee rauhallisin pyörein liikkein palloa ympäri lapsen kehoa. Pallohierontaan sopivia palloja ovat niin isot kuin pienet, pehmeät tai kovat pallot. Voidaan toteuttaa myös pareittain, jolloin lapset harjoittelevat ystävällistä ja toista kunnioittavaa kosketusta.

Olen ihana!

Opettaja lukee ohjeet rauhallisesti lapsille: Istu lattialle. Ota mukava asento. Voit sulkea silmäsi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Nosta toinen kämmenesi pääsi päälle ja lähde piirtämään sillä hitaasti kehosi ääriviivoja ensin toiselta puolelta kehoa ja sitten toiselta. Käy läpi pääsi, hartiasi, kätesi, kylkisi, jalkasi. Halaa lopuksi itseäsi ja sano hiljaa mielessäsi "Olen ihana!"

Turvataidot ja lapsen keho -juliste turvataidoista

Tutustu neljään tärkeään lapsen turvataitoon ja opeta ne lapsille. Samalla lapsi oppii ikään kuuluvat tiedot, taidot ja myönteisen asenteen omaan kehoon. Juliste löytyy osoitteesta www.vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus

LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Väestöliitto. (2020). *Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen..*

UIMAPUKUSÄÄNTÖ



TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

- Lapsia ohjataan tunnistamaan oman kehon yksityiset alueet ja annetaan valmiuksia suojella niitä.
- Lapsi harjoittelee tietoisesti rentouttamaan omaa kehoaan.
- Lapsi osaa nimetä oman kehon yksityiset alueet ja kehon osat, jotka jäävät uimapukualueen alle.
- Lapsi osaa kertoa, mitä tulee tehdä, jos joku koskettaa tai satuttaa uimapuvun alaisia yksityisiä alueita. Lapsi osaa selittää, mitä uimapukusääntö tarkoittaa.
- Lapsi muistaa turvaohjeet ja käyttää niitä arjen eri tilanteissa itseään suojeleen.

ALOITUS:

Turvataitolaulu

Kerrataan turvataitolaulun ensimmäinen säkeistö ja harjoitellaan kaksi seuraavaa säkeistöä kosketuksen säännöstä ja uimapukusäännöstä. Turvataitolaulun sanat löytyvät Opin kehon osat ja niiden nimet -tuokion yhteydestä.

TYÖVAIHE:

Kehon ääriviivojen piirtäminen

Piirretään taululle, paperille tai pahville ihmisen kehon ääriviivat. Piirretään kehoon uimapuku tai uimapuvun ylä- ja alaosa. Uimapuku voidaan piirtää myös erilliselle paperille tai pahville. Voidaan hyödyntää myös liitteiden leikattavia paperinukkeja. Käytetään näitä havainnollistamiseen.

Keskustelu

Mitä kehonosia jää uimapuvun alle? Uimapuvun alla olevat kehonosat, eli rinnat, nännit, peppu, pippeli ja pimppi, ovat lapsen omia, yksityisiä ja arvokkaita alueita ja lapsi saa määrätä niistä itse. Kukaan ei saa koskettaa, eikä varsinkaan satuttaa uimapuvun alla olevia alueita ilman lupaa. Myöskään uimapuvun alla olevien alueiden katsominen, kuvaaminen, videointi, kommentointi tai niistä puhuminen ei ole sallittua ilman lapsen lupaa. Myös kaikkien lasten suu ja nännit ovat myös yksityistä aluetta, vaikkei ne välttämättä ole uimapuvun alla.

Kerrotaan, että suurin osa aikuisista on kilttejä ja haluavat lapsille hyvää. Maailmassa on kuitenkin myös aikuisia, jotka haluavat katsoa tai kosketella lapsia uimapuvun alla olevista alueista tavalla, joka ei tunnu oikealta eikä hyvältä. Mikään kosketus ei saa jättää kurjaa oloa eikä mikään kosketus saa olla salaisuus.

Mitä tulee tehdä, jos joku koskettaa uimapuvun alaisista alueista ilman lupaa? Jos vähänkin alkaa tuntua, että joku aikuinen tai lapsi pyytää sellaista tai alkaa kosketella lasta uimapuvun alaisista alueista tai pyytää lasta koskettelemaan näistä alueista itseään, täytyy heti sanoa kovalla äänellä **Ei, poistua tilanteesta ja kertoa asiasta heti turvalliselle aikuiselle**. Silloin ei tarvitse olla yhtään kiltisti, jos alkaa tuntua kurjalta tai pelottaa.

Muistutetaan, että uimapukusääntö koskee myös lapsia. Voidakseen koskea toista on siihen oltava aina lupa. Vaikka harjoituksessa käsitellään uimapuvun alaista kehoä, ei ketään saa koskettaa mihinkään kehonosaan luvatta.



HUOM! Lääkärin tai muun terveydenhuoltohenkilön voi olla tärkeää tutkia koskettamalla lasta tai aikuista uimapuvun alaisista alueista. Kuitenkin myös lääkärille voi sanoa, jos kosketus tuntuu epämukavalta. Ihminen tarvitsee myös kosketusta osakseen, kosketuksella osoitetaan välittämistä ja koskettamalla voidaan pitää toisesta myös huolta. Esimerkiksi voimme tarvita apua erilaisissa hoitotoimenpiteissä tai esimerkiksi suihkun jälkeen selän kuivaamisessa. Hyvältä tuntuva kosketus on okei.

LOPETUS:

Rentouttavat äänet

Makoillaan lattialla hiljaa, ollaan rentona ja suljetaan silmät. Keskitytään kuuntelemaan tarkasti ympäristöstä kuuluvia ääniä. Opettaja voi kertoa aluksi, mitä hän kuulee: hengitystä, rapinaa, lasten ääniä tai kellon tikitystä. Opettaja pyytää lapsia kuuntelemaan ja keskittymään kaikkiin ympäristöstä kuuluviin ääniin. Lopuksi keskustellaan, millaisia ääniä jokainen kuuli, ja miltä tuntui olla vain hiljaa paikallaan ja kuunnella.

LISÄVINKIT:

► YLE Areena Pikku Kakkonen: Uimapukusääntö -video

Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. (2019): Pipunan ikioma napa.

Jännittävä ja opettavainen tarina Pipunasta, joka oppii kesäleirillä tärkeitä turvataitoja ja sen, että jokainen on omanlaisenaan arvokas. Kirjan lopussa on tieto-osuus vanhemmille ja kasvattajille turvataidoista ja kehoitsetunnosta. Kirjaan liittyy myös ilmaiset värityskuvat turvataitolauseineen.

Turvataidot ja lapsen keho -juliste turvataidoista

Tutustu neljään tärkeään lapsen turvataitoon ja opeta ne lapsille. Samalla lapsi oppii ikään kuuluvat tiedot, taidot ja myönteisen asenteen omaan kehoon. Juliste löytyy osoitteesta www.vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus



Piirretään

Lapset voivat piirtää oman kehon ja siihen uimapukualueen eli uimapuvun. Merkataan piirrokseseen esim. rastilla tai värittämällä punaisella ja vihreällä ne kohdat, mihin toinen saa tai ei saa koskea. Piirtämisen lomassa voidaan kerrata yksityisiä alueita sekä käytyjä turvaohjeita. Piirroksen voi viedä kotiin ja siitä voidaan keskustella myös kotona aikuisen kanssa.

YouTube: Talk PANTS with Pantosaurus and his PANTS song -video

Video tutustuttaa uimapukusääntöön hausalla ja positiivisella tavalla. Video on englanninkielinen, mutta toimii loistavana lisänä uimapukusäännön käsittelyssä.



KIRJALLISUUTTA:

Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. (2019): Pipunan ikioma napa.

Havukainen, A. & Toivanen, S. (2012): Veera lääkärissä.

Vento, S. (2007): Peikönhäntä. Harjanne, M. (2006): Mintun lääkirikirja.

LÄHTEET:

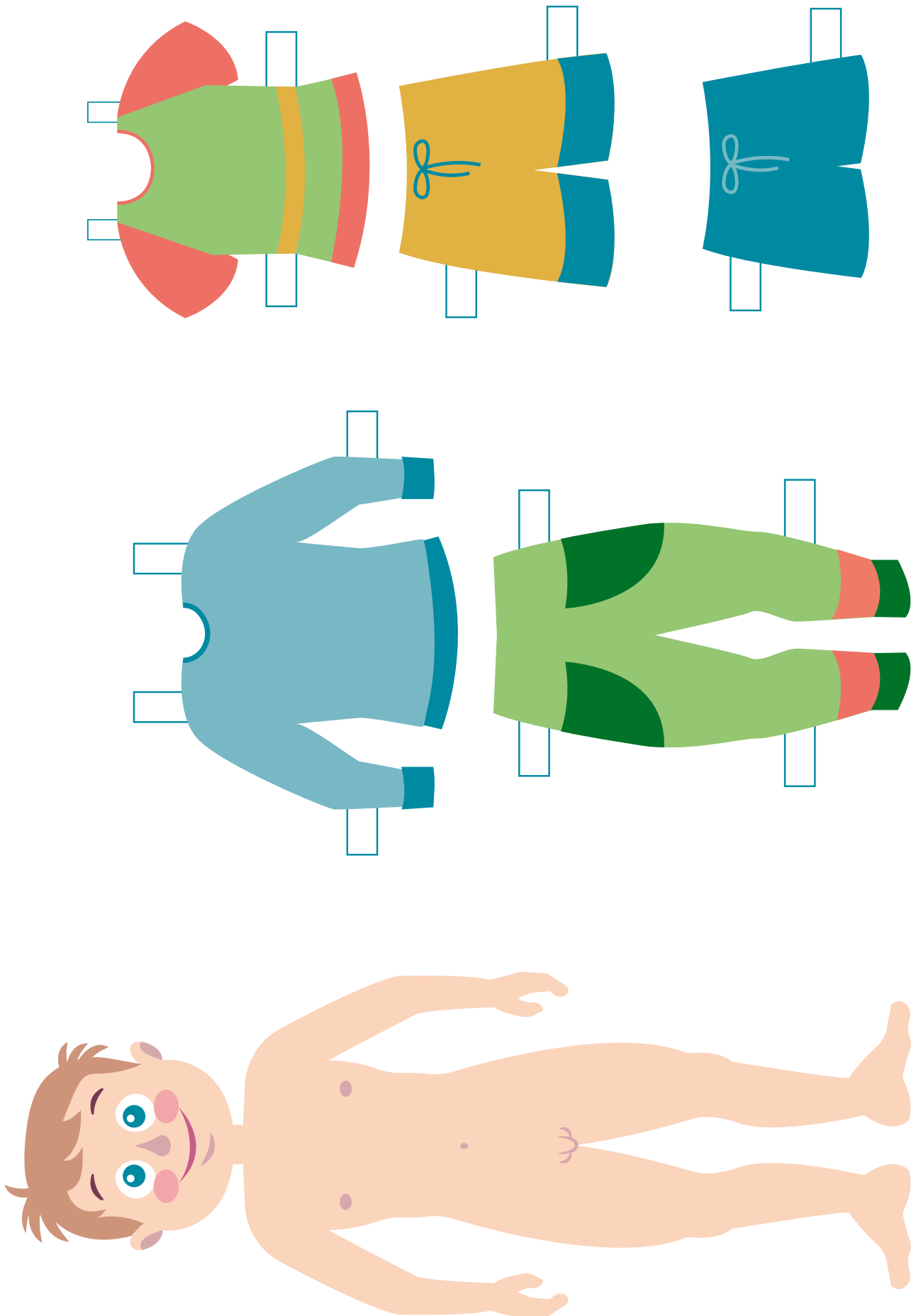
Ingman-Friberg, S., Cacciatore, R. & Kähkönen, M. (2016). Keho on leikki: Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluiässä (1. painos.). Helsinki: Duodecim.

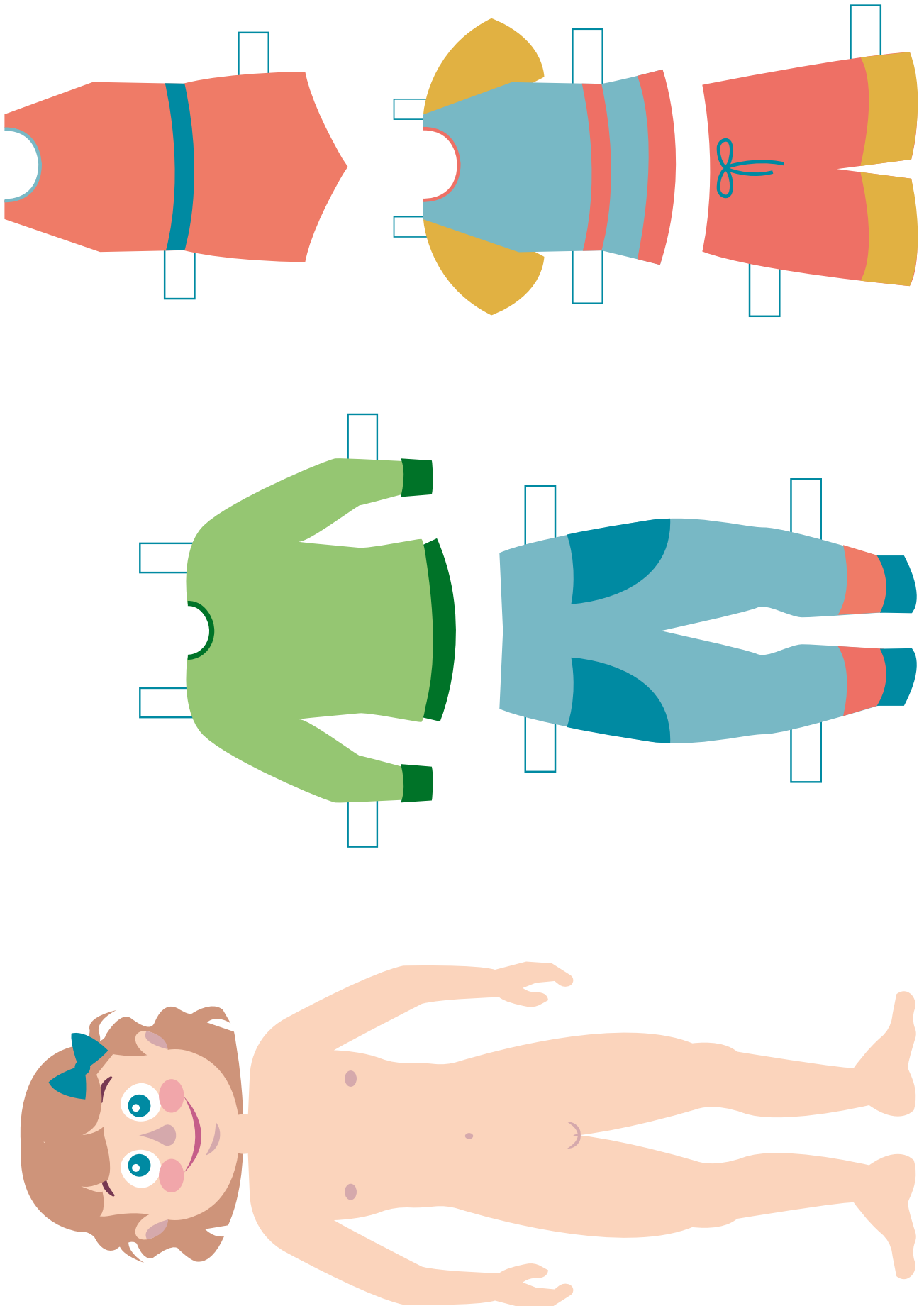
Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R. & Konttinen, H. (2015). Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.

Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Väestöliitto. (2020). Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen.







KOSKETUKSEN SÄÄNTÖ

TAVOITTEET:



- Lapsia ohjataan tunnistamaan erilaisia kosketuksia ja niiden eroja sekä niihin liittyviä tunteita.
- Vahvistetaan lasten käsitystä itsemääräämisoikeudesta sekä kykyä huolehtia itsestä ja ottaa muut huomioon. Kaikilla on oikeus määrätä omasta kehostaan ja sitä pitää aina kunnioittaa.
- Lapsi osaa kertoa ja erotella hyvältä tuntuvia kosketuksia ja pahalta tuntuvia kosketuksia piirtäen sekä sanoin.
- Lapsi osaa kuvailla millä tavoin toisia voi koskettaa ja osaa kysyä luvan toista koskettaessa.
- Lapsi osaa kertoa, miten toimia, jos joku toinen koskettaa ikävällä tavalla.
- Lapsi muistaa turvaohjeet ja käyttää niitä arjen eri tilanteissa itseään suojellen.

ALOITUS:

Millaisesta kosketuksesta sinä pidät?

Opettaja voi kertoa aluksi lyhyen taustatarinan esimerkiksi pehmolelua apuna käyttäen siitä, millaisesta kosketuksesta pehmolelu tykkää ja ei tykkää. Esim. **"Nalle tykkää tosi paljon, kun sitä silitetään ja halataan. Nalle ei tykkää yhtään, jos sitä kutitetaan tassuista."**

Taustatarina ja seuraava peukkuharjoitus virittää aiheeseen, kukin kokee kosketukset eri tavoin ja erilaisina. Joku voi tykätä jostain, mistä toinen ei tykkää. Siksi aina pitää kysyä toiselta lupa.

Opettaja kertoo pehmolelun kanssa tai ilman sitä jonkin tilanteen, jossa lasta kosketetaan. Kukin lapsi miettii, miltä hänestä sellaisessa tilanteessa tuntuisi ja näyttää sen peukuttamalla.

Peukku ylöspäin – tuntuu hyvältä, peukku alaspäin – tuntuu ikävältä, peukku vaakatasossa – ei osaa sanoa.

Miltä sinusta tuntuu, jos:

- | | |
|---|--|
| 1. Mummi halaa sinua syntymäpäivänäsi | 9. Sinua tukistetaan |
| 2. Hippaleikissä sinua läpsäistään | 10. Kaveri antaa sinulle suukon ilman lupaasi |
| 3. Kaveri nipistää sinua | 11. Hiuksiasi silitetään |
| 4. Kaveri halaa sinua | 12. Sinua tönäistään |
| 5. Koira nuolaisee kasvojasi | 13. Sinua hierotaan jaloista |
| 6. Sinua lyödään | 14. Ihoasi rasvataan |
| 7. Kaveri roikkuu kaulassasi | 15. Kaveri pitää sinua kädestä. |
| 8. Isä tai äiti laittaa kätensä olkapäällesi | |

TYÖVAIHE:**Mitä vihreän ja punaisen valon kosketukset ovat?**

Mukavia ja hyvälle mielelle saavia kosketuksia voidaan sanoa vihreän valon kosketuksiksi. Epämukavilta, ikäviltä ja kurjilta tuntuja kosketuksia voidaan sanoa punaisen valon kosketuksiksi. Hyvästä kosketuksesta tulee turvallinen ja hyvä olo. Huono kosketus sattuu, pelottaa, suututtaa tai surettaa.

Minkälaiset kosketukset voisivat olla vihreän valon kosketuksia? Minkälaiset kosketukset voisivat olla punaisen valon kosketuksia? Millainen kosketus tuntuu hyvältä, millainen pahalta?

Minä päätän itse kehostani

Lapset piirtävät Minä päätän itse kehostani -tehtävämonisteen kuvan muistuttamaan enemmän heitä itseään. Kukin lapsi värittää kuvaan vihreäksi ne alueet tai kohdat, joihin toiset saavat häntä koskettaa ja punaisiksi ne alueet tai kohdat, joihin hän ei halua toisten koskevan ilman hänen lupaansa. Punaisen valon alueet ovat hänen yksityisiä alueita, joista hän saa itse määrätä. Samalla voidaan palauttaa mieleen, mitä kehon osia ihmisellä on ja mitä nimityksiä niistä käytetään.

LOPETUS:**Millä tavoin toista voi koskettaa?**

Kerrotaan, millä eri tavoilla toista voi koskettaa. Toista ihmistä saa koskettaa vain, jos se tuntuu toisen mielestä mukavalta ja sallitulta. Kosketus ei saa tuntua pahalta, eikä siitä saa tulla paha mieli. Joku kokee miellyttävänä jonkin kosketuksen, kun taas toinen voi kokea sen epämiellyttävänä. Siksi aina pitää kysyä toiselta lupa ennen kuin koskettaa toista.

Lapsi saa itse päättää siitä, millä tavalla hänen kehoaan kosketetaan. Rakasta itseäsi ja pidä kehostasi hyvää huolta, sillä se on sinun koko loppuelämäsi ajan, vaikka kasvat ja muututkin! Kenelläkään ei ole oikeutta koskettaa lasta tavalla, joka satuttaa, pelottaa tai surettaa. Kenelläkään ei ole lupa koskettaa lasta hänen yksityisiin punaisen valon alueisiin eikä uimapuvun alle jääviin osiin ilman lapsen lupaa.



Miten toimia? Tulee sanoa **Ei, lähteä pois ja kertoa turvalliselle aikuiselle** aina, jos joku koskee tavalla, joka ei tunnu mukavalta tai sallitulta tai koskee yksityisiin punaisen valon paikkoihin.

Mitään kosketusta ei tarvitse pitää salaisuutena - Hyvä kosketus ei ole salaisuus. Jos lasta on kosketettu punaisen valon kosketuksella ilman lupaa tai jos häntä on pakotettu suostumaan punaisen valon kosketuksiin, on oikein kertoa siitä heti jollekin turvalliselle aikuiselle. Mitään kosketusta ei tarvitse pitää salaisuutena, vaikka joku niin vaatisikin. Lapsen on hyvä tietää, että syy ei ole lapsen. Aikuinen on aina vastuussa. Aikuisen ja isomman lapsen tulee tietää, millainen kosketus on oikein ja millainen väärin. Lapsessa ei ole syytä silloinkaan, jos hän on joutunut tekemään jotakin, mitä aikuinen häneltä on vaatinut. Lapsen koskettaminen vahingoittavalla tavalla on aina rikos.

Aikuisten on suojeltava lasta. Jos lapsi riehuu, vahingoittaa itseään tai toisia lapsia, aikuisten on estettävä se vaikkapa pitämällä lapsesta kiinni. Se ei ehkä tunnu lapsesta mukavalta. Aikuisten on huolehdittava, ettei mitään vahinkoa sattuisi. Rajoittamalla lasta aikuinen suojelee ja auttaa lasta hallitsemaan käyttäytymistään. Tämä ei ole punaisen valon kosketusta. Lasten on hyvä suostua myös hoitajien ja lääkärin hoitoihin, vaikka ne tekisivätkin kipeää, koska ne ovat lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Niihin liittyvät kosketukset eivät ole punaisen valon kosketuksia.



VINKKI: Tehtävässä voi hyödyntää Vihreän vai punaisen valon kosketus? -tehtävämonisteen kuvia.

LISÄVINKIT:

Vihreän vai punaisen valon kosketus? -tehtävämoniste

Lapset pohtivat, onko kuvassa oleva kosketus heidän mielestään vihreän vai punaisen valon kosketusta, ja värittävät sen mukaan kunkin kuvan vieressä olevan lampun joko vihreäksi tai punaiseksi. Lampun voi värittää keltaiseksi, jos ei ole varma kumman valon kosketuksesta on kyse. Tehtävämoniste annetaan kotiin loppuun tehtäväksi tai keskusteltavaksi.

Vihreä vai punaisen valon kosketus? -liikuntaleikki

Opettaja sanoo jonkin kosketuksen tai näyttää kuvia erilaisista kosketuksista ja lapset juoksevat kosketusta vastaavan asian, esineen tai välineen luokse, jotka ovat sijoitettuna eri puolille liikuntasalia tai pihaa. Ne voivat olla esim. punaisia jumppamattoja, vihreitä vanteita tai keltaisia kartioita. Voidaan myös tulostaa eri väreisiä liikennevaloja ja sijoittaa niitä eri paikkoihin.

► YLE Areena Pikku Kakkonen: Tuntoaisti -video

Videossa käsitellään kosketuksen sääntöä ja sitä, mikä tuntuu kivalta ja mikä ei.

Patsas-leikki

Toinen leikkijöistä on taiteilija ja toinen on muovailtavaa materiaalia, esimerkiksi savea. Taiteilija muovaa savea haluamallaan tavalla ja asettelee muovailtavana olevan lapsen patsaaksi. Patsaalle annetaan nimi. Sitten rooleja vaihdetaan. Tässä leikissä opitaan myös sopivaa ja toista kunnioittavaa kosketusta. Opettaja näyttää esimerkkiä, millainen kosketus on toista kunnioittava.

Ystävällinen kosketus itselle -läsnäoloharjoitus

Tehdään yhdessä läsnäoloharjoitus äänitteiden avulla (kesto 9min). Äänite löytyy osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut



KOTIIN:

Vihreän vai punaisen valon kosketus? -tehtävämoniste

Lapset pohtivat kotona, onko kuvassa oleva kosketus heidän mielestään vihreän vai punaisen valon kosketusta, ja värittävät sen mukaan kunkin kuvan vieressä olevan lampun joko vihreäksi tai punaiseksi. Lampun voi värittää keltaiseksi, jos ei ole varma kumman valon kosketuksesta on kyse. Kuvia ja kosketuksia on hyvä pohtia yhteisesti vanhempien kanssa. Jos tehtävämoniste on aloitettu tai tehty jo tuokiolla, jatketaan sen tekemistä kotona tai keskustellaan valmiin monisteen kohdista kotiväen kanssa.

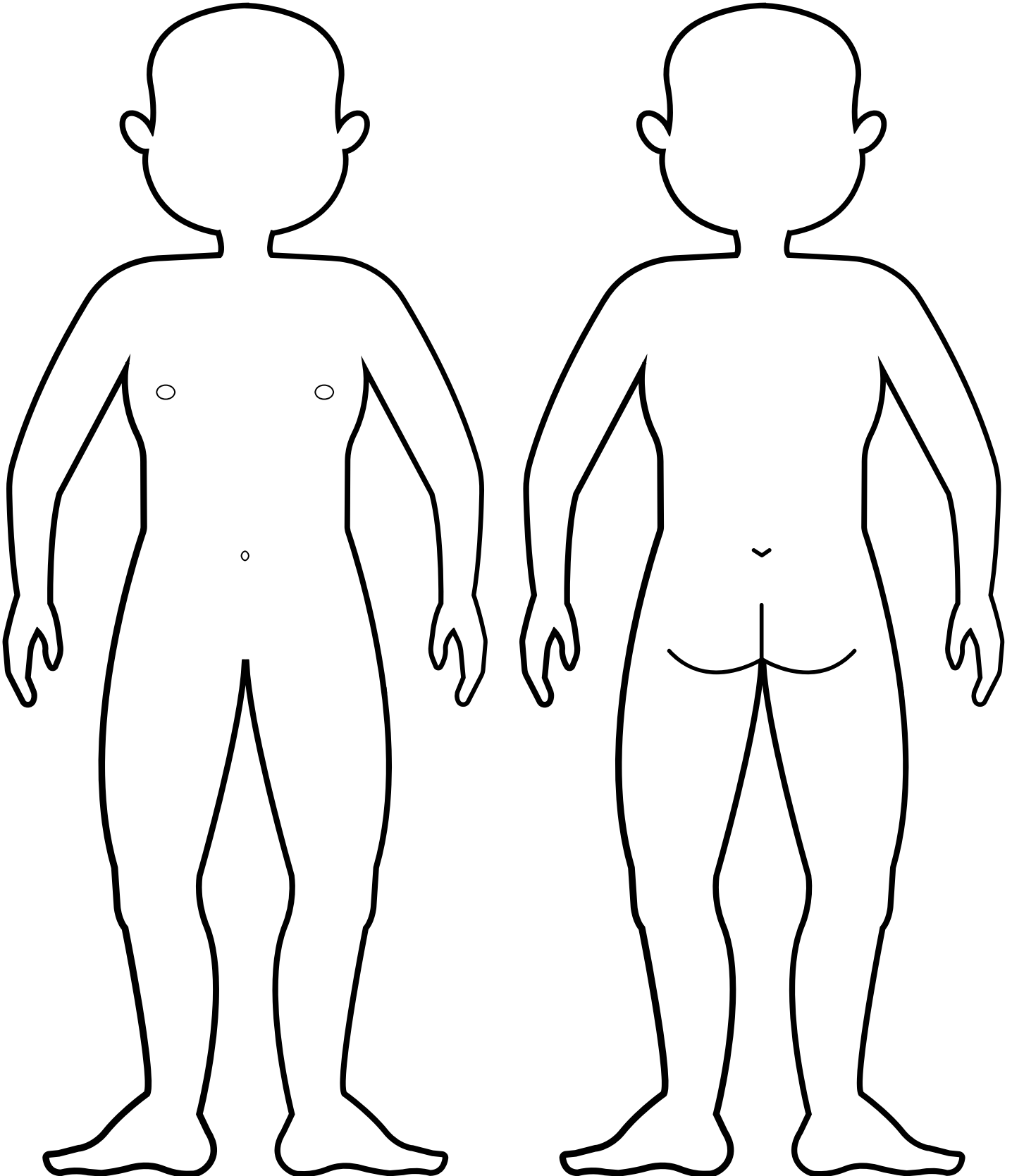
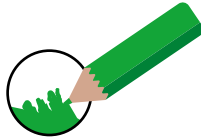
LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.



MINÄ PÄÄTÄN ITSE KEHOSTANI

Piirretään ja väritetään

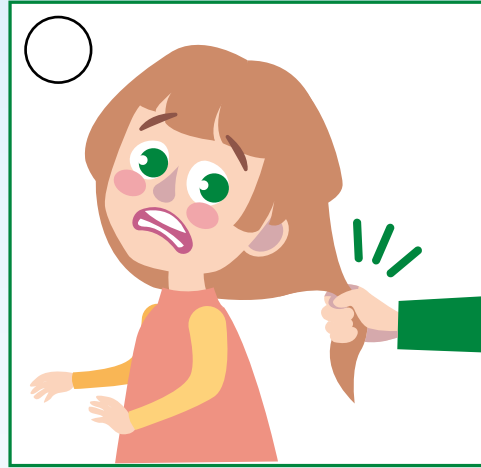




VIHREÄN VAI PUNAISEN VALON KOSKETUS?

Väritetään kotona

- Väritetään lamppu vihreäksi, kun kosketus on mukava ja turvallinen.
- Väritetään lamppu punaiseksi, kun kosketus on ikävä, satuttava tai pelottava ja sellainen, josta ei pidä.
- Väritetään lamppu keltaiseksi, jos ei ole varma, miltä se tuntuu.



SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L4

L6

- Vahvistetaan lasten selviytymistaitoja ja valmiuksia suojella itseään turvallisuutta uhkaavissa kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan tilanteissa. Ohjataan lapsia kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle.
- Vahvistetaan lasten turvallisuuden tunnetta ja uskoa omiin selviytymiskeinoihin.
- Lapsia ohjataan tunnistamaan turvallisuutta uhkaavia tilanteita ja toimimaan niissä. Lapsi osaa kuvailla erilaisia uhkaavia tilanteita.
- Lapsi osaa kertoa, mitä tulee tehdä turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa ja käyttää turvaohjeita arjen eri tilanteissa itseään suojellen. Lapsi muistaa turvaohjeet.

ALOITUS:

Turvataitolaulu

Kerrataan turvataitolaulun kolme ensimmäistä säkeistöä ja opetellaan neljäs säkeistö turvaohjeista. Turvataitolaulun sanat löytyvät Opin kehon osat ja niiden nimet -tuokion yhteydestä.

Tunnistetaan laulusta turvaohjeet ja opetellaan ne:

1. Sano Ei
2. Lähde pois
3. Kerro turvalliselle aikuiselle



VINKKI: On tärkeää ottaa turvaohjeet osaksi arkea ja harjoitella niitä arjen eri tilanteissa sekä muistuttaa lapsia eri tilanteissa kysymään lupa ja toimimaan turvaohjeiden mukaisesti, jos joku toinen koskettaa tai toimii ikävällä tavalla.

VINKKI: Tuokiolla voidaan hyödyntää Turvaohjeet -monisteen kuvia.

Keskustelu turvaohjeista

Millaisissa tilanteissa voisi toimia turvaohjeiden mukaisesti? Aina, jos tilanne on pelottava tai tuntuu pahalta. Aina, jos toisen sanat tai teot tuntuvat pahalta tai ikävältä (punainen valo ja uimapu-kualue, omat rajat).

Millaisissa tilanteissa tai paikoissa lapsista on tuntunut turvalliselta? Millaisissa turvatto-malta? Lapsi voi miettiä hetken ja kuiskata vaikka opettajalle. Voidaan myös piirtää paperille. Kerra-taan yhdessä, mitä eri tilanteissa olisi voinut tehdä.

Mitä voit tehdä silloin, jos joku aikuinen ei usko sinua? Kerro niin kauan ja niin monelle turvalli-selle aikuiselle, kunnes joku kuuntelee ja uskoo sinua! Vastuu siitä, että lapsella on turvallista ja hyvä olla, on aina aikuisella!

TYÖVAIHE:**Miten selviydyn? -kuvakooste**

Tarkastellaan liitteenä olevan Miten selviydyn? -kuvakoosteen kuvia. Kunkin kuvan kohdalla voidaan kysyä ensin lapsilta: **Miten tilanteessa tulisi toimia ja miltä tilanne voisi tuntua?** Opettajan on tärkeä varmistaa, että lapset saavat tilanteisiin oikeat toimintaohjeet. Voidaan harjoitella tilanteissa toimimista myös leikkien ja draaman avulla tai toteuttaa pienryhmätyöskentelynä niin, että kukin ryhmä käsittelee vuorollaan yhtä kuvaa.

**Kuva 1. Toinen lapsi kiusaa tai koskettaa sinua ikävällä tavalla.**

Sano EI! Jos joku toinen lapsi kiusaa tai koskettaa sinua tavalla, josta et pidä (roikkumalla, repimällä, tönimällä, nipistämällä, puremalla, kutittamalla, läppimällä, läpsimällä, tukistamalla, puristamalla, potkimalla, lyömällä), se on punaisen valon kosketus. Sinä itse päätät, miten sinua saa koskettaa ja lähestyä. Sinulla on oikeus sanoa EI tai LOPETA. Voit myös poistua tilanteesta ja kertoa turvalliselle aikuiselle. Aikuinen auttaa sinua.

**Kuva 2. Tuntematon ihminen pyytää sinua mukaansa**

Miten tuntematon ihminen voi suostutella tai pyytää mukaansa? Jos joku tuntematon pyytää sinua mukaansa esimerkiksi sisälle johonkin rakennukseen, kotiinsa, kujille tai metsikköön tai pyytää sinulta apua, se on punaisen valon tilanne. Sano EI, poistu tilanteesta ja kerro heti asiasta jollekin turvalliselle aikuiselle. Tuntematon aikuinen voi pyytää kyllä apua toiselta aikuiselta. Myös, jos joku tuntematon kyselee nimeäsi tai osoitettasi, sinun ei pidä kertoa niitä hänelle. Kerro kotona, päiväkodissa tai koulussa jollekin turvalliselle aikuiselle tuntemattomasta mukaan pyytäjistä tai kyselijästä.

Millaisissa tilanteissa ja kenelle sinun on kuitenkin syytä kertoa nimi ja osoite, vaikka et ennestään kysyjää tuntisikaan? Esim. poliisi ja sairaalan henkilökunta, kun on eksyksissä tai kun on muu tilanne, jossa tarvitset apua.

**Kuva 3. Tuntematon yrittää saada sinut autoonsa**

Millä tavoin tuntematon henkilö voisi houkutella sinua autoonsa? Jos joku tuntematon autoilija kysyy sinulta jotain, pyytää tai houkuttelee sinua autoonsa tai yrittää ottaa sinusta kiinni, se on punaisen valon tilanne. Älä lähde mukaan, vaikka hän houkuttelisi sinua lupaamalla sinulle mukavia asioita. Huuda kovaan ääneen EI ja juokse paikalta pois. Älä lähde tuntemattoman mukaan missään tilanteessa, vaikka hän kertoisi tuntevansa sinun vanhempasi tai pyytäisi sinulta apua. Juokse ja mene jonkun turvallisen aikuisen luokse ja kerro tilanteesta. Vaikka mukaan pyytäjä olisi tuttuakin aikuinen, ei mukaan ole syytä lähteä, ellei vanhempien kanssa ole sellaisesta sovittu.

**Kuva 4. Joku aikuinen koskettaa sinua ikävällä tavalla**

Jos joku aikuinen koskee sinua tavalla, joka tekee olosi epä mukavaksi, pelokkaaksi ja hämmennyneeksi, se on punaisen valon koskettamista. Voi olla niin, että pidät tästä ihmisestä, vaikkakaan et siitä tavasta, jolla hän koskettelee sinua. Jos tuttu ja sinulle läheinen ihminen koskettelee sinua yksityisiin alueisiin epä mukavalla tai hämmäntävällä tavalla tai suostuttelee sinua koskettelemaan itseään, se on punaisen valon koskettamista. Tutullekin aikuiselle tai isommalle lapselle pitää tällaisissa tilanteissa sanoa EI tai LOPETA. Tällaisissa tilanteissa lapsen ei pidä totella.

Miten sinä voit kieltäytyä punaisen valon kosketuksista? Mitä voit tehdä silloin, kun toinen ei lopeta, vaan jatkaa kiellostasi huolimatta? Lapsikin voi puolustaa itseään ja omia rajojaan. Lapsi itse voi päättää, miten häntä kosketaan. Lähde pois ja kerro tilanteesta jollekin turvalliselle aikuiselle. Kerro, vaikka sinua olisi kielletty kertomasta tai sinua olisi uhkailtu. Ikävää koskettamista ei tarvitse pitää koskaan salaisuutena. Aikuisten tehtävänä on auttaa sinua ja saada sellainen loppumaan. **Kenelle sinä voisit kertoa?**

LOPETUS:**Turvapaikkaharjoitus**

Lopuksi on tärkeä vahvistaa ja palauttaa lasten turvallisuuden tunnetta sekä rohkaista heitä tulla kertomaan, jos jokin asia jää heitä tuokion lopuksi mietityttämään. Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti. Taustalla voi olla rauhallista musiikkia.

"Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla. Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi. Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona luonnossa. Se voi olla oikeasti jossakin olemassa, ehkä olet käynyt siellä. Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta. Viivyt turvallisessa paikassasi hetki. Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää? Kuuluuko joitakin rauhoittavia ääniä? Onko siellä joku turvallisuutta lisäävä ihminen, lemmikkieläin tai jokin esine? Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvalliseksi. Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat. Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvan tunne jatkuu. Hyvä. Kiitos!"

LISÄVINKIT:

▶ YLE Areena Pikku Kakkonen: Kolmen kohdan sääntö -video: Tässä yhteydessä puhutaan kolmen kohdan säännöstä, mutta on hyvä käyttää samoja termejä eli puhua turvaohjeista. Video löytyy YLE Areenasta hakusanoilla: Pikku Kakkonen Juontopalat - Kuuntelu, katselu ja tuntemukset.

Turvaohjeet-hippa

Leikitään hippaa, jossa on yksi tai useampi kiinniottaja. Kiinni jäänyt voidaan pelastaa niin, että pelastaja ja pelastettava sanovat yhteen ääneen ja kuuluvasti turvaohjeet: Sano EI, poistu tilanteesta ja kerro turvalliselle aikuiselle. Voidaan ottaa myös erilaisia eleitä mukaan turvaohjeiden sanomisen yhteyteen.



KIRJALLISUUTTA:

Abedi, I., Kaergel, J. & Savolainen, M. (2005). Enni Possunen sanoo en!

Braun, G., Kyllästinen, E. & Wolters, D. (2001). Suuri ei ja pieni ei.

Friester, P. & Goossens, P. (2014). Parku-pöllö ei päästä ketään sisään

Güetler, K., Helmsdal, R., Áslaug Jónsdóttir, Peltonen, S. & Jónsdóttir, A. (2010). Eil sanoi pieni hirviö.



KOTIIN:

Miten selviydyn? -kuvakooste ja Turvaohjeet -moniste kotiin keskusteltavaksi.

LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Väestöliitto. (2020). Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen.



OLEMME LUKENEET TURVAOHJEET JA KESKUSTELLEET NIISTÄ YHDESSÄ.

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

MITEN SELVIYDYN? -KUVAKOOSTE



Kuva 1. Toinen lapsi kiusaa tai koskettaa sinua ikävällä tavalla



Kuva 2. Tuntematon ihminen pyytää sinua mukaansa



Kuva 3. Tuntematon yrittää saada sinut autoonsa



Kuva 4. Joku aikuinen koskettaa sinua ikävällä tavalla

Osio 3.

DIGITURVATAIDOT

MEDIAMAISEMANI	68
MEDIA SISÄLTÄÄ MERKKEJÄ	72
TURVALLISESTI NETISSÄ	78
OSAAN TOIMIA NETISSÄ	83
TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN PELISÄÄNNÖT	86



MEDIAMAISEMA

TAVOITTEET:

L1

L3

L4

L5

- Lapsia ohjataan tutustumaan mediakulttuuriin, mediavälineisiin ja mediasisältöihin keskustelemalla, leikkimällä, tutkimalla kuvia ja piirtämällä.
- Lapsi osaa kuvailla mitä media tarkoittaa, mitä eri mediavälineitä on olemassa ja mitä eri välineillä voi tehdä tai nähdä.
- Lapsi osaa kertoa, mitä eri mediavälineitä ja sisältöjä hän käyttää.

ALOITUS:

Mediajumppa

Opettaja lukee lapsille seuraavat väittämät ja lapset toimivat ohjeiden mukaisesti.

Jos olet soittanut joskus puhelimella, kurota varpaisiin.

Jos olet pelannut tietokoneella, kurota korkealle kattoon.

Jos olet kuunnellut radiota, taivuta kylkiä puolelta toiselle.

Jos olet lukenut joskus sanomalehteä, mene kyykkyy.

Jos olet katsonut joskus televisiota, pyöritä hitaasti hartioitasi.

TYÖVAIHE:

Värikäs media

Opettaja jakaa lapsille Mediavälineet -tehtävämonisteen. Lapset etsivät väritystehtävästä medialaitteita ja värittävät ne.

Keskustelu väritystehtävästä

Keskustellaan lasten kanssa eri medialaitteista ja siitä, mitä niillä voi tehdä. Medialla tarkoitetaan mediavälineitä, kuten televisiota, radiota, kirjoja, lehtiä, tietokoneita ja älypuhelimia.

Mitä media tarkoittaa? Mitä medialaitteita kukin lapsi on käyttänyt, ja mitä niistä lapsilla on kotona?

Esimerkkikysymyksiä keskusteluun:

Millaisia asioita näkee televisiosta? Entä kuulee radiosta? Mihin kaikkeen älypuhelimella voi käyttää? Entä tablettia? Mitä sanomalehdestä voi lukea ja katsoa? Mitä tietokoneella ja pelikonsolilla tehdään? Tietävätkö vanhemmat, mitä sinä teet eri laitteilla? Mitä teet yhdessä vanhempien kanssa? Saatto sinä käyttää kaikkia laitteita yksin? Mikä medialaite on paras ja miksi? Mikä on lempipuhua mediallylaitteilla?

LOPETUS:

Keskittymisleikki

Lapset jaetaan pareihin. Parit seisovat selätysten vastakkain silmät kiinni. Parit kääntyvät hitaasti ympäri, ja yrittävät löytää toistensa sormenpäät. Leikkiä voi jatkaa etsimällä seuraavaksi esimerkiksi parin kyynärpäät.

LISÄVINKIT:**Mediamaisema**

Lapset piirtävät paperille kaikki ne medialaitteet, joita käyttävät ja lempiasioita mitä eri medialaitteilla tykkäävät tehdä tai katsoa. Kuvaan voi piirtää myös ihmisiä, keiden kanssa yleensä medialaitteita käyttää.

Mediaseinä

Leikataan lehdistä kuvia tai tulostetaan kuvia eri medialaitteista ja tehdään ryhmän "mediaseinä".

Mediametsästys

Tehtävässä lapset kulkevat oman ryhmän tai koko esiopetuksen tai päiväkodin tiloissa. Etsitään, mitä monisteissa olevia laitteita löytyy ja mitä ei löydy. Löytyykö laitteita, jotka ovat medialaitteita tai joita lapset epäilevät medialaitteiksi, mutta niitä ei näy monisteissa? Mitä ne ovat ja mihin niitä käytetään?

Mediahuone

Perheitä pyydetään tuomaan vanhoja mediavälineitä. Lapsille huone havainnollistaa mediaympäristön muutosta ja aikuisille sen huomioimista kasvatuksessa. Loistotilanne ottaa mediakasvatus puheeksi myönteisessä hengessä!

**KOTIIN:****Vanhempien mieluisin media-laite**

Lapsi haastattelee vanhempia kotona. Mikä on isän, äidin tai muun aikuisen mieluisin media-laite? Mikä on hänen mielipuhua medialaitteella? Piirretään vanhempien kanssa yhdessä piirustus pohjaan kuva medialaitteesta ja mielipuhusta.

**KIRJALLISUUTTA:**

Dickins, R., Nielsen, S. & Kumpulainen, S. (2016). Kurkista ja koodaa!: Kuinka tietokone toimii? Kansallinen Audiovisuaalinen Instituutti (2015). Miten Internet toimii? URL: <https://kavi.fi/sites/default/files/documents/miteninternettoimii.pdf>
Lindgren, L., Wilskman, S., Soukka, N. & Luzhina, A. (2018). Lähde sinäkin älyn jäljille.
Pellicioni, S. (2015). Onni-poika tykkää pelata.

Vanhemmille:

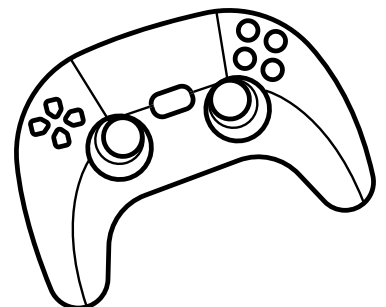
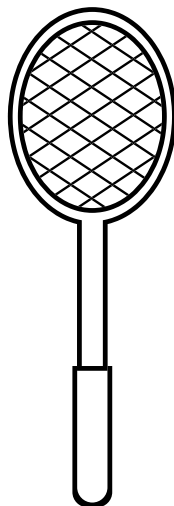
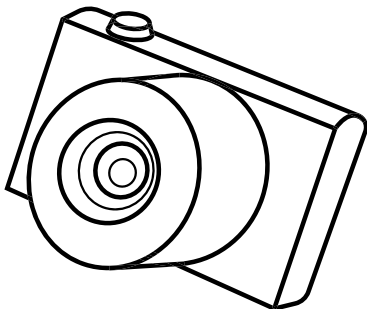
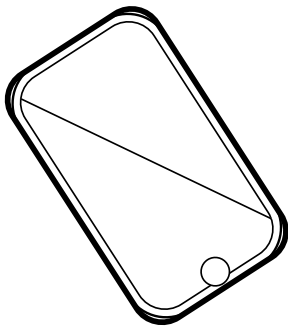
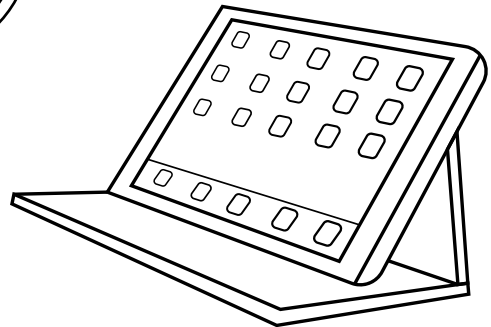
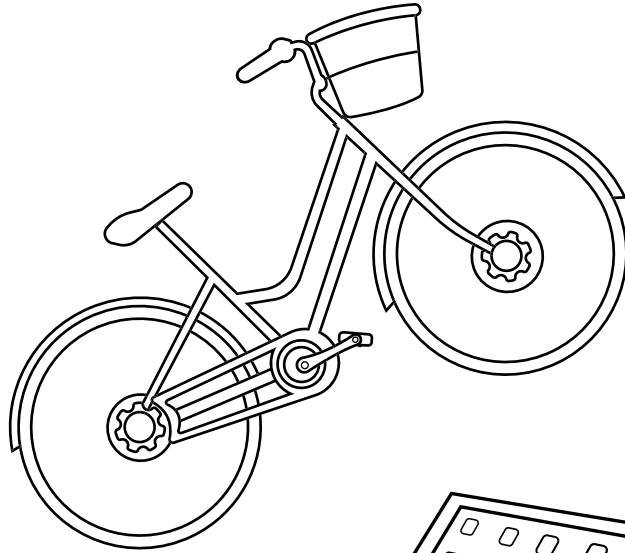
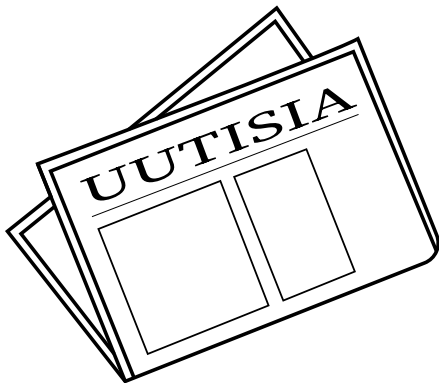
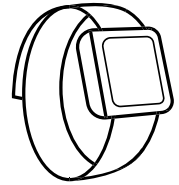
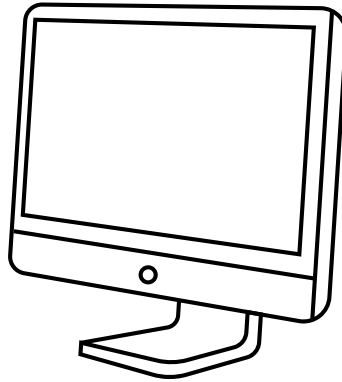
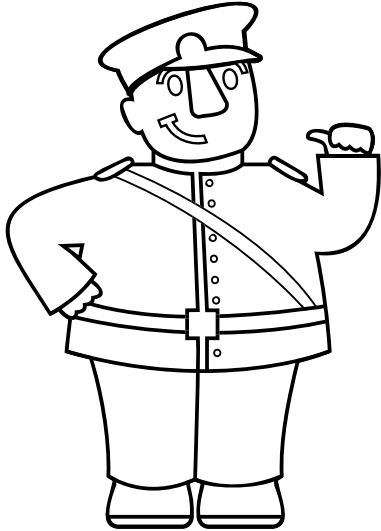
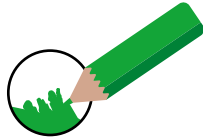
Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021): Lapsi ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvatustajalle. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

LÄHTEET:

Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

MEDIAVÄLINEET

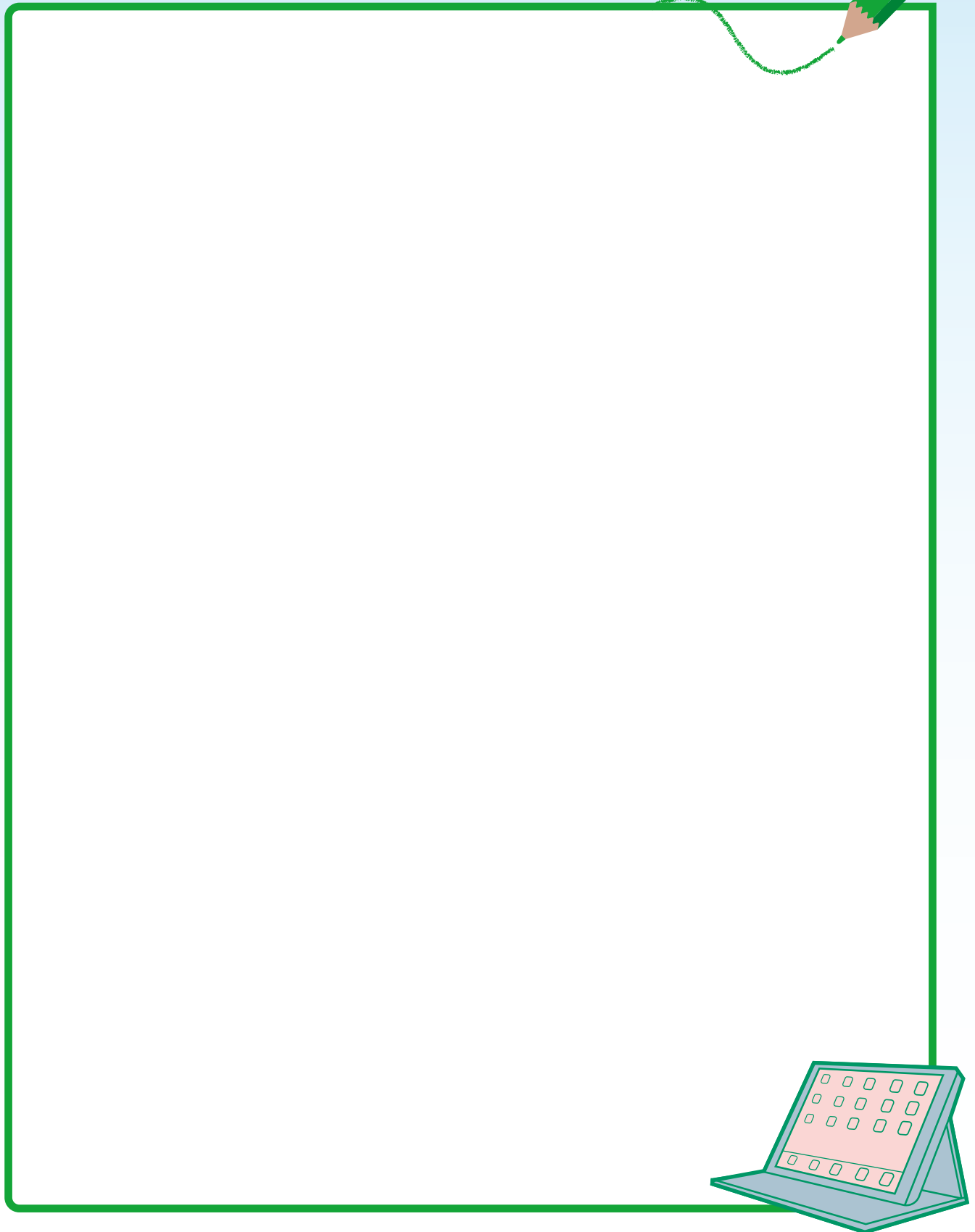
Väritetään





VANHEMPIEN MIELUISIN MEDIALAITE -PIIRUSTUSPOHJA

Piirretään vanhempien kanssa yhdessä piirustus pohjaan vanhempien mieluisimmat medialaitteet ja mielipuuhat niiden parissa.



MEDIA SISÄLTÄÄ MERKKEJÄ

TAVOITTEET:



- Lapsia rohkaistaan ja ohjataan tunnistamaan ja nimeämään median herättämiä tunteita.
- Lapsia ohjataan arvioimaan itselle sopivia mediasisältöjä ja tunnistamaan median sisältämiä ikärajamerkintöjä.
- Lapsi osaa kuvailla, millaisia eri tunteita eri mediasisällöt hänessä herättävät ja mitä tulee tehdä, jos näkee ikäviä tunteita aiheuttavia sisältöjä. Ohjataan ja rohkaistaan lapsia kertomaan pelottavista sisällöistä turvalliselle aikuiselle.
- Lapsi osaa kertoa, mitä eri ikärajamerkinnot tarkoittavat ja miksi ne ovat olemassa.
- Lapsi harjoittelee tietoisesti rentouttamaan omaa kehoaan.

ALOITUS:

Median herättämät tunteet

Istutaan yhdessä piiriin. Tehtävän tavoitteena on pohtia, mitkä asiat mediassa herättävät tunteita. Tehtävässä voidaan hyödyntää myös tunnekortteja. Kysytään aluksi esimerkkejä lapsille tutuista mediasisällöistä: **Mikä elokuva tai video on mielestäsi ollut pelottava? Mikä satu taas jännittävä? Mikä video on saanut sinut nauramaan oikein kovasti? Mikä on pelottanut, mikä on saanut sinut iloiseksi?** Opettaja voi vaihdella eri tunteita ja medialaitteita niin, että jokainen löytää oman esimerkkinsä. Opettaja voi kertoa myös omia kokemuksia.

Pohditaan seuraavaksi lasten antamien esimerkkien perusteella, mitkä asiat tekivät sisällöstä pelottavan ja mitkä jännittävän tai hauskan. Sovella kysymyksiä lasten antamien esimerkkien mukaan. Opettaja voi auttaa lapsia kysymällä, millaiset asiat heitä yleensä ohjelmissa ilahduttavat, pelottavat ja surettavat.

Puhelimesta, tabletista, televisiosta, kirjoista tai vaikkapa uutisista voi nähdä joskus vahingossa asioita, jotka pelottavat, hämmentävät tai joita ei ymmärrä. Kaikkea ei ole tarkoitettu lapsille ja siksi tuleekin olla tuntosarvet herkinä siitä, onko video, satu, kuva, peli, elokuva tai uutinen sopiva sinulle. Oma tunnetta kannattaa kuunnella.

Mistä tunnistaa onko sisältö suunnattu lapsille? Mediassa on olemassa merkintöjä, joita kutsutaan ikärajamerkinnoiksi. Ne kertovat, kuinka vanha pitää olla ja minkä ikäiselle sisältö on sallittu.

TYÖVAIHE:

Ikärajat-moniste

Tutkitaan ikärajamerkintöjä ja keskustellaan niistä yhdessä. S-merkki kertoo, että sisällössä ei ole ahdistavia tai pelottavia asioita, vaan se sopii kaiken ikäisille. Pegi 3-merkillä olevat pelit ovat sopivia kaiken ikäisille.



VINKKI: Ikärajat-moniste voidaan tulostaa myös kotiin vietäväksi.

VINKKI: Kaikki luokitellut ohjelmat merkitään 7, 12, 16 tai 18 vuoden ikärajalla tai S-merkinnällä.

PEGI-luokitukset ovat videopeleille. PEGI-luokituksen ikäraja ei kerro pelin vaikeustasosta, vaan sisällön soveltuvuudesta.

Mitä merkkejä lapset ovat nähneet ja missä niitä voi olla? Mitä tehdä, jos katsoo vahingossa isommille lapsille tai aikuisille suunnattuja sisältöjä tai näkee jotain pelottavaa? Jos katsot vahingossa tai joku toinen näyttää sinulle isommille lapsille tai aikuisille suunnattuja sisältöjä: **Sano EI, poistu tilanteesta tai sulje laite ja kerro heti turvalliselle aikuiselle.** Sinun ei tarvitse katsoa tai tehdä mitään, mitä et itse halua. Aina, jos jokin pelottaa tai hämmentää sinua netissä, voit sulkea laitteen ja kertoa aikuiselle. Aikuinen voi auttaa vähentämään pelkoa. Ei ole koskaan sinun vikasi, jos jokin netissä tai medialaitteissa tuntuu sinusta pelottavalta.

LOPETUS:

Voimakas eläin tai hahmo

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti.

"Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Hengitä rauhallisesti, hengitä sisään ja ulos. Kuvittele itsesi johonkin mieluisaan paikkaan, paikkaan, jossa sinun on hyvä olla ja jossa halutessasi voit kerätä voimia ja rohkeutta itsellesi. Sinulla on siellä mukava olla ja mieleesi nousee kuva sinulle sopivasta voimakkaasta eläimestä, mielikuvitusolennosta tai vaikkapa sarjakuvahahmosta. Se voi olla eläin, olento tai hahmo, jonka ajattelet olevan voimakas ja rohkea. Kuvittele, että saat sellaisia voimia, joita tällä kuvittelemallasi hahmol-la tai eläimellä on. Saat rohkeutta, kun pelottaa tai on kiperä tilanne. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Sisään ja ulos. Joka kerta kun hengität sisään, saat rohkeutta ja voimaa. Joka kerta kun hengität ulos, voimasi ja rohkeutesi lisääntyvät. Tunnet olosi vahvaksi ja levolliseksi. Nyt voit vähitellen avata silmäsi. Hienoa. Kiitos!"

LISÄVINKIT:

Suunnitellaan oma merkki

Millaisella merkillä voisi varoittaa muita lapsia liian pelottavista sisällöistä? Lapset suunnittelevat ja piirtävät oman varoitusmerkin paperille. Voidaan leikata lehdistä kuvia ja liimata niitä varoitusmerkkiin. Mietitään millaisia värejä merkissä kannattaa käyttää ja minne se kannattaa sijoittaa.

Voimakuvia

Kuvataan voimakuvia. Kysytään lapsilta, millaisia sankarihahmoja he haluaisivat olla. Otetaan kuvia, jotka tuovat esiin hahmon vahvuuksia. Kuvissa voidaan hyödyntää lapsille tärkeitä mediahahmoja, roolivaatteita ja itse askarrellua rekvisiittaa. Kun kuvat on otettu, katsellaan niitä yhdessä ja jutellaan kuvista ja hahmoista. Opettaja voi esimerkiksi saduttaa lapsia kuvien avulla tai pyytää kertomaan tarinaa kuvan inspiroimana.

Ympäristön valokuvaus

Kuvataan lapsen mielestä hauska, mieluisa, turvallinen, pelottava, tylsä, jännittävä tai muu vastaava paikka eskarissa. Katselkaa kuvia. Keskustelkaa: Miksi juuri tämä paikka on mielestäsi hauska tai turvallinen? Mitä pelottavaa kuvassa on? Onko se muiden mielestä pelottava paikka? Mikä siinä pelottaa? Miten se olisi vähemmän pelottava?

Merkkien metsästys

Tutkitaan eskarista löytyvien pelien, videokasettien, dvd-levyjen ynnä muiden merkintöjä. Millaisia merkintöjä niistä löytyy? Minkä ikäisille ne on suunnattu?

Spoofy –pelisovellus vinkiksi kotiin – www.spoofy.fi

Valtaosa lapsista saa ensimmäisen matkapuhelimensa peruskoulun ensimmäisillä luokilla. Oma puhelin luo turvaa ja auttaa vanhempien ja lasten keskinäisessä viestinnässä. Lapsilla on valtavasti mahdollisuuksia ja taitoja käyttää älylaitteita ja nettiä, mutta miten on vastuullisen ja turvallisen käytön laita?



KOTIIN:

Media mukana lapsen arjessa ja Vinkkejä sujuvaan media-arkeen -moniste viedään kotiin nähtäväksi.



KIRJALLISUUTTA:

Mäkilä, E. & Roikonen, J. (2015): Reuhurinne. Nettitaidot.

Vanhemmille:

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021): Lapsi ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle.

Saatavilla osoitteesta:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. (2016). Mediakartan tuntijat. Tunteita ja mediaa käsittelevä materiaali mediakasvatukseen. Mediataitokoulu.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020) Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/O2/O5O942O3/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>. Viitattu 21.6.2021

EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>. Viitattu 12.5.2021.



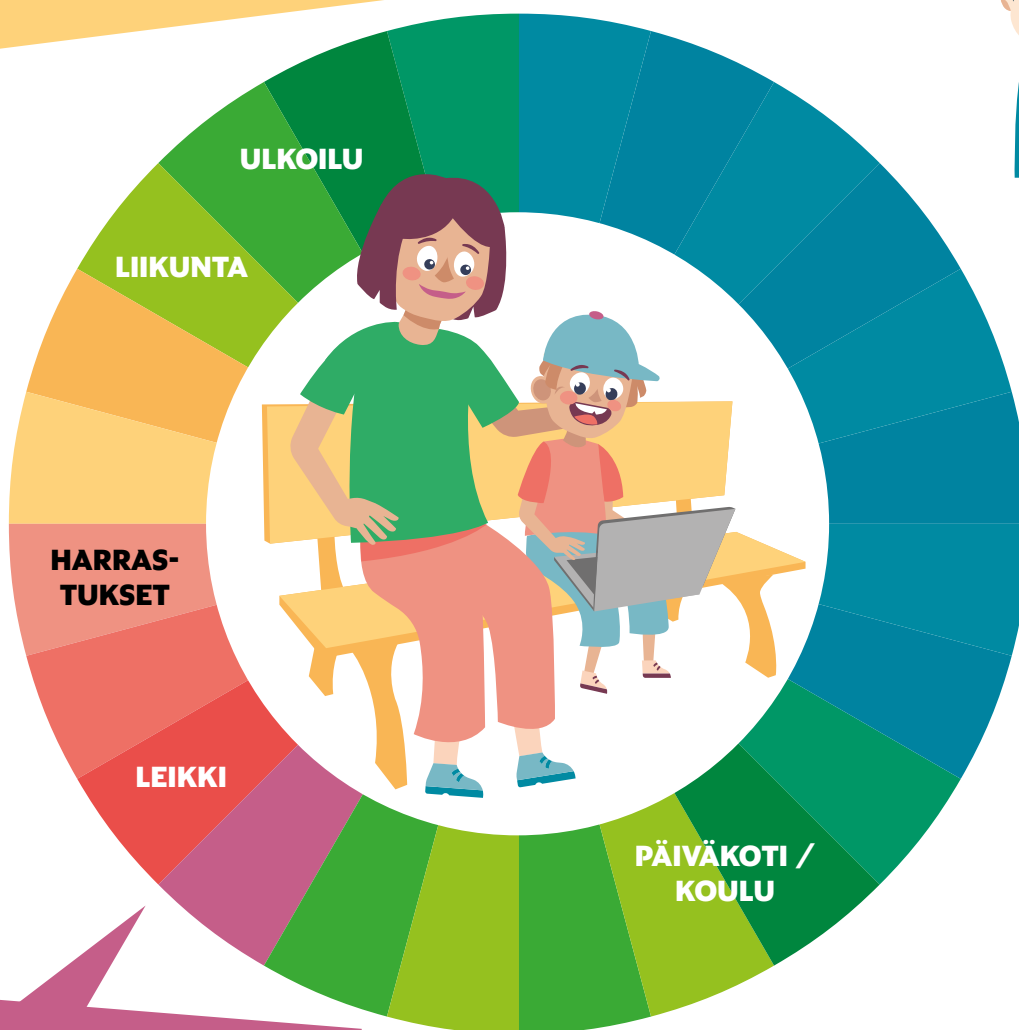
MEDIA MUKANA LAPSEN ARJESSA

MEDIA

Pelätessä ja median äärellä ollessa on hyvä kiinnittää huomiota ergonomiaan ja muistaa säännölliset tauot.

YHDESSÄOLO PERHEEN JA KAVEREIDEN KANSSA

Lapsen kaverisuhteita kannattaa tukea, sillä ystävät ja ryhmään kuulumisen ovat tärkeitä.



RUOKAILU

Yhteiset ruokailuhetket ovat hyviä mahdollisuuksia jutella ja jakaa päivän kokemuksia ilman medialaitteita.



NUKKUMINEN

Aika ennen nukkumaanmenoa kannattaa rauhoittaa digitaaliselta medialta riittävän levon ja laadukkaan unen takaamiseksi.





VINKKEJÄ SUJUVAAN MEDIA-ARKEEN

Median käytön tottumukset luodaan varhain

- Mieti yhdessä lapsesi kanssa sopivat rajat pelaamiselle ja muulle mediankäytölle
- Ole reilu ja johdonmukainen lapsesi mediankäytön rajoittamisessa
- Pohdi omaa mediankäyttöäsi ja antamaasi esimerkkiä
- Huolehdi monipuolisesta arjesta ja tarjoa lapsellesi vaihtoehtoja monenlaiseen tekemiseen ja harrastamiseen
- Tue lapsesi mediataitoja, omaa ilmaisua ja turvallista mediankäyttöä
- Ota selvää ikärajoista ja huolehdi, että lapsesi käyttämät mediasisällöt sopivat hänelle
- Auta hahmottamaan yksityisyyttä ja julkisuutta mediaympäristöissä

Yhteiset hetket median parissa ovat tärkeitä

- Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsesi tekee median parissa
- Tutustu säännöllisesti lapsesi digitaaliseen pelaamiseen ja netinkäyttöön
- Löydä teille sopiva tapa viettää mukavia hetkiä yhdessä median parissa
- Pyydä lastasi näyttämään osaamistaan ja miettikää yhdessä, miten hän voi jakaa mielenkiinnon kohteitaan mediassa
- Ole tukena, jos lapsesi kohtaa jotain ikävää tai askarruttavaa
- Arvosta lapsellesi merkityksellisiä elämyksiä ja oppimiskokemuksia median parissa



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



LÄHTEET:

EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>. Viitattu 10.6.2021.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020) Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/O2/O5O942O3/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>. Viitattu 10.6.2021.

TURVALLISESTI NETISSÄ

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan lasten selviytymistaitoja ja valmiuksia suojella itseään netissä. Ohjataan ja rohkaistetaan lapsia kertomaan huolistaan turvalliselle aikuiselle.
- Lapsia ohjataan tunnistamaan netin pelisääntöjä ja turvallisuutta uhkaavia tilanteita sekä vahvistetaan taitoja käyttää mediaa turvallisesti.
- Lapsi osaa kertoa, mitä vaaroja netin käyttöön voi liittyä ja miten tulee toimia erilaisissa turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa (sano EI, poistu ja kerro luotettavalle aikuiselle).
- Lapsi harjoittelee tietoisesti rentouttamaan omaa kehoaan.

ALOITUS:

Rikkinäinen puhelin

Asetutaan ringiin. Ensimmäinen kuiskaa jonkin lauseen seuraavan korvaan, esimerkiksi "Tänään puhutaan netissä toimimisesta ja toisten kuvaamisesta". Hän kuiskaa lauseen eteenpäin ja näin edetään, kunnes viesti on kulkenut koko ringin läpi. Onko viesti pysynyt samana vai miten se on muuttunut matkan varrella? Mistä tämä voi johtua?

TYÖVAIHE:

Mediatarinoita

Harjoitellaan mediankäytön pelisääntöjä esimerkkitarinoiden avulla. Jokaisen tarinan jälkeen käydään keskustellen läpi kuhunkin tilanteeseen liittyvät toimintaohjeet. Työvaiheessa voidaan hyödyntää myös Miten selviydyn netissä? -kuvakoostetta.

"Elias on mennyt kaverinsa Santerin luokse leikkimään. Santerin isovelji pelaa pelikonsolilla jännittävän näköistä peliä. Santerin isovelji pyytää Eliasta kokeilemaan peliä. Peli on niin jännittävä, että Eliaksen kädet tärisevät pelaamisen jälkeen. Myöhemmin Santerin isovelji kehuskelee pelin olevan tarkoitettu yli 18-vuotiaille. Illalla pelin tapahtumat pyörivät Eliaksen mielessä eikä hän saa unta. Yöllä hän näkee pahoja unia. Seuraavana päivänä Santeri pyytää Eliasta uudestaan heille leikkimään ja pelaamaan peliä."

Keskustelu: Mitä Eliaksen pitäisi tehdä? Mitä voi tehdä, jos pelin tapahtumat pyörivät mielessä? Mitä voi tehdä, jos kuulee, että kaverin luona pelataan lapsilta kiellettyä peliä? Mitä sinä olisit tehnyt tilanteessa? Peleissä olevia ikärajoja on noudatettava, sillä haitallinen sisältö vaikuttaa lasten kasvuun ja kehitykseen. Koskaan ei tarvitse suostua pelaamaan peliä ja aina voi poistua tilanteesta sekä kertoa huolesta turvalliselle aikuiselle.

"Lassi ja Minttu ovat leikkimässä leikkipuistossa, kun Mintun viidesluokkalainen isosisko Katri tulee hänen kavereidensa kanssa leikkipuistoon. Tytöt naureskelevat Katrin puhelimesta olevalle videolle: "Katsokaa eikö ole aika rajua, huh huh!" Yhtäkkiä Katri näyttää videon Lassille ja Mintulle. "Lapset katsokaapa tätä!" Lassi ja Minttu tuijottavat kauhistuneena videota, jähmettyvät paikalleen, eivätkä saa sanaa suustaan. Heitä video ei naurata ollenkaan."

Keskustelu: Toimiko joku tarinan henkilöistä väärin? Miten Lassin ja Mintun olisi kannattanut toimia? Mitä Lassin ja Mintun pitäisi tehdä? Mitä sinä olisit tehnyt tilanteessa?

Onko joku näyttänyt teille kauhistuttavia tai hämmentäviä videoita ilman lupaa? Millainen olo sinulle siitä tuli? Miten voisit kieltäytyä, jos joku näyttää jotain "jännää" ja järkyttävää kännykästä? Miksi joku katsoo kuvia tai videoita, vaikka ei haluaisikaan?

Järkyttävät kuvat tai videot voivat hämmentää, hävettää, pelottaa ja aiheuttaa ikäviä tunteita. Ne voivat toisaalta kiinnostaa, mutta myös ahdistaa. Jos näin käy, siitä on aina tärkeä puhua turvalliselle aikuiselle. Jos joku näyttää sinulle järkyttäviä kuvia tai videoita, voit aina sanoa jämäkästi, ettet halua katsella sellaisia kuvia tai videoita ja lähteä tilanteesta pois.

Kenelle puhuisit kuvista tai videoista, jotka ovat ahdistaneet sinua? Sinulla on lupa kertoa näkemästäsi turvalliselle aikuisellesi. Yleensä kertominen ja juttelu helpottaa oloa. Kerro, vaikka sinua pelottaisi tai hävettäisi kertoa. Aikuinen voi miettiä kanssasi, mitä kannattaisi tilanteessa tehdä ja mikä auttaisi.



"Jasper istuu yksin sohvalla ja katsoo tabletilla Youtubesta hauskoja videoita. Yhtäkkiä tabletilla alkaa näkymään video, jossa ihmiset riehuvat, haukkuvat ja puhuvat rumia sanoja toisilleen. Ihmiset näyttävät todella vihaisilta ja pelottavilta. Tämä ei ole kyllä samanlainen video, joita Jasper on aiemmin katsonut. Hän miettii, miten tällainen video alkoi yhtäkkiä näkymään ruudulla. Jasper on hämmentynyt ja ihmeissään, eikä tiedä mitä tekisi.

Keskustelu: Mitä Jasperin pitäisi tehdä? Mitä sinä olisit tehnyt tilanteessa? Mitä pitäisi tehdä, jos vahingossa eksyy väärälle sivustolle tai videoon? Oletko joskus eksynyt väärälle sivustolle tai väärään videoon? Se ei haittaa, tärkeintä on, että kerrot asiasta turvalliselle aikuiselle.

"Oona ja liris leikkivät yhdessä pukeutumalla hassuihin rooliasuihin. He näyttelivät toisilleen sketsihahmoja ja tekevät hassuja asentoja. He nauravat niin, että mahanpohjassa tuntuu. Oonasta liriksen hahmo on niin hauska, että hän ottaa tabletin ja kuvaa salaa liriksen esittämiä asentoja. Hän menee näyttämään ottamiaan kuvia siskolleen ja he nauravat niille yhdessä. Oonaa alkaa suuresti harmittamaan ja surettamaan."

Keskustelu: Toimiko joku tarinan henkilöistä väärin? Miksi Oonaa alkoi harmittamaan ja surettamaan? Saako toisesta ottaa kuvia ilman lupaa? Mitä liriksen tai Oonan pitäisi tehdä? Mitä sinä olisit tehnyt tilanteessa?

Toisesta ihmisestä ei saa koskaan ottaa kuvia ilman lupaa. Sinä saat päättää omista rajoistasi ja siitä, kuka sinusta ottaa kuvia tai videoita. Mitä jos joku tahtoo ottaa kuvia uimapuvun alla olevista alueista? Kukaan ei saa koskettaa, eikä varsinkaan satuttaa uimapuvun alla olevia paikkoja ilman lupaa. Myöskään uimapuvun alla olevien osien katsominen, kuvaaminen tai videointi ei ole sallittua ilman lapsen lupaa. Jos joku tekee näin, kerro heti turvalliselle aikuiselle.

"Matti on saanut viikonloppuna syntymäpäivälahjaksi ikioman ensimmäisen älypuhelimien. Viikonloppun jälkeen eskariin päästyään hän alkaa heti innokkaasti jakamaan omaa puhelinnumeroaan muille. Illalla Matti saa yhtäkkiä inhottavan tekstiviestin puhelimeensa, jossa häntä haukutaan ja kiusataan. Matille tulee inhottava olo, eikä hän tiedä kuka viestin lähettäjä on."

Keskustelu: Mitä Matin pitäisi tehdä? Kannattaako omaa puhelinnumeroa jakaa kaikille? Onko inhottavien ja ikävien viestin lähettäminen toiselle oikein? Mitä sinä olisit tehnyt tilanteessa?

Omaa puhelinnumeroa tai muitakaan yksityisiä tietoja ei saa jakaa noin vain muille, eikä varsinkaan tuntemattomille. Jos joku tuttu tai tuntematon lähettää sinulle inhottavia tai hämmentäviä viestejä, kerro heti turvalliselle aikuiselle. Älä koskaan poista inhottavia viestejä ennen kuin olet näyttänyt ne aikuiselle.

LOPETUS:**Rautakanki ja spagetti -loppurentoutus**

Opettaja pyytää lapsia asettumaan selälleen lattialle, niin että kädet ovat kehon sivuilla ja silmät suljettuina. Sen jälkeen opettaja pyytää lapsia nostamaan käsivarttaan muutaman sentin irti lattiasta ja jännittämään tämän suoraksi ja kovaksi "rautakangeksi" ja sen jälkeen rentouttamaan käden löysäksi "spagetiksi". Toistetaan harjoitus pari kertaa jokaisella raajalla. Lapsi voi kokeilla myös kasvojen lihaksien jännittämistä ja rentouttamista. Entä voiko kielen rentouttaa?

LISÄVINKIT:**Miten selviydyn netissä? -kuvakooste**

Hyödynnetään kuvakoosteen kuvia erilaisista median käyttöön liittyvistä ongelmatilanteista ja keskustellaan yhdessä lasten kanssa siitä, miten eri tilanteissa tulisi toimia.

Spoofy-pelisovellus vinkiksi kotiin – www.spoofy.fi**KOTIIN:**

Miten selviydyn netissä? -kuvakooste kotiin keskusteltavaksi ja allekirjoitettavaksi.

LÄHTEET:

Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen



MITEN SELVIYDYN NETISSÄ? -KUVAKOOSTE



Kuva 1. Joku näyttää sinulle pelottavia kuvia, videoita tai pelejä



Kuva 2. Eksyt netissä vahingossa sivustolle, joka pelottaa, järkyttää tai hämmentää sinua



Kuva 3. Joku lähettää sinulle inhottavia ja hämmentäviä viestejä



Kuva 4. Sinua tai jotain toista kiusataan tai ahdistellaan netissä

OLEMME KESKUSTELLEET KUVAKOOSTEESTA JA TILANTEISSA TOIMIMISESTA YHDESSÄ.

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

OSAAN TOIMIA NETISSÄ

TAVOITTEET:



- Tuetaan lasten itsetuntemusta ja osallisuutta sekä vahvistetaan media- ja vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioimista omakuvan, kuvaavalinnan ja valokuvaamisen keinoin.
- Ohjataan lapsia tunnistamaan omia mediankäyttöön liittyviä vahvuuksia ja vahvistetaan minäpystyvyyttä.
- Lapsia ohjataan ymmärtämään, kuinka kuvien yleisö kasvaa netissä ja mitä tietoja netissä kannattaa itsestä kertoa. Lapsi osaa kertoa, mitä tietoja netissä ei kannata toisille kertoa ja millaisia kuvia nettiin kannattaa laittaa.

ALOITUS:

Naamataulut

Lapset suunnittelevat kuvan itsestään haluamassaan paikassa ja heidät kuvataan lapsen ohjeiden mukaisesti. Harjoituksessa on tärkeää, että lapset saavat valita, miten itsensä esittävät. Kuvia voi katsella jo kuvausvaiheessa, jotta kuvasta tulee mieluinen. Kuvia voi halutessaan muokata hassun näköisiksi kuvankäsittelyohjelmilla.

Yhdessä otetut kuvat tulostetaan ja ne kootaan seinälle naamatauluksi. Kuvien ympärillä voidaan askarrella puhelimen tai tabletin reunukset. Tehdään lyhyitä haastatteluja, joissa mietitään mitä tietoja kuvan viereen kustakin lapsesta kirjoitetaan: lempiväri, suosikkikirja, lempimusiikki, mitä muuta?

Harjoituksella tuetaan itsetuntemusta omakuvan keinoin, toiveiden huomioimista ja opetellaan toisten kuvaamista kuvattavien haluamalla tavalla. Harjoitus kannustaa antamaan kuvaavalinnan lapsille itselleen ja mahdollisuuden vaikuttaa siihen, miten heidät kuvissa esitetään.

TYÖVAIHE:

Keskustelu naamatauluista

Kuka näkee kuvasi eskarin seinällä? Entä jos naamataulu olisikin eskarin pihalla? Tai kaupungilla? Televisiossa? Tai netissä? Havainnollistetaan kuinka näkijöiden määrä kasvaa. Kerrotaan, että nettiin laitettu kuva voi kaiken lisäksi olla siellä ikuisesti muiden nähtävillä. Kuvaa ei välttämättä saa koskaan pois netistä.

Pohditaan naamataulun kautta, mitä tietoja ja millä tavoin itsestä kannattaa maailmalle kertoa. Tehtävässä opitaan tunnistamaan, että netin yleisö voi olla laajempi kuin se yleisö, joka liikkuu eskarin pihalla tai kaupungilla, vaikka nettiin laitettu kuva tai teksti olisikin tarkoitettu vain kavereille nähtäväksi.

Mitä tietoja netissä tai esim. peleissä ei kannata kertoa? Älä koskaan kerro netissä esimerkiksi omaa nimeäsi, puhelinnumeroasi, osoitettasi, kouluasi, urheilujoukkueesi nimeä tai tunnuksiasi eri palveluihin. Salasanoja ei saa kertoa edes parhaalle ystävälle. Voit hyvin kertoa nettituttuillesi, mistä elokuvista pidät tai mihin maahan haluaisit matkustaa – sellaisia asioita, joiden avulla ei saa selville, mikä nimesi on tai missä asut.

Millaisia kuvia nettiin kannattaa laittaa tai lähettää toiselle ihmiselle? Vain sellaisia, jonka kehtaisi näyttää omalle mummulleenkin.



VINKKI: Jos kuvia on muokattu, voidaan keskustella siitä, että kaikki mitä netissä näkee ei ole totta. Kuvia ja videoita voidaan muokata näyttämään eriltä, mitä ne todellisuudessa ovat.

LOPETUS:

Mediavahvuudet

Jokainen saa vuorollaan kertoa, millaisessa mediatekemisessä hän on osaava, taitava tai rohkea. Kun lapsi on kertonut asian, nousevat seisomaan myös muut, jotka kokevat olevansa samassa asiassa taitavia tai rohkeita. Kaikille seisomaan nousseille annetaan isot aplodit ja kannustetaan yhteen ääneen. Kaikkien mukana olevien lasten mediavahvuudet käydään läpi ja varmistetaan, että kaikki saavat positiivista palautetta. Vahvuuksia voi koota muistiin ja hyödyntää tulevaisuudessa yhteisissä media-projekteissa. Samalla voidaan pohtia millaisia uusia mediataitoja ryhmänne haluaisi opetella?

LISÄVINKIT:

Kännykkäaskartelu

Askarrellaan kännykät esimerkiksi lahjaksi läheiselle. Lapset ottavat kuvan itsestään tai lahjan saajasta. Kuvat tulostetaan ja liitetään kännykän taustakuvaksi. Taustakuvan päälle voi kirjoittaa "tekstiviestin" lahjan saajalle tai piirtää erilaisia emojiä.



Oman medialaitteen suunnittelu

Suunnitellaan oma media-laite. Piirretään pahville sen ääri viivat ja leikataan irti. Tehdään laitteeseen reikä kameran kohdalle. Koristellaan laite oman suunnitelman mukaan. "Kamerareian" kautta voidaan tarkastella eri asioita ja leikkiä kuvien ottamista. Voidaan ideoida, mitä kaikkia toimintoja omassa laitteessa on tai voisi olla.

Eskari tutuksi

Tehdään tervetuliaisvideo tuleville eskareille. Videolla lapset voivat kertoa, mitä kaikkea eskarissa tehdään, mikä siellä on hauskaa ja mikä tärkeää. Videolla voi olla haastattelujen lisäksi valokuvia ja videokuvaa eskarin arjesta. Koostakaa ja editoikaa video yhdessä lasten kanssa esim. iMovie-ohjelmalla. Sovelluskaupasta löytyy monia muitakin editointiohjelmia, joilla on helppo tehdä valmiita videoita. Videosta tulee mukava muisto myös tekijöille!



KIRJALLISUUTTA:

Katajavuori, R. & Kallio, L. (2019): Talvikki ja ensimmäinen älypuhelin.

Lindgren, L., Wilskman, S., Soukka, N. & Luzhina, A. (2018): Lähde sinäkin älyn jäljille.

Mäkilä, E. & Roikonen, J. (2015): Reuhurinne. Nettitaidot.

Willis, J., Ross, T. & Rintamäki, R. (2019): #Kultakutri.

Vanhemmille:

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021): Lapsi ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvatustajalle. Saatavilla osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

LÄHTEET:

Pelastakaa Lapset ry. (2009). Hiiripiiri. Opettajan opas. Helsinki: Paintmedia Oy.

Myllylä, K. & Setälä, J. (toim.). (2015). Matkalla mediaan – Ohjaajan opas. 4H-liitto: Yhdessä verkkoon! -hanke.

TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN PELISÄÄNNÖT

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L4

L5

L6

- Lasten kanssa pohditaan median turvallista käyttöä sekä vahvistetaan mediataitoja ja osallisuutta keskustelun ja sääntöjen laadinnan avulla.
- Vahvistetaan lasten kaveri- ja vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioimista netissä.
- Lapsi osaa kertoa ainakin muutamia netin käyttöön liittyviä pelisääntöjä ja kertoa syitä, miksi säännöt ovat tarpeellisia. Lapsi osaa myös kuvailla netin vaaroja.
- Lapsi osaa kertoa, miten toimia, jos joku ei toimi netissä sääntöjen mukaisesti.
- Lapsi harjoittelee tietoisesti rentouttamaan omaa kehoaan.

ALOITUS:

Mediajumppa

Opettaja lukee lapsille alla olevat lauseet ja lapset toimivat ohjeiden mukaisesti.

Jos olet katsonut joskus hauskan elokuvan, sano tööt.

Jos olet kuvannut joskus älylaitteella videon, nosta kädet ylös.

Jos olet ottanut joskus älylaitteella kuvia, pyörähdä ympäri.

Jos olet kuunnellut joskus musiikkia älylaitteella, seiso yhdellä jalalla.

Jos olet joskus lähettänyt ääniviestin, pyöritä käsiäsi.

Jos osaat vastata puhelimeen, käy kyykyssä.

Jos haluat olla kiva nettikaveri, näytä peukkua.

Jos muistat miten voit toimia, kun näet jotain pelottavaa, vilkuta kaverille.

Jos sinulla on sovittuna kotona selkeät säännöt puhelimen tai tabletin käytölle, juhli kuin voittaja.

TYÖVAIHE:

Turvallisen median käytön pelisäännöt

Laaditaan yhdessä keskustellen pelisäännöt turvalliseen median ja netin käyttöön. Pelisäännöt voidaan allekirjoittaa esim. painamalla oman peukun jälki julisteeseen sääntöjen alapuolelle.

Miten kiva kaveri toimii netissä tai peleissä ja puhelimen kanssa? Miten ei?

Miten voi olla ystävällinen netissä? Saako netissä kiusata?

Minkälainen on hyvä ja sopiva kuva nettiin? Mitä täytyy muistaa kuvia ottaessa?

Mitä teet, jos näkemäsi sivusto, kuva, video tai peli pelottaa, järkyttää tai inhottaa sinua?

Mitä teet, jos outo tyyppi ottaa sinuun yhteyttä netissä tai puhelimella?

Mistä tiedät, että olet pelannut tai viettänyt liikaa aikaa medialaitteella?

Esimerkkejä:

- Ole kohtelias ja ystävällinen, älä hauku tai kiusaa muita netissä.
- Pidä salasanasi omana tietonasi.
- Harkitse, millaista tekstiä ja millaisia kuvia laitat nettiin.
- Mieti erityisen tarkkaan ennen kuin annat oman nimesi, puhelinnumerosi, kotiosoitteesi tai sähköpostiosoitteesi netissä. Älä anna näitä tietoja koskaan tuntemattomille.
- Ole tarkkana, kenen kanssa netissä keskustele ja mitä itsestäsi kerrot.
- Kirjoita netissä vain sellaisia asioita, mitä olisit valmis sanomaan myös kasvotusten.
- Julkaise netissä vain sellaisia kuvia, jotka kehtaisit näyttää omalle mummollesikin.
- Kysy kaverilta lupa, ennen kuin otat hänestä kuvan tai laitat kuvan hänestä nettiin. Älä levitä muiden tietoja netissä.
- Kerro aina turvalliselle aikuiselle, jos jokin asia mietityttää, pelottaa, järkyttää tai inhottaa sinua.

**HUOM!****Kerrotaan myös netin vaaroista**

Netissä on ikäviä aikuisia, jotka eivät osaa käyttäytyä sääntöjen mukaan. Nämä aikuiset voivat huijata, puhua outoja ja esittää lapsia. Mietitään miten toimia, jos joku rikkoo netin sääntöjä?

Sulje laite tai sovellus**Kerro turvalliselle aikuiselle****Säilytä viestit, kuvat tai videot ruutukaappauksella****Estä henkilön yhteydenotot puhelimen ja somen asetuksista****Ilmianna henkilö sivuston tai sovelluksen ylläpidolle****Ota aikuisen kanssa tarvittaessa yhteyttä poliisiin****LOPETUS:****Rentoutumisharjoitus**

Opettaja rauhoittaa tilan ja lukee lapsille alla olevat lauseet rauhallisesti.

"Mene pötköttämään ja ota mukava asento. Sulje silmäsi. Kokeile kuinka rennosti voit vain olla ja pötköttää. Hengitä hitaasti nenän kautta sisään ja tunne, miten vatsasi kohoaa. Hengitä hitaasti suun kautta ulos ja tunne, miten vatsasi laskeutuu. Toistetaan tämä nyt viisi kertaa, minä lasken. Mieti nyt lempieläintäsi pötköttelemässä rentona ja rauhallisena auringossa. Kuvittele, että sinä olet tuo lempieläimesi. Mieti mielessäsi, kuinka turkkisi, höyhenesi tai suomusi kimaltelevat upeissa eri väreissä auringon säteiden osuessa niihin. Sano hiljaa mielessäsi itsellesi OLEN IHANA."



LISÄVINKIT: Pelisäännöt lasten suusta -video

Lasten kanssa voidaan tehdä myös video tärkeistä ohjeista medialaitteiden käyttöön liittyen. Tehtävänä voi olla esim. mitä seuraavien eskareiden olisi hyvä tietää turvallisuudesta median käytöstä? Tai vaihtoehtoisesti, mitä vanhempien tai isovanhempien olisi hyvä muistaa turvallisuudesta netin käytöstä, netin pelisäännöistä ja netiketistä.

Kaveritaidot kuviksi

Pohditaan yhdessä mitä ystävyys netissä on, millainen on hyvä ystävä ja miten kaikilla olisi netissä mukavaa. Tehdään pohdinnat näkyväksi esimerkiksi kuvaamalla mukavia ohjeita tai tilanteita videolle ja tekemällä ryhmälle kuvalliset säännöt.

**KOTIIN:**

Monisteet Turvallisesti verkossa -toimintaohjeet huoltajalle.

Meidän perheen turvallisen median käytön pelisäännöt -tehtävämoniste kotiin yhdessä keskusteltavaksi ja täytettäväksi.

Oulun kaupungissa laaditut Digi-arjen suositukset perheille löytyvät osoitteesta <https://www.turvataitokasvatus.fi/vanhemmille> sekä suomeksi, ruotsiksi että englanniksi.

**KIRJALLISUUTTA:**

Willis, J., Ross, T. & Rintamäki, R. (2016). *Pukkien pikku pila.*

Mäkilä, E. & Roikonen, J. (2015) *Reuhurinne. Nettitaidot.*

Katajavuori, R. & Kallio, L. (2019). *Talvikki ja ensimmäinen älypuhelin.*

Vanhemmille:

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021): *Lapsi ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle.* Saatavilla osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

LÄHTEET:

Sipola M., Karvo P.-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). *Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.* Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen*

Pelastakaa Lapset ry. (2021). Miten suojella lasta verkossa? Opas aikuiselle.

TURVALLISESTI VERKOSSA -TOIMINTAOHJEET HUOLTAJALLE

Tarvitaanko perheessänne esto-ohjelmia tai omia käyttäjäprofiileja rajaamaan tietokoneen ja internetin käyttöä? Jos olet huolissasi verkon asiattomasta sisällöstä, voit hyödyntää esto- ja suodatinteknologioita. Suodatinohjelma ei kuitenkaan vähennä tarvetta jutella verkon haasteista.

Ole kiinnostunut lapsen mediakuulumisista ja kavereiden luona tapahtuvasta median käytöstä. Kun mediasta keskustelu on osa arkea, lapsi uskaltaa helpommin tulla kertomaan, kun netissä tapahtuu jotain ikävää.

Perehdy ikärajoihin ja huolehdi niiden noudattamisesta sekä kuvaohjelmien, verkkosivustojen että pelien osalta.

Ikäviltä uutisilta ja aikuisten asioilta ei aina voida suojella. Lapsia ei ole kuitenkaan tarpeen altistaa uutisille, sillä ne voivat aiheuttaa heissä tarpeetonta pelkoja. Mikäli lapsi kysyy jostakin ajankohtaisesta uutisesta, auta lasta käsittelemään niitä. Vastaa rehellisesti ja kerro tapahtuneesta **lapsen ikä huomioiden**. Vastaa siihen, mitä lapsi kysyy. Ei ole tarpeen selittää enempää, kun kysytään. Ole turvallinen ja kuunteleva aikuinen.

Innosta lasta tekemään omia mediaesityksiä, musiikkia, valokuvia, sarjakuvia, elokuvia ja muita tuotoksia. Miettikää yhdessä sopiva tapa julkaista ja esittää niitä. Pitäkää mielessä tekijänoikeudet ja etiketti.

Puhelin ja sitä käyttävä lapsi on mahdollista paikantaa. Keskustelkaa paikannusteknologian hyödyntämisestä perheessänne. Onko sille tarvetta? Mitä hyötyä ja mitä haittaa siitä voisi olla? Älä käytä paikannusta lapsen selän takana.

Kannusta yhdessä olemiseen kavereiden kanssa ja ulkoleikkeihin. Hyvät sosiaaliset taidot suojaavat myöhemmiltä ongelmilta, muun muassa mediariippuvuuksilta.

Tekninen näppäryys on vain yksi pieni osa mediataitoja. Netin sisältöjä pitää oppia tulkitsemaan, tuottamaan ja arvioimaan kriittisesti. Taidot syntyvät vuorovaikutuksessa muiden median käyttäjien kanssa. Lapsella on oikeus opetella mediataitoja. Sinä voit auttaa lasta vahvistamaan osaamistaan. Pyri positiivisuuteen ja juttele lapsen kanssa niin hyödyistä ja mahdollisuuksista kuin haitoistakin.

Muista, että toimit median käytön esimerkkinä. Huomioi lapsen näkökulma. Kysy lupa, jos julkaiset hänestä kuvia tai tietoja netissä. Aikuisen on aina vastuussa lapsen median käytöstä. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen apua ja huolenpitoa. Vastuun ottamista harjoitellaan pienin askelin rajoituksista kohti itsekontrollia. Median käyttö on yksi eniten riitoja aiheuttava asia lapsiperheissä. Selkeillä perheen omilla pelisäännöillä on mahdollista vähentää näitä riitoja. Yhdessä voidaan sopia medialaitteiden käytön aikarajoista.

HUOLEHTIKAA AINAKIN NÄISTÄ:

Tauot ruudun äärestä, ulkoilu ja liikkuminen, kasvokkaiset kohtaamiset, kännykkäparkki yöksi, ergonomia, yhteiset sopimukset älylaitteiden käytölle ja älylaitteen turvalliseen käyttöön liittyvät taidot.

Lisää vinkkejä huoltajalle *Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsi ja media - 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle* -vihkosesta.

TURVALLISESTI VERKOSSA -TOIMINTAOHJEET HUOLTAJALLE

TOIMINTA PULMATILANTEISSA:

Lapsi ei aina ymmärrä tekojen vakavuutta tai niiden seurauksia netissä. Lapsi saattaa pelätä kertoa ongelmasta netissä, koska pelkää aikuisen reaktiota. Olipa asia, miten kamala tahansa, lapsella on oikeus saada tukea vaikeassa tilanteessa.

Pysy rauhallisena. Keskity kuuntelemaan lasta, kun hän kertoo ikävästä koke-
muksesta. Kiitä lasta rohkeudesta kertoa asiasta sinulle. Älä syyllistä lasta.
Virheitä sattuu ja niistä opitaan.

Nettiyhteyden katkaisu voi tuntua hyvälle rangaistukselle, mutta se voi tarkoittaa myös yhteyden katkeamista kavereihin ja turvallisiin yhteisöihin.

Tallenna todistusaineisto kuvakaappauksella, jos epäilet tilanteeseen liittyvän uhkailua tai lapsen kohdistuvaa houkuttelua, häirintää tai väkivaltaa. Tallenna siis kuvat ja viestit ennen kuin ryhdyt poistamaan niitä. Aineistoa voidaan tarvita myöhemmää selvittelyä varten. Estä henkilö ja yhteydenotot. Ilmianna henkilö ylläpidolle. Tutustu myös sovelluksen turva- ja yksityisyysasetuksiin.

Suomen laki pätee netissä. Tee rohkeasti ilmoitus poliisille!

LÄHDE JA LISÄTIETOJA:

Pelastakaa Lapset ry - Turvallisesti verkossa

<https://www.pelastakaalapset.fi/ajankohtaista/kampanjat/turvallisesti-verkossa/ohjeet-vanhemmille/>

MIHIN VOI ILMOITTA?

**Kiireettömän tiedon
ilmoittaminen epäilyttävistä
aineistoista tai ilmiöistä:**

poliisi.fi/nettivinkki

**Voit myös lähestyä
sosiaalisessa mediassa
toimivia poliiseja:**

poliisi.fi/some

**Kiireellistä apua:
HÄTÄNUMERO 112**

**Mikäli epäilet itseesi tai lähiomaiseesi
kohdistunutta rikosta:**

SÄHKÖINEN RIKOSILMOITUS

<https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus>

tai lähin poliisiasema (kiireellisissä tapauksissa)

**Voit ilmoittaa netissä havaitsemastasi
groomingista sekä lapsia tai nuoria kuvaavasta
seksuaalisesta materiaalista:**

pelastakaalapset.fi/nettivihje



TUTUSTU OULUN KAUPUNGISSA LAADITTUIHIN DIGIARJEN SUOSITUKSIIN PERHEILLE

LÄHTEET

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

EHYT ry. (2021). Päihde- ja peli-info: Digipelaaminen. URL: www.ehyt.fi/paihde-peli-info/digipelaaminen/. Viitattu 12.5.2021.

EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>. Viitattu 12.5.2021.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 3.painos. Helsinki: Opetushallitus.

Ingman-Friberg, S., Cacciatore, R. & Kähkönen, M. (2016). Keho on leikki: Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluiässä. Helsinki: Duodecim.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. (2016). Mediakartan tuntijat. Tunteita ja mediaa käsittelevä materiaali mediakasvatukseen. Mediataitokoulu.

URL: https://www.mediataitokoulu.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=597&Itemid=442&lang=fi. Viitattu 13.5.2020.

Korpilahti, U., Kettunen, H., Nuotio, E., Jokela, S., Nummi, V. M., & Lillsunde, P. (2019). Väkivallaton lapsuus: toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020– 2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2019:27.

Korteniemi-Poikela, E., & Cacciatore, R. (2015). Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.

Lapsiasiavaltuutettu www-sivut. (2021). Lapsen oikeuksien sopimus. URL: www.lapsiasia.fi. Viitattu 4.6.2021.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021): Lapsi ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle.

URL: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>. Viitattu 10.6.2021.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (2021). Mediakasvatus. URL: www.mll.fi/mediakasvatus/. Viitattu 10.5.2021.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020) Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.

URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/02/05094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>. Viitattu 12.5.2021.

Myllylä, K. & Setälä, J. (toim.). (2015). Matkalla mediaan – Ohjaajan opas. 4H-liitto: Yhdessä verkkoon! -hanke.

Pelastakaa Lapset ry. (2021). Miten suojella lasta verkossa? Opas aikuiselle. URL: https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/02/08150302/miten_suojella_lasta_verkossa_opas_aikuisille.pdf. Viitattu 12.5.2021.

Pelastakaa Lapset ry. (2020). Turvallisesti verkossa -ohjeita vanhemmille.

URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/ajankohtaista/kampanjat/turvallisesti-verkossa/ohjeet-vanhemmille/>. Viitattu 10.6.2021.

Pelastakaa lapset ry. (2009). Hiiripiiri. Opettajan opas. Helsinki: Paintmedia Oy.

SETA ry:n www-sivusto (2021) URL: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/ammattilaisille/opetusala/varhaiskasvatus/>. Viitattu 12.5.2021.

Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. (2018). Huomaa hyvä - Vahvuusvariksen bongausopas. PS-kustannus. Väestöliitto. (2021). Lasten kehotunnekasvatus. URL: www.vaestoliitto.fi/kehotunnekasvatus.

Väestöliitto (2020). Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen. URL: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/b2b6d365-stea-harjoitukset-valmis.pdf>. Viitattu 30.4.2021.

Väestöliitto. (2020). Kuvakirjoja lapsille kehotunnekasvatukseen. URL: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuvakirjoja-lapsille-kehotunnekasvatukseen/>. Viitattu 4.5.2021.

Väestöliitto. (2018). Tutkimusmatka upeaan kehoon – neuvoja leikki-ikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen. Vanhemman tietovihko. URL: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/tutkimusmatka-upeaan-kehoon/>

World Health Organization (WHO). (2010). Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. URL: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/O39844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 14.6.2021.

YLE. (2021). Pikku Kakkosessa annetaan kaikille kehon osille nimi ja opetellaan uimapukusääntö. URL: www.yle.fi/lapset. Viitattu 14.6.2021.

Åhman, S. & Ruuhilahti, S. (2019). Pi(m)ppelipom – seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 1-2. Nektaria ry.

