

PERUSOPETUKSEN TUNNE- JA TURVATAITOKASVATUKSEN OPETUSMATERIAALI

Luokka-asteet 3–4



OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia 


TURVALLINEN
OULU

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

ISBN 978-952-7094-62-4

2. painos (pdf.)

Kirjoittajat:

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

Teoksen nimi:

Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 3–4

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 


TURVALLINEN
OULU

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe	4
Kiitos!	6
Opetusmateriaalin käyttö	7
Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita	9
Osio 1. Tunne- ja vuorovaikutustaidot	13
Arvokas ja ainutlaatuinen	14
Puhutaan tunteista	19
Säädellään tunteita	24
Kielteiset ja myönteiset ajatukset	26
Turvan tunne ja turvalliset aikuiset	32
Turvattomuuden tunne, pelko ja rauhoittuminen	36
Huomaan hyvän toisessa, empatia ja ristiriidat	42
Tunnista kiusaaminen	46
Lopeta kiusaaminen	52
Osio 2. Selviytymistaidot	55
Lupa omaan tilaan ja rajoihin	56
Vihreän ja punaisen valon kosketukset	60
Selviydyn ja osaan turvaohjeet	64
Osio 3. Digiturvataidot	71
Nettikaveruus	72
Turvallisen median käytön pelisäännöt	74
Salaisuus-sarjakuva	80
Yksityisyys ja omien tietojen suojaaminen	88
Turvallisesti netissä	93
Uhkaavat tilanteet netissä ja niissä toimiminen	99
Lähteet	107



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 oppilaiden kehitykseen ja hyvinvointiin. Elämässä ja arjessa selviäminen edellyttää yhä moninaisempia taitoja, joita on tärkeä harjoitella koulussa.

Toiveenamme on, että kaikilla lapsilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet saada tunne- ja turvataitokasvatusta sekä kokea hyvinvointia ja oppimista edistävää emotionaalista turvallisuuden tunnetta omissa kasvuympäristöissään ja osana koulujen yhteisöllistä oppilashuoltoa. Tunne- ja turvataitokasvatus perustuu lapsen ihmisoikeuksiin ja sisällöt ovat osa valtakunnallista perusopetuksen opetussuunnitelmaa (POPS 2014). Tunne- ja turvataitokasvatuksen sisällöt näkyvät erityisesti osana laaja-alaista osaamista, joka tarkoittaa muun muassa kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Siihen, miten oppilaat käyttävät tietojään ja taitojään, vaikuttavat oppilaiden omaksumat arvot ja asenteet sekä tahto toimia. Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista on rohkaista oppilaita tunnistamaan oma ainutlaatuisuutensa, omat vahvuutensa ja kehittymismahdollisuutensa sekä arvostamaan itseään. Opetussuunnitelman sisältöjen mukaisesti oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten ilmaisemiseen. Oppilaita ohjataan ennakoimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä tarkoituksenmukaisesti. Heitä opetetaan myös suojaamaan yksityisyyttään ja henkilökohtaisia rajojaan.

Oulun perusopetuksen kouluissa laaja-alaisen osaamisen painopisteiksi on nostettu Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot sekä Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen. Ensimmäinen painopiste liittyy Oulun sivistys- ja kulttuuripalveluissa strategiseksi tavoitteeksi muodostuneeseen hyvinvointikoulumallin kehittämiseen. Hyvinvointikoulumallin tukemiseksi opetuksen järjestäjä on tuottanut koko esi- ja perusopetuksen jatkumoa tukevan hyvinvointipolkumateriaalin ja tämä opetusmateriaali on olennainen osa tätä polkua.

Tunne- ja turvataitokasvatuksen sisältöjen tavoitteena on lisätä oppilaiden hyvinvointia ja arjen selviytymistaitoja. Tunne- ja turvataitokasvatuksella edistetään itsetuntoa, tunnetaitoja, oman arvokkuuden ymmärtämistä, vuorovaikutustaitoja sekä selviytymis- ja digiturvataitoja. Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetus sisältöjen tavoitteena on vahvistaa oppilasta suojaavia tekijöitä ja ehkäistä oppilasiin 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 nähtäväksi, kuulukuksi ja kohdatuksi. Myönteisen minäkuvan sekä vahvan itsetunnon kehittyminen vaatii arvostusta, onnistumisen kokemuksia sekä vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista. Aikuisten täytyy uskoa siihen, että kaikissa lapsissa on hyviä asioita ja tuoda ne 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 vastoinkäymisiä

ja haastavia tilanteita. Negatiivisten kokemusten välttelyyn sijaan tarvitsemme taitoja niistä selviytymiseen. Hyvinvointitaitoja opettamalla voimme lisätä lasten myönteisiä tunnekokemuksia, sinnikkyyttä, vahvuuksiensa 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 linjas-

sa sosiaali- ja terveysministeriön (2019:27) julkaiseman Vä-kivallaton 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 sekä tunne- ja turvataitojen edistäminen edellyttävät laajaa ja monialaista yhteistyötä. Myös tämän opetusmateriaalin laadinnan ja Oulussa tehdyn tunne- ja turvataitokasvatuksen edistämisen yhteydessä on tarvittu laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, jotka kaikki ovat vaikuttaneet osaamisemme vahvistamiseen ja ymmärryksemme syventymiseen tunne- ja turvataitojen eri teemoista. Ilman kaikkia teitä emme olisi saavuttaneet tällaista lopputulosta.

Haluamme kiittää opetus- ja kulttuuriministeriötä Turvallinen Oulu -hankkeen rahoituksesta. Kiitos kaikille yhteistyökumppaneille ja aineistojensa hyödyntämiseen luvan antaneille järjestöille kuten Väestöliitto, Pelastakaa Lapset ry, Suojellaan Lapsia ry ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kiitos kaikille muillekin, joiden julkaisemaan aineistoon olemme materiaalissamme viitanneet.

Opetusmateriaalin kehitystyön yhteydessä olemme saaneet tehdä upeaa yhteistyötä useiden eri asiantuntijoiden kanssa, jotka myös ovat kokeneet tunne- ja turvataitokasvatuksen merkitykselliseksi. Valtava kiitos ja lämmin halaus Sanna Alalaurille, joka on osallistunut työstämään Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita -osiota sekä luonut materiaaliin muun muassa läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia. Annoit arvokkaita näkemyksiä laaja-alaisista hyvinvointitaidoista sekä niiden merkityksestä oppilaiden ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnille. Lämmin kiitos Pauliina Avolalle, Viivi Pentikäiselle, Päivi Kärjelle sekä Susanna Heikarille positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointitaitojen äärelle johdattamisesta.

Kiitos opetusmateriaalin pilotointiin osallistuneille Haukiputaan, Kaakkurin, Kastellin sekä Ylikiimingin yhtenäiskouluille ja niiden henkilökunnalle, oppilaille ja huoltajille. Erityiskiitokset haluamme osoittaa koulujen turvataitovastaaville. Olette antaneet arvokasta palautetta materiaalista ja vaikuttaneet siten syntyneeseen lopputulokseen sekä luoneet tunne- ja turvataitokasvatuksen mallia niin omalle koululenne kuin esimerkkinä myös muille Oulun perusopetusyksiköille. Kiitos kaikille muillekin opetusmateriaalia kokeilleille ja kommentoineille sekä kaikille heille, jotka muulla tavoin ovat tehneet kanssamme yhteistyötä ja jakaneet osaamistaan.

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.

Erityisen lämpimästi haluamme kiittää Minna Andellia ja Mirja Ylenius-Lehtosta, jotka urauurtavina turvataitokasvatuksen asiantuntijoina ja kouluttajina ovat jakaneet meille vuosikymmenten kokemustaan ja osaamistaan, kouluttaneet turvataitokouluttajia Oulun kaupunkiin sekä tukeneet ja kannustaneet meitä tunne- ja turvataitokasvatuksen edistämistyössä. Kiitos!

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. Susanna on ollut korvaamaton. Kiitos!

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

OPETUSMATERIAALIN KÄYTTÖ

Tämän tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaalin on tarkoitus toimia opettajien ja muiden kasvatustalon ammattilaisten kasvatustyötä tukevana pedagogisena apuvälineenä. Opetusmateriaali ja sen sisällöt ohjaavat peruskoulujen tunne- ja turvataitokasvatusta vuositasolla huomioiden eri luokka-asteet. Tämä opetusmateriaali on osa tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaalikonaisuutta, joka koostuu esiopetuksen, 1.–2. luokan, 3.–4. luokan, 5.–6. luokan ja yläkoulun materiaaleista.

Tämän opetusmateriaalin hyödyntämiseksi kouluissa on tehtävä yhdessä suunnitelmaa toimintatavoista, miten tunne- ja turvataitokasvatusta edistetään ja sisältöjä käsitellään oppilaiden kanssa lukuvuoden aikana. Yleisestikin tunne- ja turvataitojen vahvistamiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävien toimintatapojen on tärkeä näkyä luonnollisena osana koulujen arjen toimintakulttuuria sekä vuosisuunnitelmia läpi vuoden. Esimerkiksi Oulun Ylikiimingin koulussa tunne- ja turvataidot sisällytettiin osaksi Maailman paras minä -kokonaisuutta, johon kuuluvia aiheita käsiteltiin kerran kuukaudessa pidettävillä oppitunneilla. Kaakkurin koulussa aihe otettiin mukaan säännöllisille hyvinvointitunneille. Säännöllisten teematuntien lisäksi opetusmateriaalin sisältöjä voidaan integroida osaksi eri aineiden oppitunteja tai monialaisia oppimiskokonaisuuksia - esimerkiksi äidinkielen, ympäristöopin, liikunnan, uskonnon ja elämäntutkimuksen oppiaineisiin tai osaksi laaja-alaisen osaamisen edistämistä. Opetussuunnitelma mahdollistaa ja kannustaa oppiainerajoja ylittäviin integrointeihin ja toteutuksiin.

Opetusmateriaalia suositellaan käytettäväksi oppilaille tutun opettajan johdolla, koska usein paras turvataitokasvattaja on lapselle tuttu ja turvallinen aikuinen. Näin pystytään huomioimaan luokan oppilaiden yksilöllisyys, toteutuksen ikätasoisuus sekä olemaan lähellä ja läsnä myös tunne- ja turvataitotuntien ulkopuolella osana koulun arkea. Opettaja tuntee ja hahmottaa ulkopuolista henkilöä paremmin luokassa vallitsevan ryhmädynamiikan ja pystyy näin huomioimaan muun muassa sen, ettei mahdollisesti häirintää, kiusaamista tai väkivaltaa kokenut kokisi samaa uudelleen. Opettaja pystyy ennen kaikkea valitsemaan omalle ryhmälleen kulloinkin sopivimmat harjoitukset.

Tämä opetusmateriaali koostuu kahdeksastatoista tunne- ja turvataitoja käsittelevästä tuntisuunnitelmasta. Ne muodostavat kokonaisuuden, jotka suositellaan käsiteltävän esitetyssä järjestyksessä oppilaiden ikä- ja kehitystaso huomioiden. Tuntisuunnitelmia ei tarvitse noudattaa sellaisenaan, vaan opettajalla on tietysti vapaus hyödyntää suunnitelmia ja materiaaleja haluamallaan tavalla ja suunnitella teeman mukainen oppitunti osittain tai kokonaan omien ideoidensa pohjalta. Tärkeintä on, että kyseisiä teemoja käsitellään tavasta riippumatta. Osa harjoituksista soveltuvat tehtäväksi useamman kerran ja niitä voikin käsitellä ryhmän tarpeiden, arjessa tulleiden tilanteiden tai ajankohtaisten asioiden pohjalta uudelleen. Sisältöjä voidaan ottaa valikoiden käsittelyyn myös silloin, kun oppilaiden toimintaympäristössä on tapahtunut jotakin hämmäntävää, pelottavaa tai on muutoin tarve vahvistaa oppilaiden turvan tunnetta ja turvataitoja.



Opetusmateriaalissa lähdetään liikkeelle oppilaan yksilöllisyyden ja arvokkuuden ymmärtämisestä, edeten tunnetaidoista toisten arvostamiseen, vuorovaikutustaitoihin sekä selviytymis- ja digiturvataitoihin. Tunne- ja turvataitotunnit koostuvat aina kolmesta eri vaiheesta: aloituksesta, työvaiheesta ja lopetuksesta. Tunnit on suunniteltu kestämään noin 45-60 minuuttia, mutta toteutuksen mukaan kesto voi vaihdella. Lisävinkkien avulla toteutusta voi helposti muokata tai aiheeseen syventyä. Kunkin oppitunnin alussa on kirjattuna siihen sisältyvät opetussuunnitelman pohjalta laaditut tavoitteet sekä lyhentein merkittynä laaja-alaiseen osaamiseen linkittyminen. Tunne- ja turvataitokasvatuksessa koulun ja kodin yhteistyö on tärkeässä roolissa, mikä on huomioitu kotiväkeä osallistavina kotitehtävinä. Kotitehtävien tavoitteena on edistää lasten ja huoltajien välistä avointa vuorovaikutussuhdetta. Kun esimerkiksi turvallisesta netinkäytöstä keskustellaan koulussa, luodaan mahdollisuus puhua aiheesta myös kotiväen kanssa. Opetusmateriaalin sisällöt on rakennettu hyödyntäen eri lähteitä, jotka on esitelty aina kunkin tunne- ja turvataitotunnin lopussa.

Tärkeintä tunne- ja turvataitotunneilla on turvallisuuden tunteen vahvistaminen ja luottamuksen ilmapiirin synnyttäminen. Näitä edistää muun muassa kuulumisten kysyminen, tunnin sisällöstä etukäteen kertominen ja asioista yleisellä tasolla keskusteleminen. Oppilaita tulee muistuttaa toisia kunnioittavasta käytöksestä ja siitä, ettei ilmenneitä asioita kerrota eteenpäin. Tunne- ja turvataitotunneista saa syvällisempiä, kun hyvä ryhmäytyminen on huomioitu. Yhteisopettajuutta ja moniammatillista yhteistyötä esimerkiksi oppilashuollon kanssa suositellaan hyödynnettäväksi mahdollisuuksien mukaan. Aiheiden käsittelyn päätteeksi kannattaa keskittyä rentoutumiseen ja turvallisuuden tunteen palauttamiseen, mikä onkin huomioitu useissa sisällöissä ja harjoituksissa.

Käsittävät teemat ja harjoitukset voivat nostaa esiin monenlaisia tunteita. Tunne- ja turvataitotuntien jälkeen opettajan on hyvä jäädä hetkeksi luokkaan, jotta oppilas voi tarvittaessa tulla keskustelemaan ajatuksistaan. Mikäli oppilas kertoo kokemuksistaan, kokemastaan väkivallasta tai kaltoinkohtelusta tunnin aikana ja muiden oppilaiden läsnä ollessa, kertominen pysäytetään mahdollisimman pian oppilaan etu huomioiden sanomalla esimerkiksi:

”Hyvä, että kerroit. Keskustellaan tästä asiasta lisää kahdestaan tunnin jälkeen.” Jos oppilas ehtii kertoa epämiellyttävistä tai kurjista kokemuksista, opettajan on tärkeää 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 oppilaan on tärkeää saada kokea, että opettaja todella kuuntelee ja uskoo häntä. Oppilas osoittaa suurta luottamusta kertoessaan kokemuksistaan. Opettajan tulee olla luottamuksen arvoinen ja pysähtyä kuuntelemaan, pysyvä rauhallisena,

tukea ja järjestää apua. Oulun kaupungin työntekijät löytävät tarkempia ohjeita keskustelun ja toiminnan tueksi Oulun kaupungin oppilaitosten toimintamallista huolen herätessä sekä väkivalta- ja laiminlyöntitilanteissa.

Jos opettajalla on tiedossa, että ryhmän oppilas on joutunut aiemmin seksuaaliväkivallan uhriksi, oppilaalle ja huoltajalle tulisi kertoa opetuksesta etukäteen. Opetuksesta kannattaa keskustella myös oppilashuollon henkilöstön kanssa ennen sen toteutusta. Jos seksuaaliväkivaltaa kokenut oppilas osallistuu opetukseen, hänelle tulee tarjota mahdollisuus opetusmateriaalin läpikäymiseen etukäteen yhdessä aikuisen kanssa.

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

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

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

HYVINVOINNIN, RESILIENSSIN JA VAHVAN ITSETUNNON RAKENNUSAINEITA

Vahvuudet

Vahvuudet ovat hyvinvointimme pohja. Omien vahvuuksien hyödyntäminen ja soveltaminen arjessa ja ihmissuhteissa edistää hyvinvointiamme. Erityisesti ydinvahvuuksiemme käyttäminen voimaannuttaa meitä. Ydinvahvuuksien käyttäminen tuo meille lisää energiaa, koska nautimme osaamisesta ja pystyvyyden tunteesta. Vahvuuksien hyödyntäminen tukee oppimista ja kehittää resilienssiä eli psyykkistä joustavuutta. Oppilaiden vahvuuksien huomioimisella ja hyödyntämisellä voidaan vaikuttaa myös kouluviihtyvyyteen ja poissaoloihin. Oppimisen kannalta olennaisia vahvuuksia ovat sinnikkyys ja itsesäätely. Luokkatyöskentelyssä on hyvä kiinnittää erityistä huomiota myös kiitollisuuden ja myötätunnon vahvistamiseen, sillä ne ovat merkityksellisiä tekijöitä onnellisuustaitojen ja hyvinvointimme kannalta.

Kiitollisuus

Kiitollisuus on hyvän huomaamista elämässä, sen arvostamista, mitä minulla on. Kiitollisuus on niiden asioiden esille nostamista, jotka ovat elämässä hyvin puutteisiin keskittymisen sijaan. Kiitollisuus lisää positiivisia tunteita

ja vahvistaa onnellisuutta. Kiitollisuus auttaa löytämään muutoksista ja hankalista tilanteista hyvää. Tämä puolestaan lisää resilienssiä ja auttaa jaksamaan vaikeiden hetkien yli. Kiitollisuuden harjoittamisella on useita tutkittuja elämänlaatua parantavia vaikutuksia. Kiitolliset ihmiset ovat hyväksyvämpiä, tunnemaailmaltaan tasaisempia ja itsevarmempia. Kiitollisuuden harjoittaminen korreloi positiivisesti sisäiseen motivaatioon, sitoutumiseen, koulutyytyväisyyteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kiitollisuuden harjoittamisella on positiivisia vaikutuksia kognitiivisiin ja älyllisiin resursseihin muun muassa ongelmanratkaisukyvyn kehittymisenä ja oppimiskyvyn laajentumisena. Kiitollisuutta voidaan harjoittaa ja lisätä sen tuomia myönteisiä vaikutuksia elämään. Tietoinen keskittyminen hyvään auttaa löytämään omasta elämästä kiitollisuuden aiheita ja vahvistaa oman elämän kokemista arvokkaana.

Myötätunto

Myötätunto on toisen tunnetilan huomioimista, siihen eläytymistä ja tekoja, joilla ilmaisemme myötäelämistä. Myötätunto on empatian osoittamista käytännön teoin. Myötätunto on supervoima, jonka avulla autetaan toisia ja vahvistetaan omaa ja toisten hyvinvointia. Kun lapset oppivat arvostavaa ja myötätuntoista kohtaamista omissa





vuorovaikutussuhteissaan, he osaavat asettua toisten asemaan ja tarjota apuaan ja tukeaan sitä tarvitseville, esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Hyvät myötätuntotaidot tekevät meistä psyykkisesti joustavampia (resilienssi) sekä ihmisinä lempeämpiä ja henkisesti vahvempia. Myötätuntoisessa kohtaamisessa avainasemassa ovat vuorovaikutuksen viisi kultaista sisältöä: **kiinnostu, kuuntele, kysy, kannusta ja kunnioita**. Nämä viisi kohtaa ovat avainasemassa siihen, miten lasten ja nuorten ymmärrys omasta ainutlaatuisuudestaan ja arvokkuudestaan kehittyi. Näiden vuorovaikutuksen ydinsisältöjen vaaliminen opetustyössä ja kaikissa kohtaamisissa lisää hyvinvointia ja ne ovat merkityksellisessä asemassa onnistuneiden ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. On tärkeää opetella myös itsemyötätuntoa. Myötätuntoisuus itseä kohtaan vahvistaa itsetuntoa ja vähentää vahingollista itsekritiikkiä. Se auttaa suhtautumaan kannustavasti itseemme silloin, kun epäonnistumme jossain.

Läsnäolotaidot

Elämässä selviytymisen, koulutyön ja oppimisen kannalta on äärimmäisen tärkeää, että oppilailla on läsnäolotaitoja: **taitoja asettua, rauhoittua ja keskittyä**. Läsnäoloharjoitukset edistävät myös taitojamme rauhoittaa itseämme stressaavissa tilanteissa. Mieleemme ovat ylikuormittuneita muun muassa kaikesta tietotulvasta ja digikuormituksesta ja tarvitsemme mielen "putsausta" säännöllisesti. Kun mieli kuormittuu, stressi kaventaa näkökenttäämme ja tilanteisiin ja asioihin reagoinnissa tulee ylilyönnejä, jotka voivat näkyä käyttäytymisessä monin eri tavoin. Tutkimusten mukaan säännöllinen mindfulness-harjoittelu kehittää oppilaiden stressinhallintaa, tarkkaavuuden suuntaamista, keskittymistä, tunteiden säätelyä, luovuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä kykyä rentoutua, jolloin muun muassa 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 oppituntien yhteyteen.

Vahvuuksien harjoittelu luokan yhteisenä viikkotehtävänä

Luokassa valitaan yksi vahvuus kerrallaan yhteiseen tarkasteluun. Oppilaiden kanssa pohditaan sen hyötyjä ja ääripäitä. Mietitään yhdessä, missä kaikissa tilanteissa vahvuudesta voi olla apua ja miten eri tavoin sitä voi hyödyntää. Käytetään vahvuutta yhdessä ja huomioidaan tilanteet, joissa se on näkyvillä. Kotitehtävänä oppilaat voivat käyttää valittua vahvuutta myös kotona ja kertoa seuraavana päivänä koulussa, miten vahvuus toimi ja missä kukin sitä käytti.

Itsemyötätunto-harjoitus

Kirjoita itsellesi kirje, jossa kerrot, mistä asioista itsessäsi pidät, miksi olet tärkeä ja arvokas.

Myötätuntotauko

Kuunnellaan oppilaiden kanssa *Myötätuntotauko*-harjoitus (7 min). Harjoitus on tarkoitettu itsemyötätunnon taidon harjoitteluun ja vahvistamiseen ja sen ääreen voi pysähtyä kesken päivän kiireiden. Harjoitus löytyy YouTubesta hakusanalla myötätuntotauko (Positiivinen Oppiminen).

Meidän luokan myötätuntokortit

Jokainen voi tehdä 1–2 korttia luokan yhteiseen pakkaan. Kortit voi kuvittaa itse piirtämällä tai sopivilla valokuvilla. Kortteihin kirjoitetaan kannustavia, myötätuntoisia lauseita esim: **Pystyt, mihin tahansa; Tästä tulee hyvä päivä; Usko itseesi, kaikki on mahdollista; Hyvä sinä; Olet arvokas ja tärkeä!** Kortit voi laittaa esille tai käyttää pienissä rauhoittumisen hetkissä tunnin alussa tai lopussa. Kortteja voi lukea yksin tai yhdessä luokan kanssa, vaikka aamuisin yhden kerrallaan.

Kiitollisuuskierros

Kiitollisuuden harjoittelemisesta saa parhaan hyödyn, kun harjoitus on toistuvaa. Sitä voidaan harjoittaa esimerkiksi päivittäisessä kommunikaatiossa käymällä tunnin alkuun kiitollisuuskierros. Ohjataan oppilaita pohtimaan ja kerto-

maan esimerkiksi päivän tai viikon lopussa, missä hän tai koko luokka on onnistunut hyvin: **Missä olet onnistunut erityisen hyvin tänään tai tällä viikolla? Mitä teit ja miksi olet tästä onnistumisesta ylpeä? Mitä uutta opit tämän onnistumisen avulla?** Oppilaita voidaan kannustaa kirjoittamaan myös **kiitollisuuspäiväkirjaa**. Ohjataan oppilaita miettimään illalla ennen nukahtamista, mitkä vähintään kolme asiaa tänään sujuivat hyvin ja mikä päivässä oli hyvää ja kivaa. Kiitollisuuspäiväkirjaa voidaan täyttää päivittäin tai 1–2 kertaa viikossa, jolloin kiitollisuuden aiheita voi listata useamman kerrallaan kuluneelta viikolta.

Viiden sormen onnellisuusrentoutus

Rentoutuminen, rauhoittuminen ja hyvään keskittyminen tuovat hyvää oloa ja jaksamista koko päivään. Tällä harjoituksella voi helposti vahvistaa myönteisiä tunnetiloja, vaikka koulupäivän keskellä. Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai maassa makoillen. Halutessaan voi myös sulkea silmät. Kerro ennen rentoutusta, miten harjoitus tehdään ja että siihen tarvitaan viittä sormea vuorotellen. Pyydä oppilaita ensin rauhoittumaan, rentoutumaan ja hengittämään syvään ja rauhallisesti. Voit ehdottaa, että muutama sisään- ja uloshengitys tehdään kovaäänisesti yhdessä. Alkuun voi myös venytellä ja ottaa mahdollisimman mukavan asennon.

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. Hengitetään syvään sisään ja ulos nenän kautta 5–10 kertaa. Yritetään tehdä uloshengityksestä aina pidempi kuin sisäänhengityksestä. Nostetaan yksi sormi ylös jokaisen hengityksen jälkeen. Tämä on konkreettinen keino oppilaille itsensä rauhoittamiseen tilanteisiin, joissa on hermostunut tai esimerkiksi koe jännittää.

Triangelin kuuntelu

Oppilaat kuuntelevat soittimen esim. triangelin ääntä silmät suljettuna tai alaviistoon lattiaan kohdennettuna. Kun ääntä ei enää kuulu, he avaavat silmät.

Keskittymisharjoitus – laskeminen kymmeneen tai pidemmälle

Oppilaat ovat piirissä silmät suljettuina. Aloitetaan laskemaan satunnaisessa järjestyksessä yhdestä kymmeneen, joku sanoo yksi, joku kaksi jne. Jos useampi sanoo samaan aikaan saman numeron, laskeminen alkaa alusta.

Ohjattuja harjoituksia

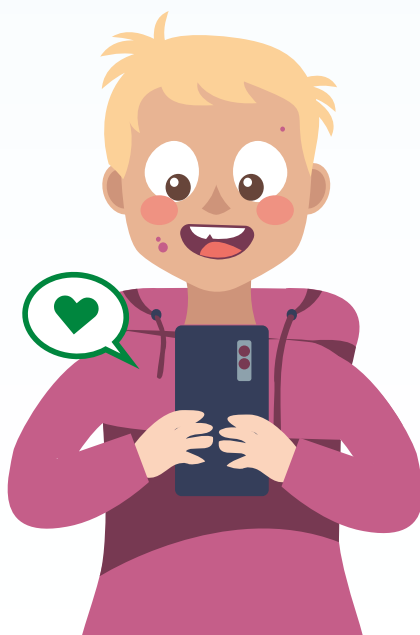
Eri pituisia arjen keskellä hyödynnettäviä läsnäoloharjoituksia voi kuunnella oppilaiden kanssa tästä osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut.

HyMy – Hyvinvoiva ja myötätuntoinen koulu

Sivustolta löytyy hyvinvoivan ja myötätuntoisen koulu-yhteisön rakentamiseen tarvittavat työkalut oppilaiden, koulun aikuisten ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin tueksi. Sivustolla pääsee sukeltamaan syvälle hyvinvointi- ja myötätuntotaitoihin eli HyMy-taitoihin. Sieltä löytyy paljon ilmaista ladattavaa materiaalia opetuskäyttöön. Sivustolle pääset tästä linkistä www.hymykoulut.fi

Lähteet:

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



KIRJE KOTIVÄELLE

HEI KOTIVÄKI!

TIETOA TUNNE- JA TURVATAITOTUNNEISTA!

LAPSILLA ON OIKEUS TURVALLISEEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN! VAHVISTETAAN TUNNE- JA 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 kasvuun. Lapset altistuvat nykyään kiusaamiselle, häirinnälle ja väkivallalle monimediaalisessa maailmassa yhä varhaisemmin. Media ja mainonta seksuaalisoiivat lapsia. Internet ja sosiaalinen media mahdollistavat yhä nuorempien lasten lähestymisen manipuloivilla tavoilla ja ilmiö yleisty.

Aikuisten valvonta ei voi ulottua kaikkialle lasten kasvaessa ja elinpiirin laajentuessa. Vaikka vastuu lasten turvallisuudesta on aina meillä aikuisilla, lapset tarvitsevat itsekkin tietoa 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 ja lapsilla on oikeus oppia ja omaksua niitä.

Tunne- ja turvataitokasvatuksella vahvistetaan lasten omia taitoja puolustaa itseään ja pitää huolta rajoistaan kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan tilanteissa. Tunne- ja turvataitokasvatus on lasten omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen laaja-alaista vahvistamista. Tunne- ja turvataitotunneilla vahvistetaan lasten itsetuntoa, itsearvostusta ja itseluottamusta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä hyviä kaverisuhteita. Samalla edistetään selviytymis- ja digiturvataitoja. Lapsia ohjataan ja rohkaistaan huolissaan kääntymään turvallisten aikuisten puoleen.

Tunneilla käytetyt menetelmät ovat lapsilähtöisiä, lasta osallistavia sekä yhteistoiminnallisia. Niihin sisältyy laaja-alaisista hyvinvointitaidoista ja positiivisesta pedagogiikasta hyvinvoinnin ja resilienssin rakennusaineita. Tunne- ja turvataitokasvatuksen teemat kuuluvat opetus suunnitelmaan ja vahvistavat laaja-alaista osaamista. Tunnit sisältävät huoltajia osallistavia kotitehtäviä, joita on tarkoitus tehdä yhdessä. Niiden avulla pyritään edistämään lasten ja huoltajien välistä avointa vuorovaikutussuhdetta sekä kodin ja koulun yhteistyötä. Paras turvataito on avoin suhde kotiväkeen. Yhteistyöllä voimme edistää lasten turvallista kasvua.

Terveisin,



Olen saanut tiedon tunne- ja turvataitotuntien alkamisesta.

KOTIVÄEN ALLEKIRJOITUS: _____

OSIO 1.

TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITO

ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN	14
PUHUTAAN TUNTEISTA	19
SÄÄDELLÄÄN TUNTEITA	24
KIELTEISET JA MYÖNTEISET AJATUKSET	26
TURVAN TUNNE JA TURVALLISET AIKUISET	32
TURVATTOMUUDEN TUNNE, PELKO JA RAUHOITTUMINEN	36
HUOMAAN HYVÄN TOISESSA, EMPATIA JA RISTIRIIDAT	42
TUNNISTA KIUSAAMINEN	46
LOPETA KIUSAAMINEN	52



ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan oman itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on ja vahvistetaan itsetuntemusta ja itseluottamusta.
- Harjoitellaan tunnistamaan omia vahvuuksia.
- Oppilas osaa kertoa itsestään hyviä ja positiivisia asioita sekä nimetä omia vahvuuksiaan.

ALOITUS:

Kolme lempiasiaani -leikki

Asetutaan piiriin. Piirissä heitellään kolmea erilaista palloa yhtäaikaaisesti. Pallot voivat olla esimerkiksi lempiruokapallo, harrastuspallo ja lempieläinpallo. Saadessaan lempiruokapallon kiinni oppilas kertoo muille lempiruokansa, heittää pallon eteenpäin ja niin edelleen.

Leikin jälkeen luetaan tarina Kotkan pojasta ja keskustellaan siitä.

Kotkan poika (mukailtu tarinasta Anthony de Mello (2000) Havahtuminen, Gummerus Kirjapaino Oy)

Eräs mies löysi kotkan munan ja vei sen kanalaan kananpesään. Munasta kuoriutui kotkanpoikanen ja se kasvoi yhdessä pikkutipujen ja kanojen kanssa. Koko ajan se uskoi olevansa kana ja teki, mitä kanat tekevät. Se kuopsutti maasta matoja ja hyönteisiä. Se kotkotti ja kaakatti. Se saattoi räpyttää siipiään ja lentää ilmassa muutaman metrin. Vuodet kuluivat ja kotkasta tuli aikuinen. Eräänä päivänä se näki mahtavan kotkan liitävän yläpuolellaan pilvettömällä taivaalla. Se kaarteli komeasti voimakkaissa ilmanvirtauksissa hädin tuskin liikuttaen vahvoja, kultaisia siipiään. Aikuinen kotka seiso i kanalan portin vieressä ja katseli uljasta taivaalla kaartelevaa kotkaa lumoutuneena. "Mikä se on?" se kysyi. "Se on kotka, lintujen kuningas," vastasi kanalan vanha kana. "Se kuuluu taivaalle. Me kuulumme maahan, me olemme kanoja". Kotka kuoputteli maata ja nokki jyviä. Se jatkoi elämäänsä kanana, koska se luuli olevansa kana.

Mitä pidit tarinasta? Mitä tarinassa kerrottiin? Olisiko tarina voinut mielestäsi loppua toisin? Miksi on tärkeää löytää se, mikä itsessä on hienoa ja ihanaa?

TYÖVAIHE:

Olen arvokas ja ainutlaatuinen -taulu

Oppilaat voivat piirtää oman kuvan paperille tai kartongille ja kirjoittaa siihen sanoja ja asioita, jotka kuvaavat esimerkiksi vahvuuksia, harrastuksia, ulkonäköä, ylpeyden aiheita, kiinnostuksen kohteita, iloa tuottavia asioita, unelmia, haaveita ja toiveita. Apuna voidaan käyttää liitteiden vahvuusanalyysia. Taulun toiselle puolelle oppilas voi kirjata ylös, mitä haluaisi oppia vielä lisää tai mitä ominaisuutta haluaisi kehittää.

LOPETUS:

Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitus (istuen tai maaten)

"Ota mukava ja rento asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Voit ikään kuin katsella itseäsi sisältäpäin hyväksyvällä tavalla. Hengitä pari kertaa hitaasti ja rauhallisesti. Hengitä sisään ja ulos, sisään ja ulos. Huomaa, missä kohtaa kehossasi tunnet hengityksen. Tunnet sen ehkä vatsan liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Tai rintakehän liikkeenä, sen nousuna ja

laskuna. Anna hengityksesi vain virrata, anna sen olla sel-lainen kuin se on. Anna myös itsesi olla sellainen kuin olet. Siirrä huomiosi sitten koko kehoon. Miltähän se tuntuu nyt? Kädet, sormet, jalat, varpaat, keho etupuolelta, vatsa, rinta, keho takapuolelta, selkä, hartiat, niska, pää, kasvat, leuka ja kaula. Ehkä tunnet kehon kosketuksen lattiaan tai tuoliin. Jos tunnet itsessäsi jossakin kohtaa jännitystä tai kiristystä, voit halutessasi antaa sen kohdan tulla pehmeämmäksi jokaisella uloshengityksellä. Voit antaa jokaisen uloshengityksen pehmentää sitä kohtaa. Voit samalla sanoa itsellesi, että kelpaat sellaisena kuin olet. Saat olla sellainen kuin olet. Kaikki on hyvin. Siirrä ajatuksesi sitten tähän paikkaan, jossa nyt olemme. Huomaa, mitä ääniä kuulet ympärilläsi. Avaa sitten vähitellen silmäsi ja anna hyväksyvien ja arvostavien ajatusten olla mielessäsi mukana päivän muissakin hetkissä.”



VINKKI: Harjoitukseen on hyvä liittää myös lyhyt tunnekierrros. Jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhden tunteen, miltä hänestä tuntuu juuri nyt. Aina on mahdollisuus sanoa myös ohi.

VINKKI: Apuna voidaan käyttää liitteistä löytyviä tunnekortteja.

Annetaan halaus parhaalle ystävälle

Opettaja pyytää oppilaita valmistautumaan halaamaan omaa parasta ystävää. Kun oppilaat ovat hetken katselleet ympärilleen, pyydä heitä avaamaan kädet auki sivuille isosti ja kietomaan ne itsensä ympärille ja antamaan itselle ison ja lämpimän halauksen. Nyt halataan ihmistä kenen pitäisi olla ja kuka on oma paras ystävä läpi elämän! Halauksen jälkeen on mukavaa keskustella siitä, miten kohtelee omia ystäviään ja miten tärkeää on, että kohtelee itseään yhtä hyvin kuin parasta ystäväänsä.

LISÄVINKIT:

Kuuntelemisen harjoitus luokkaan

Jokaisella lapsella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tämän sekä kuuntelemisen taidon edistämiseksi luokassa voidaan ottaa tavaksi tehdä esim. viikon alussa pariharjoitus, jossa parit vuorotellen kertovat toisilleen n. 2-5min siitä, miten viikonloppu meni tai mitä juuri nyt kuuluu/on mielessä. Toinen parista pysyy kertomisen ajan hiljaa, kunnes on oma vuoro.



KOTIIN:

Olen arvokas ja ainutlaatuinen -taulu. Viedään oma Olen arvokas ja ainutlaatuinen -taulu kotiin nähtäväksi ja kotiväki voi täydentää tauluun, mitä kauniita, hauskoja tai persoonallisia piirteitä lapsessaan näkee.

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatustieteellinen pedagogiikka ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.

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

VAHVUUSSANALISTA

REILU	TEHOKAS	ITSESÄÄTELYTAITOINEN
KÄRSIVÄLLINEN	MONIPUOLINEN	UTELIAS
HUOLELLINEN	KAUNEUDENTAJUINEN	RYHMÄTYÖTAITOINEN
JÄRJESTELMÄLLINEN	LUOVA	ILOINEN
REHELLINEN	TAITEELLINEN	ITSEVARMA
TUNNOLLINEN	PÄÄMÄÄRÄTIETOINEN	OPTIMISTINEN
OIKEUDENMUKAINEN	RATKAISUKESKEINEN	INNOSTUVA
PARHAASEEN PYRKIVÄ	SYVÄLLINEN	KIITOLLINEN
KILTTI	TUNNEÄLYKÄS	HUUMORINTAJUINEN
AVULIAS	AITO	TOIVEIKAS
RAKASTAVA	HENKINEN	ROHKEA
YSTÄVÄLLINEN	AVARAKATSEINEN	JOUSTAVA
EMPAATTINEN	ARVIOINTIKYKYINEN	RAUHALLINEN
ANTELIAS	LUOTETTAVA	LÄSNÄOLEVA
KÄYTÄNNÖLLINEN	SISUKAS	HARKITSEVAINEN
SOSIAALISESTI ÄLYKÄS	KUNNIOITTAVA	ANTEEKSIANTAVAINEN
SINNIKÄS	AHKERA	



TYYYTYVÄINEN

SURULLINEN

**PELÄSTYNYT
JÄNNITTYNYT
HERMOSTUNUT
KAUHISTUNUT**

**VIHAINEN
RAIVOSTUNUT
ÄRTYNYT**

**NOLOSTUNUT
EPÄVARMA**

**INNOSTUNUT
RIEMASTUNUT**

**RAUHALLINEN
LUOTTAVAINEN
LEVOLLINEN**

**YLLÄTTYNYT
HÄMMÄSTYNYT**

ILOINEN

**ROHKEA
ITSEVARMA
TARMOKAS**

HUOLESTUNUT

**IVALLINEN
KATEELLINEN**

PUHUTAAN TUNTEISTA

TAVOITTEET:

L2

L3

L6

- Vahvistetaan taitoja tunnistaa, nimetä ja ilmaista tunteita.
- Harjoitellaan tunnistamaan, miten tunteet tuntuvat kehossa ja niiden eri voimakkuuksia
- Autetaan tiedostamaan, että tunteet ovat vaihtuvia ja tilanteisiin ja tapahtumiin liittyviä.
- Oppilas osaa nimetä kehon tuntemuksia liittyen eri tunteisiin sekä kuvailla tunteiden eri voimakkuuksia herättäviä tilanteita.
- Oppilas osaa ilmaista erilaisia tunteita ilmein, elein ja asennoin.

ALOITUS:

Arvaa mikä tunne -leikki

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin ja kullekin ryhmälle annetaan yksi tunnekortti, jotka löytyvät edellisen oppitunnin liitteistä. Oppilaat miettivät ryhmässä, mikä tunne kortissa on ja missä tilanteessa sellainen tunne voisi olla. Ryhmä voi myös miettiä sitä, missä kohtaa kehossa tunne voisi tuntua ja millaisena? Ryhmät esittävät vuoron perään muille oppilaille kortin tunteen patsaana, liikkeinä ja ilmeinä pantomiimin tapaan. Muut oppilaat yrittävät arvata, mistä tunteesta on kysymys. Kun oikea tunne on arvattu, kaikki oppilaat esittävät pienryhmän mallin mukaisesti kyseisen tunteen. Sen jälkeen oppilaat ravistelevat tai ”pyyhkivät” kädellään esittämänsä tunteen pois kehostaan. Esitysten lomassa ja lopuksi voidaan keskustella esitetyistä tunteista.

Minkä tunteen arvaaminen on vaikeaa? Entä helppoa? Miksi?

Keskustelu tunteista

Kaikki tunteet ovat tärkeitä. Mikään tunne ei ole oikein tai väärin. Tunteiden tehtävä on tulla kuulluksi. Niiden sanoittaminen ja hyväksyminen on hyödyllistä ja tunteista puhuminen tekee kaikille hyvää. Kiinnitä huomiota tunteisiisi ja siihen, missä ne tuntuvat kehossasi.

Tunteilla on erilaisia voimakkuuksia. Voit tuntea itsesi iloiseksi, hyvin iloiseksi tai superiloiseksi. Voit tuntea itsesi vähän surulliseksi, aika surulliseksi ja hyvin surulliseksi. Voit harjoitella säätelemään tunteidesi voimakkuutta asteikolla 1-10. Tunteet tuntuvat ja näkyvät eri tavoilla kehossa. Kun esimerkiksi pelkää, sydän voi sykkiä nopeasti, keho muuttua jäykäksi, hikoilla tai hengittää pinnallisesti. Voi olla vaikea tietää, mitä ihminen tuntee. Yritä huomata, mitä kehossa tapahtuu, kun olet iloinen, surullinen, vihainen tai peloissasi. Voit harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Voit tulla siinä asian tuntijaksi. On mielenkiintoista oppia ymmärtämään itseä ja sitä, mistä tunteet tulevat ja miten niiden kanssa voi pärjätä. Kun läheiset ihmiset tietävät mitä tunnet, he voivat auttaa sinua. Se, että valehtelee itselleen tai toisille tunteista, ei auta. Vaikea tunne helpottaa, kun sen sanoo ääneen ja tunne tulee kuulluksi. Myönteisten tunteiden huomaaminen, jakaminen ja vahvistaminen puolestaan lisää hyvinvointiamme. Tarkkaile itsessäsi:

Mitä huomaat kehossasi, kun olet iloinen?

Mitä tunnet kehossasi, kun olet vihainen?

Miltä kehossasi tuntuu, kun olet peloissasi?

Miltä kehossasi tuntuu, kun olet surullinen?

Miltä kehossasi tuntuu, kun olet innostunut?

TYÖVAIHE: Tunnetehtävät

Oppilaat tekevät Tunnesanat ja emojiit sekä Tunteiden eri voimakkuuksia -tehtävämonisteet. Tehtävissä harjoitellaan myös erottamaan ilon ja surun eri voimakkuuksia. Oppilaat kirjoittavat esimerkin tilanteesta, jolloin ovat tunteneet ilon ja surun eri voimakkuuksia ja mitä he ovat tehneet silloin. Tehtävässä voidaan käyttää liitettä tai oppilaat voivat piirtää myös itse lämpömittarin ja omien kasvojen kuvaan eri asteikolle tunnemittarissa.

LOPETUS: Tunteita ilmein, elein ja asennoin

Ihminen ilmaisee tunteitaan sanojen lisäksi usein myös ilmeillään, eleillään ja asennoillaan. Tärkeää on muistaa hymy, sillä vakavat ilmeet ja eleet tulkitaan helposti uhkaavaksi ja vaaralliseksi.

Millaisia tunteita on vaikea tunnistaa itsestä tai toisesta?

Oppilaat näyttävät pareittain toisilleen erilaisilla ilmeillä, eleillä ja asennoilla joko opettajan mainitsemia tai itse valitsemiansa tunnetiloja: esim. kiukku, suru, ilo, onnellisuus, pelko, viha. Voidaan hyödyntää myös tunnekortteja. Toinen pareista yrittää arvata oikean tunteen.

LISÄVINKIT: Tunnelaulu

Oppilaiden kanssa voidaan laulaa myös Tunnelaulua (Jos sul lysti on -sävelellä). Laulunsanat löytyvät osoitteesta www.viitotturakkaus.fi hakusanalla tunnelaulu.

Tunne mittarit

Oppilaiden kanssa voidaan askarrella ja ottaa päivittäiseen käyttöön tunne mittarit, joista löytyy esimerkkejä osoitteesta www.viitotturakkaus.fi hakusanalla tunne mittari. Tunne mittaria tai tunne kuvia voidaan käyttää apuna myös riitojen selvittelyssä.



KOTIIN:

Tunne päiväkirja -tehtävämoniste. Oppilaat pitävät tunne päiväkirjaa viikon ajan. Tunne päiväkirjaan merkitään viikon ajalta joka päivältä yksi tunne, tilanne missä tunne on tullut, tunteen voimakkuus sekä kohta, missä tunne on tuntunut kehossa.

LÄHTEET:

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

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

Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp for barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

TUNNESANAT JA EMOJIT

Yhdistä oikea tunnesana ja emoji kirjoittamalla. Kirjoita tyhjäin palloon tämän hetkinen tunteesi ja piirrä siitä emoji. Lopuksi vastaa tunteisiin liittyviin kysymyksiin.

ILOINEN
ÄLLÖTTÄVÄ
SURULLINEN

VIHAINEN
PELÄSTYNYT
YLLÄTTYNYT

ONNELLINEN
NOLOSTUNUT
HUOLESTUNUT



1



2



3



4



5



6



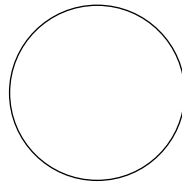
7



8



9



1

MIKÄ SAA SINUT ILOISEKSI?

2

MIKÄ SAA SINUT VIHAISEKSI?

3

MIKÄ SAA SINUT ONNELLISEKSI?

TUNTEIDEN ERI VOIMAKKUUKSIA

Tunteilla on eri voimakkuuksia. Kirjoita kunkin emojin alle esimerkki tilanteesta, kun olet tuntenut kyseistä tunnetta kyseisellä voimakkuudella. Kirjoita myös, mitä teet ollessasi iloinen ja mitä teet ollessasi surullinen.

1

5

10



MIKÄ TILANNE?



MIKÄ TILANNE?



MIKÄ TILANNE?

MITÄ TEET, KUN OLET ILOINEN?

1

5

10



MIKÄ TILANNE?



MIKÄ TILANNE?



MIKÄ TILANNE?

MITÄ TEET, KUN OLET SURULLINEN?



TUNNEPÄIVÄKIRJA

Kirjaa ylös tunteitasi viikon ajan.

	MIKÄ TUNNE?	MILLAINEN TILANNE?	TUNTEEN VOIMAKKUUS ASTEIKKOLA 1-10?	MISSÄ KOHTAA KEHOA TUNNE TUNTUI?
MAANANTAI				
TIISTAI				
KESKIVIikko				
TORSTAI				
PERJANTAI				

SÄADELLÄN TUNTEITA

TAVOITTEET:



- Autetaan tiedostamaan, että tunteet ovat vaihtuvia ja tilanteisiin ja tapahtumiin liittyviä.
- Harjoitellaan säätelemään tunteita sekä huomaamaan ja vahvistamaan myönteisiä tunteita.
- Oppilas osaa kuvailla keinoja, miten voi säädellä omia tunteita sekä osaa nimetä myönteisiä tunteita, ja niitä synnyttäviä asioita.

ALOITUS:

Hyvän mielen läsnäoloharjoitus

Kuunnellaan oppilaiden kanssa lyhyt Hyvän mielen läsnäoloharjoitus (6 min) osoitteesta: www.vimeo.com/hymykoulut

Fiilisjana

Oppilaat miettivät, mikä tunnetila heillä juuri tällä hetkellä on ja menevät lattialle maalarinteipillä merkityn fiilisjanalle siihen kohtaan, mikä heidän mielestään parhaiten kuvastaa heidän tunnettaan tai oloaan tällä hetkellä. Fiilisjanan toinen pää edustaa hyvää oloa ja toinen pää kurjaa oloa. Fiilisjanan eri kohtiin voidaan laittaa tai piirtää ilmeitä kuvaamaan eri tunnetiloja. Kukin voi halutessaan kertoa vuorollaan, miksi hän meni seisomaan juuri siihen kohtaan. Tehtävässä voidaan harjoitella löytämään omaa oloa vastaavia tunteiden nimiä. Apuna voidaan käyttää myös tunnekortteja, jotka löytyvät Arvokas ja ainutlaatuinen -oppitunnin yhteydestä.



VINKKI: Toinen vaihtoehto on käydä oppilaiden kanssa omilta paikoiltaan lyhyt tunnekierros niin, että jokainen saa kertoa, mikä tunne heillä on juuri nyt itsellään. Aina voi sanoa myös ohi. Tunnekortit voidaan laittaa näkyville avuksi tunteen tunnistamisessa.



HUOM! Fiilisjanaharjoitus tai tunnekierros on hyvä ottaa osaksi koulupäiviä. Se sopii käytettäväksi esimerkiksi päivittäin päivän tai tunnin alussa tai lopussa. Säännöllinen harjoittelu vahvistaa tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen taitoja. Lisäksi harjoitus auttaa huomaamaan, että tunteet vaihtuvat tilanteiden, tapahtumien ja ajan myötä. **Oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta suurin merkitys oppilaille on opettajan omalla aidon myönteisellä ja hyväksyvällä tunnetilalla.** Kun tunteista puhutaan ja niitä harjoitellaan, on hyvä aloittaa ja lopettaa aina myönteisellä tunnetilalla, sillä myönteiset tunteet helpottavat vaikeiden asioiden käsittelyä ja irti päästämistä.

TYÖVAIHE:

Tunnekirput

Kaikenlaisten tunteiden sanoittamisesta on meille hyötyä. Vaikeat tunteet ovat vahvoja ja niistä on vaikeampi päästä irti ja siirtyä eteenpäin. Ne myös tarttuvat helposti toisiin, joten on tärkeää oppia ymmärtämään, säätelemään ja käsittelemään niitä. Vaikeita tunteita ei ole tarkoitus kieltää, vaan ymmärtää, että niiden ei voi antaa täysin ohjata meitä. Vaikea tunne vähän helpottaa, kun se tulee kuulluksi. Tässä tärkeänä apuna ovat ympärillämme olevien ihmisten tuki ja kuuntelu.

Miten voit säädellä omia vaikeita tunteita?

- Huomaa tunne, pysähdy sen äärelle ja nimeä se (apuna voi käyttää tunnekortteja, tunnesanoja).
- Hyväksy tunne ja anna sen tuntua. Voit esimerkiksi istahtaa hetkeksi ja sanoa itsellesi: ”Minulla on oikeus tuntea tässä tilanteessa näin. Muutkin tuntisivat samassa tilanteessa näin.” (Huom. tunne vs. toiminta)
- Rauhoita itsesi. Pysähdy ja hengitä kaikessa rauhassa. Voit halutessasi sulkea silmäsi. Hengitys voi kulkea vaikean tunteen läpi kuin lämmin tuuli.
- Pohdi tilannetta, joka vaikean tunteen aiheutti. Mitä tilanteessa tapahtui ja mikä oli minun osuutani? Anna anteeksi itsellesi ja muille.
- Suuntaa katse eteenpäin. Mitä hyvää voisin tehdä itselleni ja muille?

Keskustelun jälkeen askarrellaan parin kanssa [tunnekirput](#), joista löytyy mallit osoitteesta www.ryhmarenki.fi/paperikirppu/ ja keskustellaan niiden kysymyksistä.

LOPETUS:

Myönteisen tunteiden piiri

Myönteiset tunteet ovat herkempiä ja vaativat vahvistusta. Ne auttavat meitä vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja palauttavat nopeammin. Myönteisten tunteiden huomaaminen, sanoittaminen ja tunteminen lisää hyvinvointiamme.

Muodostetaan piiri ja heitetään tai vieritetään palloa jokaiselle vuorollaan. Pallon saadessaan jokainen sanoo yhden asian, jota rakastaa tai mistä pitää ja heittää sen jälkeen pallon seuraavalle. Riippuen käytettävissä olevasta ajasta kierroksia voidaan ottaa useampia. Aiheena voi olla mikä tahansa myönteinen tunne. Voitte edetä esimerkiksi seuraavassa järjestyksessä: ilosta, kiitollisuudesta ja lopuksi rakkaudesta. Huolehdi, että kaikki pääsevät kertomaan yhtä monta kertaa ja anna myös omat esimerkkisi aidosti tunnetta tuntien.

LISÄVINKIT:

Luokan yhteinen tunnebongaus

Oppilaat saavat tehtäväkseen bongata erilaisia tunteita arjestaan luokan yhteiseen tunnepäiväkirjaan taululle tai isolle kartongille. Tauluun voidaan kirjoittaa tunnesanoja. Myönteiset tunteet kirjoitetaan isommalla, koska ne tarvitsevat kolme kertaa enemmän huomiota kuin negatiiviset tunteet. Negatiiviset tunteet pärjäävät ilman erillistä vahvistamista. Tehtävässä voi halutessa käyttää myös emojikortteja, jotka löytyvät osoitteesta www.hymykoulut.fi/hymy-taidot kohdasta Tunnetaidot → Hy_My_Emojikortit.

Tunneharjoituksia

Lisää tunneharjoituksia löytyy mm. osoitteesta www.hymykoulut.fi/hymy-taidot kohdasta Tunnetaidot → HyMy_tehäväkortit.

LÄHTEET:

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

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

Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp for barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

KIELTEISET JA MYÖNTEISET AJATUKSET

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan myönteisten ajatusten hyödyntämistä vaikeiden tunteiden käsittelemisessä sekä hankalien tilanteiden ja vastoinkäymisten kestämisessä.
- Harjoitellaan erottamaan tilanne ja siihen liittyvät tunteet.
- Ohjataan erottamaan myönteiset ja kielteiset ajatukset.
- Oppilas osaa kuvailla keinoja, joilla kielteiset ajatukset voi auttaa myönteisiksi. Oppilas osaa kertoa, mitä piirteitä myönteisissä ajatuksissa on ja mitä hyötyä niistä on.

ALOITUS:

Ajatuksesi ohjaavat tunteitasi ja tekojasi

Laitetaan tunnekortit näkyviin taululle. Oppilaat käyvät merkitsemässä taululle tukkimiehenkirjanpidolla, mitä tunteita olivat kirjoittaneet ylös aiemmin kotitehtävänä olleeseen tunnepäiväkirjaan. Tarkastellaan yhteisesti tuloksia.

Myös tunnepäiväkirja havainnollistaa, kuinka tunteet vaihtelevat päivästä ja tilanteesta toiseen. Joskus tunteet voivat olla vaivaksi ja meille syntyy monenlaisia ajatuksia. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta meidän täytyy opetella erottelemaan ja ohjaamaan päässämme syntyviä ajatuksia, jotta voimme hallita tekojamme ja käytöstämme. Tunne kestää korkeintaan 90 sekuntia, minkä jälkeen sen jatkuvuuteen vaikuttaa omat ajatuksemme. Emme voi muuttaa tunnetta, mutta ajatuksiimme voimme vaikuttaa.

Miten ajatuksesi voivat vaikuttaa eri tilanteissa siihen, mitä tunnet ja miten toimit? Miten myönteiset tai kielteiset ajatukset voivat vaikuttaa eri tavalla?

Ajatuksesi ohjaavat tunteitasi ja tekojasi. Myönteiset ajatukset ovat meille iloksi ja hyödyksi sekä lisäävät turvallisuuden tunnettamme. Kielteiset ajatukset aiheuttavat vaikeuksia. Ne tekevät meidät vihaiseksi, huolestuneeksi tai pelokkaaksi.



VINKKI: Ajatuksista voidaan puhua myös vihreinä ja punaisina ajatuksina.

Esimerkkejä:

Kun joku tönäisee sinua, kun olet menossa ulos luokasta, voit ajatella:

"Hän teki sen tahallaan, ollakseen ilkeä minulle!" - Mitä tekoja tällaisesta ajatuksesta voisi seurata?

Tai voit ehkä ajatella:

"Oho, olipa ahdasta!" - Miten tällainen ajatus vaikuttaa käytökseen kyseisessä tilanteessa?

▶ [Katsotaan Pesäpuu ry:n video](#) (2:24 min) Uimahyppyesimerkki. Video löytyy Youtubesta hakusalla Pelko & Punaiset ja Vihreät ajatukset. Video voidaan pysäyttää kohtaan 1:16 kysymysten ajaksi.

Minkälaisia kielteisiä ajatuksia pojalla oli?

Miten nämä kielteiset ajatukset vaikuttivat siihen, miltä pojasta tuntui ja miten hän toimi?

Mitä myönteisiä ajatuksia poika sai mieleensä?

Mikä auttoi ja rohkaisi poikaa?

Miten myönteiset ajatukset vaikuttivat pojan toimintaan?

Juttelemme itsellemme koko ajan ajatustemme välityksellä. Maailmassa on monia kielteisiä ajatuksia. Ne ovat vähän kuin hirviöt: yrittävät pelotella meitä, yrittävät saada meidät suuttumaan tai surullisiksi. Ne tekevät sen saamalla meidät ajattelemaan tyhmiä asioita itsestämme tai toisista ja saavat suuttumaan itselle. Kun ne onnistuvat tehtävässään, ne ovat tyytyväisiä itseensä. Kielteiset ajatukset voivat olla rasittavia. Kun alamme pelätä, tulemme vihaisiksi tai surullisiksi, voi olla viisasta tutkia johtuuko se kielteisistä ajatuksista. Kaikilla meillä on sekä kielteisiä että myönteisiä ajatuksia erilaisissa tilanteissa. Voit itse vaikuttaa siihen, kumpien ajatusten annat voittaa. Myönteisiä ajatuksia pitää opetella löytämään ja käyttämään.



TYÖVAIHE: Myönteiset, rohkaisevat ja kannustavat ajatukset

Harjoitellaan yhdessä eri tilanteisiin myönteisiä, rohkaisevia ja kannustavia ajatuksia. Oppilaat kirjoittavat Myönteisiä ja kielteisiä ajatuksia -tehtävämonisteeseen puhekupliin vastineparin kielteiselle ajatukselle. Myönteisten ajatusten keksimisessä auttaa esim. apukysymykset: "Mitä sanoisit muille samassa tilanteessa oleville? Mitä hyvä ystäväsi sanoisi sinulle?" Myönteisten ja kielteisten ajatusten erottamista voidaan harjoitella myös draaman avulla niin, että opettaja esittää kielteisesti ajattelevaa ja oppilaat miettivät rohkaisevia sanoja.

Esimerkkejä kielteisistä ja myönteisistä ajatuksista:

"En saa koskaan siihen lupaa."

"Ehkä tällä kertaa saan luvan, kun perustelen asian hyvin." "Kyllä minä vielä joskus pääsen."

"Me varmasti kaadumme."

"Ei se haittaa, vaikka kaatuisimmekin. Ei siinä käy pahasti. Sitten kokeillaan uudestaan."

"Jos kaadun uudella isolla pyörälläni, käsi tai jalka varmasti murtuu."

"Ehkä vähän liioittelen. Yleensä kaatumisesta selviää mustelmilla ja pienillä ruhjeilla. Harvoin siinä käsi tai jalka murtuu."

"En tule onnistumaan siinä."

"Onnistun varmasti! En tiedä, jos en kokeile. Pystyn kyllä siihen."

"Epäonnistun varmasti. Olen niin tyhmä."

"Kaikki epäonnistuvat joskus. Se unohtuu äkkiä. En ole tyhmä. Harjoittelen, niin onnistun."

"Kukaan ei halua leikkiä kanssani."

"Varmasti joku haluaa leikkiä myös minun kanssani. Olen hyvä keksimään leikkejä. Ehkä minun täytyy itse olla rohkea ja pyytää päästä mukaan leikkeihin."

LOPETUS: Mukavan tekemisen lista -tehtävämoniste

Oppilaat laativat itselleen listan lempipuhistaan ja asioista, jotka ilahduttavat heitä. Lista on hyvä olla olemassa niitä tilanteita varten, kun olo on kurja ja tarvitsee tekemistä, joka piristää tai rauhoittaa mieltä. Lista viedään kotiin talteen.



KOTIIN:

Myönteiset ja kielteiset ajatukset kotiin -tehtävämoniste

Harjoitellaan myönteisten ja kielteisten ajatusten erottamista myös kotitehtävässä. Oppilaat miettivät jonkun tilanteen, joka on tuntunut kurjalta, pelottavalta tai ärsyttävältä viime aikoina. He kirjoittavat ylös tilanteen, tunteet ja niiden voimakkuudet, kielteiset ajatukset ja myönteiset ajatukset.

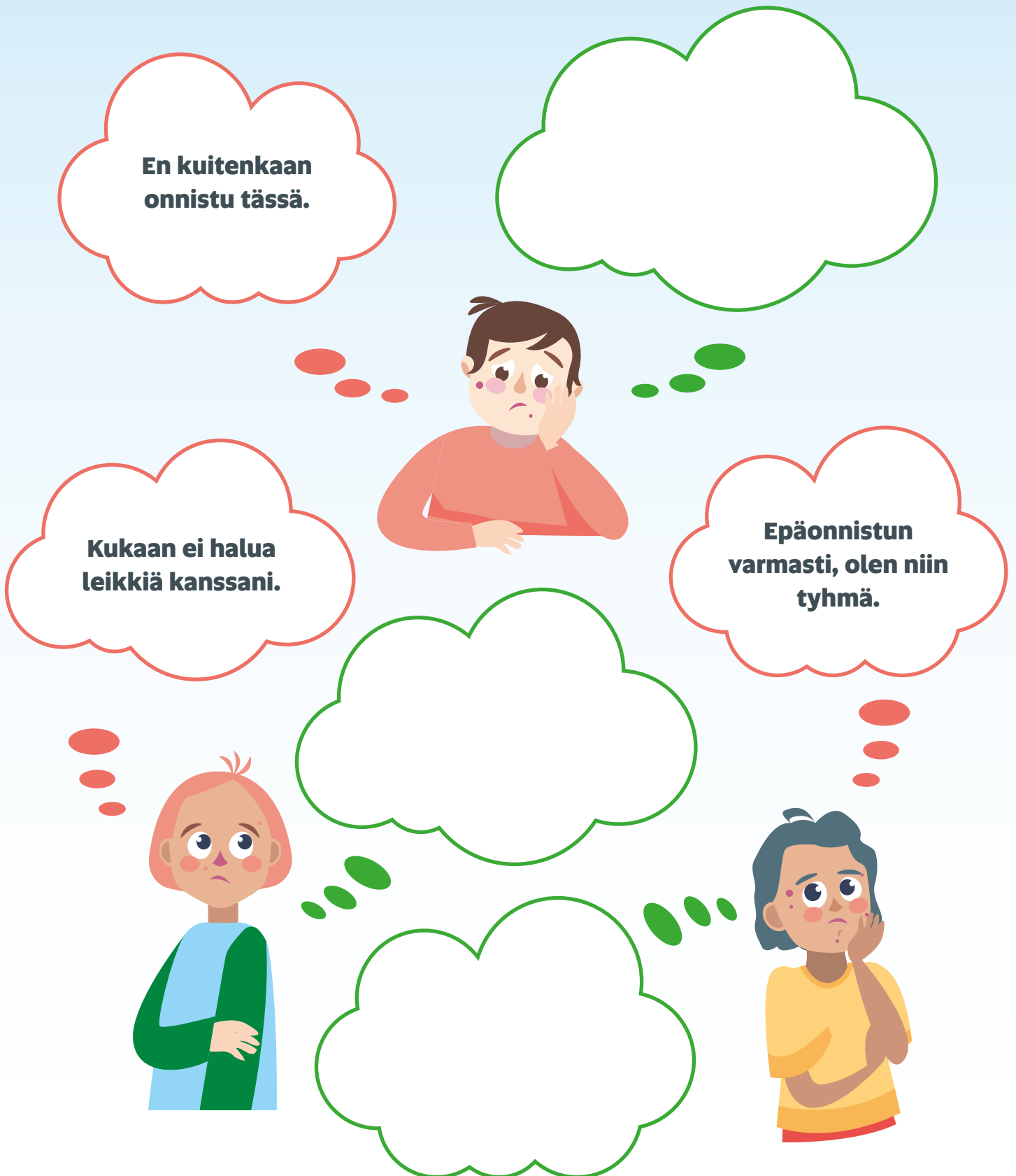
LÄHTEET:

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

Raknes, S. (2010a). Psykologisk førstehjelp for barn. Oslo: Gyldendal Akademisk.

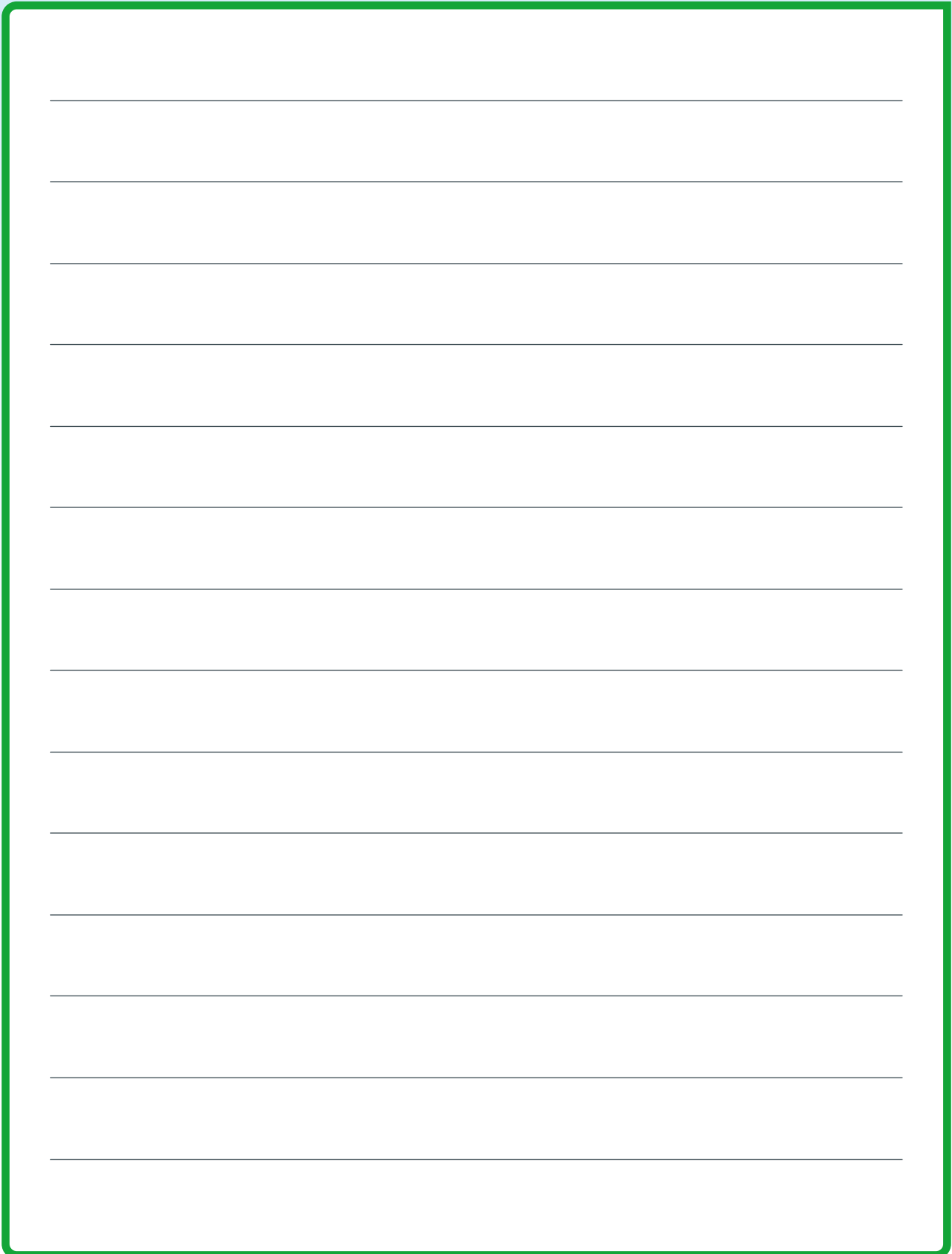
MYÖNTEISIÄ JA KIELTEISIÄ AJATUKSIA

Kirjoita myönteinen ajatus kielteiselle ajatukselle. Voit miettiä esimerkiksi, mitä hyvä ystäväsi sanoisi sinulle tai miten hän tsemppaisi sinua.



MUKAVIEN TEKEMISTEN LISTA

Listaa lempipuuhiasi, jotka ilahduttavat sinua.



A large rectangular box with a green border, intended for writing. It contains 20 horizontal lines spaced evenly down the page.



MYÖNTEISET AJATUKSET

Mieti tilanne, joka on tuntunut sinusta kurjalta, pelottavalta tai ärsyttävältä. Kirjoita tilanne ylös, tilanteeseen liittyvät tunteet ja niiden voimakkuudet asteikolla 1-10 sekä tilanteeseen liittyvät kielteiset ja myönteiset ajatukset.

1

TILANNE

2

TUNTEET + VOIMAKKUUS

3

KIELTEISET
AJATUKSET

4

MYÖNTEISET
AJATUKSET

Mukaillen alkuperäisestä lähteestä Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp for barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

TURVAN TUNNE JA TURVAVERKKO

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan tietoisuutta turvallisuuden tunteesta ja autetaan tunnistamaan turvallisia aikuisia omasta lähipiiristään.
- Ohjataan ja rohkaistaan puhumaan huolista ja peloista turvalliselle aikuiselle.
- Oppilas osaa kuvailla, miltä kehossa tuntuu, kun olo on turvallinen.
- Oppilas tunnistaa oman turvaverkkonsa ja osaa nimetä ainakin yhden turvallisen aikuisen.

ALOITUS:

Turvassa

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Hengitä rauhallisesti pitkiä, syviä sisäänhengityksiä nenän kautta sisään ja puhalla ilma kevyenä, pitkänä ilmvirtana ulos suun kautta. Jatka hengitystä rauhallisessa tahdissa ja koeta saada uloshengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Sellainen paikka, jossa koet olevasi turvassa. Mieti miltä siellä näyttää. Mieti miltä siellä tuoksuu. Mieti miltä sinusta siellä tuntuu. Asetu mukavasti mielessä olevaan paikkaasi ja jatka rauhallista hengitystä. Ota toisella kädellä toisen käden peukalosta kiinni. Sano samalla itsellesi: tässä on hyvä olla. Siirrä sitten otteesi etusormeen. Hengitä syvään ja sano itsellesi mielessäsi: minulla ei ole mitään hätää. Ota seuraavaksi kiinni keskisormesta. Jatka rauhallista hengitystä ja sano itsellesi: minä olen turvassa. Siirrä sitten otteesi nimettömään. Sano samalla itsellesi: minä pärjään kyllä. Jatka rauhallista hengitystä ja siirrä otteesi pikkusormeen. Sano itsellesi mielessäsi: minulla on kaikki hyvin. Hengitä vielä rauhallisesti omassa tahdissasi muutaman kerran. Voit päästää otteesi irti ja avata silmät.”

TYÖVAIHE:

Turvan tunne ja turvalliset aikuiset

Jokaisella lapsella on oikeus olla ja elää turvassa. Kaikilla on oikeus tulla kunnioitetuksi. Kun olosi on turvallinen, sinulla on hyvä olo. Silloin sinun ei tarvitse pelätä tai olla varuillasi eikä mikään uhkaa sinua. Kun olosi on turvallinen, saat olla sellainen kuin olet, sinua ei jätetä yksin ja sinusta pidetään huolta. Jokaisen lapsen kuuluu saada tuntee olevansa tärkeä ja rakas jollekin. Kaikilla lapsilla tulee olla joku aikuinen, joka ajattelee hänen parastaan. Turvalliset aikuiset voivat löytyä kotoa, sukulaisen joukosta, koulusta, harrastuksista ja vaikkapa naapurustosta. Lapsen tärkeät ihmiset voivat asua eri kodeissa ja eri maissa. Lapsella on oikeus kertoa aikuiselle, jos joku saa hänen olonsa tuntumaan kurjalta tai tekee jotain väärää. Aikuisten tehtävä on suojella lapsia, huolehtia lapsista, opettaa ja kasvattaa lapsia sekä auttaa lapsia, kun he tekevät virheitä tai jotakin väärää. Joskus aikuiset voivat olla kiireisiä ja omissa ajatuksissaan niin, että he eivät kuuntele tai heti huomaa, jos lapsella on huolia. Jos näin käy, niin kerro huolestasi uudelleen niin kauan, että joku kuuntelee ja saat apua.

Miltä kehossasi tuntuu, kun olosi on turvallinen? Millainen on lapsia ymmärtävä, 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 piirtää aikuisen taululle ja kirjoittaa kuvan ympärille, millainen on turvallinen aikuinen.

LOPETUS: Turvalliset aikuiseni

Tehdään lopuksi Turvalliset aikuiseni -tehtävämoniste.

LISÄVINKIT: Hyvän jälki -rentoutus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Kuvittele mielessäsi käveleväsi meren rannalla. On varhainen aamu / myöhäinen ilta ja rannalla on hiljaista ja rauhallista. Rannalla ei ole ketään muita. Lempeä tuulenvire tuntuu kasvoillasi ja auringon matalat säteet lämmittävät oloasi. Aallot keinuvat hiljakseen rantaan. Niiden tasainen liike tynnyttää mieltäsi. Astelet rauhallisin askelin hiekkaa pitkin veden rajassa. Pienen matkaa käveltyäsi huomaat hiekassa jälkiä. Ensimmäisenä näet hiekassa pienen ympyrän, jonka sisälle on piirretty hymyilevät kasvot. Pysähdy sen kohdalle ja mieti elämässäsi ihmistä, joka tuo sinulle iloa. Jatka matkaasi rauhallisin askelin eteenpäin. Seuraavaksi näet hiekassa kauniin kukan. Katsellessasi kukkaa mieti ihmistä, joka tuo elämääsi ystävällisyyttä. Pienen matkan päässä kohtaat uuden jäljen hiekassa. Hiekassa on piirrettynä tähti. Nosta mieleesi ihminen, joka tuo elämääsi innostusta. Jatka matkaasi. Seuraavaksi näet edessäsi auringon. Mieti mielessäsi ihmistä, joka tuo elämääsi lämpöä. Olet jo melkein kulkenut koko rannan läpi. Viimeisenä kohtaat rannan reunalla hiekkaan piirretyn suuren sydämen. Astu sen sisään ja ajattele mielessäsi niitä ihmisiä, jotka tuovat elämääsi rakkautta. Käänny vielä katsomaan taaksesi kaikki kohtaamisiasi jälkiä. Anna niiden tuomien ajatusten ja tunteiden kietoa sinut iloon, ystävällisyyteen, innostukseen, lämpöön ja rakkauteen. Talleta nämä hyvän jäljet kehoosi ja muistiisi. Vaikka aallot aikanaan huuhtovat jäljet hiekasta, hyvän jälki pysyy sinussa.”

**KOTIIN:**

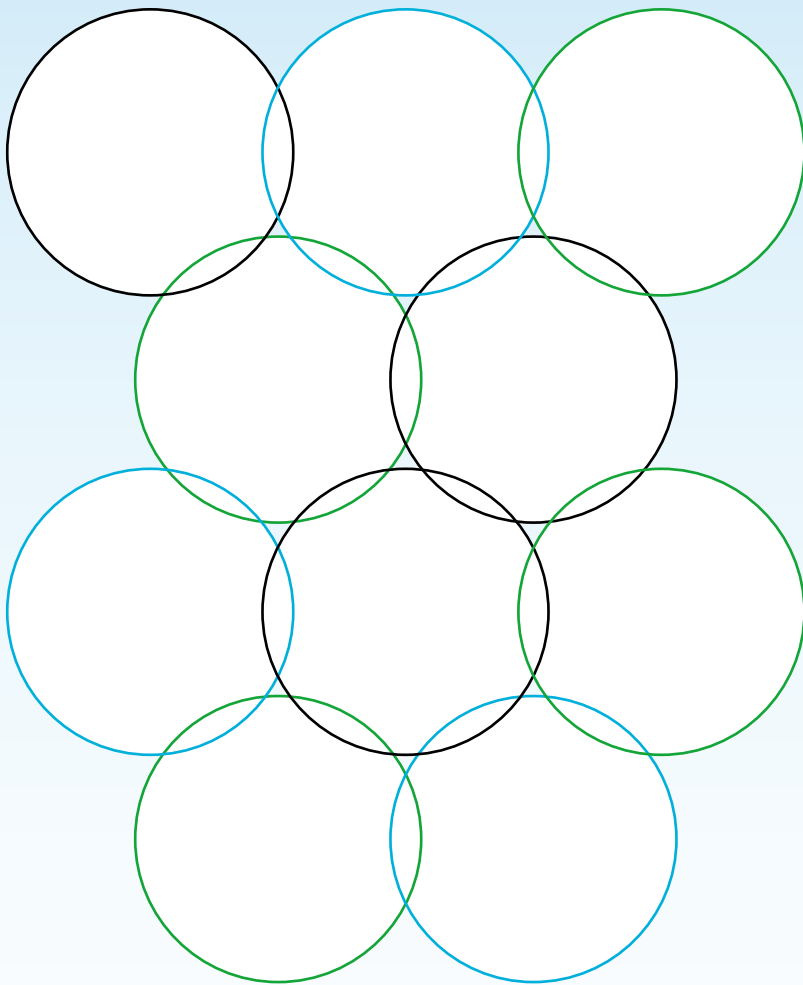
Turvapaikkani-tehtävämoniste. Oppilas piirtää tai ottaa valokuvan omasta turvapaikastaan. Vaihtoehtoisesti oppilas voi kuvailla turvapaikan myös kirjoittamalla.

LÄHTEET:

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

TURVALLISET AIKUISENI

Kirjoita turvaverkkoon elämässäsi olevia turvallisia aikuisia.



**MITEN HE NÄYTTÄVÄT
SINULLE, ETTÄ VÄLITTÄVÄT?**

KUKA OLISI SINUN TURVALLINEN AIKUISESI SEURAAVISSA TILANTEISSA:

1. Kun tarvitset apua huoliisi koulussa, kenen luokse voit mennä?

2. Keneltä voit pyytää apua, jos olet yksin kotona ja sinua pelottaa?

3. Kuka voisi auttaa ja tukea sinua, kun olet surullinen?

4. Jos satutat itseäsi kaverin luona, kuka auttaa sinua?

5. Kenen kanssa haluat jakaa ilosi?



TURVAPAIKKANI

Piirrä kuva tai ota valokuva turvapaikastasi. Voit myös kuvailla turvapaikkaasi kirjoittamalla.

A large white rectangular area with a thick green border, intended for drawing or writing. It contains seven horizontal lines near the bottom for writing.

TURVATTOMUUDEN TUNNE, PELKO JA RAUHOITTUMINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan turvattomuuden ja pelon tunne itsessä sekä vahvistetaan tietoisuutta turvattomuuden tunnetta ja uhkaa aiheuttavista asioista ja tilanteista. Vahvistetaan selviytymiskeinoja turvattomuutta ja uhkaa aiheuttaviin tilanteisiin.
- Harjoitellaan hyödyntämään ajattelun apukättä, psykologisen ensiavun mallia, vaikeiden ajatusten ja tunteiden työstämisessä. Harjoitellaan toimimaan myönteisesti ja turvautumaan aikuiseen.
- Oppilas osaa kuvailla keinoja, kuinka vaikeista ajatuksista ja tunteista voi selviytyä.

ALOITUS:

Pelottavat asiat

Jokainen pelkää joskus. Monenlaiset asiat voivat herättää pelkoa. Pelkääminen ei ole heikkoutta. Joskus pelko voi olla jännittävää ja hauskaa (esim. huvipuiston vuoristoradassa). Joskus pelkäämme ihan turhaan. Näissä tilanteissa on hyvä oppia voittamaan pelko. Toisinaan on hyvä kohdata pelkonsa, esimerkiksi silloin, kun tekee jotakin asiaa ensimmäistä kertaa tai on menossa johonkin uuteen paikkaan, esimerkiksi kouluun. Kun pelosta huolimatta uskaltaa toimia, voi huomata, että pelon voi voittaa. Pelon tunteesta on meille välillä myös hyötyä, sillä se tukee selviytymistämme. Se voi olla tärkeä hälytysmerkki jostakin vaarasta tai vahingollisesta asiasta. Silloin pelkoa kannattaa kuunnella ja miettiä, miten voisi suojata itseä tai miten voisi pyytää apua. Pelko voi auttaa meitä lähtemään pois uhkaavasta tilanteesta tai vaaran paikasta.

Mitkä asiat pelottavat? Mistä tunnistat, että sinua pelottaa tai olosi on turvaton? Missä pelko tuntuu?

Oppilaiden esille tuomia pelottavia asioita ja tilanteita voidaan koota yhteisesti taululle.

TYÖVAIHE:

Ajattelun apukäsi

Tehdään ajattelun apukäsi ensin yhdessä luokan kanssa alla olevan esimerkin mukaan ja sen jälkeen pienissä ryhmissä. Muutama esimerkki ajattelun apukädestä myös liitteissä.

Taululle piirretään iso käden kuva ja kirjataan esimerkit ylös:

1. Peukku: Ärsyke

Mitä tapahtuu tai tapahtui? Mikä saa sinut tuntemaan tai ajattelemaan niin?

Esim. Tiina jää yksin kotiin

2. Etusormi: Tunteet

Kuinka voimakas tunne on 1–10? Esim. pelko 8

3. Keskisormi: Kielteiset ajatukset (pahentavat tilannetta, ovat haitallisia ja estävät sinua tekemästä asioita.) **Mitä kielteisiä ajatuksia ärsyke/tilanne sinussa herättää?**

Esim. Kohta tulee varas. Kuolen tähän pelkoon!

4. Nimetön: Myönteiset ajatukset tai tsemppilauseet (ovat sinulle hyödyllisiä, auttavat sinua, tekevät olosi turvallisiksi, iloiseksi ja itsevarmaksi, auttavat sinua tekemään ja saavuttamaan sen, mitä haluat.) **Mitä myönteistä voisit ajatella tai löytää tilanteesta?**

Esim. Minä selviän kyllä. Pelon tunne menee kyllä ohi. Ei tänne tule varasta.

5. Pikkusormi: Reagointi

Mitä voin tehdä? Mikä auttaa minua selviytymään? Mitä mukavaa voin tehdä? Miten voin rauhoittua ja rentoutua?

Esim. mennä kaverille, soittaa isälle tai äidille, hengittää, piirtää

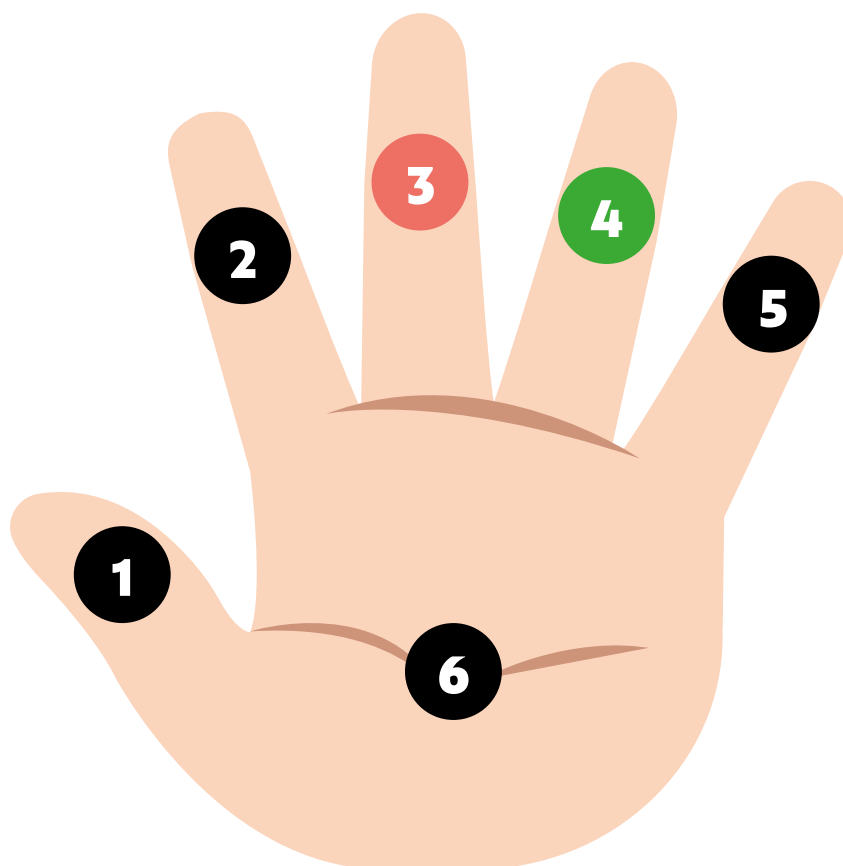
6. Kämmen: Tukiverkosto

Kuka voi auttaa? Kuka voi ilahduttaa sinua? Esim. kaveri, isi, äiti, mummo, pappa

Esimerkin jälkeen oppilaat harjoittelevat apukäden täyttämistä pienissä ryhmissä. Oppilaat voivat piirtää käden ääriviivat tyhjälle paperille, keksiä itse esimerkkitalanteen ja kirjata vastaukset ylös tai he voivat täyttää loppuun esimerkin Antin koirapelosta, joka löytyy pelkoon liittyvästä apukäsi-esimerkistä. Käydään tehtävä lopuksi yhdessä läpi.



HUOM! Apukättä voi hyödyntää useissa, pienissä ja isoissa ongelmatilanteissa esim. riita vanhempien kanssa tietokoneen käytöstä, välituntiriidat, vaikeus kestää pettymyksiä, esiintymis- tai koejäännitys, vanhempien ero jne.



LOPETUS: Hengitys turva-ankkurina

Harjoitus voi auttaa oman mielen rauhoittamisessa. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"Ota mukava ja hyvä asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Hengitä syvään pari kertaa ja ajattele hengitystäsi. Laita käsi vatsan päälle, siihen kohtaan, jossa maha tuntuu pehmeältä. Anna hengityksen mennä käden alle, hengityksen kotiin. Anna hengityksen virrata sisään ja ulos. Tunne kädessäsi, kuinka vatsa nousee ja laskee. Anna hengityksen edelleen virrata sisään ja ulos ja ihan vatsan pohjalle saakka... Sisään ja ulos... Anna hengityksen virrata vapaasti sisään ja ulos vaikka jopa varpaisiin saakka... Samalla kun hengitys virtaa sisään ja ulos, voit sanoa itsellesi mielessäsi hiljaa rauhoittavia sanoja kuten "kaikki on hyvin" tai "kaikki järjestyy". Hengitys virtaa omaan rauhalliseen tahtiinsa sisään ja ulos... Sitten kun sinusta siltä tuntuu, voit vähitellen avata silmäsi. Kiitos."

Miten harjoitus vaikutti sinuun, mieleesi ja kehoosi? Mikä on ankkuri? Mitä turva-ankkuri tarkoittaa?

Missä tilanteissa hengitystä voisi käyttää turva-ankkurin tapaan?



KOTIIN:

Oma ajattelun apukäsi -tehtävämoniste. Oppilaat miettivät jonkun tilanteen, jossa heitä on pelottanut tai joka on ollut heille vaikea. Tilanne voi olla sellainen, joka on tulossa tai joka tapahtui äskettäin. Oppilaat kokeilevat täyttää apukäden tähän tilanteeseen liittyen.

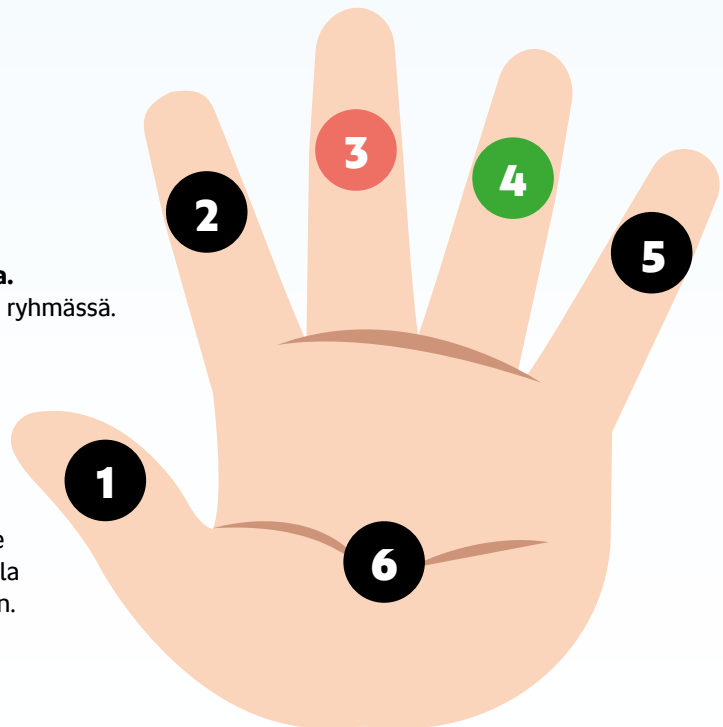
LÄHTEET:

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
Raknes, S. (2010a). Psykologisk førstehjelp for barn. Oslo: Gyldendal Akademisk.

PELKO

Esimerkki Antin koirapelosta.
Täydentäkää apukäsi loppuun ryhmässä.

Anttia tulee
koulumatkalla
koira vastaan.

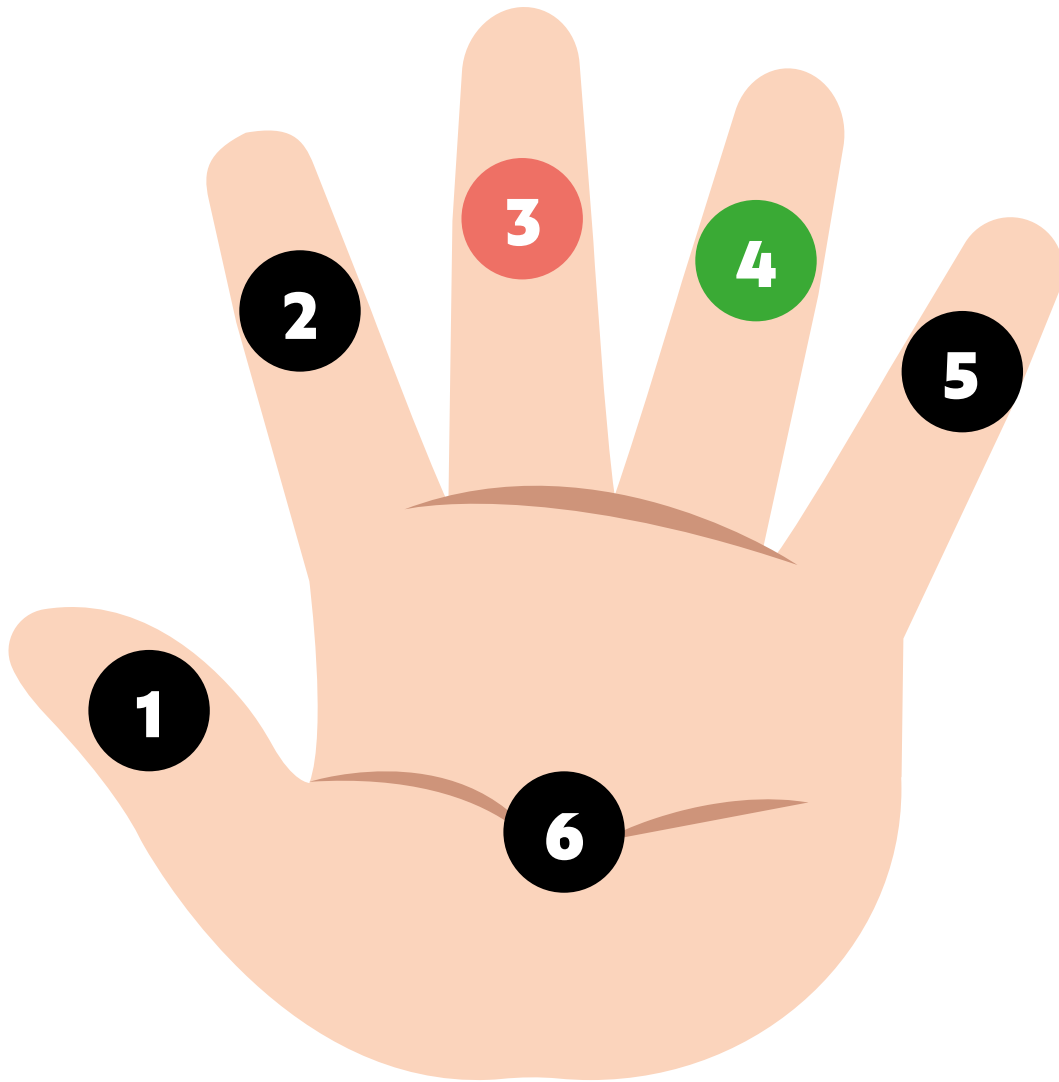


Mukaillen alkuperäisestä lähteestä Raknes, S. (2010a). *Psykologisk førstehjelp for barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.



OMA AJATTELUN APUKÄSI

1. Mieti tilanne, jossa sinua on pelottanut tai joka on ollut sinulle vaikea. Tilanne voi olla tulossa tai tapahtunut äskettäin.
2. Täytä apukäsi tilanteesta.



1 TILANNE

2 TUNNE +
VOIMAKKUUS
1-10

3 KIELTEISET
AJATUKSET

4 MYÖNTEISET
AJATUKSET

5 MITÄ VOIN
TEHDÄ?

6 KUKA VOI
AUTTAA?

AJATTELUN APUKÄSI APUNA RIITOJEN RATKAISUSSA

Esimerkkejä ajattelun apukäden hyödyntämisestä.

VÄLITUNTIRIIDAT



RIITA KOTONA PELAAMISESTA



HUOMAAN HYVÄN TOISESSA, EMPATIA JA RISTIRIIDAT

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan kaveri- ja vuorovaikutustaitoja sekä harjoitellaan ratkaisemaan riitoja ja asettumaan toisen asemaan.
- Harjoitellaan kehuaan, löytämään hyviä puolia muista ja arvostamaan toisia draaman ja keskustelun avulla.
- Oppilas osaa kuvailla keinoja, kuinka erilaisissa ristiriitatilanteissa voisi toimia oikein ja kuinka muut ihmiset voisi ottaa niissä huomioon.
- Oppilas osaa antaa kehuja ja sanoa myönteisiä asioita toiselle.

ALOITUS:

Peukku ylös tai peukku alas

Alla on tilanteita, joissa tulee esille asioita, joita Manu huomaa ympärillään. Oppilaat näyttävät peukalolla, kannattaako kyseinen mielipide tai havainto heidän mielestään kertoa ääneen. Mikäli mielipide tai havainto on hyvä sanoa ääneen, oppilaat näyttävät peukku ylöspäin. Jos mielipidettä tai havaintoa ei kannata sanoa ääneen, oppilaat näyttävät peukku alaspäin.

Manu huomaa, että Moona on pudottanut paidalleen ketsuppia.

Manu kuulee, että Lauri aikoo mennä omenavarkaisiin.

Manu ajattelee, että Moonalla on isot korvat.

Manu huomaa, että Lauri ei osaa sanoa r-kirjainta kunnolla.

Manu näkee, että joku yrittää viedä Laurin repun.

Manu kuuli, että luokkakaverit olivat puhuneet Moonasta ilkeästi.

Manu näkee, että Lauri ilveilee Moonan selän takana.

Lauri kehuu koulun kaalilaatikkaa, mutta Manu inhoaa kaalilaatikkaa.

Moonalla on uusi polkupyörä, jota hän kehuu. Manun mielestä pyörä on vanha rämä.

Lauri pyytää Manua mukaan hippaan. Manu ei halua leikkiä hippaa vaan polttopalloa.

Miksi oma mielipide kannattaa kertoa? Miksi ei kannattaisi?

Keskustellaan yhdessä, kumpi vaihtoehto on kaikkien kannalta parempi.

TYÖVAIHE:**Sisäinen ääni**

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Jokainen pari saa yhden esimerkkitalanteen, jonka he esittävät muille pehmolelujen, lelujen tai askarrettujen hahmojen avulla. Harjoitus voidaan tehdä myös näytellen.

Esimerkkitalanteita:

- Pehmolelu on jäänyt leikin ulkopuolelle. Toinen pehmolelu käy pyytämässä tätä mukaan leikkiin.
- Pehmolelulle tulee riita parhaan ystävänsä kanssa. Molemmat pahoittavat mielensä, mutta lopulta sopivat riitansa.
- Pehmolelu suuttuu hävittyään jalkapallopelissä. Hän potkaisee kaverinsa pallon talon katolle ja poistuu paikalta.
- Pehmolelun mielestä toinen pehmolelu määrää leikissä liikaa.
- Pehmolelu on aloittanut uudessa koulussa. Uusi luokka tuntuu isolta, eikä hän tunne sieltä ketään.
- Toinen pehmolelu tulee esittelemään itsensä ja kysyy, voivatko he olla kavereita.
- Pehmolelu ilkkuu ilkeästi luokkakaverilleen, joka hänen mielestään vastasi tunnilla kysymykseen hassusti.
- Pehmolelu puhuu luokassa kovaan ääneen oppitunnin aikana, eikä keskity opetukseen.
- Toista pehmolelua häiritsee melu, eikä hän voi keskittyä tunnilla.
- Pehmolelu juoruaa opettajalle, ettei toinen pehmolelu ole tehnyt kotiläksyjä.

Esityksen lopuksi opettaja kysyy esittäjiltä, miltä heidän esittämistään pehmoleluista tai henkilöistä tilanteessa tuntui ja mitä he mahtoivat ajatella tilanteessa (kielteiset ja myönteiset ajatukset).

Pohditaan tilanteiden ratkaisua. **Miten riitatilanteissa tulisi toimia? Miten esimerkkien ongelmat voisi ratkaista?**

Ristiriidat ja erimielisyydet kuuluvat elämään ja ihmisten välisiin suhteisiin. Niiden sovittelu on erityisen tärkeä ystävyys- ja ryhmätyötaito ja siitä on suurta hyötyä meidän hyvinvoinnillemme.

Vinkkinä riitojen ratkaisuun:

Hengitä ja rauhoitu. Katso silmiin. Kerro, miltä sinusta tuntuu. Sano selkeästi toiveesi ja mielipiteesi siitä, mitä toivoisit tapahtuvan seuraavaksi. Kuuntele. Pyydä anteeksi. Anna anteeksi. Myös ajattelun apukättä voi hyödyntää riitojen ratkaisemisessa.



HUOM! Lapset oppivat aikuisen mallista. On tärkeää, että myös opettaja sanoittaa omaa toimintaansa inhimillisesti. Kun aikuinen jakaa avoimesti virheensä ja pyytää anteeksi, lapset oppivat, että virheiden tekeminen, niiden myöntäminen ja anteeksi pyytäminen kuuluvat elämään. Sovittelukulttuuria edistää se, että opettaja antaa positiivista esimerkkiä hyvästä vuorovaikutuksesta kysymällä, kuuntelemalla, kunnioittamalla, kiittämällä ja kannustamalla.

LOPETUS:

Kehuja toisille

Jokainen oppilas askartelee oman sydämen tai tähden, jonka keskelle kirjoittaa oman nimensä. Oppilaat kulkevat ympäriinsä musiikin soidessa ja kirjoittavat toistensa sydämiin tai tähtiin vahvuuksia, kehuja ja kivoja asioita. Miksi toinen on mukava ja missä asioissa hän on hyvä? Katsotaan, millaisia kehuja kukin on saanut. Oppilaat kertovat, mikä saaduista kehuista oli mieluisin ja mikä yllättävin. Kehuista voidaan ottaa valokuva tai askarrella laminoitu tai kontaktimuovilla päällystetty kansilehti esim. omaan tunne- ja turvataitokansioon, mikäli sellaiset on luokassa oppilailla käytössä.

TAI

Toiveiden tähdet -rentoutuminen

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

Kuvittele mielessäsi kuulas yö. Istut lämpimässä viltin alla ulkona ja katselet syvän sinistä yötaivasta. Ympärilläsi on hiljaista ja rauhallista. Tunnet olosi levolliseksi ja hengität rauhallisesti syviä, pitkiä hengityksiä omassa tahdissasi. Hengitä sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Annan ilman virrata tasaisessa ja rauhallisessa tahdissa. Tähdet loistavat ylläsi kirkkaina ja kauniisti tuikkien. Hetki on täydellinen tähdenlentoja varten. Katselet tarkasti taivaalle ja olet valmiina. Kun näet ensimmäisen tähdenlennon, seuraa sen kulkua katseellasi hetki. Mieti samalla mielessäsi harrastuksissa tai muuten vapaa-ajalla näkemäsi kaveria, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Taivaan poikki lentää toinen tähdenlento. Mieti mielessäsi koulukaveriasi, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Seuraa kolmatta tähdenlentoa katseellasi ja mieti mielessäsi sinulle tärkeää ystävää, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Neljäs tähdenlento kiittää taivaan poikki kauniina ja kirkkaana. Mieti mielessäsi perheenjäsen, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Viides ja viimeinen tähdenlento tuikkii valoa ja sen voima vahvistaa sinua. Sano mielessäsi itsellesi: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Hengitä vielä hetki omassa rauhallisessa tahdissa. Annan sitten yötaivaan vaaleta ja anna kaikkien näiden toivomusten kulkea tähtien matkassa levittäen iloa ja hyvää.



KOTIIN:

Perheen vahvuudet -tehtävämoniste.

LÄHTEET:

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

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

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



PERHEEN VAHVUUDET

Värittäkää yhdessä perheenne vahvuudet.

Kirjoittakaa ylös yhteisiä kiinnostuksen kohteita, tavoitteita ja unelmia.

YSTÄVÄLLINEN

REHELLINEN

LIIKUNNALLINEN

SOSIAALISESTI ÄLYKÄS

INNOSTUVA

HARKITSEVA

UJO

OIKEUDENMUKAINEN

ROHKEA

TOIVEIKAS

TAITEELLINEN

MYÖTÄTUNTOINEN

AVARAKATSEINEN

HUOLELLINEN

HERKKÄ

KEKSELIÄS

KIITOLLINEN

AVOTTAVAINEN

SINNIKÄS

KANNUSTAVA

AVOIN

LUOVA

LUOTETTAVA

HUUMORINTAJUINEN

YHTEISET KIINNOSTUKSEN KOHTEEMME:

TAVOITTEEMME JA UNELMAMME:

TUNNISTA KUSAAMINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan kiusaaminen omassa ja toisen käyttäytymisessä.
- Harjoitellaan tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja ja tapoja.
- Harjoitellaan suhtautumaan itseen ja luokkakavereihin myötätuntoisesti.
- Oppilas osaa kertoa erilaisia kiusaamisen muotoja ja tapoja sekä kertoa, mitä tulee tehdä, jos itseä tai jotain toista kiusataan. Oppilas osaa kertoa turvaohjeet kiusaamistilanteisiin.

ALOITUS:

Hännäminen ja jekkuilu

Millainen hännäminen ja jekkuilu on kivaa? Milloin se muuttuu ärsyttäväksi ja kurjaksi?

Hännäminen ja jekkuilu voivat kohdistua milloin kehenkin ja ne ovat satunnaisia. Kun se on kaikkien osapuolten mielestä kivaa, ei siinä ole silloin mitään väärää. Kiusoittelu muuttuu kiusaamiseksi ja vahingolliseksi väkivallaksi silloin, kun se jatkuu pitkään eikä ole kiusatun mielestä enää hauskaa.

On tärkeää muistaa, että kaikki koemme asiat omalla tavallamme. Toinen voi ajatella vitsailevansa ja luulee olevansa hauska, kun taas toinen saattaa loukkaantua asiasta. On tärkeää osata puolustaa itseään ja kertoa jämakästi, miltä itsestä tuntuu, jotta toinen ei tahattomasti pahoita toisen mieltä ja ymmärtää lopettaa vitsailun, jos toinen sitä pyytää.

Oppilaat miettivät pienissä ryhmissä, mikä kaikki on ja mikä ei ole kiusaamista. Oppilaille jaetaan tyhjät paperit, jotka jaetaan viivalla kahteen osaan. Toiselle puolelle viivaa kirjoitetaan: ”kiusaamista on ja toiselle puolelle kiusaamista ei ole”. Oppilaat kirjoittavat ajatuksiaan ylös. Käydään ajatukset yhdessä läpi.

Mikä on kiusaamista?

Kiusaaminen on sitä, että joku tai jotkut tahallisesti ja toistuvasti aiheuttavat pahaa mieltä toiselle. Se on väärin, ja se pitää lopettaa heti. Joskus lapset pystyvät lopettamaan kiusaamisen omin voimin. Kun lasten keinot eivät riitä, on kiusaamisesta kerrottava aikuiselle. Aikuisen velvollisuus on puuttua siihen. Kiusaamisesta aikuiselle kertominen ei koskaan ole kantelua.

Miksi lapset eivät aina kerro kiusaamisesta aikuiselle? Mikä helpottaisi kertomista?

TYÖVAIHE:

Kiusaamisen eri muodot ja tavat

Opetellaan erottamaan kiusaamisen eri muodot ja tavat. Katsotaan Huomaa kiusaaminen -keskustelukuvaa pienissä ryhmissä. Ryhmät pohtivat ja keskustelivat:

Mitä kuvissa tapahtuu? Mikä kuvissa on kiusaamista? Mitä muuta kiusaamista tiedät? Millaista kiusaamista olet havainnut netissä? Miten kiusaaminen voi tapahtua piilossa ja toisten huomaamatta?

Opettaja kirjaa oppilaiden mainitsemia kiusaamisen muotoja ja tapoja taululle sekä ryhmittelee niitä kiusaamisen muotojen mukaan: hiljainen, henkinen ja fyysinen kiusaaminen. Esimerkkejä kiusaamisen muodoista ja tavoista sekä niiden ryhmittelystä löytyy Kiusaamisen muodot ja tavat -liitteestä.



VINKKI: Kiusaamisen muodot ja tavat -monistetta voidaan käyttää hyödyksi keskustelussa. Se voidaan myös kopioida seinälle tai lasten vihkoihin. Kaikki kiusaamisen muodot ja tavat ovat väärin ja niihin pitää puuttua ja ne pitää lopettaa heti! Kaikki kiusaamisen muodot vahingoittavat aina niin kiusattua kuin kiusaajaakin. Hiljaisesta ja henkisestä kiusaamisesta ei välttämättä näy jälkeä ulospäin, mutta se sattuu tosi paljon ja siitä jää näkymätön jälki sydämeen. Kukaan ei saa kiusata toista eikä aiheuttaa toiselle vahinkoa.

Onko kiusaamisella ja väkivallalla jokin ero?

Kun toinen käyttää voimaa ja valtaa tehdäkseen toiselle jotain pahaa, vahingoittavaa ja satuttavaa, se on väkivaltaa ja väärin. Suomen laissa väkivalta on rikos. Väkivallan tekijä voi joutua korvaamaan toiselle aiheuttamansa vahingon. Jos hän on täyttänyt 15 vuotta, hän voi joutua myös rikosoikeudelliseen vastuuseen. Usein väkivallalla tarkoitetaan ruumiillista voimankäyttöä, kuten esimerkiksi lyömistä. Väkivalta voi olla myös henkistä, esimerkiksi toisen satuttamista ja loukkaamista pahoilla tai ilkeillä sanoilla. Henkistä väkivaltaa on myös toisen pakottaminen tekemään jotain tai ajattelemaan jollain tietyllä tavalla. Toiselle ei saa tehdä pahaa millään tavalla eikä myöskään pakottaa väkisin mihinkään.

Miten sanoilla voi satuttaa tai aiheuttaa toiselle vahinkoa? Millä lailla joku voisi pakottaa tai painostaa toista?

Jokaisen velvollisuus ja vastuu on huolehtia siitä, että ketään ei kiusata tai vahingoiteta tässä ryhmässä. Kukin voi omalla toiminnallaan joko lisätä kiusaamista tai toimia kiusaamisen lopettamiseksi, myös sivustaseuraajat.



Ryhmät lukevat liitteenä olevan Punainen pipo -tarinan, keskustelevat ja vastaavat seuraaviin kysymyksiin:

Millä tavoin tarinan henkilöt toimivat ja osallistuivat kiusaamiseen?

Millä tavoin tarinan henkilöt voivat lopettaa kiusaamisen?

Millä tavoin tarinan henkilöt voivat puolustaa ja tukea Villeä?

Käydään vastaukset kootusti läpi.



VINKKI: Oppilaat voivat myös pohtia ratkaisuja Punainen pipo -tarinaan liittyen ja esittää ratkaisuja näytellen. Esimerkiksi: Miten kiusaamisen voi pysäyttää tai lopettaa? Miten Villeä voisi auttaa?

Mitä tekisit, jos näkisit jotakuta kiusattavan? Mitä tekisit, jos sinua kiusattaisiin?

Mitä tekisit, jos huomaat, että itse kiusaat tai olet kiusannut? Miksi joku kiusaa?

Mikä estää puuttumasta kiusaamiseen? Mitä kostaminen on ja kannattaako se?

Kostaminen ei auta kiusaamisen tai väkivallan loppumiseen, vaan se pahentaa tilannetta ja synnyttää koston kierteen. Jos joku kiusaa toista, hänen on lopetettava se heti alkuunsa. Kiusaamiseen ei saa mennä mukaan. Jos joku näkee toista kiusattavan, siihen pitää puuttua. Jos jotakuta kiusataan, hänen on pyydettävä apua ja kerrottava jollekin turvalliselle aikuiselle. Avun pyytäminen ei ole kantelua!

Muista turvaohjeet kiusaamisen varalle. Kiusaamiseen ei tarvitse suostua. Jos toisen sanat tai teot tuntuvat pahalta, voi sanoa esimerkiksi: **"Tuo ei tunnu kivalta. Lopeta se. En halua, että teet noin."**

LOPETUS:

Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus

Kuunnellaan oppilaiden kanssa *Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus* (10 min) osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut. Harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten.

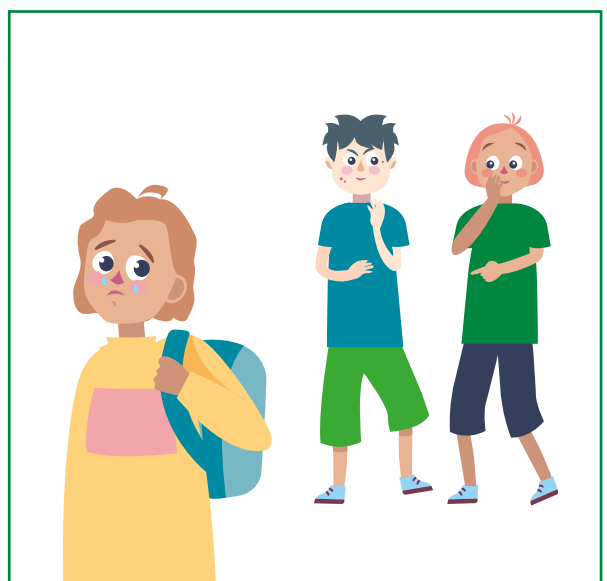


HUOM! Säännöllisesti tehdyt Rakastavan ystävällisyyden meditaatio (metta) -harjoitukset vahvistavat myötätuntoa, ystävällisyyttä, terveyttä sekä hyvinvointia. Erilaisia harjoituksia löytyy paljon paljon muussa Youtubesta.

LÄHTEET:

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

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



KIUSAAMISEN MUODOT JA TAVAT:

HILJAINEN KIUSAAMINEN

- ilmeily
- huokailu
- tuijottaminen
- merkittävien katseiden lähettäminen
- selän kääntäminen
- katseen välttäminen
- yksin jättäminen
- leikkien, pelien ja nettiryhmien (sosiaalisen median) ulkopuolelle jättäminen

Henkinen kiusaaminen

- kuiskuttelu
- haukkuminen
- lällätys
- juorujen levittäminen
- pahan puhuminen
- pilkkaaminen
- ahdistelu
- matkiminen
- ulkonäöstä
- vaatteista ja hajusta huomauttelu
- toisen puheen jatkuva kommentointi
- naureskelu
- kiristäminen ja uhkailu
- syrjiminen
- toisen vähättely ilmeillä ja eleillä
- nimettömien pila- tai uhkapuheluiden soittaminen
- netti-/kännykkäkiusaaminen kuten sopimattomien viestien lähettäminen
- kuvien laittaminen toisesta luvatta nettiin
- toisen kuvien muokkaaminen ja niiden levittäminen

FYYSINEN KIUSAAMINEN

- töniminen
- lyöminen
- potkiminen
- repiminen
- pureminen
- nipistäminen
- hiuksista vetäminen
- raapiminen
- sylkeminen
- tiellä seisominen
- oven lyöminen nenän edestä
- tavaroiden kätkeminen tai rikkominen



PUNAINEN PIPO

Lukekaa ensin alla oleva tarina. Keskustelkaa sen jälkeen kysymyksistä ja kirjoittakaa niihin vastaukset.

– **Kattokaa, sillä on tänään likkojen pipo, huusi Niko.**

Poikaporukka rähähti nauramaan Villen tullessa koulun pihalle. Ville oli eilen saanut itse valita kaupassa uuden pipon ja hän oli halunnut kirkkaan punaisen. Se oli kyllä ollut poikien osastolta! Hän katseli ympärillä olevia luokkakavereitaan. Niko seiso siinä ensimmäisenä huutelemassa ja pilkkaamassa. Jimi ja Jami seisoivat aivan Nikon takana, ilkeän virnuileva ilme kasvoillaan Villeä sormella osoittaen. Taempaan seisoivat hiljaisina tilanetta seuraten Sanna ja Sami. Sanna näytti huvittuneelta ja Sami vähän mieltäväiseltä. Luokkakaverit olivat ennenkin huudelleet ja nauraneet Villelle, milloin mistäkin. Ville ei ollut ymmärtänyt miksi. Sami oli kuitenkin aina ollut hänen kaverinsa eikä ollut pilkannut häntä mistään. He olivat Samin kanssa tunteneet toisensa päiväkodista asti.

- Millä tavoin tarinan henkilöt toimivat ja osallistuivat kiusaamiseen?

- Millä tavoin tarinan henkilöt voivat lopettaa kiusaamisen?

- Millä tavoin tarinan henkilöt voivat puolustaa ja tukea Villeä?



LOPETA KIUSAAMINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan kiusaamistilanteissa toimimista ja kiusaamiseen puuttumista.
- Kerrataan turvaohjeet kiusaamistilanteisiin.
- Oppilas osaa kertoa, mitä vahingollisia vaikutuksia kiusaamisella voi olla ja mitä tulee tehdä, jos itseä tai jotain toista kiusataan.
- Oppilas osaa kertoa turvaohjeet kiusaamistilanteisiin.

ALOITUS:

Näytelmiä

Tehdään oppilaiden kanssa pieniä näytelmiä käyttäen apuna edelliseltä oppitunnilta löytyvää Huomaa kiusaaminen -keskustelukuvaa. Oppilaille jaetaan kuvista löytyviä kiusaamiseen liittyviä rooleja. Roolien esittäjät voivat yhdessä hetken miettiä, miten he esittävät tilanteen. Esityksen jälkeen muut oppilaat kertovat, miltä tilanne heistä näytti ja mitä siinä heidän mielestään tapahtui. Rooleissa olijat kertovat, miltä heistä oli tuntunut ja mitä he olivat ajatelleet näytellessään. Esitykset voidaan toteuttaa osallistavan forum-teatterin tapaan, jolloin oppilaat yhdessä miettivät, miten kiusaaminen saataisiin loppumaan ja millaisia toimintaohjeita esittäjille he haluaisivat antaa. Oppilaiden ehdotuksesta tarinaan voidaan ottaa mukaan myös lisää henkilöitä, jotka auttavat kiusaamisen lopettamisessa ja kiusatun auttamisessa. Tilanteet näytellään uudestaan oppilaiden keksimien ratkaisujen mukaisesti, ja sen jälkeen jutellaan, miltä tilanteet toisella kerralla näyttivät ja mitä rooleissa olijat ajattelivat ja tunsivat. Lopuksi roolit puretaan pois itseään kevyesti ravistamalla.

TYÖVAIHE:

Kiusaamisen vahingolliset vaikutukset

Keskustellaan näytelmien jälkeen vielä kiusaamisen vahingollisista vaikutuksista. Keskustelun pohjana voidaan hyödyntää Huomaa kiusaaminen -keskustelukuvaa, joka löytyy edellisen oppitunnin liitteistä.

Mitä kiusaaminen aiheuttaa kohteena olevalle lapselle?

Miltä kiusatusta tuntuu?

Mitä kiusaaminen aiheuttaa kiusaajalle?

Mitä kiusaaminen aiheuttaa koko lapsiryhmälle?

Onko mitään syytä, joka oikeuttaisi toisen lapsen kiusaamisen?

Mitä kiusatuksi joutunut lapsi voi tehdä?

Miten muut lapset voisivat auttaa kiusattua lasta?

Miten aikuiset voivat auttaa, jos lapsia kiusataan?

Kiusaaminen tekee vahinkoa sille, jota kiusataan. Kiusatun maha voi olla kipeä tai päätä särkeä. Kouluun lähteminen on vaikeaa ja se voi pelottaa. Kiusattu voi tuntea olevansa huonompi kuin muut. Kiusaaminen voi musertaa mielen ja tehdä elämän kurjaksi ja vaikeaksi. Jos jotakuta kiusataan, ei muillakaan ole silloin mukavaa ja turvallista olla. Kiusaaminen vaikuttaa vahingollisesti myös kiusajaan. Hän oppii kohtelemaan toisia väkivaltaisella ja väärällä tavalla.

Kerrataan turvaohjeet kiusaamistilanteisiin liittyen: **Sano EI tai LOPETA, poistu tilanteesta ja kerro turvalliselle aikuiselle.**

LOPETUS:**Huoneentaulu kiusaamisesta**

Tehdään yhteinen huoneentaulu luokan seinälle. Mitä teet

1. Jos sinua kiusataan? 2. Jos näet kiusaamista?

LISÄVINKIT:**Yhdistävät asiat -leikki**

Oppilaat jaetaan 3-5 hengen ryhmiin. Ryhmän tehtävänä on keksiä ja kirjoittaa paperille niin monta heitää yhdistävää asiaa kuin mahdollista. Esimerkiksi: kaikilla on sisko, kaikki asuvat Oulussa, kaikki tykkäävät suklaasta jne. Lopuksi ryhmät kertovat muille heitää yhdistävät asiat. Tämän voi pitää halutessaan myös ryhmien välisenä pienimuotoisena kisailuna.

Rakastavan ystävällisyyden meditaatio –hiljentymisharjoitus.

Harjoituksen voi tehdä oppilaiden kanssa istuen tai maaten. Opettaja voi lukea rauhoittavalla äänellä ja rauhalliseen tahtiin seuraavat lauseet joko hiljaisuudessa tai rentouttavan musiikin soidessa taustalla.

”Asetu mukavaan ja rentoon asentoon tuolille tai lattialle. Sulje silmät, jos se tuntuu sinusta mukavalta, mutta jos silmien sulkeminen tuntuu epämiellyttävältä, niin siirrä katseesi yhteen pisteeseen. Hengitä rauhallisesti syvään sisään ja syvään ulos muutamia kertoja. Nyt anna hengityksen kulkea rauhallisesti omaan tahtiinsa.

- 1. Mieti nyt harjoituksen alkuun itseäsi ihan pienenä lapsena. Sano mielessäsi itsellesi lapsena: Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.*
- 2. Tuo seuraavaksi mieleesi joku itsellesi todella rakas ihminen. Tämä ihminen voi olla perheenjäsen, ystävä tai vaikka luokkakaveri. Sano nyt mielessäsi hänelle: Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.*
- 3. Tuo nyt mieleesi sellainen ihminen, jota et välttämättä tunne kovin hyvin. Hän voi olla esimerkiksi ruokalan keittäjä tai naapurisi. Sano mielessäsi hänelle: Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.*
- 4. Mieti seuraavaksi jotain sellaista ihmistä, josta et oikein pidä tai jolle olet vihainen. Vaikka tämä voi juuri nyt tuntua melko vaikealta, niin yritä silti ja sano mielessäsi myös hänelle: Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa.*
- 5. Ja nyt vielä lopuksi mieti kaikkia koulusi oppilaita, opettajia ja koko koulun henkilökuntaa. Sano mielessäsi koko koulullesi: Toivon kaikkien meidän elämään kaikkea hyvää, turvaa ja paljon iloa.”*

Harjoituksen jälkeen käydään oppilaiden kanssa läpi: **Miltä harjoituksen tekeminen heistä tuntui? Oliko se helppoa tai vaikeaa? Mikä kohta tuntui erityisen helpolta tai vaikealta?**

**KOTIIN:**

Mitä voit tehdä, jos sinua kiusataan? -tehtävämoniste.

LÄHTEET:

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

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



MITÄ VOIT TEHDÄ, JOS SINUA KIUSATAAN?

Rastita mielestäsi parhaimmat tavat! Keksi lopuksi muutama oma ohje.
Keskustele tehtävästä ja ohjeista kotiväen kanssa.

- Kerron kiusaamisesta turvalliselle aikuiselle.
- Sanon itselleni, että ansaitseen hyvän kohtelun aina, myös netissä.
- En vastaa ikäviin viesteihin ja kerron niistä aikuiselle.
- Pyydän kaveria apuun ja sanomme yhdessä kiusaajalle, että lopeta kiusaaminen.
- Sanon kiusaajalle, että jos et lopeta tuota, pyydän aikuista apuun.
- Pysyn porukassa, sillä joukossa on turvallisempaa.
- Yritän olla näyttämättä, että olen peloissani tai poissa tolaltani, vaikka se voikin olla vaikeaa.
- Yritän olla jämäkkä: huudan EI kovalla äänellä.
- Lähden pois paikalta tai netistä rauhallisesti ja itsevarmasti, vaikka en tuntisikaan itseäni sellaiseksi.
- Jos olen vaarassa, poistun heti!
- Vastaan taistelemisen vain pahentaa tilannetta.
- Olen ylpeä itsestäni! Saan olla sellainen kuin olen!
- Oma ohjeeni! Tämä toimii:

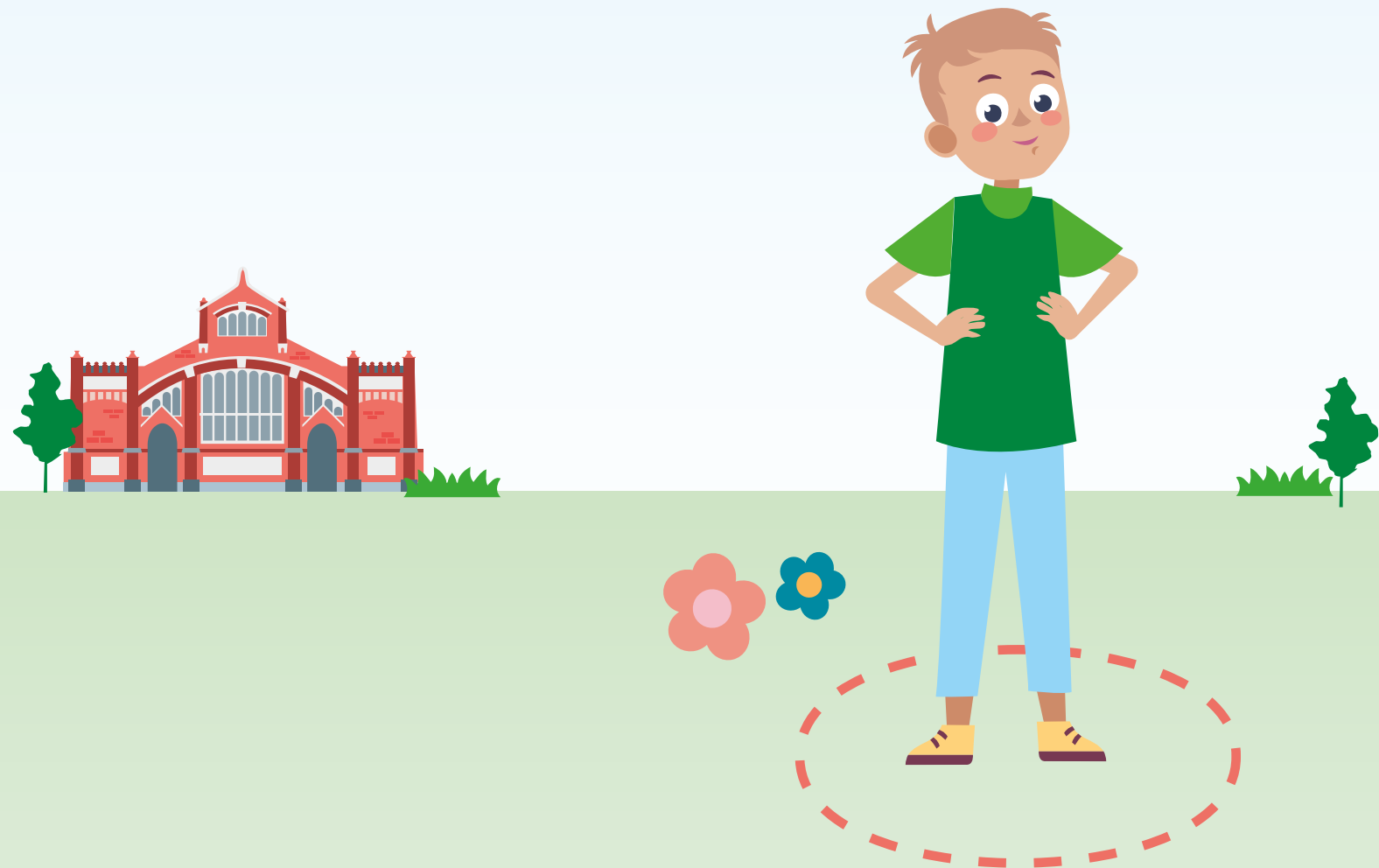
Olemme yhdessä tutustuneet tähän tehtävämonisteeseen ja keskustelleet siitä.

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

OSIO 2.

SELVIYTYSMISTAIIDOT

LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN	56
VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET	60
SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET	64



LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan tarve omaan tilaan, rauhaan ja yksityisyyteen sekä omat rajat ja oma tila. Harjoitellaan kunnioittamaan omia ja toisten rajoja.
- Harjoitellaan puolustamaan omaa tilaa ja rajoja sekä ilmaisemaan selkeästi ja jämäkästi, mitä haluaa ja tarvitsee.
- Harjoitellaan toista kunnioittavaa kosketusta ja luvan kysymistä.
- Oppilas osaa kertoa, mitä oma tila ja rajat tarkoittaa ja millä tavoin niitä voi puolustaa.

ALOITUS:

Toisen rajat -mielikuvamaalaus

Jaetaan oppilaat pareihin. Jaetaan kullekin parille sivellin, pensseli tai höyhen. Tehtävässä harjoitellaan tunnistamaan kehon rajoja ja toista kunnioittavaa kosketusta. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ohjeet samalla, kun toinen pareista maalaa toisen rajat ohjeiden mukaisesti. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Maalattavana oleva oppilas voi pitää silmät suljettuina joko tuolilla istuen tai lattialla maaten, mutta halutessaan silmät voivat olla myös suljettuina.

"Sinulla on kädessäsi maalipensseli, jolla maalaat kaverisi rajat. Valitse ensin mieleinen väri ja kastele pensseli maalipurkissa. On aika aloittaa maalaaminen, mutta muista edetä rauhallisesti ja hitaasti. On tehtävä tarkkaa työtä toista satuttamatta. Maalataan nyt pensselillä kaverisi rajat. Aloita maalaaminen pääläeltä. Maalaa kaverin päälaki, korvat, posket, kaula ja hartiat. Pysähdy. Päätä nyt etenetkö eteenpäin oikeaa vai vasenta puolta. Kun olet päättänyt, jatka maalaamalla kädet, kyljet, lantio, jalat ulkosivuulta aina polviin ja varpaisiin saakka. Pysähdy. Palaa takaisin maalaamalla nyt toinen sivu varpaista kohti hartioita: varpaat, polvet, jalat ulkosivulta, lantio, kyljet, kädet. Nyt olet piirtänyt kaverin rajat. Siinä ovat hänen rajansa. Näiden rajojen sisäpuolella hän saa päättää ja hallita. Muiden on kunnioitettava toisten rajoja. Nyt maalattavana ollut voi vähitellen avata silmiä ja tulla tähän hetkeen. Kiitos!"

Mitä oma tila ja omat rajat tarkoittavat? Mitä oikeus yksityisyyteen tarkoittaa?

Sinulla on oikeus olla sellainen kuin olet ja ottaa oma tilasi ja paikkasi muiden joukossa. Sinulla on myös oikeus olla halutessasi omassa rauhassa. Sinun tulee kunnioittaa myös toisten tarvetta omaan tilaan ja rauhaan. Jokaisella on oikeus myös omaan yksityisyyteen. Voit itse päättää, mitä omia asioita haluat kertoa tai jakaa muille, ja mitä haluat pitää vain omana tietonasi. Sinulla on oikeus itse päättää, mitä toiset saavat tietää sinusta ja siitä, mitä ajattelet tai tunnet eri tilanteissa.

Omat rajat ilmaisevat, mistä sinä alat ja mihin loput. Rajojen sisäpuolella sinä määrääät ja hallitset. Toisilla ei ole oikeutta ilman lupaasi tunkeutua sinun rajojesi sisäpuolelle. Sinullakaan ei ole oikeutta rikkoa toisen rajoja.

Rajat tarkoittavat myös sitä, mitä sinulle saa tehdä ja mitä ei. Ne ilmaisevat, kuinka toiset saavat kohdella sinua. Kun osaat hyvällä tavalla pitää kiinni rajoistasi, et tule niin helposti loukatuksi tai johdetteluksi tilanteisiin, joissa et haluaisi olla. On lupa olla omanlainen ja erillinen toisista.

Mitä sinulle saa tehdä? Mitä sinulle ei saa tehdä?

Rajat ilmaisevat myös sitä, mitä suostut tekemään ja mitä et. Jokaisen on hyvä miettiä, mihin itse haluaa lähteä mukaan ja mihin ei. On tärkeää toimia sen mukaan, mitä pitää oikeana ja reiluna niin itseä kuin toisia kohtaan.

Mihin ei kannata suostua, vaikka joku yrittäisi houkutella tai painostaa?

Kenenkään ei esimerkiksi pidä varastaa, tehdä kiusaa toiselle tai puhua pahaa toisesta, vaikka sellaiseen houkuteltaisiin tai painostettaisiin. Kenenkään ei tarvitse suostua mihinkään, mikä saa olon hämmentyneeksi tai epämukavaksi.

Onko joskus tarpeen suostua johonkin, mitä itse ei haluaisi tehdä? Mitä sellaisia tilanteita on?

Usein on viisasta suostua aikuisten muistutukseen esimerkiksi läksyjien teosta, nukkumaan menemisestä, sisarusten huomioimisesta, vaikka itse ei jaksaisi tai huvittaisi. Myös terveyteen ja huolenpitoon liittyviin toimenpiteisiin on tarpeen suostua.

Lasten esittämät ajatukset rajoista voidaan koota ajatuskartaksi.

TYÖVAIHE:

Lupa omaan tilaan -harjoitus

Opettaja laittaa reipasta musiikkia soimaan. Oppilaat kävelevät tilassa sikin sokin, kunnes opettaja hiljentää musiikin. Oppilaita pyydetään asettumaan vastakkain lähimpänä olevan oppilaan kanssa. Parien tulee seistä niin lähellä toisiaan, että se ei tunnu mukavalta. Toinen tuntuu olevan tällöin aivan liian lähellä. Tällä tavoin, liian lähellä ollen, parit juttelevat toistensa kanssa esim. kysymyksistä ”Mitä söit tänä aamuna?” tai ”Mitä teit eilen?” Korostetaan sitä, että oppilaat kertovat vain sellaisia asioita, joita he haluavat jakaa toisen kanssa. Opettajan merkistä juttelu lopetetaan ja kokemus puretaan keskustellen:

Miltä tuntui olla liian lähellä toista?

Miten oman kehon merkeistä tai asennosta saattoi huomata, että toinen oli aivan liian lähellä?

Miten kaverista näki, että myös hänen mielestään oltiin liian lähellä?

Oppilaat lähtevät uudelleen liikkeelle musiikin soidessa, kunnes opettaja hiljentää musiikin. Oppilaat asettuvat uuden parin kanssa seisomaan vastakkain tällä kertaa sellaiselle etäisyydelle, mikä tuntuu molemmista sopivalta ja hyvältä. Oppilaita rohkaistaan kokeilemaan, millainen etäisyys itsestä tuntuisi sopivimmalta ja sen mukaan liikkumaan joko eteenpäin tai taaksepäin. Opettajan merkistä juttelu lopetetaan ja vaihdetaan kokemuksia:

Millainen etäisyys tuntui sopivalta?

Miltä tuntui olla sopivalla etäisyydellä?

Miten omasta tai toisen kehonkielestä, kuten ilmeistä, eleistä tai asennoista, saattoi huomata, että etäisyys oli nyt sopiva?

Millä tavalla olo oli nyt erilainen kuin edellisessä harjoituksessa?

Miten voi näyttää tai sanoa toiselle, että hän on tullut liian lähelle?

Jokaisella on oikeus itse määrätä, miten lähelle itseä toinen voi tulla. Jokaisen on myös kunnioitettava toisen oman tilan tarvetta.

LOPETUS:

Ärjäisyharjoitus

Harjoitellaan jämakkyyttä ja kovan äänen käyttöä. Oppilaat keksivät pareittain käskypareja erilaisiin kieltäytymisen tilanteisiin. Käskyparit voidaan kirjoittaa taululle.

Esimerkkejä:

Anna! – En anna! Tee! – En tee! Ota! – En ota!
Katso! – En katso! Mene! – En mene! Tule! – En tule!

Joskus tarvitaan kovaa ääntä, jotta toinen uskoo ja ottaa sinut tosissaan. Oppilaita on hyvä muistuttaa, että jos esim. hymyilyttää tai naurattaa, silloin ei yleensä kuulosta tarpeeksi jämäkältä ja vakuuttavalta. Harjoitellaan sanomaan: EI! ja LOPETA! tosissaan ja vakuuttavasti. Aina ei tarvitse totella toista. Kannattaa itse ajatella ja harkita, mikä on viisasta ja mikä ei.

Millaisissa tilanteissa tarvitset ärjäisytaitoa? Milloin toisen totteleminen ei ole viisasta? Mitä jämäkkyys on?

Oman tahdon ilmaisussa tarvitaan jämäkkyyttä. Jämäkkyys on taitoa ilmaista omat itseä suojaavat rajat ja pitää niistä kiinni. Jämäkkä ihminen pystyy sanomaan selkeästi, mitä hän haluaa, mihin hän suostuu ja mihin ei. Jotta toiset tietäisivät ja osaisivat kunnioittaa sinun rajojasi, sinun pitää oppia kertomaan ja ilmaisemaan selvästi mitä haluat ja mitä tarvitset ja toisaalta myös sen, mitä et halua ja mihin et suostu. Jämäkkyys helpottaa yhdessä olemista. Toisten ei tarvitse silloin arvailla, mitä haluat ja mitä et.

LISÄVINKIT:**Tää on mun paikka -harjoitus**

Oppilaat ottavat parin. Toinen istuu tuolilla ja toinen yrittää suostutella istujaa luovuttamaan paikkansa. Tuolilla istujaan ei saa koskea. Paikan voi yrittää saada itselleen pelkästään sanojen avulla. Istuja ei reagoi muutoin kuin sanomalla omalla tavallaan ja murteellaan: ”Tämä on minun paikkani” tai ”Ei”. Osia vaihdetaan ja lopuksi keskustellaan, miltä tehtävä rooleissa oloinen tuntui ja missä tilanteissa tällaista jämäkkyyttä voidaan tarvita.

Voimakas eläin tai hahmo -mielikuvaharjoitus

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 hahmolla 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!”

**KOTIIN:**

Jämäkkä minä -tehtävämoniste.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
 Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.



JÄMÄKKÄ MINÄ

- Jämäkkyys auttaa sinua kertomaan, mitä sinä haluat ja tarvitset.
- Jämäkkyys on kykyä puolustaa omia näkemyksiä, sanoa tarvittaessa EI ja poistua tilanteesta.
- Jämäkkyys on taito, joka auttaa suojautumaan vahingollisilta asioilta.
- Jämäkkyys auttaa toisten kanssa olemisessa: Kun sanot selkeästi, mitä ajattelet, toivot tai tarvitset, toiset kuuntelevat sinua paremmin ja osaavat ottaa sinut ja toiveesi huomioon.



JATKA SEURAAVIA LAUSEITA:

Minä haluan _____

Minä en halua _____

Minä toivon, että _____

Minun mielestäni _____

En pidä siitä, että _____

Minä ajattelen, että _____

Minusta tuntuu hyvältä _____

Minusta tuntuu pahalta _____

VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan punaisen ja vihreän valon kosketuksien tunnistamista ja nimeämistä.
- Vahvistetaan käsitystä itsemääräämisoikeudesta sekä keinoja huolehtia itsestä ja ottaa muut huomioon sekä taitoa kunnioittaa omaa toisen kehoa. Kaikilla on oikeus määrätä omasta kehostaan ja sitä pitää aina kunnioittaa.
- Oppilas tietää, että lapsen koskettaminen vahingoittavalla tavalla on aina rikos.
- Oppilas osaa nimetä erilaisia, punaisen ja vihreän valon kosketuksia, sekä osaa kertoa, miten punaisen valon kosketusten kohdalla täytyy toimia.

ALOITUS:

Miltä sinusta tuntuu? -jumppa

Opettaja kertoo alla olevien esimerkkien mukaisesti jonkin tilanteen, jossa lasta kosketetaan. Kukin oppilas toimii ohjeen mukaisesti. Oppilaille kerrotaan, että kukin kokee kosketukset erilaisina. Toinen voi tykkätä jostain kosketuksesta, josta taas toinen ei tykkää yhtään.

Jos tykkäät, kun mummo halaa sinua syntymäpäivänäsi, käy kyykyssä.

Jos tykkäät, kun koira nuolaisee kasvojasi, seiso yhdellä jalalla.

Jos tykkäät, kun kissa nuolaisee kasvojasi, seiso varpaillasi.

Jos tykkäät, kun hiuksiasi harjataan, pyörittele hitaasti niskoja.

Jos tykkäät, kun sinua läpsäistään ulkoleikissä, laita peukut alaspäin.

Jos tykkäät, kun sinua hierotaan jaloista, kurota varpasiin.

Jos tykkäät, kun aikuinen kättelee sinua, pyöritä käsiäsi ympäri.

Jos tykkäät, kun sinua tukistetaan, ravista koko kehoasi.

Jos tykkäät, kun selkäsi silitetään, taivuta kylkiä puolelta toiselle.

Jos tykkäät, kun sinua tönäistään kassajonossa, pyörähdä ympäri.

Jos tykkäät, kun sinulta kysytään lupa kosketukseen tai lähelle tulemiseen, laita peukut ylöspäin.

Keskustelu:

Mietitään, keiden kanssa oppilaat ovat kosketuksissa päivittäin, viikoittain tai harvemmin.

Ketkä koskettavat sinua lähes päivittäin? Miten sinua kosketetaan? Millaisesta kosketuksesta sinä pidät?

Kerrataan, mitä vihreän ja punaisen valon kosketukset ovat. Vihreän valon kosketukset saavat olon tuntumaan hyvältä ja turvalliselta. Punaisen valon kosketukset tuntuvat kurjalta, sattuvat ja tekevät kipeää. Ne voivat suututtaa, pelottaa ja hämmentää. Niihin ei tarvitse suostua. Kenelläkään ei ole lupa koskettaa lasta hänen yksityisiin alueisiinsa eikä uimapuvun alle jääviin osiin ilman lapsen lupaa. Jokaisella on lupa koskea itseään, jos se tuntuu hyvältä. Jos joku aikuinen on kiinnostunut lapsesta tällä tavoin, se on väärin eikä lapsen tarvitse suostua mihinkään, mitä hän yrittää tehdä. Punaisia

kosketuksia ovat myös ne, joissa toinen pakottaa, painostaa, lahjoo tai suostuttelee koskemaan itseään. Niille pitää aina sanoa EI. Punaisista kosketuksista pitää kertoa aina turvalliselle aikuiselle. Kenenkään ei tarvitse sietää epämieluisia, pahalta tuntuja tai hämmentäviä kosketuksia, vaan niistä pitää kieltäytyä.

Minkälaiset kosketukset voisivat olla vihreän valon kosketuksia?

Minkälaiset kosketukset voisivat olla punaisen valon kosketuksia?

Miten voit kieltäytyä epämieluisesta kosketuksesta?

Millä tavalla näytät, jos et pidä jonkun ihmisen kosketuksesta?



HUOM! Jos oppilas kertoo ryhmän läsnä ollessa kokemastaan kaltoinkohtelusta, oppilasta on hyvä kiittää kertomisesta: ”Hyvä kun kerroit. Jutellaan siitä lisää myöhemmin kahdestaan.” Katso lisäohjeita oppilaan kanssa puhumiseen koulun kriisisuunnitelman liitteestä: Toimintamalli huolen herätessä lapsesta sekä väkivalta ja laiminlyöntitilanteissa. Kun oppilaat kertovat epämieluisista tai kurjista kosketuksista, opettaja siirtää keskustelun yleiselle tasolle kysyen heiltä esimerkiksi, mikä tai kuka oppilaita tuollaisessa tilanteessa voisi auttaa tai mitä oppilaiden tuollaisessa tilanteessa kannattaisi tehdä.

TYÖVAIHE:

Minä päätän itse kehostani

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin. Kukin ryhmä piirtää yhden oppilaan ääriviivat isolle paperille, esim. rullapaperille. Oppilaat kiinnittävät kuvaan yhteisesti keskustellen vihreitä lappuja niihin kohtiin, joihin heitä saa koskea ja punaisia lappuja niihin kohtiin, jotka ovat yksityisiä alueita ja joihin heitä ei saa koskea ilman lupaa. Jos he ovat epävarmoja jostakin alueista, he voivat kiinnittää keltaisen lapun. Kohdat voidaan myös vaihtoehtoisesti värittää kyseisillä väreillä. Lopuksi katsellaan tuotoksia yhdessä ja keskustellaan mahdollisista epävarmoista kohdista.

Muistutetaan oppilaita, että keho kuuluu heille itselleen ja he saavat itse päättää siitä, millä tavalla heitä kosketetaan. Kenelläkään ei ole oikeutta koskettaa toista tavalla, joka satuttaa, pelottaa tai hämmentää. On tärkeää rakastaa itseään ja huolehtia hyvin kehostaan, sillä kehomme on meidän koko loppuelämämme ajan, vaikka kasvamme ja muutamme.



HUOM! Lapsen koskettaminen vahingoittavalla tavalla on aina rikos.

Jos aikuinen tai yli 15-vuotias nuori vahingoittaa lasta fyysisesti esimerkiksi lyömällä, se on rikos. Jos aikuinen tai yli 15-vuotias nuori tekee lapselle seksuaalisen teon, esimerkiksi koskettamalla lasta hänen yksityisiin alueisiinsa / uimapuvun alla oleviin alueisiin / sukupuolielimiin tai pyytää lasta tekemään jotakin vastaavaa itselleen, se on rikos. Rikos on myös se, että lasta pakotetaan katsomaan toisen sukupuolielimiä tai että hänelle näytetään seksuaalissävyytteisiä kuvia tai videoita ja puhutaan seksuaalissävyytteisellä tavalla. Aikuiselle on hyvä kertoa myös silloin, jos edellä mainitut teot tapahtuvat alaikäisen toimesta.

Aikuisen on suojeltava lasta.

Jos lapsi riehuu niin, että hän vahingoittaa itseään tai toisia lapsia tai jos hän rikkoo tavaroita, aikuisen on estettävä se vaikkapa pitämällä lapsesta kiinni. Se ei ehkä tunnu lapsesta mukavalta. Aikuisen on toimittava sillä tavoin, ettei mitään vahinkoa sattuisi. Rajoittamalla lasta aikuinen suojelee ja auttaa lasta hallitsemaan käyttäytymistään. Tämä ei ole punaisen valon kosketusta. Lasten on hyvä suostua myös terveydenhoitajien ja lääkäreiden hoitoihin, vaikka ne tekisivätkin kipeää, koska ne ovat lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Niihin liittyvät kosketukset eivät myöskään ole punaisen valon kosketuksia.

LOPETUS:

▶ Ystävällinen kosketus itselle -läsnäloharjoitus

Me kaikki tarvitsemme hyviä, vihreä valon kosketuksia. Hyvät ja lempeät kosketukset rauhoittavat ja tyynnyttävät meitä vaikeissa hetkissä sekä vahvistavat meidän myönteistä kehonkuvaamme.

Kuunnellaan lyhyt [Ystävällinen kosketus itselle -läsnäloharjoitus](https://www.uimeo.com/hymykoulut) (9 min) osoitteesta www.uimeo.com/hymykoulut. Harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten.

LISÄVINKIT:

Patsasleikki

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

▶ YLE Areena Kehoni on minun -video

Katsotaan 1. jakso Oikeus määrätä omasta kehosta (K7). Ohjeet keskusteluun löytyvät [Kehoni on minun -oppaasta](#). Opettajan on hyvä katsoa video etukäteen. Video löytyy YLE Areenasta hakusanalla: kehoni on minun.



KOTIIN:

Vihreä vai punainen valo -tehtävämoniste.

Oppilaat pohtivat, mitkä kosketukset ovat punaisen ja mitkä vihreän valon kosketuksia, sekä värittävät sen mukaisesti kunkin kuvan vieressä olevan lampun joko punaiseksi tai vihreäksi. Kotitehtävä on hyvä käydä läpi yhteisesti.

LÄHTEET:

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



VIHREÄ VAI PUNAINEN VALO

Väritä lamppu **vihreäksi**, kun kosketus on sinusta mukava.
Väritä lamppu **punaiseksi**, kun kosketus on sinusta ikävä.



1. Luokkakaveri tönii ruokajonossa.
2. Aikuinen, josta pidät, haluaa painia kanssasi, vaikka et itse haluaisi.
3. Lääkäri rokottaa.
4. Sinua taputetaan takapuoleen.
5. Äiti silittää hiuksiasi.
6. Sinua tukistetaan.
7. Isä antaa suukon poskelle.
8. Koira nuolaisee kasvojasi.
9. Ystäväsi äiti/isä halaa sinua hyvästiksi.
10. Pikkusisaresi puraisee sinua.
11. Sinua lyödään.
12. Ystäväsi pitää sinua kädestä.
13. _____
14. _____

SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan selviytymistaitoja ja valmiuksia suojella itseään turvallisuutta uhkaavissa kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan tilanteissa. Ohjataan ja rohkaistaan kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle.
- Harjoitellaan ja ohjataan tunnistamaan turvallisuutta uhkaavia tilanteita ja toimimaan niissä.
- Oppilas osaa kertoa, mitä tulee tehdä turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa ja käyttää turvaohjeita arjen eri tilanteissa itseään suojellen.
- Oppilas osaa kuvailla, mitä eroa on hyvällä ja mitä huonolla salaisuudella sekä miten huonon salaisuuden kohdalla tulee toimia.

ALOITUS:

Tarinoita

Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin. Opettaja jakaa liitemonisteesta jokaiselle ryhmälle yhden esimerkitarinan luettavaksi tai vaihtoehtoisesti oppilaat kiertävät jokaisessa ”tarinapisteessä” ja kirjaavat vastauksensa yhteiseen julisteeseen tai post-it-lapuille. Oppilaat miettivät ryhmässä vastaukset tarinan kysymyksiin. Ryhmien vastaukset ja selviytymiskeinot voidaan käydä yhdessä läpi keskustellen. Alla opettajalle vastausvinkkejä.

Tarina 1. Lauri uimahallissa

Opettajalle: *Jos joku koskettelee sinua sinun yksityisiin alueisiisi esimerkiksi uimahallissa, uimarannalla tai kylpylässä, se on väärin. Sellaisesta tilanteesta on lähdettävä heti pois ja kerrottava omalle turvalliselle aikuiselle tai uimahallin valvojille. Siitä on ilmoitettava myös poliisille.*

Tarina 2. Itsensä paljastelija alikulkutunnelissa

Opettajalle: *Itsensä paljastaminen julkisilla paikoilla on väärin ja se on rikos. Tällaisesta tilanteesta pitää lähteä pois ja kertoa siitä turvalliselle aikuiselle. Siitä on ilmoitettava myös poliisille. Harjoitellaan hätänumeroon soittamista.*

Tarina 3. Kamala yö

Opettajalle: *Aikuisten riidat ja väkivalta ei ole lasten syytä eikä niiden loppuminen ole lasten vastuulla. Väkivallan ja lyömisen lopettaminen on aikuisten vastuulla, mutta he voivat tarvita siihen ulkopuolisten apua. Ensimmäinen askel väkivallan loppumiseen on se, että siitä aletaan puhua. Lapsella on oikeus puhua kaikista huolistaan ja peloistaan luotettavalle aikuiselle, vaikka häntä olisikin kielletty puhumasta. Lyönnit eivät saa koskaan olla salaisuuksia. Avun keinoja on olemassa, ja myös lapsella on lupa hakea apua.*

**VINKKI:**

- Omalle turvalliselle aikuiselle kertominen
- Itsensä muistuttaminen siitä, että aikuisten riidat eivät ole lasten syytä
- Naapuriin meneminen
- Ystävän luo meneminen
- Hätänumeroon soittaminen
- Vanhemmille tai aikuisille kertominen, että riitely ja lyömiset tuntuvat lapsesta pahalta
- Yhteyden ottaminen lastensuojelun sosiaalityöntekijään tai poliisiin
- Yhteyden ottaminen ilmaisiin lasten puhelin- tai nettipalveluihin:
- Lasten ja nuorten puhelin p. 116 111, Rikosuhripäivystys p. 116 006, riku.fi/nuoret (chat)

Tarina 4. Sallan tarina

Opettajalle: *Voi olla vaikeaa, hämmentävää ja epämukavaa kertoa asiasta aikuiselle. Joskus aikuiset eivät kuuntele, mitä yrität kertoa. Kerro niin kauan, että joku kuuntelee. Sallan on vaikea kertoa vanhemmilleen asiasta, koska häntä nolottaa. Häntä pelottaa, että vanhemmat eivät usko häntä. Salla tykkää tosi paljon naapuristaan ja häntä pelottaa, että hän tai naapuri joutuu vaikeuksiin ja hän ei saa enää käydä kylässä siellä. Myös naapuri kielsi häntä kertomasta kenellekään.*

TYÖVAIHE:**Turvaohjeet ja päivittäinen turvallisuus**

Kerrataan turvaohjeet hyödyntämällä Turvaohjeet-monistetta. Oppilaat miettivät, miten he voivat vaikuttaa omaan turvallisuuteensa päivittäin ja vastaavat kysymyksiin Päivittäinen turvallisuuteni -tehtävämonisteeseen.



HUOM! Turvaohjeita tulee noudattaa aina, jos tilanne on pelottava tai tuntuu pahalta tai jos kosketus tai läheisyys tuntuu ikävältä. Luota vaistoihisi! Kosketuksia ei tarvitse koskaan pitää salaisuuksina. Ei ole lapsen syy, jos häntä on huijattu tai lahjottu pitämään halauksia, suukkoja, koskettelua tai lyömiä salaisuuksina. On olemassa kahdenlaisia salaisuuksia, hyviä ja huonoja. Hyvä salaisuus saa olon tuntumaan mukavalla tavalla jännittävältä. Huono salaisuus on vaarallinen ja saa olon tuntumaan kurjalta. Vaarallisia salaisuuksia ovat esimerkiksi punaisen valon kosketuksiin ja kuvien ottamiseen liittyvät salaisuudet. Jos joku käskee sinua pitämään huonon salaisuuden, sinun ei tarvitse totella häntä. Kerro huonosta salaisuudesta omalle turva-aikuiselle, vaikka sinua olisi kielletty puhumasta tai vaikka sinua olisi uhkailtu. Muista kysyä aina lupa huoltajiltasi ennen kuin lähdet mihinkään. Ei ole väliä, kuka pyytää, vaan varmista asia aina ensin huoltajiltasi.

LOPETUS: Turvapaikka -mielikuvaharjoitus

Harjoitusta voidaan hyödyntää turvallisuuden tunteen vahvistamisessa ja itsensä rauhoittamisessa. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"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. Viivy turvallisessa paikassasi hetki. Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää? Kuuluuko joitakin rauhoittavia ääniä? Onkohan 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!"



KOTIIN:

Minä pärjään kyllä -tehtävämoniste. Oppilas piirtää itsensä kuvittelemansa houkuttelutilanteeseen ja kirjoittaa puhekuplaan sen, mitä hän tilanteessa sanoisi.

LÄHTEET:

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

TARINA 1. LAURI UIMAHALLISSA

Lauri käy usein kavereidensa kanssa uimassa. Tällä kertaa Lauri tunki olonsa viluiseksi ja lähti muita aikaisemmin saunan löylyyn lämmittelemään. Heti kun hän on istunut lauteille, saunaan tuli mies, joka istahti hyvin lähelle Lauria. Lauri tunki olonsa epä-mukavaksi, mutta ei siirtynyt kauemmaksi, koska ei halunnut olla epäkohtelias. Mies pani kätensä Laurin reidelle ja hiveli jalkaa.

Mitä Laurin pitäisi tehdä?

TARINA 2. ITSENSÄ PALJASTELIJA ALIKULKUTUNNELISSA

Lotta käveli koulusta kotiin ja huomasi pitkätakaisen aikuisen seisoskelevan alikulkutunnelin toisessa päässä. "Mikähän tyyppi tuo oikein on ja miksi hän on siihen pysähtynyt?", mietti Lotta mielessään. Kun Lotta oli menossa aikuisen ohi, aikuinen avasi takkinsa ja Lotta huomasi hänen olevan täysin alasti ilman housuja.

Mitä Lotan pitäisi tehdä?

TARINA 3. KAMALA YÖ

Jonas nojasi pulpettiin käsi poskellaan ja tuijotti epätoivoisena matematiikan kirjan aukeamaa. Nyt ei päässä liikkunut yhtään järkevää ajatusta! Opettaja oli kehottanut heitä itsenäisesti laskemaan laskuja, mutta hän ei päässyt ensimmäisestäkään eteenpäin. Jonas haukkotteli, mutta se ei vienyt pois väsymystä eikä hänen kurkussaan koko aamun tuntunutta möykkyä. Viime yö oli ollut kamala! Isä ja äiti olivat huutaneet ja tapelleet keskenään, eikä Jonas ollut saanut nukuttua. Jonasta oli pelottanut kovasti. Isä oli sitten jossakin vaiheessa aamuyöllä lähtenyt kotoa. Vasta silloin oli tullut rauhallista. Mutta nyt Jonasta väsytti aivan mahdottomasti, ja mieleen tulivat myös koko ajan isän ja äidin tappelun äänet. Hän ei mitenkään pystyisi laskemaan näitä laskuja! Ja opettaja ihmettelisi varmaan, mikä hänellä oikein oli. Opettaja oli kyllä Jonaksen mielestä mukava. Hän hymyili Jonakselle usein ja kehuikin, kun Jonas onnistui tehtävissä. Opettaja ei kuitenkaan tiennyt, mitä heillä kotona tapahtuu. Kukaan ei tiennyt.

Mitä Jonaksen pitäisi tehdä? Mikä häntä voisi auttaa?

TARINA 4. SALLAN TARINA

Salla tykkää käydä kylässä naapurissaan. Joskus hän auttaa naapuriaan pienissä askareissa ja naapuri antaa hänelle palkkioksi rahaa. Hän on sanonut, että Salla ei saa kertoa vanhemmilleen, että saa rahaa, sillä vanhemmat eivät antaisi Sallan pitää rahoja. Salla haluaa kerätä ja säästää rahoja uutta peliä varten. Viime aikoina Sallasta on tuntunut kurjalta mennä naapuriin, sillä naapuri on käyttäytynyt jotenkin oudosti. Välillä hän haluaa painia Sallan kanssa. Sallasta se on tavallaan ihan hauskaa, mutta tuntuu välillä vähän oudolta ja epämiellyttävältä. Keran naapuri otti paitansa pois, kun hänelle tuli niin kuuma painiessa. Hän kehotti myös Sallaa ottamaan vaatteita pois, jotta Sallan olo viilenisi. Yhtenä päivänä naapuri videoi heidän painimatsinsa. Sallasta se oli aika outoa. Salla tykkää naapuristaan ja haluaisi jatkossakin käydä siellä, mutta hän ei haluaisi enää painia tämän kanssa. Salla ei haluaisi kertoa asiasta vanhemmilleen, sillä he varmaan kieltäisivät naapurissa leikkimisen.

Mitä Sallan pitäisi tehdä? Mitä outoa Sallan naapuri teki? Miksi Sallan on vaikea kertoa asiasta vanhemmilleen? Miten Salla voisi kertoa naapurista äidille ja isälle?



PÄIVITTÄINEN TURVALLISUUTENI

Mitkä kaikki asiat vaikuttavat turvallisuuteesi? Vastaa kysymyksiin.

Tunnet olevasi turvassa ja tiedät, miten voit vahvistaa turvallisuuden tunnettasi. Ympyröi.

KYLLÄ

EI

Miten huolehdit turvallisuudestasi päivittäin?

Miten voit huomioida turvallisuutesi kulkiessasi kaupungilla, koulumatkoilla tai kyläillessäsi kavereilla?

**Salaisuuksia ei pidä ikinä paljastaa. Ympyröi ja perustele.
OIKEIN / VÄÄRIN**



MINÄ PÄRJÄÄN KYLLÄ

1. Piirrä tai kirjoita jokin turvallisuutta uhkaava tilanne, johon voisit joutua.
2. Pohdi ja kirjoita, miten tilanteessa toimisit ja miten tilanteesta selviäisit
3. Kirjoita puhekuplaan, mitä tilanteessa sanoisit.



ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

OSIO 3.

DIGITURVATAIDOT

NETTIKAVERUUS	72
TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN PELISÄÄNNÖT	74
SALAISUUS-SARJAKUVA	80
YKSITYISYYS JA OMIEN TIETOJEN SUOJAAMINEN	88
TURVALLISESTI NETISSÄ	93
UHKAAVAT TILANTEET NETISSÄ JA NIISSÄ TOIMIMINEN	99



NETTIKAVERUUS

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan nettikaveruuteen liittyviä piirteitä ja vahvistetaan taitoja toimia netissä muut sekä oma turvallisuus huomioon ottaen.
- Harjoitellaan tunnistamaan myös nettiin ja nettikaveruuteen liittyviä ongelmatilanteita.
- Oppilas osaa kuvailla, kuinka netissä saa kavereita ja millainen on hyvää käytöstä netissä.
- Oppilas osaa kertoa toimintaohjeita tilanteisiin, joissa nettikaveri tai joku muu ei käytäydy oikein netissä.
- Oppilas osaa antaa esimerkkejä nettikäyttäytymiseen liittyvistä säännöistä.

ALOITUS:

Nettikaverigallup

Tehdään gallup netin ja somen käytöstä ja kirjoitetaan asiat esim. taululle.

Mitä teet netissä kavereiden kanssa? Mikä on parasta netissä kavereiden kanssa?

TYÖVAIHE:

Nettikaveruutta pohtimassa

Lapset pohtivat nettikaveruutta pienryhmissä eri tehtävapistellä kiertäen. Ryhmät kiertävät tilaan sijoitetuissa työskentelypisteissä, joissa kussakin on valmiina kartonkiin tai paperiin kirjoitettuna yksi alla olevista kysymyksistä. Ryhmät kirjaavat kysymyksiin liittyvät pohdintansa pöydillä oleviin kartonkeihin. Kuljetaan työskentelypisteestä vuorotellen toiseen ja vaihdetaan pistettä yhtä aikaa opettajan merkistä. Voidaan toteuttaa myös pareittain niin, että oppilaat miettivät pareittain yhtä tiettyä kysymystä.

Miten netissä saa kavereita?

Mitä iloja nettikaveruuteen liittyy?

Mitä suruja, pettymyksiä tai pulmia nettikaveruuteen voi liittyyä?

Millainen on hyvä nettikaveri?

Mistä tietää, onko nettikaveri aito ja rehellinen?

Mitä tekisit, jos netissä kaverin kanssa tapahtuisi jotain ikävää?

Miten toimia, jos haluaa tavata nettikaverin?

Miten toimia, jos kaverillesi tapahtuisi netissä jotain ikävää?

LOPETUS:

Nettikäyttäytymisen kultaiset säännöt

Käydään yhdessä lasten kirjoittamat ajatukset läpi ja varmistetaan, että oppilaat saavat oikean tiedon kysymyksiin. Laaditaan niiden pohjalta nettikäyttäytymisen ja nettikaveruuden kultaiset säännöt ja laitetaan ne luokan seinälle. Keskustellaan samalla myös seuraavista kysymyksistä: **Kenelle voit kertoa, jos jotain ikävää tapahtuu nettikavereiden kanssa tai joku toimii vastoin sääntöjä netissä? Millaista on jutella verkossa? Miten netissä juttelu eroaa kasvotusten juttelusta?**

LISÄVINKIT:

Mannerheimin lastensuojeluliitto – Nuortennetti: Mitä voi tehdä, jos joutuu nettikiusaamisen kohteeksi? Sivustolta voi lukea lisätietoja netissä tapahtuvasta kiusaamisesta sekä saada toimintaohjeita nettikiusaamisen varalle. Lisätietoja löytyy osoitteesta www.nuortennetti.fi hakusanalla ”kiusaaminen”.

Netin herättämät tunteet

Levitetään erilaisia tulostettuja ja leikattuja hymiölappuja isolle pöydälle, lattialle tai muulle pinnalle. Pyydetään kutakin oppilasta valitsemaan yksi hymiö, joka kuvaa parhaiten hänen omaa netin käyttöä ja sen käytön herättämiä tunteita juuri tällä hetkellä. Kun kaikki ovat valinneet hymiönsä, pyydetään kutakin oppilasta esittelemään valitsemansa hymiöt ja perustelemaan valintansa.

Keskustellaan, miten eri tavoilla erilaiset ihmiset voivat tulkita erilaisia hymiöitä ja mitä siitä voi seurata. Millaiset asiat voivat aiheuttaa netissä väärinymmärryksiä? Mikä on sellainen hymiö, jota itse käyttää kaikkein eniten? Tulostettavia hymiöitä löytyy esimerkiksi osoitteesta www.mll.fi/tehtavat/netin-herattamat-tunteet/

Pienten hyvien tekojen kisa

Jaa oppilaat pienryhmiin. Pyydä oppilaita keksimään ryhmissä mahdollisimman monta keinoa, asiaa tai tapaa, miten voi osoittaa empatiaa ja arvostusta toisille netissä, somessa tai digitaalisissa peleissä. Voittaja on se ryhmä, joka keksii eniten erilaisia keinoja.

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.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2011). *Ei nettikiusaamiselle! Opetusmateriaali 4.-6.luokille*.

TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN PELISÄÄNNÖT

TAVOITTEET:



- Pohditaan netin turvallista käyttöä sekä vahvistetaan mediataitoja.
- Vahvistetaan lasten kaveri- ja vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioimista netissä.
- Harjoitellaan mediankäytön pelisääntöjä ja tunnistamaan erilaisia median käyttöön liittyviä tapahtumia ja tilanteita.
- Oppilas osaa selittää, millaista on hyvä ja turvallinen toiminta median parissa ja mitä ongelmatilanteita siihen voi liittyä.
- Oppilas osaa kertoa ja selittää, miten erilaisissa median käyttöön liittyvissä tilanteissa tulee toimia.

ALOITUS:

Mediankäyttäjumppa

Tehtävän tarkoitus on toiminnallisen leikin kautta selvittää oppilaiden mediakäyttöä. Opettaja lukee alla olevat lauseet ja oppilaat toimivat lauseen mukaisesti.

Jos sinulla on puhelin, nosta käsi ylös.

Jos olet katsonut videoita netissä tällä viikolla, käy kyykyssä.

Jos olet lukenut sanomalehteä, seiso yhdellä jalalla.

Jos olet eilen katsonut televisiota, kurkota kattoon.

Jos olet tällä viikolla käyttänyt tablettia, vilkuta kaverille.

Jos olet tällä viikolla ollut tietokoneella, istu penkille.

Jos olet tänään kuunnellut radiota, käännä päätä puolelta toiselle.

Jos olet ladannut tällä viikolla kuvan nettiin, kierrä pulpetti ympäri.

Jos olet laittanut tänään viestin ystävälle, hyppää iloisesti.

Jos olet laittanut eilen viestin sukulaiselle, kurota varpasiin.

TYÖVAIHE:

Mediatarinoita

Oppilaat näyttävät peukkaa ylös, jos tarinan eläinhahmot toimivat heidän mielestään oikein, ja peukun alas, jos väärin. Jokaisen tilanteen jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, mikä tilanteessa oli oikein tai väärin. Opettaja korjaa toimintavat oikeiksi niissä kohdissa, joissa toimittiin väärin ja varmistaa, että oppilaat saavat oikeat tiedot kuhunkin kohtaan. Tärkeä on myös nostaa esille hyviä asioita eli mitä tilanteissa mahdollisesti tehtiin oikein. Tarinoiden alapuolella on keskustelua auttavia vinkkejä ja kysymyksiä.

Tarina 1.

Hinni Hiiri on suuttunut Linni Lampaalle. Hinni Hiiri kutsuu kavereitaan Farmisomen keskusteluryhmään, jonne hän laittaa ilkeitä viestejä Linni Lampaasta. Muut ryhmään kutsutut eläimet alkavat myös kertoa ikäviä asioita Linni Lampaasta.

Mieti aina kahdesti kuvan tai tekstin julkaisemista. Ilkeiden ja toisia ihmisiä loukkaavien viestien lähettäminen on väärin. Myös valheellisen tiedon julkaiseminen toisesta on väärin. HUOM! Toisen haukkuminen tai halventaminen somessa → Kunnianloukkaus (Rikoslaki 39/1889, 24 luku, 9 §.)

Tarina 2.

Simo Susi ja Repe Rapu löivät vetoa siitä, kumpi saa enemmän pisteitä Farmikasvatus 3000 -pelissä. Simo ja Repe sopivat, että vedon hävinneen pitää julkaista itsestään kuva, jossa hän on vähissä vaatteissa. Repe hävisi vedon ja otti itsestään tällaisen kuvan ja latasi sen ryhmään. Simo Susi oli vakuuttanut, että ryhmän ulkopuoliset eivät näe kuvaa.

Mieti aina kahdesti kuvan tai tekstin julkaisemista. Jos et tiedä onko kuva sopiva nettiin, kysy aina aikuiselta apua. Lisää nettiin vain sellaisia kuvia, jotka kehtaisit näyttää omalle mummollesikin.

Tarina 3.

Hanne Hanhi oli saanut uusia vaatteita. Hän halusi ottaa itsestään kuvia ja laittaa niitä Farmisomeen. Hanne Hanhi sai imartelevia kommentteja ystäviltyään sekä tuntemattomilta eläimiltä. Pertti Pesukarhu -nimellä esiintyvä kommentoija pyysi Hannelta lisää kuvia Farmisomeen, koska ne olivat hänen mielestään niin upeita. Pertti Pesukarhu pyysi myös Hannen puhelinnumeroa, sillä hän haluaisi pyytää Hannea esiintymään lasten lelumainokseen. Hanne Hanhi ei antanut puhelinnumeroaan Pertti Pesukarhulle.

Älä luovuta kenellekään omia yhteystietoja somessa. Älä anna puhelinnumeroasi, osoitettasi tai olinpaikkaasi tiedoksi sellaiselle henkilölle, josta vanhempasi eivät tiedä mitään. Jos saamasi viestit askarruttavat sinua, näytä viesti aikuiselle.

Tarina 4.

Sampo Susi on lähtenyt kaverinsa Pekko Peipon luokse leikkimään. Pekon isoveli pelaa pelikonsolilla jännittävään näköistä peliä. Isoveli pyytää Sampoa kokeilemaan peliä. Peli on niin jännittävä, että Sampoon kädet särisevät pelaamisen jälkeen. Myöhemmin Pekon isoveli kehuskelee pelin olevan tarkoitettu yli 18-vuotiaille. Illalla pelin tapahtumat pyörivät Sampoon mielessä eikä hän saa unta. Yöllä hän näkee painajaisia. Seuraavana päivänä Pekko Peippo pyytää Sampoa uudestaan mukaan pelaamaan peliä.

Lähtikö Sampo pelaamaan peliä? Voiko jännittävä peli vaikuttaa nukkumiseen?

Mitä voi tehdä, jos pelin tapahtumat pyörivät mielessä?

Mitä voi tehdä, jos kuulee, että kaverin luona pelataan lapsilta kiellettyä peliä?

Peleissä olevia ikärajoja on noudatettava. Ikärajat eivät ole suosituksia vaan lakisääteisiä, ja niiden tarkoitus on suojella lapsia ja nuoria heille haitalliselta mediasisällöltä. K18 merkinnän kohdalla laki on ehdoton: alaikäinen ei saa edes vanhempansa luvalla tai seurassa pelata ikärajamerkinnällä 18 merkittyä peliä. Muiden ikärajojen kohdalla voi lain mukaan käyttää kolmen vuoden joustoa, jos lapsi on 18 vuotta täyttäneen seurassa. (Kuvaohjelmanlaki 710/2011.)

Tarina 5.

Olivia ja Ilona Opossumi leikkivät valokuvausleikkiä, jossa ilmeillään hassusti kameralle. Opossumeja otokset naurattavat, ja leikki on hauskaa. Myöhemmin Ilona huomaa, että Olivia on laittanut luokan some-ryhmään heidän kuviaan, vaikka oli sovittu, että kuvat poistetaan leikin jälkeen kamerasta. Ilona suuttuu ja laittaa viestin Olivialle. Ilona sanoo, että kuvat pitää poistaa heti, koska ei halua muiden näkevän niitä. Olivia poistaa kuvat some-ryhmästä.

Muista aina kysyä lupa kaikilta kuvassa olevilta, jos julkaiset kuvan netissä. Kenestäkään ei saa julkaista ja laittaa kuvia nettiin tai someen ilman tämän lupaa. Netissä julkaistua kuvaa ei välttämättä koskaan saa pois, vaikka sen myöhemmin poistaisikin. Mieti siis aina ennen kuin laitat kuvan nettiin, onko tämä sellainen kuva, joka ei loukkaa ketään, ja haittaako, mikäli kuva jää ikuisesti nettiin.

Tarina 6.

“Kai sä nyt mulle voit yhden sellasen kuvan lähettää? Enkö mä oo sun hyvä kaveri? Sä oot niin kauniskin ja melkein aikuinen jo!” Kymmenvuotias Anni Ankerias istui tietokoneella ja mietti nettikaverinsa Jimi Jäniksen pyyntöä. Anni oli alkanut kirjoitella Jimin kanssa puoli vuotta sitten. Jimi oli kertonut olevansa häntä vain kaksi vuotta vanhempi. Nyt Jimi pyysi Annia lähettämään kuvan, jossa hänellä ei olisi päällä juuri mitään vaatteita! Annin poskia kuumotti. Anni oli jo vastannut, ettei hän oikein tiennyt, voisiko lähettää sellaista kuvaa. Mutta nyt Jimi vaan pyysi edelleen. Aikaisemmin Anni oli kyllä lähettänyt muita kuvia itsestään ja Jimi oli tosi paljon keuhnut niitä. Se oli tuntunut niin hyvältä! Jimin kanssa oli ollut kiva kirjoitella. Voisiko hän nyt olla lähettämättä Jimin pyytämää kuvaa? Jos Jimi pettyisi häneen ja pitäisi ihan lapsellisena tai vaikka lopettaisi kirjoittelun kokonaan!

Mitä Annin pitäisi tehdä? Mitä, jos tuntematon kehuu sinua vuolaasti netissä tai pyytää sinusta kuvia?

Kenelle Annin tulisi kertoa?

Koskaan ei kannata lähettää kuvia, eikä varsinkaan paljastavia kuvia kenellekään. Ei, vaikka henkilö vaikuttaisi kuinka kivalta. Nettituttu ei välttämättä ole oikea henkilö. Älä koskaan lähetä paljastavia kuvia itsestäsi. Jos sinusta pyydetään tällaisia kuvia, kerro luotettavalle aikuiselle.

Tarina 7.

Jansku Jänis pelaa kavereidensa kanssa suosittua nettipeliä. Pelaaminen alkaa viedä aina vain enemmän aikaa, koska he haluavat olla pelissä parhaita. Kaverukset juttelevat koulun välitunneillakin vain pelistä. Eräänä iltana Janskulla on jalkapalloharjoitukset, eikä hän haluaisi jäädä pelaamaan peliä. Kaverit kuitenkin sanovat, että Janskun pitäisi jättää harjoitukset väliin ja jäädä pelaamaan peliä, koska muuten peli menee pilalle. Jansku jättää jalkapalloharjoitukset väliin.

Mitä Jansku Jäniksen pitäisi tehdä?

Pelaamista kannattaa rajoittaa, jos se alkaa vaikuttaa arkielämään. Liiallinen pelaaminen voi heikentää muun muassa keskittymiskykyä ja vaikeuttaa unen saamista. Pelit on suunniteltu tarkoituksella koukuttaviksi.

Tarina 8.

Kolme kaverusta Sirkka, Simppu ja Soili Siili harrastavat piirtämistä. He perustavat Farmisomeen oman ryhmän, jossa he voivat jakaa piirtämiseen liittyviä asioita toisilleen. Heidän luokallaan oleva Sinikka Siili pitää myös piirtämisestä ja hän haluaisi päästä mukaan ryhmään. Sirkka, Simppu ja Soili eivät kuitenkaan ota Siljaa mukaan ryhmään.

Pohtikaa miltä eri osapuolista tuntuu tilanteessa. Ole myös somessa toisille ystävällinen, äläkä syrji muita. Ulkopuolelle jättäminen tuntuu ikävältä ja se on kiusaamista.

LOPETUS:

Loppupohdinta

Loppupohdinnassa palataan työvaiheen esimerkkeihin. Opettaja kysyy oppilailta, mitkä eläintarinat jäivät heille mieleen ja miksi. **Voiko eläimille tapahtuneita asioita tapahtua myös ihmisille? Kenelle kannattaa kertoa, jos netin tai somen käytössä jokin asia mietityttää?**

LISÄVINKIT:

▶ YouTube: MEKU – Nettiämää – Pääsenkö porukkaan?

Katsotaan Mediakasvatus ja kuveohjelmayksikkö MEKU:n tuottama video. Videossa käsitellään nettikiusaamista, virtuaalista kuluttamista ja kaveripainetta. Video löytyy YouTubesta hakusanalla Nettiämää -Pääsenkö porukkaan?

Milloin tarvitsen kännykkää?

Oppilas käy mielessään läpi tavallista arkipäiväänsä ja pohtii, millaisissa tilanteissa kännykkä on välttämätön ja mitkä ovat välttämättömiä sovelluksia, jotta arki sujuu ongelmitta. Oppilas listaa tilanteet ja sovellukset ylös. Listoja voi vertailla luokkatovereiden kanssa. Pärjäisimmeko ilman kännykkää? Missä asioissa kännykästä on hyötyä?

Mukava koti-ilta ilman älylaitteita

Oppilaat ideoivat mukavan koti-illan ilman nettiä ja älylaitteita. Oppilaiden ideoita laitetaan seinille vanhempien ja muiden aikuisten nähtäväksi tai niitä esitellään vanhempainilloissa.



KOTIIN:

Minun media-arkeni -tehtävämoniste. Oppilas kirjoittaa kotiväelle kirjeen siitä, mikä hänelle on somessa ja netissä tärkeää ja parasta.

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.*

Suomen 4H-liitto. TOP-tehtävä sivusto. URL: www.toptehtavat.fi.

SALAISUUS-SARJAKUVA

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan digiturvataitoja ja oman yksityisyyden suojaamista netissä.
- Autetaan tunnistamaan riskejä liittyen henkilökohtaisten tietojen ja kuvien jakamiseen netissä.
- Ohjataan ja rohkaistaan kertomaan huolista ja uhkaavista tilanteista turvalliselle aikuiselle.
- Oppilas osaa kertoa esimerkkejä, mitkä asiat edistävät hänen turvallisuuttaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa digitaalisessa mediassa.
- Oppilas osaa kertoa toimintaohjeet ja turvaohjeet houkuttelutilanteisiin.
- Oppilas osaa kertoa, miten toimia uhkaavissa tilanteissa



HUOM! Jos koko opetusmateriaali on aktiivisessa käytössä, suositellaan tämä oppitunti ja sarjakuva käsiteltäväksi ensisijaisesti 3.luokalla. 4.luokalla voidaan käsitellä tämän sijasta kolme seuraavaa oppituntia. Ei kuitenkaan ole haitaksi, jos asiat käsitellään kokonaisuutena tai niitä kerrataan myöhemmillä vuosiluokilla.

ALOITUS:

Salaisuus

Luetaan Salaisuus-sarjakuva läpi yksin, pienissä ryhmissä tai yhdessä kuva kerrallaan. Sarjakuvan digitaalinen versio löytyy osoitteesta www.turvataitokasvatus.fi/opetusmateriaalit.

Keskustellaan parin kanssa, pienissä ryhmissä tai yhdessä seuraavista kysymyksistä ja kootaan vastaukset opettajalle tai yhdessä taululle. Käydään vastaukset yhdessä läpi.

Miksi Aino hyväksyi JuliaX:n kaverikseen?

Mikä saa Ainon lähettämään kuviaan JuliaX:lle?

Minkä takia JuliaX haluaa pitää heidän viestittelyn salaisuutena?

Mikä Vilmaa huolestuttaa Ainon ja JuliaX:n viestittelyssä?

Miksi Aino luottaa JuliaX:n ja pitää tätä ystävänsä?

Mitä riskejä omien kuvien jakamiseen liittyy?

Miten voit tietää, että nettituttu on väittämänsä henkilö?

Kuka JuliaX oli?

Miltä Ainosta tuntuu, kun hän on tullut huijatuksi?

Vaikuttiko jotkut JuliaX:n viestit mielestäsi oudolta?

Mitkä tiedot on hyvä pitää salassa, jotta voit liikkua turvallisemmin netissä?

Käydään läpi sarjakuvan lopusta löytyvät turvaohjeet häirinnän, kiusaamisen, houkuttelun ja ahdistelun tilanteisiin sekä tahot, joille asiasta voi ilmoittaa ja mistä lapsi voi saada tukea.



VINKKI: Materiaalit tälle oppitunnille löytyvät osoitteesta www.turvataitokasvatus.fi/opetusmateriaalit.

TYÖVAIHE: Väittämät peukuttamalla tai janalla

Käydään seuraavat väittämät läpi "peukuttamalla" tai janaharjoituksena niin, että oppilaat asettuvat seisomaan näkymättömälle janalle valitsemaansa kohtaan (ei – joskus – kyllä). Opettaja pysähtyy joka väittämän jälkeen, kysyy perusteluja vastauksille ja korjaa tarvittaessa oppilaiden virheelliset käsitykset.

Väite 1. Kaikenlaisten kuvien/videoiden jakaminen on netissä sallittua.

EI - *Harkitse tarkkaan, millaisia kuvia tai videoita julkaiset itsestäsi. Pyydä aina julkaisulupa kuville ja videoille, joissa esiintyy muita ihmisiä. Vaikka poistat kuvat puhelimelta, koneelta ja netistä, ne voivat jäädä nettiin. Joku on voinut kopioida ne ja lähettää niitä eteenpäin. Kuvat ja videot voivat säilyä ennalta arvaamattoman ajan palvelimilla, joista niihin voi päästä käsiksi. Mieti aina kahdesti kuvan julkaisemista. Jos et tiedä onko kuva sopiva nettiin, kysy aina aikuiselta apua. Julkaise vain sellaisia kuvia ja videoita, jotka kehittäisit näyttää omalle mummollesikin.*

Väite 2. Lapset näkevät netissä outoa tai vahingollista sisältöä.

JOSKUS - *Saatat törmätä netissä outoon tai vahingolliseen sisältöön. Järkyttävät kuvat tai videot voivat hämmentää, hävettää, pelottaa ja aiheuttaa ikäviä tunteita. Ne voivat toisaalta kiinnostaa, mutta myös ahdistaa. Ne saattavat vaivata mieltä pitkänkin aikaa. Jos näin käy, siitä on aina tärkeä puhua turvalliselle aikuiselle. Jos joku näyttää sinulle järkyttäviä kuvia tai videoita, voit aina lähteä tilanteesta pois ja sanoa jämäkästi, ettet halua katsella sellaisia kuvia tai videoita. Jos koet tai näet netissä jotain epämiellyttävää, poistu sivulta/sovelluksesta ja kerro siitä aikuiselle.*

Väite 3. Lapset joutuvat vaikeuksiin, jos näkevät netissä haitallisia kuvia.

EI - *Kaikki sivustot ja sovellukset eivät ole sopivia lapsille ja voit törmätä haitallisiin kuviin/videoihin. Syy ei ole sinun. Sinulla on lupa kertoa näkemästäsi turvalliselle aikuiselle. Yleensä kertominen ja juttelu helpottaa oloa. Kerro, vaikka sinua pelottaisi tai hävettäisi kertoa. Aikuinen voi miettiä kanssasi, mitä kannattaisi tilanteessa tehdä ja mikä auttaisi.*

Väite 4. Jos näet netissä jotain outoa, on parasta poistua sivulta/sovelluksesta.

KYLLÄ - *Kerro näkemästäsi turvalliselle aikuiselle.*

Väite 5. Ihmiset toimivat netissä rehellisesti.

JOSKUS - *On ihmisiä, jotka eivät toimi netissä sääntöjen mukaan ja rehellisesti. He voivat esim. huijata olevansa joku muu tai puhua ja kysellä outoja asioita. Epärehellinen henkilö voi olla myös aikuinen, joka esittää olevansa lapsi. Kerro aikuiselle, jos sinua esim. mietityttää tai pelottaa joku. Netissä voi tutustua erilaisiin ihmisiin ja sieltä voi löytää myös uuden ystävän. Kannattaa pohtia, mihin ja kehen verkossa voi luottaa, kenen kanssa keskustele ja mitä itsestäsi kerrot. Netistä voi löytää oikeita ystäviä, mutta hälytyskellojen pitäisi soida, jos uusi tuttavuus alkaa käyttäytyä oudosti tai vaikuttaa epäilyttävältä.*

Väite 6. Livelähetykset ja videopuhelut voidaan tallentaa.

KYLLÄ - *Joku voi tallentaa ja jakaa ne eteenpäin. Ole tarkkana, kenen kanssa netissä keskustele ja mitä itsestäsi kerrot. Muista kysyä lupa huoltajaltasi ennen kuin hyväksyt tuntemattomia kavereiksi peleissä tai sovelluksissa.*

Väite 7. On ok vastata netissä lähetettyihin outoihin kysymyksiin.

EI - Jos joku esittää sinulle outoja tai tunkeilevia kysymyksiä tai saamasi viestit mietityttävät sinua, älä vastaa. Tallenna viestit ruutukaappauksella ja näytä ne turvalliselle aikuiselle. Älä luovuta kenellekään omia yhteystietojasi somessa. Älä anna puhelinnumeroasi, osoitettasi tai olinpaikkaasi tiedoksi sellaiselle henkilölle, josta vanhempasi eivät tiedä mitään.

Väite 9. Jos joku suuttuu, uhkailee tai kiristää sinua netissä, on parasta uskoa ja tehdä niin kuin hän käskee.

EI - Uhkailu ja kiristäminen on aina väärin. Sinun ei tarvitse tehdä mitään, mikä tuntuu sinusta pahalta ja rikkoo rajojasi. Älä vastaa uhkailijalle/kiristäjälle. Tallenna viestit kuva-kaappauksella ja kerro asiasta turvalliselle aikuiselle.

Väite 10. On oma vikani, jos laitan itsestäni kuvan someen ja se lähtee leviämään.

EI - Jos olet lähettänyt kuvan, jolla sinua uhkaillaan, kiristetään tai sitä levitetään, kerro luotettavalle aikuiselle. Kerro myös, jos sinulle lähetetään sellaisia kuvia, joita et halua nähdä. Sano jakajalle selkeästi, ettei kuvia tai videoita sinusta saa jakaa ilman lupaasi. Jos kuvamateriaalia on jo jaettu eteenpäin, vaadi jakajaa poistamaan se välittömästi. Kun kerrot asiasta aikuiselle, he auttavat selvittämään asiaa. Muista, että tilanteessa ei ole mitään noloa: sinä et ole tehnyt mitään väärää. Aikuiset kyllä ymmärtävät, kun selität tilanteen heille. Mieti tarkkaan, millaisia kuvia itsestäsi nettiin jaat tai lähetät muille. Älä myöskään jaa toisesta mitään, mitä et haluaisi itsestäsi jaettavan.

Väite 11. Vanhempieni ei tarvitse tietää, kenen kanssa juttelen netissä.

EI - Älä hyväksy tuntemattomia kavereiksi peleissä tai sovelluksissa ilman vanhempiesi lupaa. Vanhempien on syytä tietää, kenen kanssa juttelet ja olet tekemisissä netissä.

LOPETUS:

Turvassa -harjoitus

Lopetetaan tunti turvallisuuden tunnetta vahvistavaan rentoutukseen. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Hengitä rauhallisesti pitkiä, syviä sisäänhengityksiä nenän kautta sisään ja puhalla ilma kevyenä, pitkänä ilmapirtana ulos suun kautta. Jatka hengitystä rauhallisessa tahdissa ja koeta saada ulos hengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Sellainen paikka, jossa koet olevasi turvassa. Mieti miltä siellä näyttää. Mieti miltä siellä tuoksuu. Mieti miltä sinusta siellä tuntuu. Asetu mukavasti mielessä olevaan paikkaasi ja jatka rauhallista hengitystä. Ota toisella kädellä toisen käden peukalosta kiinni. Sano samalla itsellesi: tässä on hyvä olla. Siirrä sitten otteesi etusormeen. Hengitä syvään ja sano itsellesi mielessäsi: minulla ei ole mitään hätää. Ota seuraavaksi kiinni keskisormesta. Jatka rauhallista hengitystä ja sano itsellesi: minä olen turvassa. Siirrä sitten otteesi nimettömään. Sano samalla itsellesi: minä pärjään kyllä. Jatka rauhallista hengitystä ja siirrä otteesi pikkusormeen. Sano itsellesi mielessäsi: minulla on kaikki hyvin. Hengitä vielä rauhallisesti omassa tahdissasi muutaman kerran. Voit päästää otteesi irti ja avata silmät.”

LISÄVINKIT:**▶ YouTube: Pelastakaa Lapset Nettivihje - Grooming.**

Video löytyy YouTubesta edellä mainituilla hakusanoilla.

▶ YouTube: Seksuaalinen häirintä - Tasaseks & Amaze -seksuaalikasvatusvideo.

Video löytyy YouTubesta edellä mainituilla hakusanoilla.

**KOTIIN:**

Salaisuus-sarjakuva ja toimintaohjeet. Oppilas lukee sarjakuvan sähköisen version www.ouka.fi/oulu/turvataitokasvatus/materiaalia-suomeksi-vanhemmille -sivuston materiaalit osiosta yhdessä huoltajansa kanssa ja käy läpi sarjakuvasta löytyvät toimintaohjeet ja tilanteet, missä toimintaohjeita on syytä käyttää.

Sarjakuvan käsittelyn yhteydessä huoltajille voidaan laittaa myös liitteenä oleva **Salaisuus-sarjakuvan huoltajien tiedote** kotiin. Kotitehtävä ja aiheen käsittely on tärkeä laittaa huoltajille myös Wilman kautta tiedoksi.

LÄHTEET:

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

Ulkuniemi, K. Poliisihallitus. (2020). *Somehäirinnän ohjeet. Yksityinen sähköpostiviesti 7.2.2020.*

Vaaranen-Valkonen, N. (2020). *Suojellaan lapsia seksuaaliselta häirinnältä, houkuttelulta ja seksuaaliväkivallalta 7.10.2020. Oulu: Turvallinen Oulu.*

ARVOISA HUOLTAJA,

Tämän päivän lapset elävät maailmassa, jossa kuulee ja näkee enemmän kuin tarvitsisi ja kokee enemmän kuin haluaisi. Jo hyvin pienet lapset törmäävät sosiaalisessa mediassa ja netissä ikäviin ilmiöihin, kuten ikätasolle haitallisiin sisältöihin, kiusaamiseen, häirintään ja houkutteluun. Salaisuus-sarjakuva tarjoaa mahdollisuuden **käsitellä lasten kanssa digitaalisessa mediassa tarvittavia turvataitoja**: yksityisyyden suojaamista, kuvien jakamista ja turvaohjeita uhkaavien tilanteiden varalle. Sarjakuva kertoo ikätasoisesti digitaalisen median välityksellä tapahtuvasta lapsen houkuttelusta seksuaaliseen toimintaan (grooming). Sarjakuvan **tavoitteena on edistää lasten intuitiota ja harkintakykyä digitaalisessa mediassa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa sekä vahvistaa aikuisten osaamista toimia vastaavissa tilanteissa** lapsen kasvua ja kehitystä tukevalla tavalla.

Lämmin ja keskusteleva suhde huoltajien kanssa on keskeinen suojaava tekijä.

KOTITEHTÄVÄ:

Luekaa sarjakuva yhdessä lapsenne kanssa. Keskustelkaa sarjakuvasta, sarjakuvasta löytyvistä toimintaohjeista sekä tilanteista, joissa toimintaohjeita on tärkeä käyttää.

Sarjakuvan digitaalinen versio löytyy osoitteesta

www.ouka.fi/oulu/turvataitokasvatus/materiaalia-suomeksi-vanhemmille



GROOMING

- Moniulotteinen ilmiö, jossa **aikuinen pyrkii houkuttelemaan lapsen näennäiseen vapaaehtoiseen kanssakäymiseen päämääränä lapsen kohdistuva seksuaaliväkivalta netissä tai fyysisessä kontaktissa.**
- Pitää sisällään kaikki sanat, viestit ja teot, jotka seksuaaliväkivaltaan pyrkivä henkilö kohdistaa lapseen tai lapsen lähipiiriin.
- Tietoista ja tavoitteellista toimintaa, tekijät taitavia, lapsi ei tunnista tilannetta, ujuttaudutaan osaksi lasten sosiaalista ympäristöä somessa / arkiympäristössä ja selvitetään, mistä lapset pitävät.
- Muuttaa jatkuvasti muotoaan, voi olla nopeaa, eikä aina sisällä pitkäaikaista yhteydenpitoa, voidaan säikäyttää lapsi sekunnissa, tavoitellaan useampia lapsia samanaikaisesti -> tärkeä ilmoittaa asiasta poliisille.
- Tekijä pyrkii vastaamaan uhrin mahdolliseen tarpeeseen esim. tulla nähdyksi, ihailuksi tai hyväksytyksi, tekeydytään ystäväksi, voidaan käyttää myös materiaa ja "palveluksia" hyväksi esim. alkoholia, huumeita, tupakkaa.
- Tekijä voi yrittää saada lapsen säilyttämään salaisuuden kiristämällä ja uhkailemalla.
- Globaalisti kasvava ongelma. Lähestytään helposti myös Suomen rajojen ulkopuolelta, houkuttelemalla saatu materiaali on parempi bisnes kuin huumekauppa (Uski, S. 2020).

Tutkimusten mukaan **9-12 vuoden ikä** on **merkittävä** verkkoon liittyvän **riskikäyttäytymisen osalta**. Lasten ja nuorten kykyyn tunnistaa tilanteita, joissa kuvamateriaalia pyydetään esimerkiksi aikuisen toimesta ja väärinkäytettäväksi seksuaalisiin tarkoituksiin, ei ole vielä kehittynyt. He tarvitsevat aikuisen opastusta ja elämäkokemusta. (Livingstone ym. 2012).

Pelastakaa Lapset ry:n tekemän kyselytutkimuksen mukaan lähes **yhdeksän kymmenestä** on joskus **saanut aikuiselta seksuaalissävytteisiä viestejä**. Vähintään kerran kuukaudessa viestejä saa useampi kuin joka neljäs lapsi ja viikoittain joka kuudes. Iso osa 11–17-vuotiaista kohtaa netissä groomingia eli houkuttelua seksuaalisiin tarkoituksiin. Yleistä on myös alastonkuvien saaminen sekä se, että aikuinen pyytää lapselta alastonkuvia. Lapsista lähes 80 prosenttia oli saanut aikuiselta alastonkuvan ja kolmelta neljästä oli pyydetty sellaista. Yleinen syy aikuisen kanssa aloitettuun viestittelyyn oli tylsyys ja uteliaisuus. Kyselyyn vastasi lähes 1800 11-17-vuotiaista suomalaista lasta. (Juusola ym.2021).

Selvityksen mukaan vain yli puolet vastaajista oli kertonut grooming-kokemuksistaan jollekin. Näistä 93% kertoivat kokemuksistaan ystävälle, 18% äidilleen ja 9% isälleen. Vielä harvemmin viranomaisille. **Lasten viesti meille aikuisille oli, että groomingista pitäisi puhua avoimesti ja tarpeeksi varhaisessa vaiheessa.** Tuoreen tutkimuksen mukaan verkon käytön rajoittaminen ei ole ratkaisu lasten seksuaalisen nettihoukuttelun vähentämiseksi. **Ensisijaisen tärkeää on lisätä tietoisuutta ja opettaa jo varhaisessa vaiheessa lapsia tekemään verkossa vastuullisia päätöksiä.** Aikaikkuna, jolloin poliisin tai esimerkiksi vanhemman tulisi puuttua tilanteeseen, on hyvin lyhyt. Ensimmäiset viisi päivää ovat kriittisimmät. (Nikolovska, M. 2020).

JOS LAPSI KERTOO KOKEMUKSESTAAN

- **Yritä pysyä rauhallisena, älä syyllistä**
- Kun on oma lapsi kyseessä, tunteet nousevat helposti pintaan. Vältä miksi-kysymyksiä. Lapset usein syyllistävät itseään ja ajattelevat, että: "Miksi mä olin niin tyhmä!"
- Vastuu teosta on aina aikuisella. Aikuinen voi lieventää lapsen syyllisyyden ja huonommuuden tuntoa esimerkiksi sanomalla: "Lapsi ei voi tietää kaikkea". "Tämä ei ole sinun vikasi. Aikuinen on aina vastuussa."
- **Kuuntele ja tue, älä jätä yksin ajatusten ja tunteiden kanssa**
- Usko mitä lapsi kertoo. Kuuntele enemmän ja puhu vähemmän.
- Miettikää yhdessä, mitä asialle voisi tehdä tai miten ikävän asian voisi jatkossa välttää.
- Muista kehua lasta siitä, että tämä kertoi asiasta eikä jäänyt tilanteessa yksin.
- **Noudata** alla kerrottuja **toimintaohjeita**.

TOIMINTAOHJEET

Jos lastasi häiritään, kiusataan, houkutellaan tai ahdistellaan esim. viesteillä ja/tai kuvilla:

- **SÄILYTÄ** viestit, kuvat tai videot ruutukaappauksella
- **ESTÄ** henkilön yhteydenotot puhelimen ja somen asetuksista
- **ILMIANNA** henkilö sivuston tai sovelluksen ylläpidolle
- **OTA YHTEYS** poliisiin, mikäli epäilet rikosta
- **PYYDÄ TUKEA**

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 lähimmäisesi 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**

Apua ja tukea

- Koulun oppilashuoltohenkilöstö
- Sosiaali- ja kriisipäivystys p. 044 703 6235
- Lasten- ja nuorisopsykiatrisen työryhmä p. 044 703 5919
- Sosiaali- ja terveyspalvelut esim. kasvatusta- ja perheneuvonta
- Oulun kriisikeskus, **www.mielenterveysseurat.fi/oulu/** p. 044 3690 500
- Rikosuhripäivystys p. 116006, **riku.fi/nuoret** (chat)
- Nettipoliisi, **poliisi.fi/some**
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

MITEN TURVAAN?

- **Ole läsnä digiarjessa.** Ota lapsesi ja nuoresi kokemukset netissä, peleissä ja muussa mediankäytössä osaksi arkista jutusteluanne ja kuulumisten vaihtoa. Lähde liikkeelle mukavista kuulumisista esim. ”Mitä kivaa oot tehnyt tänään puhelimesta ja kenen kanssa?” Näiden jälkeen on luontevaa kysyä myös mm. sitä, onko lapsella ollut huonoja kokemuksia ja onko lapsi tekemisissä sellaisten kanssa, joita ei ole koskaan tavannut?
- **Suojaa yksityisyyttä.** Vanhemman on hyvä olla perillä siitä, missä sovelluksissa lasta on mahdollista lähestyä. TikTokin, Instagramin, Snapchatin ja muiden sosiaalisen median sovellusten lisäksi myös useissa peleissä on keskustelumahdollisuus. Vinkkejä yksityisyyden suojaamiseen sarjakuvassa sivulla 14.
- **Keskustele netin ikävistä puolista ja haitallisista sisällöistä etukäteen.** Kerro lapsellesi, että sosiaalisessa mediassa voi toisinaan tapahtua ikäviä asioita. Varmista, että lapsesi tietää, että voi kertoa sinulle myös ikävistä ja häiritsevistä kokemuksista.
- **Opetä toimimaan turvallisesti.** Toimintaohjeet houkuttelun, häirinnän, kiusaamisen tai ahdistelun tilanteisiin seuraavassa kohdassa (sarjakuvassa sivulla 16).

LISÄTIETOJA AIHEESTA:

YLE:n chattibotit:

- Mitä sanoisit, jos lapsesi tulisi kertomaan seksuaalisesta ahdistelusta?
<https://yle.fi/uutiset/3-10751167>
- Mitä teet, kun pieni koululainen kertoo nähneensä pornoa kaverin puhelimesta?
<https://yle.fi/uutiset/3-11603623>

 **Keskusrikospoliisin julkaisema Sextortion - kiristys alastonkuvilla -video.** Video löytyy Youtubesta hakusanoilla: krp sextortion - kiristys alastonkuvilla.

Sarjakuva on tuotettu 3.-6.-luokkalaisten opetuskäyttöön sekä huoltajien kasvatustyön tueksi Turvallinen Oulu -hankkeen, Kulttuurivoimalan Taiteesta työtä -hankkeen sekä Oulun Zonta -kerhojen kanssa. Sarjakuva-prosessissa on ollut mukana myös Oulun poliisilaitos yhteistyössä Keskusrikospoliisin CSE-tiimin kanssa.

LÄHTEET:

Juusola, A., Simola, T., Tasa, J. ym. (2021). *Grooming lasten silmin -selvitys 11–17-vuotiaiden lasten ja nuorten kokemasta groomingista netissä. Pelastakaa Lapset ry.* https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/04/23144001/grooming_lasten_silmin_2021-2.pdf. Viitattu 26.4.2021.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. (2012) *Risks and safety for children on the internet: the UK report: summary of key findings.* <https://pdfs.semanticscholar.org/76f8/68a11df5604b2be1ddf82c-8729f65c0e673a.pdf>. Viitattu 16.10.2020.

Nikolouska, M. (2020). *The Internet as a Creator of a Criminal Mind and Child Vulnerabilities in the Cyber Grooming of Children.* Jyväskylän Yliopisto informaatioteknologian tiedekunta. Jyväskylän yli-opisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67584/978-951-39-7963-8_vaitos07022020.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 16.10.2020.

Ulkuniemi, K. Poliisihallitus. (2020). *Somehäirinnän ohjeet.* Yksityinen sähköpostiviesti 7.2.2020.

Uski, S. Someturva. (2020). *Digiajan uhat ja niiltä suojaaminen -etävanhempainilta 24.11.2020.* Oulu: Turvallinen Oulu.

Vaaranen-Valkonen, N. (2020). *Suojellaan lapsia seksuaaliselta häirinnältä, houkuttelulta ja seksuaaliväkivallalta 7.10.2020.* Oulu: Turvallinen Oulu.

YKSITYISYYS JA OMIEN TIETOJEN SUOJAAMINEN

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L4

L5

L6

L7

- Vahvistetaan taitoja suojata omaa yksityisyyttä ja omia tietoja netissä ja somessa.
- Oppilas osaa tunnistaa ja nimetä sosiaaliseen mediaan liittyviä sovelluksia ja alustoja.
- Oppilas osaa arvioida ja kertoa, kuinka hyvin on suojannut omat tietonsa verkossa ja somessa.
- Oppilas osaa kertoa, miksi omien tietojen suojaaminen on tärkeää, ja mitkä asiat ovat sellaisia, mitä ei kannata kertoa netissä kaikille.

ALOITUS:

Mikä on some?

Asetutaan piiriin ja keskustellaan mitä sosiaalinen media eli some tarkoittaa. Someen sisältyvät muun muassa Facebook, YouTube, Snapchat, Twitter, Instagram, WhatsApp, Tiktok. Somessa käyttäjät tekevät sisältöä eli lisäävät sinne tekstejä, keskusteluita, kuvia tai videoita. Somessa voi tutustua uusiin ihmisiin. **Mitä muuta someen sisältyy? Millä tavalla oppilaat käyttävät somea? Mitkä ovat lempisovelluksia ja miksi? Mitä tietoja somessa voi toisista käyttäjistä nähdä?**

TYÖVAIHE:

Kaverihaastattelu

Oppilaat keskustelevat ja haastattelevat pareittain tai pienryhmissä toisiaan Kaverihaastattelu-tehtävämönistettä käyttäen alla olevista kohdista ja arvioivat, kuinka hyvin kukin on itse suojannut omat tietonsa somessa ja netissä. Pyydä oppilaita sen jälkeen keskustelemaan parin kanssa, miten omia tietoja sekä yksityisyyttä voi paremmin netissä ja somessa suojata. Tehtävämönisteen vinkit voivat auttaa.

Apukysymyksiä: Mitä tietoja et ole kertonut netissä? Mitä tietoja olet kertonut netissä? Millaisia kuvia jaat netissä? Mitä ongelmatilanteita olette nähneet tai kokeneet netissä? Miksi netissä kannattaa olla varovainen, mitä tietoja kertoo? Miten voin suojella omaa yksityisyyttä paremmin?

1. Syntymäpaikka ja syntymäaika.

Synttärionittelujen saaminen netissä ja somessa on kiva juttu, mutta yhdistämällä ihmisen nimen, syntymäpaikan ja syntymäajan on mahdollista päästä käsiksi tietoihin, jotka haluat pitää salaisena.

2. Kotiosoite ja koulu, jota käyt

Kaikkien nettituttujen ei tarvitse tietää asuinpaikkaasi. On parempi kertoa, missä kaupungissa asuu kuin paljastaa esimerkiksi asuinalueetta. Osoitteen julkaisu on ajattelematonta jo pelkästään siksi, että varkaat voivat saada käsiinsä tiedot, kuka missäkin asuu. Älä julkista myöskään koulusi nimeä tai julkaise luokkakuvaa nettiin. Luokkakuvan julkaisu rikkoo tekijänoikeussäännöksiä sekä yksityisyyden suojaaja. Siihen tarvitaan kaikkien lupa.

3. Puhelinnumero

Kännykkäkuusaaminen ja -häiriköinti on todella ikävää, joten älä julkaise puhelinnumeroasi verkossa. Se voi joutua väärin käsiin, jos julkaiset sen netissä.

4. Oma sijainti

Sosiaalisissa medioissa on mahdollisuus hyödyntää palveluita, jotka kertovat tarkan sijaintisi. On hauskaa seurata, missä kaverit ovat ja antaa kavereille tieto siitä, missä itse liikkuu, mutta kannattaa miettiä, millaisen riskin otat ilmoittaessasi tarkat sijaintitietosi. Oman sijainnin jakamisesta on hyvä keskustella oman huoltajan kanssa.

5. Valokuvat ja videot

Pohdi tarkkaan, millaisia kuvia tai videoita julkaiset itsestäsi. Pyydä aina julkaisulupa kuville ja videoille, joissa esiintyy muita ihmisiä. Vaikka poistat kuvat koneelta ja netistä, ne voivat palata kummittelemaan. Joku on voinut kopioida ne ja lähettää niitä eteenpäin. Kuvat ja videot voivat säilyä ennalta arvaamattoman ajan palvelimilla, joista niihin voi päästä käsiksi. Julkaise vain sellaisia kuvia ja videoita, jotka kehtaisit näyttää omalle mummollesikin.

6. Oman profiilin yksityisyys

Tietojen varastaminen on helppoa, jos omat tiedot ovat julkisesti saatavilla. Feikkiprofileja tehdään erityisesti julkisuuden henkilöille, mutta myös esimerkiksi kiusaamistarkoituksessa yksityishenkilöille. Suojaa oma profiilisi yksityisyysasetuksista niin, että asetat sen yksityiseksi. Näin sinusta on tarjolla mahdollisimman vähän tietoa ja voit itse päättää ketkä näkevät profiilisi tai voivat ottaa sinuun yhteyttä.

7. Kiukku ja salaisuudet

Sosiaalinen media ei ole hyvä paikka kertoa salaisuuksia, purkaa vihaa, inhoa tai juoruta ihmisistä. Hiljitse kiukkusi ja kerro salaisuudet vain luottamuksen arvoisille ihmisille, sillä huomattavasti useampi ihminen lukee päivityksiäsi kuin uskotkaan. Jokainen kantaa vastuun omista sanoistaan ja teoistaan: jos haukut jotakuta, tieto on julkaistua todistusaineistoa sinua vastaan.

8. Kommentit.

Mieti tarkkaan, mitä kommentoit tai kirjoitat nettiin. Olisitko valmis sanomaan saman myös kasvotusten? Kirjoitetut kommentit tai muut asiat voivat jäädä nettiin ikuisesti ja ne voi löytyä sieltä vielä tulevaisuudessakin. Millaisen kuvan haluat itsestäsi antaa?



LOPETUS:

Koonti

Käydään oppilaiden haastatteluiden tuloksia läpi ja varmistetaan, että oppilaat saavat oikeat tiedot eri kohtiin liittyen. Pohditaan myös alla olevia kysymyksiä:

Mitkä neuvoista olivat uusia tai tulivat yllätyksenä? Miten neuvot mielestänne ehkäisevät kiusatuksi ja ahdistelluksi tulemistä? Miksi on hyvä huolehtia yksityisyydestä? Olisiko jotakin neuvoa, jonka vielä lisäisitte listaan? Aina ei varovaisuus auta, vaan joutuu kiusatuksi tai ahdistelluksi netissä. Miten silloin tulisi toimia?



KOTIIN:

Yksityisyysasetukset kuntoon -tehtävämoniste. Oppilas listaa kolme sovellusta, joita käyttää eniten ja tutustuu yhdessä aikuisen kanssa näiden sovelluksien yksityisyysasetuksiin ja tapoihin, kuinka omat profiilit asetetaan "yksityiseksi". Oppilas kirjoittaa ylös ohjeet, miten yksityisyysasetukset löytyvät kustakin sovelluksesta. Jos sovelluksessa ei ole mahdollista laittaa yksityisyysasetuksia, oppilas ja aikuinen pohtivat yhdessä, miten sovelluksessa voi suojata omaa yksityisyyttä.

LÄHTEET:

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2012). Viisaasti verkossa - opas tukioppilastoimintaan.

URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/O6161546/Viisaasti-verkossa.pdf>

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

KAVERIHAASTATTELU

Haastattele luokkakavereita alla olevista kohdista. Kirjaa tukkimiehen kirjanpidolla kyllä ja ei -vastaukset kysymyksien alle. Keskustelkaa myös kysymyksen alla olevista neuvoista. Mikä neuvo on mielestänne tärkein? Mitä ongelmatilanteita olette nähneet, kuulleet tai kokeneet netissä? Miksi netissä kannattaa olla varovainen omien tietojen jakamisessa? Oppilaat voivat vertailla vastauksia ryhmässä.

1. OLETKO JAKANUT OMAN SYNTYMÄPAIKAN JA SYNTYMÄAJAN?

KYLLÄ _____

EN _____

Syntäriionittelujen saaminen netissä ja somessa on kiva juttu, mutta yhdistämällä ihmisen nimen, syntymäpaikan ja syntymäajan on mahdollista päästä käsiksi tietoihin, jotka haluat pitää salaisena.

2. OLETKO KERTONUT OMAN KOTIOSOITTEEN TAI KOULUN, JOTA KÄYT?

KYLLÄ _____

EN _____

Kaikkien nettituttujen ei tarvitse tietää asuinpaikkaasi. On parempi kertoa, missä kaupungissa asuu kuin paljastaa esimerkiksi asuinluetta. Osoitteen julkaisu on ajattelematonta jo pelkästään siksi, että varkaat voivat saada käsiinsä tiedot, kuka missäkin asuu. Älä julkista myöskään koulusi nimeä tai julkaise luokkakuvaa nettiin. Luokkakuvan julkaisu rikkoo tekijänoikeussäännöksiä sekä yksityisyyden suojaa. Siihen tarvitaan kaikkien lupa.

3. OLETKO KERTONUT PUHELINNUMERON NETISSÄ?

KYLLÄ _____

EN _____

Kännykkäkiusaaminen ja -häiriköinti on todella ikävää, joten älä julkaise puhelinnumeroasi verkossa. Se voi joutua väärin käsiin, jos julkaiset sen netissä.

4. OLETKO JAKANUT OMAN SIJAINNIN?

KYLLÄ _____

EN _____

Sosiaalisissa medioissa on mahdollisuus hyödyntää palveluita, jotka kertovat tarkan sijaintisi. On hauskaa seurata, missä kaverit ovat ja antaa kavereille tieto siitä, missä itse liikkuu, mutta kannattaa miettiä, millaisen riskin otat ilmoittaessasi tarkat sijaintitietosi. Keskustele sijaintitiedoista myös vanhempasi kanssa.

5. MITÄ VALOKUVIA TAI VIDEOITA JAAT NETISSÄ?

ITSESTÄ _____

TOISISTA _____

Pohdi tarkkaan, millaisia kuvia tai videoita julkaiset itsestäsi. Pyydä aina julkaisulupa kuville ja videoille, joissa esiintyy muita ihmisiä. Vaikka poistat kuvat koneelta ja netistä, ne voivat palata kummittelemaan. Joku on voinut kopioida ne ja lähettää niitä eteenpäin. Kuvat ja videot voivat säilyä ennalta arvaamattoman ajan palvelimilla, joista niihin voi päästä käsiksi. Julkaise vain sellaisia kuvia ja videoita, jotka kehtaisit näyttää omalle mummollesikin.

6. ONKO PROFILISI YKSITYINEN?

KYLLÄ _____

EI _____

Tietojen varastaminen on helppoa, jos omat tiedot on julkisesti saatavilla. Feikkiprofileja tehdään erityisesti julkisuuden henkilöille, mutta myös esimerkiksi kiusaamistarkoituksessa yksityishenkilöille. Suojaa oma profiilisi yksityisyysasetuksista niin, että asetat sen yksityiseksi. Näin sinusta on tarjolla mahdollisimman vähän tietoa ja voit itse päättää ketkä näkevät profiilisi tai voivat ottaa sinuun yhteyttä.

7. MITEN PURAT KIUKKUA TAI JAAT SALAISUUKSIA NETISSÄ?

Sosiaalinen media ei ole hyvä paikka kertoa salaisuuksia, purkaa vihaa, inhoa tai juoruta ihmisistä. Hillitse kiukkusi ja kerro salaisuudet vain luottamuksen arvoisille ihmisille, sillä huomattavasti useampi ihminen lukee päivityksiäsi kuin uskotkaan. Jokainen kantaa vastuun omista sanoistaan ja teoistaan: jos haukut jotakuta, tieto on julkaistua todistusaineistoa sinua vastaan.

8. MITEN KOMMENTOIT NETISSÄ?

Mieti tarkkaan, mitä kommentoit tai kirjoitat nettiin. Kirjoitetut kommentit tai muut asiat voivat jäädä nettiin ikuisesti ja ne voi löytyä sieltä vielä tulevaisuudessakin. Millaisen kuvan haluat itsestäsi antaa?



YKSITYISYYSASETUKSET KUNTOON

1. Listaa ensin kolme sovellusta, joita käytät eniten.
2. Tutustu sen jälkeen yhdessä aikuisen kanssa näihin kolmeen sovellukseen ja niiden yksityisyysasetuksiin sekä tapoihin, kuinka yksityisyysasetukset asetetaan "yksityiseksi".
3. Lopuksi kirjoita ylös ohjeet, miten yksityisyysasetukset löytyvät jokaisesta kolmesta sovelluksesta. Jos jossain sovelluksessa ei ole mahdollista asettaa yksityisyysasetuksia, pohtikaa aikuisen kanssa yhdessä, miten tällaisessa sovelluksessa voi suojata omaa yksityisyyttä.

NÄITÄ KOLMEA SOVELLUSTA KÄYTÄN ENITEN:

SOVELLUSTEN YKSITYISYYSASETUKSET LÖYTYVÄT TÄLLÄ TAVALLA – KIRJOITA OHJE:

Sovellus 1.

Sovellus 2.

Sovellus 3.

TURVALLISESTI NETISSÄ

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan turvallisen netinkäyttöön tarvittavia turvataitoja ja autetaan tunnistamaan netin vaaranpaikkoja.
- Oppilas tunnistaa ja osaa kertoa netin käyttöön liittyviä uhkaavia tilanteita ja vaaranpaikkoja.
- Oppilas osaa kertoa, mitä tulee muistaa netissä toimiessa omaa turvallisuutta suojellen.
- Oppilas osaa kertoa, miten netissä voi toimia turvallisesti ja mitä tulee tehdä, jos omaa turvallisuutta uhataan netissä.
- Oppilas osaa erotella, tunnistaa ja kertoa, mitkä asiat ovat väärin ja mitkä oikein netissä.

ALOITUS:

Turvallisesti netissä -video ja keskustelu

Video löytyy YouTubesta hakusanalla "Turvallisesti netissä - Tasaseks & Amaze -mediakasvatus-animaatio"

Mitä videossa tapahtui?

Mitä tulee muistaa netissä toimiessa?

Mitä tulee muistaa kuvia tai tietoja jakaessa?

Mitä on henkilökohtaiset tiedot?

Onko kaikki tieto tai henkilöt netissä totta?

Oletko törmännyt tai pelkätkö törmääväsi netissä johonkin epämiellyttävään?

Mitä teet, jos niin käy?

Vastauksista voidaan koota keskeisimmät ja tärkeimmät asiat taululle muistiin.

TYÖVAIHE:

Seinäjulisteet turvallisesta netin käytöstä.

Tehdään alla olevien kysymysten pohjalta seinäjulisteiden tapaan iskulauseita turvallisesta netin käytöstä.



VINKKI: Tehtävä voidaan myös toteuttaa hyödyntämällä www.suojellaanlapsia.fi/digiliikenteessa/nuorille/ -sivustoa, jolloin oppilaat voivat tutustua sivustoon itsenäisesti pareittain, etsiä tietoa, vastata tietovisakysymyksiin sekä tehdä seinäjulisteet turvalliseen netin käyttöön sivustolta löytyvien tietojen pohjalta.

Esimerkkikysymyksiä:

Miten voi huolehtia turvallisuudesta netissä?

Miten voi huolehtia yksityisyydestä netissä?

Miten voi huolehtia salasanoista?

Miten voi tunnistaa verkossa tapahtuvia huijauksia?

Mitä tehdä, jos tuntematon häiriköi tai ahdistelee netissä?

Mitä tehdä, jos keskustelu nettituttavan kanssa alkaa tuntua epämiellyttävältä?

Mitä tehdä, jos sinua tai kaveriasi kiusataan netissä?

Mitä tehdä, jos näkee tai joku lähettää netissä pelottavia tai hämmentäviä kuvia, pelejä tai videoita?

Mitä tehdä, jos haluat tavata jonkun netissä tapaamasi henkilön?

LOPETUS:

Oikein vai väärin

Oppilaat näyttävät peukulla ylös, jos väittämä on oikein ja peukulla alas, jos väittämä on väärin.

Mikään internetissä ei ole kokonaan yksityistä.

Henkilökohtaisia tietoja ei saa jakaa tuntemattomille.

Jos päätän tavata nettitutun, ei siitä tarvitse kertoa kenellekään.

Toisen kiusaaminen verkossa ja netissä on väärin.

On hyvä valita yksityisyysasetuksista kohta "julkinen".

On hyvä valita yksityisyysasetuksista kohta "yksityinen".

Ikinä ei tule kertoa omaa salasanaa kenellekään.

Jos joku tuntuu netissä epämiellyttävältä tai epäilyttävältä, tulee kertoa turvalliselle aikuiselle.

On hyvä lähettää muille vain sellaisia kuvia, jotka kehtaa näyttää omalle mummullekin.



LISÄVINKIT:**▶ YouTube: Seksuaalinen häirintä - Tasaseks & Amaze -seksuaalikasvatusvideo.**

Video löytyy YouTubesta edellä mainitulla hakusanalla.

Feikkiprofiili

Jaetaan oppilaat pienryhmiin, joissa he miettivät mistä voi tunnistaa feikkiprofiilin ja ideoivat samalla sellaisen itse. Oppilaat piirtävät feikkiprofiilista kuvan ja kirjoittavat viereen hänestä tietoja. Mikä on henkilön nimi ja ikä? Entä harrastukset ja kiinnostuksen kohteet? Millaisen kuvan hän laittaisi itsensä profiiliin? Mitä muuta voisi profiilissa näkyä?

Tarkastellaan yhdessä laadittuja feikkiprofiileja. Keskustellaan, mistä voi tunnistaa feikkiprofiilin so-messa. Keskustellaan myös identiteettivarkaudesta ja siitä, kuinka verkossa kuka tahansa voi esittää toista kuin oikeasti on. Meidän tulee olla tarkkoja ja kriittisiä, jos keskustelemme verkossa erilaisten käyttäjien ja profiilien kanssa.

Feikkiprofiilien metsästys

Oppilaiden kanssa voidaan yhdessä metsästä feikkiprofiileja netistä ja sovelluksista. Mistä tunnistaa oikean? Mistä feikin? Huomioikaa sovelluksien ikärajat ja käyttäkää mieluiten koulun omia tilejä eri sovelluksissa.

**KOTIIN:**

Turvallisen median käytön sovitut säännöt -tehtävämoniste, Media mukana lapsen arjessa & Vinkkejä sujuvaan media-arkeen -monisteet. Kotiväki tutustuu infomonisteisiin ja kertoo lapsen kanssa mahdollisesti kotona sovitut median käyttöön liittyvät säännöt ja sopimukset. Oppilas kirjoittaa hänen ja kotiväen mielestä viisi tärkeintä yhdessä sovittua median käytön sääntöä Turvallisen median käytön sovitut säännöt -tehtävämonisteeseen. Käydään ne koulussa yhteisesti läpi.

Oulun kaupungissa laaditut Digiarjen suositukset perheille löytyvät osoitteesta www.turvataitokasvatus.fi/vanhemmille sekä suomeksi, ruotsiksi että englanniksi.

LÄHTEET:

Tasaseks. (2020). Turvallisesti netissä -harjoitusmateriaali. Ladattavissa ilmaiseksi osoitteessa: <https://tasaseks.fi/ilmaimateriaalit/turvallisesti-netissa-materiaali/>

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.

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

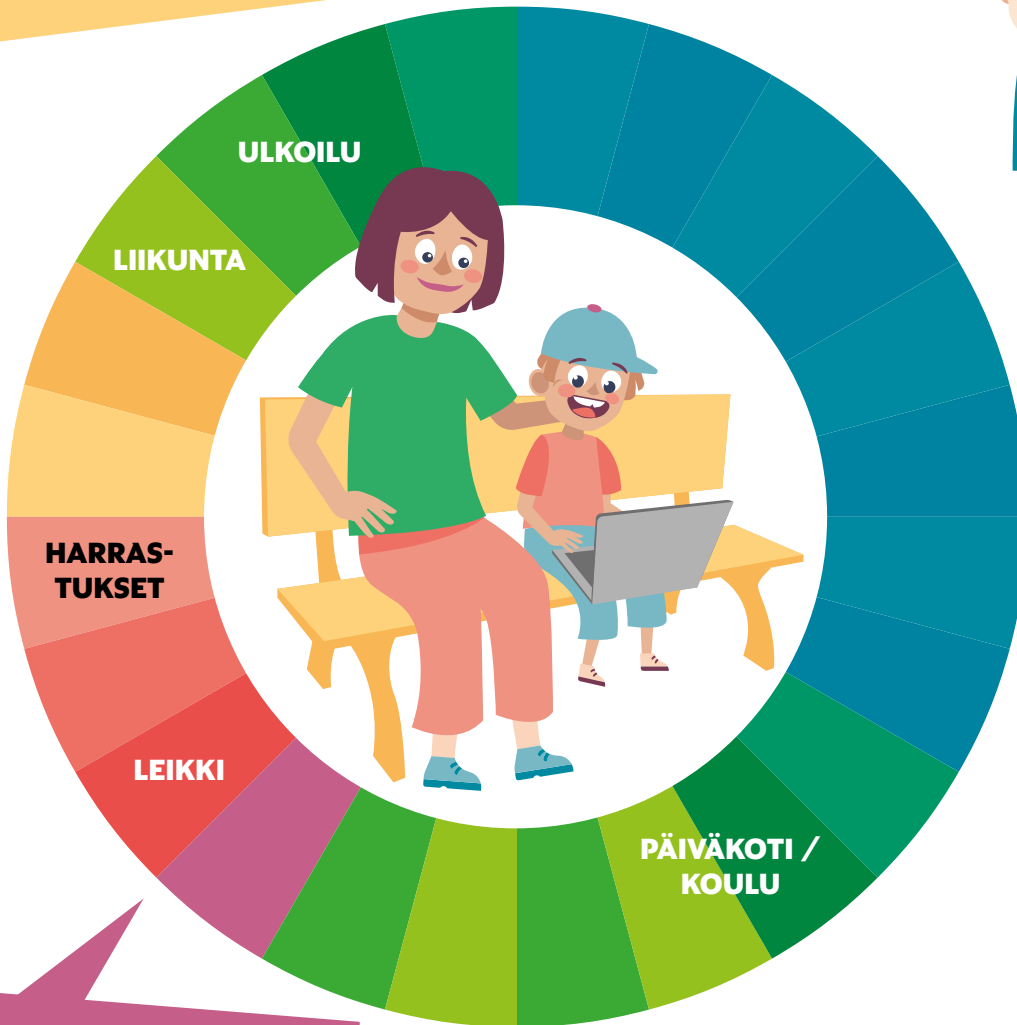
MEDIA MUKANA LAPSEN ARJESSA

MEDIA

Pelataessa 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 kuuluminen 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.



TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN SOVITUT SÄÄNNÖT

Kirjoita yhdessä kotiväen kanssa teidän perheen viisi tärkeintä turvallisen median käytön sääntöä.

Tutustukaa yhdessä Oulun kaupungissa laadittuihin Digiarjen suosituksiin perheille osoitteessa: www.turvataitokasvatus.fi/vanhemmille. Suositukset löytyvät suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.



ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

UHKAAVAT TILANTEET NETISSÄ JA NIISSÄ TOIMIMINEN

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan turvalliseen netinkäyttöön liittyviä toiminta- ja turvaohjeita sekä harjoitellaan tunnistamaan netin käyttöön liittyviä ongelmatilanteita.
- Autetaan tunnistamaan netin käyttöön liittyviä ongelmatilanteita ja ratkaisemaan niitä.
- Oppilas osaa antaa erilaisiin ongelmatilanteisiin liittyviä toimintaohjeita ja ratkaisuehdotuksia.
- Oppilas osaa kuvailla, millaisia ongelmatilanteita nettiin ja verkkoon voi liittyä.
- Oppilas osaa kertoa turvaohjeet netin uhkaaviin tilanteisiin ja osaa kertoa netin turvalliseen käyttöön liittyviä vinkkejä ja ohjeita.

ALOITUS:

Kyllä vai ei?

Opettaja kysyy oppilailta netin- ja somenkäyttöön liittyviä kysymyksiä. Oppilaat vastaavat kysymyksen sovitulla tavalla esim. **kyllä = peukku ylös, ei = peukku alas tai kyllä = kyykkyyn ja ei = seiso paikallaan**. Opettaja saa tehtävän avulla käsityksen siitä, mihin oppilaat käyttävät nettiä tai somea ja mitkä ovat niitä kriittisiä kohtia, joiden käsittelyyn kannattaisi keskittyä. Jokaisesta kysymyksestä voidaan lyhyesti keskustella vastaamisen jälkeen.

Kysymysesimerkkejä:

Käytätkö nettiä tai somea joka viikko?

Käytätkö nettiä tai somea joka päivä?

Oletko etsinyt netistä tietoa?

Oletko katsonut videoita netissä tai somessa?

Oletko laittanut videoita nettiin tai someen?

Oletko pelannut nettipelejä?

Oletko jutellut netissä tai somessa kavereiden kanssa?

Oletko tutustunut kehenkään uuteen kaveriin netissä?

Oletko koskaan nähnyt tai kuullut nettikiusaamista?

Oletko koskaan jutellut tuntemattomalle netissä tai somessa?

Oletko laittanut kuvia nettiin tai someen?

Oletko saanut outhoja kommentteja tai viestejä netissä tai somessa?

TYÖVAIHE: Ongelmanratkaisua somessa

Opettaja jakaa oppilaat pieniin ryhmiin. Ryhmien tehtävänä on ratkaista Ongelmanratkaisua somessa -monisteen ongelmatilanteet ja kirjoittaa ratkaisut ylös. Kun oppilaat ovat ratkaisseet ongelmatilanteet, käydään vastaukset yhdessä läpi ja varmistetaan näin oikeiden toimintaohjeiden saaminen. Voidaan myös jakaa yksi ongelmatilanne per ryhmä.

Ongelmatilanne 1.

Opettajalle: Netissä tavattu tyyppi ei aina välttämättä ole sama henkilö, vaan kyseessä voi olla huijari. Keskustele aina ensin aikuisen kanssa, ennen kuin tapaat nettitutun. Kerro myös aikuiselle, jos päätät tavata nettitutun. Älä kuitenkaan tapaa nettituttua koskaan yksin, jos et ole tavannut häntä aikaisemmin. Sovi ensimmäinen tapaaminen jonnekin julkiselle paikalle, kuten kauppakeskukseen tai kahvilaan. Älä tapaa nettituttua hänen luonaan!

Ongelmatilanne 2.

Opettajalle: Toisesta ei saa julkaista tai levittää mitään ilman toisen lupaa. Kyseessä on kiusaaminen. On myös rikos levittää toisesta kuvia ja videoita. Tilanteesta tulisi kertoa luotettavalle aikuiselle, joka voi auttaa.

Ongelmatilanne 3.

Opettajalle: Netissä tulee käyttäytyä, kuten kasvotustenkin tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa. Ketään toista ei saa nimitellä, haukkua tai kiusata somessa. Se on väärin. Tilanteesta tulisi kertoa luotettavalle aikuiselle, tallentaa viestit ja kommentit kuvakaappauksella ja estää henkilö. Voit myös ilmoittaa käyttäjästä sovelluksen ylläpitäjälle.

Ongelmatilanne 4.

Opettajalle: Tuntematonta henkilöä ei saa mennä tapaamaan ilman aikuisen lupaa, vaikka hän lupaisi sinulle mitä tahansa. Et voi koskaan tietää kuka toinen henkilö oikeasti on ja mitkä hänen tarkoituksensa ovat. Jos hän lupaa sinulle erilaisia asioita tapaamista vastaan, tulisi hälytyskellojen soida. Älä myöskään lähetä kuvia tuntemattomalle henkilölle. Tilanteesta tulisi kertoa luotettavalle aikuiselle, tallentaa viestit ruutukaappauksella, estää henkilö ja ilmiantaa henkilö sovelluksen ylläpidolle. Aikuinen auttaa olemaan poliisiin yhteydessä, mikäli on syytä epäillä rikosta.

Ongelmatilanne 5.

Opettajalle: Muista harkita tarkkaan, kenelle lähetät itsestäsi kuvia. Ei kannata koskaan lähettää tuntemattomalle tyypille kuvaa itsestä, vaikka hän vaikuttaisi kuinka kivalta. Jos olet kuitenkin lähettänyt ja hän kiristää sinua, se on väärin ja kyseessä voi olla rikos. Pysy rauhallisena. Sano jakajalle selkeästi, ettei kuvia tai videoita sinusta saa jakaa ilman lupaasi. Älä jaa enempää materiaalia, äläkä maksa mitään. Pyri poistamaan jakamasi kuvamateriaali. Kerro tilanteesta luotettavalle aikuiselle. Tallenna viestit ruutukaappauksella, lopeta keskustelu, estä henkilö ja ilmianna käyttäjä sovelluksen ylläpidolle. Aikuinen auttaa olemaan poliisiin yhteydessä, mikäli on syytä epäillä rikosta. Muista, että tilanteessa ei ole mitään noloa: sinä et ole tehnyt mitään väärää.

Ongelmatilanne 6.

Opettajalle: Mikäli lähettäjä on aikuinen, kerro asiasta heti turvalliselle aikuiselle, sillä kyseessä on rikos. Mikäli lähettäjä on lapsi, poista kuva välittömästi, äläkä jaa sitä eteenpäin. Mikäli säilytät sen tai levität sitä tahallisesti eteenpäin voit syyllistyä rikokseen. Voit myös sanoa, ettet halua nähdä tuollaisia kuvia!

Ongelmatilanne 7.

Opettajalle: Tämä on kiusaamista ja se on väärin. Kerro kohteena olevalle oppilaalle ja poista materiaali. Kerro videosta luotettavalle aikuiselle, joka voi auttaa.

Ongelmatilanne 8.

Opettajalle: *Netissä ja peleissä käyttäjät voivat esiintyä toisena henkilönä, eikä koskaan voi tietää kuka ruudun toisella puolella on. Älä kerro koskaan henkilökohtaisia tietojasi netissä. Voit kieltäytyä kertomasta, estää henkilön ja kertoa luotettavalle aikuiselle.*

LOPETUS:**Uhkaavilta tilanteilta suojautuminen**

Kerrataan turvalliseen netin käyttöön liittyvät vinkit. Laaditaan turvaohjeet taululle tai julisteeseen, miten netin uhkaavissa tilanteissa toimitaan. Tehtävässä voidaan hyödyntää liitteistä löytyvää Turvaohjeet nettiin -monistetta. Pohditaan myös kuka uhkaavissa tilanteissa voi auttaa ja kenelle voi kertoa.

Turvallisuuteen liittyvät vinkit:

Älä koskaan anna kenellekään tuntemattomalle yhteystietojasi.

Älä jaa tai laita nettiin mitään ilman toisen lupaa.

Mieti tarkkaan, millaisia kuvia itsestäsi nettiin jaat tai lähetät muille.

Älä jaa toisesta mitään, mitä et haluaisi itsestäsi jaettavan.

Älä lähde tapaamaan nettituttuja ilman, että olet kertonut paikan ja ajan aikuiselle. Älä myöskään mene yksin.

Saadessasi toisesta henkilöstä loukkaavaa materiaalia, poista materiaali ja kerro aikuiselle.

Jos koet tai näet netissä jotain epämiellyttävää, kerro siitä aikuiselle.



HUOM! Muista aina uhkaavissa tilanteissa turvaohjeet nettiin. Turvaohjeet nettiin löytää myös kuvitettuna liitemonisteista.

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



LISÄVINKIT: Etsitään nettipoliisi

Oppilaat etsivät poliisi.fi -sivustolta, kuka on oman alueen poliisilaitoksella työskentelevä nettipoliisi ja missä somepalveluissa hän on tavoitettavissa. Nettipoliisille voi myös esittää jonkun mieltä askarruttavan kysymyksen. Kun kohtaa jotain ikävää netissä, on helppoa ottaa tutuissa kanavissa yhteyttä nettipoliisiin.



KOTIIN:

Turvaohjeet nettiin -moniste & Turvallisesti verkossa -moniste. Oppilas vie monisteet kotiin ja keskustele kotona turvallisesta netin käytöstä ja turvaohjeista.

LÄHTEET:

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

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

Ulkuniemi, K. Poliisihallitus. (2020). *Somehäirinnän ohjeet*. Yksityinen sähköpostiviesti 7.2.2020.



ONGELMANRATKAISUA SOMESSA

Ryhmän tehtävänä on lukea ongelmatilanteet, pohtia niihin ratkaisut ja kirjoittaa ratkaisut ylös.

MITEN TOIMISITTE SEURAAVISSA ONGELMATILANTEISSA? MITEN ONGELMATILANTEEN VOISI RATKAISTA?

Ongelmatilanne 1.

Olet tavannut netissä mielenkiintoisen tyylin ja jutellut hänen kanssaan jo pidemmän aikaa. Haluaisit tavata hänet kasvokkain. Miten toimia?

Ongelmatilanne 2.

Joku luokasta on laittanut yhdestä luokan oppilaasta videon nettiin. Video on laitettu oppilaan tahtomatta. Videon laittanut oppilas näyttää videota muille hihitellen. Miten toimia?

Ongelmatilanne 3.

Saat haukkumaviestejä ja kommentteja sosiaalisessa mediassa. Viestit on osoitettu sinulle, ja niissä kommentoidaan ulkonäköäsi ja käytöstäsi. Miten toimia?

Ongelmatilanne 4.

Sosiaalisessa mediassa sinuun ottaa yhteyttä tyyppi, joka kehuu sinua vuolaasti ja lupaa karkkia, vaatteita tai rahaa siitä hyvästä, että lähetät hänelle kuvia itsestäsi ja menet tapaamaan häntä. Miten toimia?

Ongelmatilanne 5.

Olet tutustunut sosiaalisessa mediassa uuteen tyyppiin, joka vaikuttaa kivalta ja ystävälliseltä. Olet lähettänyt hänelle myös kuvan itsestäsi. Yhtenä päivänä hän uhkaa lähettää kuvan eteenpäin, jos et lähetä hänelle lisää kuvia. Miten toimia?

Ongelmatilanne 6.

Olet keskustellut pitkään somessa tuntemattoman tyylin kanssa. Yhtenä päivänä hän lähettää sinulle pyytämättäsi kuvan itsestään ilman vaatteita. Miten toimia?

Ongelmatilanne 7.

Näet videon, jonka luokkakaverisi on laittanut nettiin. Siinä pilkataan toista oppilasta. Videota on muokattu ja siitä on tehty loukkaava. Miten toimia?

Ongelmatilanne 8.

Pelaat suosittua peliä, jossa on paljon erilaisia käyttäjiä. Kaikkia et välttämättä tunne. Kesken pelin sinuun ottaa yhteyttä toinen pelaaja, jota et tunne. Hän alkaa kyselemään henkilökohtaisia tietoja, kuten asuinpaikkaasi ja harrastuksiasi. Miten toimia?

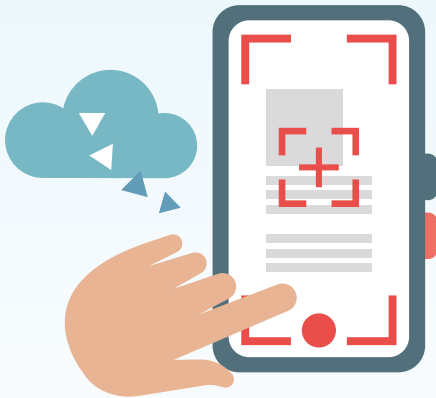
TURVAOHJEET NETTIIN



Sulje laite tai sovellus.



Kerro turvalliselle aikuiselle.



Säilytä viestit, kuvat tai videot ruutukaappauksella.



Estä henkilön yhteydenotot puhelimen ja somen asetuksista sekä ilmianna henkilö sivuston tai sovelluksen ylläpidolle.

Ota aikuisen kanssa tarvittaessa yhteyttä poliisiin.



TURVALLISESTI VERKOSSA

JOS LAPSI KERTOO KOKEMUKSESTAAN SINULLE

Yritä pysyä rauhallisena, älä syyllistä

Kun on oma lapsi kyseessä, tunteet nousevat helposti pintaan. Vältä miksi-kysymyksiä. Lapset usein syyllistävät itseään ja ajattelevat, että: "Miksi mä olin niin tyhmä!"

Vastuu teosta on aina aikuisella. Aikuinen voi lieventää lapsen syyllisyyden ja huonommuuden tuntoa esimerkiksi sanomalla: "Lapsi ei voi tietää kaikkea". "Tämä ei ole sinun vikasi. Aikuinen on aina vastuussa."

Kuuntele ja tue, älä jätä yksin ajatusten ja tunteiden kanssa

Usko mitä lapsi kertoo. Kuuntele enemmän ja puhu vähemmän.

Miettikää yhdessä, mitä asialle voisi tehdä tai miten ikävän asian voisi jatkossa välttää.

Muista kehua lasta siitä, että tämä kertoi asiasta eikä jäänyt tilanteessa yksin.

Noudata alla kerrottuja toimintaohjeita.

TOIMINTAOHJEET TURVALLISUUTTA UHKAAVIIN TILANTEISIIN

JOS LASTASI HÄIRITÄÄN, KIOUSATAAN, HOUKUTELLAAN TAI AHDISTELLAAN ESIM. VIESTEILLÄ JA/TAI KUVILLA:

- SÄILYTÄ viestit, kuvat tai videot ruutukaappauksella
- ESTÄ henkilön yhteydenotot puhelimen ja somen asetuksista
- ILMIANNA henkilö sivuston tai sovelluksen ylläpidolle
- OTA YHTEYS poliisiin, mikäli epäilet rikosta
- PYYDÄ TUKEA

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

MISTÄ APUA JA TUKEA?

- Koulun oppilashuoltohenkilöstö
- Sosiaali- ja kriisipäivystys p. 044 703 6235
- Lasten- ja nuorisopsykiatrisen työryhmä p. 044 703 5919
- Sosiaali- ja terveyspalvelut esim. kasvatus- ja perheneuvonta
- Oulun kriisikeskus, www.mielenterveysseurat.fi/oulu/ p. 044 3690 500
- Rikosuhripäivystys p. 116006, riku.fi/nuoret (chat)
- Nettipoliisi, poliisi.fi/some
- Lasten ja nuorten puhelin 116 111

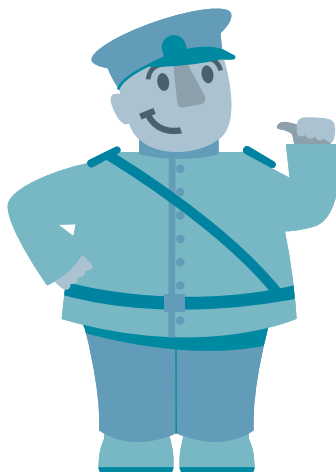
MITEN TURVAAN?

Ole läsnä digiarjessa. Ota lapsesi ja nuoresi kokemukset netissä, peleissä ja muussa mediankäytössä osaksi arkista jutusteluanne ja kuulumisten vaihtoa. Lähde liikkeelle mukavista kuulumisista esim. ”Mitä kivaa oot tehnyt tänään puhelimella ja kenen kanssa?” Näiden jälkeen on luontevaa kysyä myös mm. sitä, onko lapsella ollut huonoja kokemuksia ja onko lapsi tekemisissä sellaisten kanssa, joita ei ole koskaan tavannut?

Suojaa yksityisyyttä. Vanhemman on hyvä olla perillä siitä, missä sovelluksissa lasta on mahdollista lähestyä. TikTokin, Instagramin, Snapchatin ja muiden sosiaalisen median sovellusten lisäksi myös useissa peleissä on keskustelumahdollisuus. Vinkkejä yksityisyyden suojaamiseen sarjakuvassa sivulla 14.

Keskustele netin ikävistä puolista ja haitallisista sisällöistä etukäteen. Kerro lapsellesi, että sosiaalisessa mediassa voi toisinaan tapahtua ikäviä asioita. Varmista, että lapsesi tietää, että voi kertoa sinulle myös ikävistä ja häiritsevästä kokemuksista.

Opeta toimimaan turvallisesti. Kts. toimintaohjeet houkuttelun, häirinnän, kiusaamisen tai ahdistelun tilanteisiin ylempänä.



LÄHTEET

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yli-opistopaino Oy.

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

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

Juusola, A., Simola, T., Tasa, J. ym. (2021). Grooming lasten silmin -selvitys 11–17-vuotiaiden lasten ja nuorten kokemasta groomingista netissä. Pelastakaa Lapset ry. URL: https://pelastakaaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/04/23144001/grooming_lasten_silmin_2021-2.pdf. Viitattu 26.4.2021.

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.

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

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

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. & Ólafsson, K. (2012) Risks and safety for children on the internet: the UK report: summary of key findings. <https://pdfs.semanticscholar.org/76f8/68a11df5604b2be1ddf82c8729f65c0e673a.pdf>. Viitattu 4.6.2021.

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 10.6.2021.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2011). Ei nettikiusaamiselle! Opetusmateriaali 4.-6.luokille.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2012). Viisaasti verkossa - opas tukioppilastoimintaan. URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/06161546/Viisaasti-verkossa.pdf>. Viitattu 10.6.2021.

Nikolovska, M. (2020). The Internet as a Creator of a Criminal Mind and Child Vulnerabilities in the Cyber Grooming of Children. Jyväskylän Yliopisto informaatioteknologian tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67584/978-951-39-7963-8_vaitos07022020.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 4.6.2021

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 4. painos. Opetushallitus: Helsinki

Raknes, S. (2010a). Psykologisk førstehjelp for barn. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Rikoslaki 39/1889. URL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>. Viitattu 7.8.2020.

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

Suomen 4H-liitto. TOP-tehtäväsivusto. URL: www.toptehtavat.fi. Viitattu 10.6.2021.

Tasaseks. (2020). Turvallisesti netissä -harjoitusmateriaali. Ladattavissa ilmaiseksi osoitteessa: <https://tasaseks.fi/ilmaimismateriaalit/turvallisesti-netissa-materiaali/>. URL: www.tasaseks.fi

Ulkuniemi K. Poliisihallitus. (2020). Somehäirinnän ohjeet. Yksityinen sähköpostiviesti 7.2.2020.

Uski, S. Someturva. (2020). Digiajan uhat ja niiltä suojaaminen -etävanhempainilta 24.11.2020. Oulu: Turvallinen Oulu -hanke.

Vaaranen-Valkonen, N. (2020). Suojellaan lapsia seksuaaliselta häirinnältä, houkuttelulta ja seksuaaliväkivallalta 7.10.2020. Oulu: Turvallinen Oulu -hanke.

