

PERUSOPETUKSEN TUNNE- JA TURVATAITO- KASVATUKSEN OPETUSMATERIAALI

Luokka-asteet 1–2



OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia 


TURVALLINEN
OULU

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

ISBN 978-952-7094-59-4

3. 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 1–2

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
Minusta tuntuu	20
Joskus pelottaa ja harmittaa	26
Joskus epäonnistun	30
Viha ja kiukun kesyttäminen	35
Turvan tunne ja turvalliset aikuiset	39
Turvattomuuden tunne ja pelko	42
Yksin ja yhdessä	47
Riidat ja anteeksi pyytäminen	50
Lopeta kiusaaminen	54
Osio 2. Selviytymistaidot	59
Lupa omaan tilaan ja rajoihin	60
Oikeus olla turvassa	64
Vihreän ja punaisen valon kosketukset	69
Selviydyn ja osaan turvaohjeet	75
Osio 3. Digiturvataidot	83
Mediamaisema	84
Turvallisen median käytön pelisäännöt	89
Yksityisyys ja omien tietojen suojaaminen	97
Uhkaavat tilanteet netissä ja niissä toimiminen	103
Lähteet	108



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 tietojaan ja taitojaan, 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 opetussisältöjen tavoitteena on vahvistaa oppilasta suojaavia tekijöitä ja ehkäistä oppilaisiin 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 tulevaisuutta nähdäkseen, kuuluksi 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, vahvuksiensa hyödyntämistä sekä merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista. Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita on kuvattu hieman lisää opetusmateriaalin alkuosassa.

Opetusmateriaalia on pilotoitu Turvallinen Oulu -hankkeessa lukuvuonna 2020–2021. Pilotointi oli osa Oulun kaupungin Turvallinen Oulu -hanketta, jonka päätavoitteena oli ennaltaehkäistä alaikäisiin kohdistuvia seksuaalirikoksia. Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen rahoittamien toimenpiteiden ensisijainen tavoite oli turvataitokasvatuksen edistäminen, mukaan lukien digitaalisessa mediassa tapahtuvan lasten ja nuorten houkuttelun ja hyväksikäytön ennaltaehkäisy. Toimenpiteissä

tehty työ tunne- ja turvataitokasvatuksen osalta on linjassa sosiaali- ja terveysministeriön (2019:27) julkaiseman 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 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 kasvatusalan ammattilaisten kasvatustyötä tukevana pedagogisena apuvälineenä. Opetusmateriaali ja sen sisällöt ohjaavat peruskoulujen tunne- ja turvataitokasvatusta vuositason 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 elämäntutkimustiedon 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. Sisällöt 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.

Käsitteltävät 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)

Tämä opetusmateriaali perustuu laajoilta osin Tunne- ja turvataitoja lapsille -oppimateriaaliin, jonka ovat kirjoittaneet Kaija Lajunen, Minna Andell ja Mirja Ylenius-Lehtonen.

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 sinnikkyytys 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 ihmisenä 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 kehittyy. 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. Mielelme ovat ylikuormittuneita muun muassa kaikesta tietotulvasta ja digikuormitukselta 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 hakusanaalla 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 kiitollisuu-
den aiheita voi listata useamman kerrallaan kuluneelta
viikolta.

Viiden sormen onnellisuusrentoutus

Rentoutuminen, rauhoittuminen ja hyvään keskittyminen
tuovat hyvää oloa ja jaksamista koko päivään. Tällä har-
joituksella 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 sormeaa 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 mahdollisim-
man mukavan asennon.

**Mikä on elämässäni tällä hetkellä HYVIN? Mistä olen
elämässäni tällä hetkellä ONNELLINEN? Mikä on mi-
nulle 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 jo-
kaisen 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 sil-
mät suljettuna tai alaviistoon lattiaan kohdennettuna. Kun
ääntä ei enää kuulu, he avaavat silmät.

Keskittymisharjoitus – laskeminen kymmeneen tai pidemmälle

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

Ohjattu harjoitus

Eri pituisia arjen keskellä hyödynnettäviä läsnäoloharjoit-
uksia 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 hyvinvointiope-
tuksen 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 opetussuunnitelmaan 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 VUOROVAIKUTUSTAIDOT

ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN	14
MINUSTA TUNTUU	20
JOSKUS PELOTTAA JA HARMITTA	26
JOSKUS EPÄONNISTUN	30
VIHA JA KIUKUN KESYTTÄMINEN	35
TURVAN TUNNE JA TURVALLISET AIKUISET	39
TURVATTOMUUDEN TUNNE JA PELKO	42
YKSIN JA YHDESSÄ	47
RIIDAT JA ANTEEKSI PYYTÄMINEN	50
LOPETA KIUSAAMINEN	54



ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan arvostamaan omaa ainutlaatuisuutta ja tunnistamaan omia ainutlaatuisia piirteitä.
- Vahvistetaan itsetuntemuksen ja itsearvostuksen kehittymistä.
- Oppilas osaa tunnistaa ja nimetä omia vahvuuksiaan sekä kertoa positiivisia asioita itsestään.

ALOITUS:

Kaikkia meitä tarvitaan -kone

Yksi oppilaista alkaa tehdä kehollaan jonkin koneen osan liikettä. Muut oppilaat liittyvät vuoron perään osaksi konetta niin, että jokainen tekee omaa liikettään ollen samalla kosketuksessa johonkin toiseen oppilaaseen eli koneen osaan. Koneesta voi kuulua myös ääntä. Kaikkia meitä tarvitaan! Kone voidaan päättää yhdessä tai jokainen päättää oman koneensa.

Niin kuin koneessa jokainen osa on tärkeä, niin myös jokaisella meistä on oma tärkeä paikka tässä ryhmässä. Mitä hyvää ja tärkeää minä voin antaa toisten iloksi?

Joskus oma mieli voi kuiskata sellaisia hassuja ajatuksia, että minä en olisi niin tärkeä kuin joku toinen. *Mitä voi tehdä, jos tällaisia itseä vähätteleviä ja vertailevia ajatuksia tulee mieleen?* Sellaisia ajatuksia ei tarvitse uskoa. Niiden voi antaa mennä menojaan ja haihtua kuin saippuakuplat ilmassa. Itselleen voi sanoa, että olen tärkeä siinä missä muutkin.

TYÖVAIHE:

Vahvuuskortit

Levitetään liitteistä löytyvät vahvuuskortit lattialle ja käydään läpi mitä kaikkia vahvuuksia niistä löytyy. Pyydetään oppilaita valitsemaan tai kertomaan joukosta yksi kortti, joka kuvastaa itseä.

Meillä kaikilla on vahvuuksia, asioita, joissa olemme hyviä ja jotka tuottavat meille iloa. Kukaan ei voi olla kaikessa hyvä eikä tarvitsekaan. Jokainen on hyvä jossakin. Jokainen meistä on tärkeä ja arvokas riippumatta siitä, mitä osaamme ja millaisia ominaisuuksia meillä on. Kaikilla meillä on oma tärkeä paikkamme. Kaikkia meitä tarvitaan!

Tehdään vahvuuskorttien tarkastelun jälkeen Omat vahvuudet -tehtävämoniste, johon oppilas piirtää oman kuvansa ja kirjoittaa ympärille omia vahvuuksia. Voidaan myös piirtää asioita, missä oppilas kokee olevansa hyvä. Apuna voidaan käyttää vahvuuskortteja. Tehtävä voidaan jatkaa loppuun kotona.

LOPETUS:

Vahvuusvariksen loppujumppa

Opettaja sanoo erilaisiin vahvuuksiin liittyviä väitteitä ja liittää niihin jonkun liikkeen. Jos väite koskee oppilasta, hän tekee väitettä vastaavan liikkeen. Liikkeet voidaan tehdä yhdessä rytmikkäästi ja jumpaan voi ottaa mukaan myös musiikkia.

Esimerkkejä:

Olen ollut tänään ystävällinen jotakuta kohtaan - heiluta käsiä ylhäällä puolelta toiselle

Olen tällä viikolla asettanut tavoitteen ja saavuttanut sen - hyppää pienesti ylöspäin

Olen tällä viikolla innostunut jostain asiasta - pyöri ympäri molempiin suuntiin

Olen kohdellut muita tasapuolisesti ja reilusti - venyttele kylkiä puolelta toiselle

Olen monesta asiasta elämässäni kiitollinen - pyöritä hartioita ympäri

Olen rehellinen toisille - venyttele alas kohti varpaita

Olen tänään nauranut yhdessä toisten kanssa – kurota kohti kattoa

Olen innokas oppimaan uutta - mene kyykkyyyn ja hyppää ylös

Kiitos ja kumarrus! - kumarrutaan kohti varpaita ja nouseaan ylös

LISÄVINKIT:**Turren alakulo**

Luetaan runo Turren alakulosta ja keskustellaan siitä.

Kylän laidan pihapiiri ja Turre-koiran koppi. Turre korvat lurpallaan, silminnähdän suruisaan. Kirjava kukko pukuansa pöyhittää, rintaansa röyhittää. Orava oksalta oksalle ketterästi kohti latvuksia kapuaa. Sen temput lapsia hauskuttaa. Valkoinen poni kauraa rouskuttaa, selässään kylän lapsia kuljettaa. Turrea harmittaa, sen kuono maata koskettaa. Turrea toisten taidot masentaa. Vainu metsän reunan Turren valpastaa. Kohta näkyviin se sieltä suden saa. Ja päättää: Muita täytyy varoittaa ja sitten kuuluvasti haukahtaa. Pian kaikki Turrea kiittää saa. Turrekin jo naurahtaa.

Miksi Turre oli allapäin? Missä asioissa Turre on hyvä? Millä tavoin Turre voi olla hyödyksi toisille?

▶ YLE Areena - Vahvuusvariksen tarinat

Varis ystävineen harrastaa, hassuttelee, opettelee olemaan linnuiksi ja huomaamaan hyvää. Vahvuusvariksen tarinat pohjautuvat positiiviseen pedagogiikkaan ja luonteenvahvuuksien tietoiseen opetteluun. Jokaisessa kuunneltavassa tarinassa esiintyy ainakin yksi luonteenvahvuus, kuten ystävällisyys, rohkeus, luovuus tai sinnikkyys. Tarinat löytyvät Yle Areenasta hakusanalla Vahvuusvariksen tarinat.

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





KOTIIN:

Omat vahvuudet -tehtävämoniste. Kotiväki kirjoittaa monisteeseen lapsen kuvan ympärille lisää lapsen vahvuuksia ja myönteisiä ominaisuuksia.

VINKKI: Omat vahvuudet voidaan lukea oppilaille luokan edessä niin, että kukin pääsee vuorollaan istumaan kehutuoliin tai seisomaan keuhkorokkeelle. Luokkakaverit saavat sanoa kehuja vuorossa olevasta oppilaasta ja sen jälkeen opettaja lukee, mitä vahvuuksia oppilas itse ja kotiväki on kirjoittanut ylös. Näitä keuhetkiä voidaan pitää esim. päivän alussa aina muutama oppilas kerrallaan.

Kirje kotiväelle tunne- ja turvataitotuntien alkamisesta. Tunne- ja turvataitotuntien alkaessa on hyvä tiedottaa myös koteja. Näin kotiväki on tietoinen muun muassa kotitehtävistä ja käsiteltävistä teemoista. Vahvistetaan tunne- ja turvataitoja yhdessä! Kirje kotiväelle löytyy opetusmateriaalin alkupäästä

LÄHTEET:

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

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. (2018). *Huomaa hyvä - Vahvuusvariksen bongausopas*. PS-kustannus.



SINNIKÄS

AVULIAS

ENERGINEN

KÄRSIVÄLLINEN

MYÖTÄTUNTOINEN

YSTÄVÄLLINEN

VAHVA

ROHKEA

REILU

REHELLINEN

HARKITSEVAINEN

ITSESÄÄTELYTAITOINEN

OMAT VAHVUUDET

Piirrä oma kuva keskelle ja kirjota kuvan ympärille omia vahvuuksiasi.



The form consists of a large green-bordered rectangle. Inside, there are 12 horizontal lines arranged in a 4x3 grid. The lines are intended for drawing a self-portrait in the center and writing strengths around it.



MINUSTA TUNTUU

TAVOITTEET:

L2

L3

L6

- Harjoitellaan tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita sekä ymmärtämään tunteiden merkityksiä.
- Oppilas osaa kuvailla missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat ja kertoa itsestä mukavia ja epämukavia tunteita.
- Oppilas osaa kertoa, miksi ihmisillä on tunteita.

ALOITUS:

Ilmeet kertovat

Jaetaan oppilaat pieniin ryhmiin. Opettaja kertoo erilaisia tilanteita ja oppilaat näyttävät ilmeillään, miltä heistä tilanteesta tuntuu. Oppilaat voivat samalla seurata myös toisten ilmeitä.

1. *Kaverini pyytää minua leikkimään tai pelaamaan*
2. *Minulla on syntymäpäivä*
3. *Lempitavarani menee rikki*
4. *Kaverini muuttaa pois*
5. *Joku sanoo minulle jotain ilkeää*
6. *Opettaja kehuu minua*
7. *Aikuiset riitelevät*
8. *Juuri nyt minusta tuntuu tältä*

Harjoituksen jälkeen käydään lyhyt keskustelu, oliko oppilaiden kasvoilla samanlaisia vai erilaisia ilmeitä. Tunneimme erilaisia tunteita. Joskus erilaisen ilmeen takana voi olla sama tunne tai samanlaisen ilmeen takana eri tunne. Käydään nopea kierros, millaisia erilaisia tunteita oppilaat tietävät.

TYÖVAIHE:

Tunteet tutuiksi

Piirretään taululle tai paperille iso kehon kuva. Kehon kuva voi olla myös lattialla tai luokan seinällä. Jaetaan oppilaat pieniin ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan yksi liitteistä löytyvä tunnekortti. Ryhmän jäsenet miettivät yhdessä:

Miltä kuvan lapsi näyttää? Miltä hänestä mahtaa tuntua? Mitä tässä on voinut tapahtua? Mitä ajatuksia lapsella voisi olla tilanteessa?

Lopuksi ryhmä pohtii, missä kohtaa kehoa heidän tunnekorttinsa tunne tuntuu ja vie tunnekortin siihen kohtaa isoa kehon kuvaa. Ryhmät esittelevät vuorotellen tunnekorttinsa muille.

Keskustelu

Meillä on lupa kaikenlaisiin tunteisiin. Kaikki tunteet kuuluvat ihmisenä olemiseen. Tunteet tulevat ja menevät, joskus ne voivat vaihtua hyvinkin nopeasti. Kaikki tunteen vallassa tehdyt teot eivät kuitenkaan ole sallittuja. Tunne on eri asia kuin teko.

Tunteet voivat tuntua meissä kussakin osittain samalla, mutta myös hieman eri tavoilla. Usein tunne tuntuu koko kehossa, jolloin tiettyä paikkaa on vaikea tunnistaa. Ilo ja kivojen asioiden odotus voi tuntua jännänä, kihelmöivänä kutinana koko kehossa. Viha voi tuntua jyskytyksenä päässä tai jännityksenä käsissä. Häätä ja ahdistus voivat tuntua raskaana olona ja puristuksena rinnassa.

Miksi meillä on tunteita? Mitä hyötyä tunteista on?

Tunteet ovat avuksi meille, sillä ne edistävät hyvinvointiamme. Tunteet ovat sisäisiä viestejä meiltä itseltämme. Tunteet auttavat meitä tietämään, mikä meille on hyväksi ja mikä vahingoksi. Ne auttavat suojautumaan haitallisilta asioilta ja tekemään enemmän niitä asioita, jotka tuovat meille hyvää oloa ja turvaa. Tunteet auttavat meitä selviämään elämässä ja toisten ihmisten kanssa. Innostuksen tunne auttaa meitä oppimaan uusia asioita ja kavereiden kanssa tarvitaan myötätuntoa. Pelon tunne varoittaa meitä ja saa meidät valppaiksi, jos jokin vaara uhkaa meitä. Tuntemme vihaa ja suuttumusta, jos joku kohtelee huonosti, satuttaa tai loukkaa meitä ja meille rakkaita ihmisiä. Kiukku auttaa meitä puolustamaan ja suojelemaan itseämme, toisia ja meille tärkeitä asioita. Suru auttaa luopumaan jostakin, mitä ei enää ole. Ilon tunne johdattaa meitä sellaisten ihmisten ja touhujen pariin, joista pidämme ja jotka tekevät meille hyvää.

LOPETUS:**Tunnepiiri**

Asetutaan piiriin. **Minkä tunteen kokeminen on mukavaa?** Pyydetään oppilaita pomppimaan vapaasti paikallaan jonkin mukavan tunnetilan tavoin: esim. huvittuneesti, iloisesti tai onnellisesti. **Minkä tunteen kokeminen on epämukavaa?** Seuraavaksi pyydetään oppilaita sulkemaan silmänsä ja istumaan lattialle jonkin epämukavan tunnetilan tavoin: esim. surullisesti, jännittyneesti tai pelokkaasti. Leikkiä voidaan leikkiä useampi kierros. Lopetetaan leikki siihen, että ollaan hetki hiljaa paikallaan silmät suljettuina ja pyydetään oppilaita nousemaan ylös rauhallisesti.



LISÄVINKIT: **Tikun kuljetus -eläytymisharjoitus**

Istutaan piirissä ja laitetaan tikku tai muu esine kiertämään. Kuvitellaan, että tikku on esim. höyhen, palkintopokaali, haiseva kala, kuuma kivi, kaunis kukka, myrkyllinen käärme tai koiranpentu. Samalla voidaan miettiä, mitä tunnetta kyseistä esinettä kuljettaessa lapset voisivat kokea. Lopetetaan kierros johonkin mukavaan asiaan ja tunteeseen.

Tunnelaulu

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

Tunnemittarit

Oppilaiden kanssa voidaan ottaa päivittäiseen käyttöön tunnemittarit. Sitä käyttämällä oppilaiden kyky tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan kehittyy. Mittarin avulla oppilaat oppivat myös hahmottamaan, miten tunteet voivat vaihdella päivän aikana. Tunnemittaria tai tunnekuvia voidaan käyttää apuna riitojen selvittelyssä. Esimerkkejä löytyy osoitteesta www.viitotturakkaus.fi hakusanalla tunnemittari.

Isot tunteet tulevat ja menevät -kirja ja kuvitetut äänikirjat

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



KOTIIN:

Minusta tuntuu -tehtävämoniste. Tehtävässä oppilaat piirtävät tai kirjoittavat laatikoihin tunteisiin liittyviä asioita.

LÄHTEET:

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



**SURULLINEN
ALAKULOINEN**

**RAKASTUNUT
IHASTUNUT**

**HERMOSTUNUT
PELOKAS
JÄNNITTYNYT**

**VIHAINEN
RAIVOSTUNUT
HERMOSTUNUT**

**NAUTTIVA
TYTYTYVÄINEN**

**ILOINEN
RIEMUKAS**

**TODELLA ILOINEN
VEDET SILMISSÄ NAURAVA**

**UJOSTUNUT
NOLOSTUNUT**

ILOINEN



MINUSTA TUNTUU

Piirrä tai kirjoita

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

JOSKUS PELOTTAA JA HARMITTA

TAVOITTEET:

L2

L3

L6

L7

- Ohjataan tunnistamaan pelon ja harmin tunteita, näitä tunteita synnyttäviä asioita sekä vahvistetaan keinoja säädellä kielteisiä tunteita.
- Oppilas ymmärtää, että kielteiset tunteetkin menevät ohi.
- Oppilas osaa kuvailla asioita, tekoja tai ajatuksia, jotka voivat auttaa pääsemään yli kielteisistä, kurjista ja ikävistä tunteista.
- Oppilas osaa nimetä ainakin yhden turvallisen aikuisen, jolle voi kertoa kurjasta olost.

ALOITUS:

Yksin kotona

Luetaan tarina yhdessä ja keskustellaan siitä.

Enni potkiskeli kiviä ja laahusti reppu selässään koulusta. Hänellä ei ollut kiirettä kotiin, ei hän siellä kukaan häntä odottanut. Enni oli toisella luokalla, mutta jo eskari-ikäisenä hän oli ollut pitkiä aikoja yksin kotona. Enni oli ymmärtänyt vanhempien mielestä olevan tärkeää, että hän olisi reipas ja pärjäisi jo pienestä lähtien hyvin yksinkin. Ja kyllähän Enni pärjäsi. Silti hänestä tuntui välillä kurjalta olla yksin kotona, ja joskus häntä vähän pelottikin. Varsinkin iltaisin Enniä pelotti, kun isä oli lähtenyt kuntosalille ja äiti kaverinsa kanssa lenkille. Enni katseli silloin telkkarista Salattuja elämiä tai mitä silloin sattuikaan tulemaan. Jostakin syystä hänelle tuli näistä ohjelmistakin yksin ollessa vähän kummallinen olo. Kyllä Enni tiesi, että isä ja äiti välittivät hänestä, he sanoivatkin sen hänelle usein. Enni olisi kuitenkin halunnut, että vanhemmilla olisi enemmän aikaa olla hänen kanssaan kotona ja tehdä vaikka jotakin ihan tavallista kaikki yhdessä.

Mistä Ennille oli tullut kurja mieli? Mikä auttaisi Enniä? Mitä Enni voisi tehdä avun saamiseksi?

Joskus voimme pelätä tai säikähtää omia tunteitamme. Ne voivat tuntua niin voimakkailta, että niitä on vaikea sietää tai kestää. Tunteita ei kuitenkaan tarvitse pelätä. Ne eivät vahingoita ketään, vaikka kehossa tuntuisikin kipua tai puristusta. Joskus emme pidä jostakin tunteesta, kun se tuntuu niin pahalta. Haluaisimme päästä siitä äkkiä eroon. Silloin saatamme olla sille vihaisia ja yrittää käskää sitä poistumaan. Vihaisuus ja käskeminen eivät kuitenkaan auta, vaan pahentavat tilannetta. Parempi on opetella hyväksymään kurja olo ja suhtautua siihen ystävällisesti. Kun tunteelle antaa luvan olla, niin se myös menee aikanaan pois ja olo helpottuu. Tunnetta voi vaikka tervehtiä sanomalla sille "Moi kurja mieli". Tunteet ovat kuin pilvet taivaalla. Ne tulevat ja menevät. Synkätkin pilvet väistyvät ajallaan. Samoin kurja olo muuttuu aikanaan. Kurjan mielen voi kestää paremmin, jos sitä ei tarvitse yksin kestää.

Kenelle sinä kertoisit, kun sinulla on kurja mieli 1. koulussa 2. kotona tai 3. harrastuksissa?

TYÖVAIHE:**Kultahiput mielen ilahduttamiseksi**

Pohditaan yhdessä ”kultahippuja” eli asioita, tekoja ja ajatuksia, jotka kirkastavat kurjan ja synkän mielen, hälventävät huolia ja ilahduttavat. **Mitä teet, jos on kurja olo? Mikä auttaa, jos on kurja olo? Mistä asioista tulee hyvä olo?** Kirjataan ”kultahippuja” lapuille joko piirtäen tai kirjoittaen. Laput kerätään kultahippupussukkaan tai -purkkiin. Kun kaikki laput on kerätty, pussukan sisältö sekoitetaan ja sieltä nostetaan yksi ”kultahippu” kerrallaan.

Kultahippujen löytäminen ei ole helppoa, mutta kun sellaisen löytää, hämäryyteen, sumuun ja pimeyteen tulee vähitellen valoa. Mitä useamman kultahipun löytää, sitä valoisammaksi ja kirkkaammaksi maisema muuttuu. Kultahippujen löytämiseen tarvitaan hippujen jäljittämisen taitoa ja vainua, ja sitä voi harjoitella.

Mielen ilahduttamisen keinoista keskustellaan ja niitä voidaan harjoitella mm. leikkien ja näytellen. Oppilaat saavat lisätä pussukkaan myöhemminkin uusia löytämiään tapoja mielen ilahduttamiseen. Kultahippupussukasta voidaan nostaa lohduttamisen tai mielen ilahduttamisen keinoja alakuloon tai mieliharmin tilanteisiin. Tarkoituksena ei ole poistaa tai välttää mieliharmitusta, vaan auttaa sietämään sitä ja samalla vahvistaa asioita, jotka tuovat iloa, toivoa ja yhteyttä toisten kanssa. Oppilaiden hyväksytyt havaitsemia mielen ilahduttamisen keinoja voidaan koota myös pienryhmässä.



Vinkki: Mielen ilahduttamisen keinoja on listattuna Mielen ilahduttamisen keinot -tehtävämonisteeseen, josta saa vinkkiä keskusteluun ja kultahippujen etsintään.



Huom! On tärkeää, että aikuinen ei vähättele lapsen kokemia tunteita, vaikka ne liittyisivät aikuisen näkökulmasta hyvinkin merkityksettömiin asioihin. Aikuisen tuki ja kannattelu auttavat lasta sietämään hyvinkin kivuliaita tunteita ja edesauttavat lapsen omien tunteiden säätelykykyä. 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.

LOPETUS:**Eväsretki -mielikuvaharjoitus**

Pyydetään oppilaita ottamaan hyvä asento ja sulkemaan silmänsä, jos se tuntuu heistä hyvältä. Ohjataan heitä hengittämään rauhallisesti ja kuuntelemaan keskittyneesti tarinaa.

”Tänään on aurinkoista ja lämmintä. On ihana päivä, ei liian kylmä eikä liian kuuma. Olet lähdössä kävelemään kauniille niitylle. Ruoho on vihreää ja pehmeää jalkojesi alla. Ympäri- lä on kauniita, värikkäitä kukkia, jotka tuoksuvat hyvältä. Matka jatkuu kaikessa rauhassa ja tulet pieneen metsikköön. Kuulet lintujen liverrystä. Istahdat lämpimälle kivelle ja otat selästäsi repun. Mitähän herkkuisia eväitä repussasi on? Miltä herkkueväsi maistuvat? Miltä ne tuoksuvat? Minkähän värisiä ne ovat? Maistelet eväitäsi auringon lämmittäessä sinua suloisesti. Eväät ovat makoisia. Nautit olostasi ja kesästä.”

Mitä huomasit sinussa tapahtuvan mielikuvamatkan aikana? Mitä kehossasi tapahtui?

Joskus vain kivojen asioiden ajattelu auttaa samalla tavalla kuin se, että oikeasti tekisi kivoja asioita.

LISÄVINKIT: Hilepurkki

Tehdään lasipurkkiin luokan yhteinen hilepurkki tai jokaiselle oppilaalle oma. Ohje: Vettä, tippa astianpesuainetta ja hilettä. Hileet kuvaavat ajatuksia ja tunteita. Voidaan laittaa ja valita erivärisiä hileitä tunteille ja ajatuksille. Lapsille sopivien esimerkkien avulla käydään läpi, miten ajatukset ja tunteet valtaavat sressaavassa tilanteessa mielen. Havainnollistetaan ravistamalla purkkia. Keskustellaan rauhoittumiskeinoista voimakkaan tunnetilan ollessa päällä tai mielen ollessa täynnä ajatuksia. Hengitetään muutaman kerran tietoisesti rauhallisesti ja katsotaan samalla purkissa laskeutuvia hileitä. Mieli rauhoittuu samaan tapaan ylimääräisistä ajatuksista.



KOTIIN:

Mielen ilahduttamisen keinot -tehtävämoniste. Oppilaat ympyröivät heille sopivat mielen ilahduttamisen keinot ja keksivät niitä muutaman lisää. Oppilas keskusteleekin keinoista kotiväen kanssa.

LÄHTEET:

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

Positive Education. (2021). *Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot*.



YMPYRÖI SINULLE SOPIVAT MIELEN ILAHDUTTAMISEN KEINOT JA KEKSI ITSE LISÄÄ.

- omasta kurjasta olostasi tai mieltä painavasta asiasta puhuminen kaverille tai turvalliselle aikuiselle
- avun pyytäminen vaikeaan tehtävään tai asiaan
- lohdutuksen pyytäminen toiselta
- Isän/äidin/turvallisen aikuisen syliin meneminen
- iloisten ja mukavien asioiden ajatteleminen
- kivojen asioiden tekeminen
- lemmikkieläimen silittäminen tai syliin ottaminen
- leikkeihin tai peleihin mukaan meneminen
- toisen auttaminen
- liikkumaan lähteminen
- musiikin kuunteleminen
- luontoon tai metsään lähteminen
- kaverille soittaminen tai viestin lähettäminen
- tunteen nimen sanominen mielessä tai ääneen esimerkiksi ”tämä on pelkoa”
- syvään hengittäminen

- _____
- _____
- _____
- _____



JOSKUS EPÄONNISTUN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan ymmärtämään ja hyväksymään, että epäonnistumiset ja virheet kuuluvat elämään sekä vahvistetaan taitoja selviytyä epäonnistumisen, pettymyksen ja vastoinkäymisten tilanteista.
- Vahvistetaan itsetuntemusta ja itseluottamusta.
- Oppilas osaa kuvailla, miltä epäonnistuminen tuntuu ja kertoa, miten voi toimia, jos joskus epäonnistuu.

ALOITUS:

Viimeiset peliminuutit

Luetaan tarina yhdessä ja keskustellaan siitä.

Miina sai syötön Pihlalta. "Tee maali!", hänelle huudettiin. Miina olikin jalkapallojoukkueensa paras maalintekijä. Vain yksi maali, ja joukkue olisi mukana jatkopeleissä! Viimeiset peliminuutit olivat menossa. Miina aikoi laukaista suoraan maaliin kahdestakymmenestä metristä. Hän kuitenkin epäröi hetken ja päätti sittenkin lähteä kuljettamaan palloa vielä varmempaan maalipaikkaan. Miina harhautti taitavasti yhden puolustajan ohi. Sitten vastassa oli vastustajan kovin toppari, Emmi, joka esti etenemisen. Miina kuuli kyllä sivultaan kehotuksia syöttää, mutta hän lähti kuitenkin yrittämään Emmin ohittamista. Sitten tapahtui jotakin karmeaa! Miinan jalat sotkeentuivat harhautteluissa ja hän kaatui ja menetti tietenkin pallon Emmille, joka potkaisi sen kauas pois maalilta. Pian soi tuomarin pilli ja peli päättyi. "Ääliö! Mikset laukonu heti?! Mikset syöttäny?!", joukkueoverit kentältä ja kentän laidalta huusivat Miinalle harmistuneina. Miinaa harmitti ja hävetti tosi paljon. Miksei hän tosiaan heti laukonut? Se olisi ollut aika varma maali! Pihla ja koko muu joukkue olivat luotaneet häneen ja hän oli mokannut koko pelin ja jatkopelit!

Millainen olo Jessellä mahtoi olla, kun hän kaatui? Miltä hänestä tuntui, kun kaverit moittivat häntä? Mitä ajattelet Jessen pelikavereiden käyttäytymisestä? Miten valmentajan pitäisi puhua tilanteesta joukkueen kanssa? Miten lohduttaisitte Jesseä? Miten Jesse voisi itseään rohkaista?

Keskustelu

Kaikessa ei voi olla hyvä, eikä tarvitsekaan. Joskus myös epäonnistumme ja teemme virheitä, vaikka kuinka yrittäisimme. Epäonnistuminen voi tuntua kurjalta. Silloin saatamme moittia itseämme tai joskus jopa toisia!

Miltä epäonnistuminen tuntuu? Missä asioissa esimerkiksi voi epäonnistua tai tehdä virheitä? Mitä voi tehdä, jos oma mieli alkaa syyttää ja moittia itseä virheistä tai epäonnistumisista? Mitä rohkaisevaa itselleen voisi sanoa? Mitä voi tehdä silloin, jos joku toinen toimii ikävästi, kun teet virheitä tai epäonnistut? Mitä hyötyä virheistä ja epäonnistumisista on?

Vastoinkäymiset ja epäonnistumiset kuuluvat elämään. Niistä voi oppia paljon. Niitä voi oppia myös hyväksymään. Itselleen voi antaa anteeksi ja sanoa mielessään, että kukaan ei aina voi onnistua. Itseen voi myös rohkaista sanomalla mielessään, että opin kyllä pikkuhiljaa. Voi myös sanoa itselleen, että harjoitus tekee mestarin. Oppimisessa tarvitaan kärsivällisyyttä ja se vie aikaa. Omille virheille

ja epäonnistumisille voi joskus jopa nauraa. Jokaisella on oikeus opetella, tehdä virheitä ja oppia. Ketään ei saa pilkata virheiden ja epäonnistumisten takia.

TYÖVAIHE: Silloin minä epäonnistuin

Piirretään eri tilanteita siitä, miten on joskus epäonnistunut. Käytetään piirustustehtävässä Silloin minä epäonnistuin -tehtävämonistetta. Kerrotaan omista epäonnistumisista, kammelluksista ja mokaista piirustusten avulla muille. Mietitään yhdessä, miten eri tilanteista on päästy yli, selvitty tai miten niistä voisi selviytyä. Mietitään myös, mitä epäonnistumisista on opittu.



VINKKI: Opettaja voi myös kertoa omista kammelluksistaan, noloista tilanteistaan ja epäonnistumisistaan ja siitä, miten hän on niistä selvinnyt. Lapset oppivat aikuisen mallista, joten on tärkeää, että myös opettaja sanoittaa omaa toimintaansa inhimillisesti.

LOPETUS: Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitus (istuen tai maaten)

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

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 sellainen 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, kasvot, 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 mukanasi päivän muissakin hetkissä.



LISÄVINKIT: Tsemppijuliste

Oppilaiden kanssa mietitään yhdessä tai pienissä ryhmissä tsemppilauseita, jotka voivat auttaa heitä itseään tai muita selviytymään epäonnistumisista ja noloista tilanteista. Tsemppilauseet kootaan yhteiseksi julisteeksi seinälle.

Milloin tunsit viimeksi?

Opettaja valitsee yhden tai useamman tunnekortin ja kysyy korttia näyttäen ”Milloin viimeksi ja missä tilanteessa sinusta on tuntunut tältä?” Keskustellaan esiin nousevista asioista ryhmän kanssa. Jokainen saa kertoa tai olla kertomatta. Omien tunteiden kertominen muille on tärkeää ja jokainen voi ottaa osaa harjoitukseen omaan tahtiinsa.



KOTIIN:

Selviytymisrepun Kun nolottaa -tasku. Oppilas keksii ja kirjaa selviytymiskeinoja Selviytymisrepun Kun nolottaa -taskuun yhdessä kotiväen kanssa ja pyytää kotiväkeä kertomaan heidän omista epäonnistumisista, kammelluksista ja noloista tilanteista ja siitä, miten he niistä silloin selvisivät. Loput taskut täytetään myöhemmin, kun oppitunneilla käsitellään pelkoja, kiusaamista, kiukkua ja turvaohjeita.

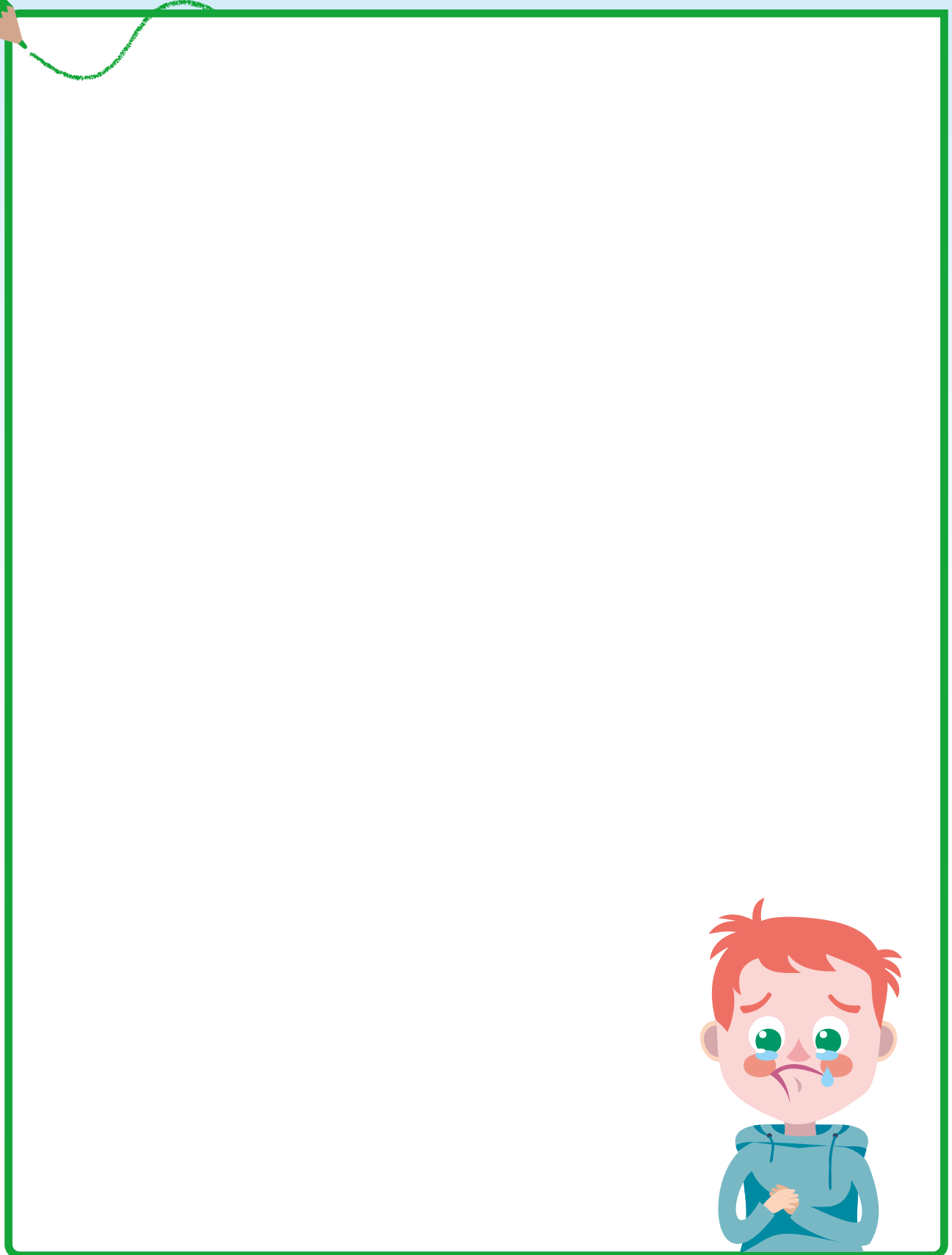
LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus: 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.

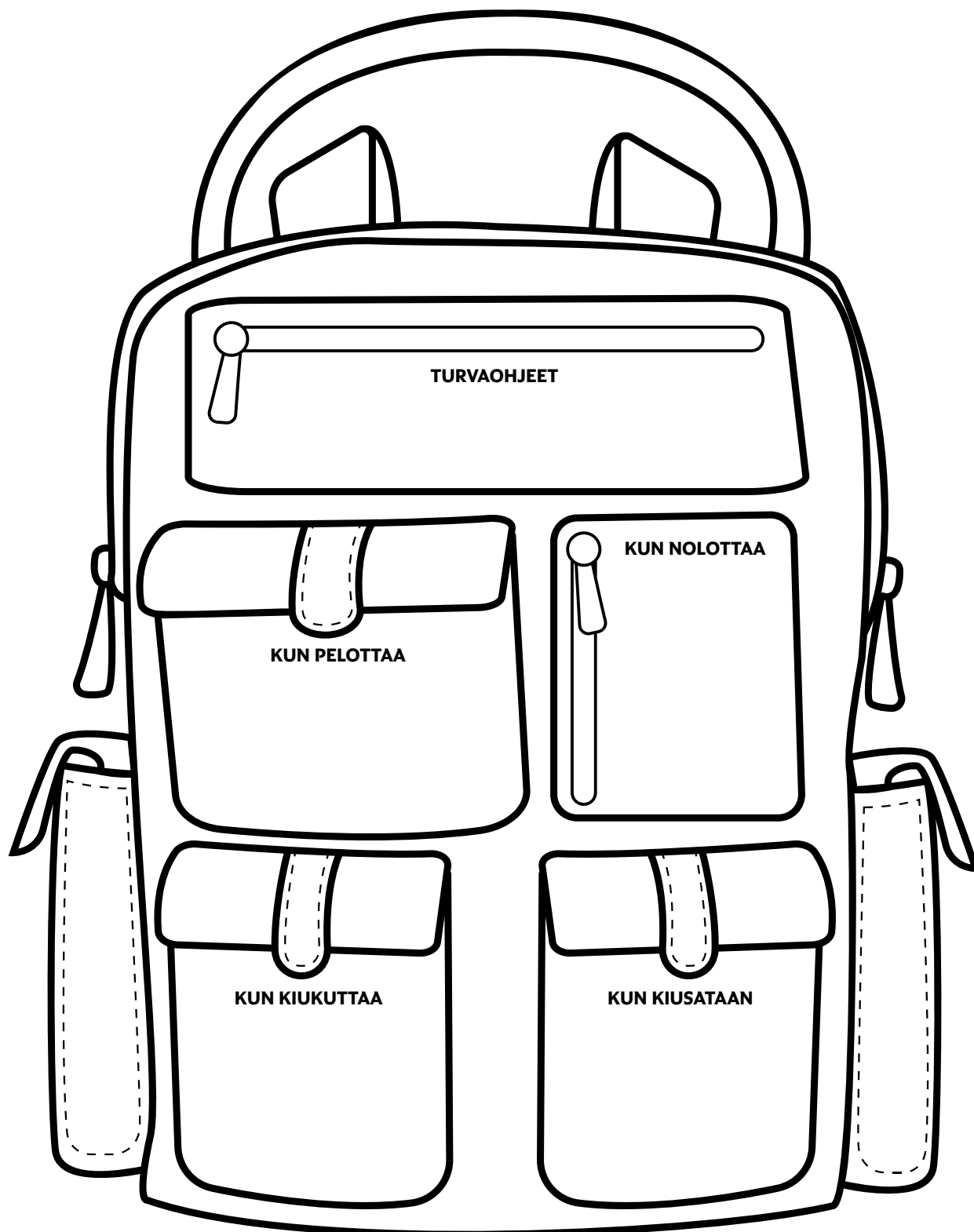
SILLOIN MINÄ EPÄONNISTUIN -PIIRRUSTUSPOHJA

Piirrä eri tilanteita, kun olet joskus epäonnistunut.



SELVIITYTÄMISREPPU

Kotiväelle: keskustele lapsesi kanssa selviytymisreppun sisällöstä.



VIHA JA KIUKUN KESYTTÄMINEN

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

L7

- Harjoitellaan tunnistamaan vihan ja kiukun tunne itsessä sekä vahvistetaan taitoja selviytyä kiukun tunteesta ja säädellä sitä.
- Oppilas osaa kuvailla kiukkuun synnyttäviä asioita, osaa kuvailla, missä kohtaa kehoa kiukku tuntuu sekä osaa selittää, mitä hyötyä kiukun tunteesta voi olla.
- Oppilas osaa kertoa keinoja ja tapoja, miten kiukun ja vihan tunnetta voi säädellä.

ALOITUS:

Viha ja kiukku

Katsotaan tunnekorttien kuvaa vihan ja kiukun tunteesta ja keskustellaan. **Mitä tunnetta kuvan lapsi tuntee? Mistä sen tunnistaa?**

Mikä sinut saa kiukkuseksi tai vihaiseksi? Miltä silloin kehossa tuntuu?

Kiukun merkkejä voivat olla esimerkiksi hengityksen kiihtyminen, punan nouseminen kasvoille, äänen nouseminen. Kiukun tunteesta on hyötyä. Kiukku on tarpeellinen tunne silloin, kun sinua tai jotakuta muuta kohdellaan väärin tai huonosti. Kiukusta saa voimaa.

Millaisissa tilanteissa tarvitaan kiukkuun ja "kiukkuhahmon" kiukkuvoimaa?

Kiukkuvoima auttaa esimerkiksi puolustamaan itseä tai toisia, kertomaan rohkeasti oman mielipiteen, kieltäytymään jostakin tyhmästä asiasta, sanomaan EI tai LOPETA.

TYÖVAIHE:

Kiukkuhahmo

Oppilaat miettivät, millaisia he ovat kiukkuisina ja piirtävät oman kiukkuhahmonsensa Kiukkuhahmo-piirustusohjeeseen, antavat sille nimen ja värittävät sen mielestään kiukun väriseksi. Kiukkuhahmon ympärille voidaan piirtää ja kirjoittaa tilanteita tai asioita, jotka herättävät kiukun tunnetta. Yhdessä voidaan katsella, millaisia kiukkuhahmoja ryhmästä löytyy.



VINKKI: Kiukkuhahmon hyödyntämisestä näissä oppilaiden keksimissä tilanteissa voidaan tehdä esityksiä pöytäteatterin tai draaman keinoin ja niitä voidaan videoida. Kiukkuhahmoista voidaan keksiä myös satuja.



Kiukkuhahmon kesyttäminen

Pohditaan kiukkuhahmojen avulla kiukun ja kiukkuhahmon kesyttämistä. Kootaan kiukun kesyttämisen keinot muistiin lapuille. Kiukun kesyttämisen keinoja ja lappuja hyödynnetään arjen kiukkutilanteissa.

Kiukku on voimakas tunne, joka saa ihmisen helposti myös sanomaan tai tekemään jotain sellaista, jota jälkeenpäin katuu. Kiukulle ei pidä antaa vahinkoa tekevää valtaa. Jos ei hallitse kiukkua, siitä tulee itselle ja muille paha tai pelokas mieli. Onneksi kiukun voi kesyttää. Mitä kesyttäminen tarkoittaa?

Kiukun kesyttäminen on hieno taito, jota pitää harjoitella oikein paljon. Kiukun kesyttämällä tarkoitetaan sitä, että opettelee ilmaisemaan kiukkua ja suuttumusta niin, ettei siitä aiheudu itselle tai muille vahinkoa. Onnistunut kiukun hallinta vie asioita eteenpäin ja tuntuu jälkeenpäin hyvältä. On hyvä oppia tunnistamaan kiukun ensimerkit, jotta osaa ottaa sen huomioon. Jos kiukkua ei tunnista, voi kiukku saada liian paljon valtaa. Miten sinä saat oman kiukkuhahmosi kesytettyä?



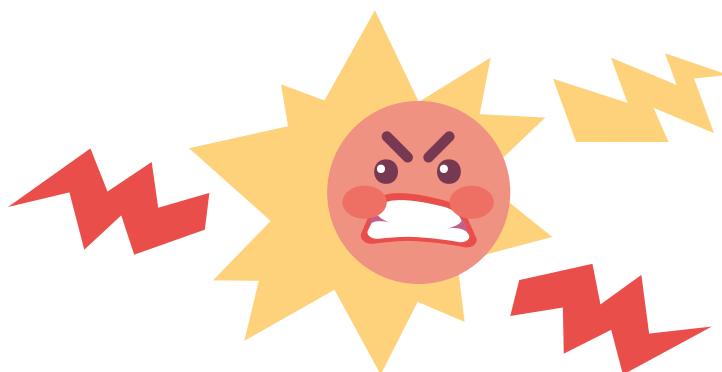
VINKKI: Hyviä, helppoja ja aina mukana olevia kiukun kesyttämisen keinoja:

- Hengitän syvään ja lasken kymmeneen.
- Puristan kädet nyrkkiin ja laitan nyrkit taskuun.
- Menen rauhoittumaan hetkeksi toiseen tilaan.
- Laitan silmät kiinni ja kädet polville. Keskityn vain siihen, miltä polveni tuntuvat. Kun ärtymys menee ohi, avaan taas silmäni.
- Suljen silmät ja lasken olkapäät alas!
- Sanon itselleni, että tämä on kiukkua.
- Puhun jollekin siitä, mikä minua kiukuttaa.
- Sanon mielipiteeni ja ajatukseni selkeästi.
- Pyydän apua ajoissa.
- Ajattelen jotakin mukavaa asiaa, joka on tapahtunut minulle, kun huomaan kiukun merkkejä itsessäni.

Muita kiukun kesyttämiskeinoja voivat olla esimerkiksi ystävälle tai aikuiselle puhuminen, musiikin kuuntelu, laulaminen, hyräily, luonnossa kävely, liikunta, piirtäminen, kirjoittaminen, rentoutuminen, varpaiden tai käsien hierominen, silmien sulkeminen, saunominen, kylpy tai hyvä ruoka.



VINKKI: Luokkaan voidaan askarrella kiukunkesytyskone, jolle laput ”syötetään”. Oppilaat voivat yhdessä ideoida kiukun kesytyskoneen esimerkiksi kierrätysmateriaaleista. Sitä voidaan täydentää ja sieltä voidaan ottaa keinoja käyttöön kiukkutilanteissa.



Taitava kiukun kesyttäjä muistaa kehua itseään, kun on onnistunut kesyttämään kiukun. Voi sanoa hiljaa itselleen esimerkiksi: ”Hienoa, kun onnistuin kesyttämään kiukun!”

Voi käydä myös niin, että et joskus onnistukaan kiukun kesyttämisessä. **Mitä voi tehdä, jos kiukuspäissään on tullut sanoneeksi toiselle pahasti tai on satuttanut toista?**

Pyydä anteeksi ja kysy, miten voit hyvittää asian. Anna myös itsellesi anteeksi, jos et ole onnistunut toimimaan niin kuin haluaisit. Yritä seuraavan kerran muistaa hyvät kiukun kesyttämisen keinosi!

LOPETUS:

Kiukkupuhallus

Huomion tuominen omaan kehoon ja hengitykseen on yksi helpoin ja nopein tapa harjoitella tietoista läsnäoloa ja rauhoittaa itseään tilanteissa, joissa on hermostunut, pelästynyt tai jännittynyt. Kun opettelee kiinnittämään huomiota hengitykseen, tarkkaavaisuus eri asioiden äärellä vahvistuu. Uloshengityksessä keho rentoutuu ja mieli saadaan pysähtymään. Harjoituksessa hengitään syvään sisään ja ulos nenän kautta 5-10 kertaa. Yritetään tehdä uloshengityksestä aina pitempi kuin sisäänhengityksestä. Nostetaan yksi sormi ylös jokaisen hengityksen jälkeen.

”Joskus voi tuntua siltä, että on ihan täynnä sihisevää ja sähisevää kiukkua. On niin täynnä kiukkua kuin aivan täyteen puhallettu ilmapallo ilmaa. Pallo pienenee, kun ilmaa lasketaan pois. Samoin kiukku voi pienentyä, kun laskee uloshengityksellä ilmaa pois. Hengitä syvään sisään nenän kautta ja puhalla hitaasti ulos ja anna ilman tulla uloshengityksellä pois. Hengitä sitten hitaasti nenän kautta sisään ja puhalla taas uloshengityksellä ilmaa pois. Kiukku saa mennä menojaan... Hitaasti sisään ja sitten puhallus ulos. Hyvä!”

LISÄVINKIT:

Mieli ry:n ohjattu Mindfulness-harjoitus Pieni loma hengityksen tahtiin tai Valtameri.

Harjoitukset löytyvät Youtubesta hakusanalla: Pieni loma hengityksen tahtiin ja Valtameri.

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



KOTIIN:

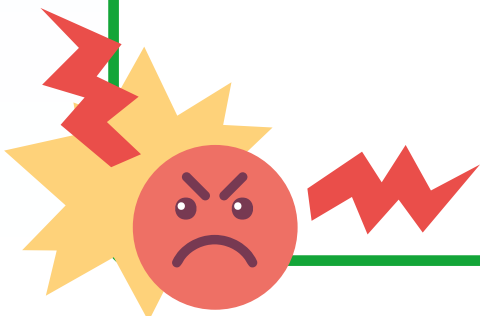
Selviytymisrepun Kun kiukuttaa -tasku

Oppilas pohtii kotiväen kanssa kiukun kesyttämisen keinoja ja kirjaa niitä Selviytymisrepun Kun kiukuttaa -taskuun. Pyydetään myös oppilaita tuomaan seuraavaa turvataitotuntia varten oma lempipehmolelu mukaan kouluun. Selviytymisreppu löytyy Joskus epäonnistun -oppitunnin liitteistä.

LÄHTEET:

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

KIUKKUHAHMO-PIIRUSTUSPOHJA



TURVAN TUNNE JA TURVALLISET AIKUISET

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan turvallisuuden tunne itsessä ja vahvistetaan tietoisuutta turvan tunnetta tuovista asioista.
- Tuetaan oman turvapaikan ja turvaverkon nimeämistä. Rohkaistaan puhumaan huolista ja peloista turvalliselle aikuiselle.
- Oppilas osaa kuvailla, miltä turvan tunne hänessä tuntuu ja mitkä asiat tuovat hänelle turvaa kotona ja koulussa.
- Oppilas osaa kuvailla, millainen on turvallinen aikuinen ja osaa nimetä vähintään yhden turvallisen aikuisen.

ALOITUS:

Turvan tunne ja turvaa tuovat asiat

*Millaiselta sinusta tuntuu, kun olosi on turvallinen? Miltä kehossasi tuntuu?
Mitkä asiat tuovat turvaa koulussa ja kotona?*

Esim. turvalliset rajat ja säännöt, ennakoitavuus, rutiinit, aikuisen aito kiinnostus ja vilpittömän halu auttaa ja kuulla lasta ennakkoluulottomasti, mahdollisuus olla oma itsensä.

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 eikä mikään uhkaa sinua. Kun olosi on turvallinen, saat olla sellainen kuin olet, sinua ei jätetä yksin ja sinusta pidetään huolta.

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

Lapsella on oikeus kertoa aikuiselle, jos joku saa hänen olonsa tuntumaan kurjalta tai turvattomalta. Aikuisten tehtävänä on kuunnella ja auttaa lapsia heidän huolissaan ja peloissaan. Lasten ei tarvitse olla yksin huolineen. Ei ole koskaan niin pientä tai suurta asiaa, ettei siitä voisi kertoa. Huolista ja peloista pitää kertoa niin kauan, että joku kuuntelee ja antaa apua.

TYÖVAIHE:

Minä turvassa

Piirretään Minä turvassa -piirustus pohjaan kuva jostain paikasta, jossa on turvallista ja hyvä olla. Kirjoitetaan piirustukseen omien turvallisten aikuisten nimiä. Turvallinen aikuinen on henkilö, jonka seurassa on hyvä olla ja kenelle voi kertoa omista huolista. Turvallinen aikuinen auttaa ja suojelee.

*Millaisessa paikassa sinulla on turvallista ja hyvää olla? Missä ei tarvitse pelätä ollenkaan?
Millainen on turvallinen aikuinen?*

Kenelle aikuiselle sinä voisit puhua huolistasi ja murheistasi?

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

Opettaja auttaa jokaista lasta löytämään ainakin yhden turvallisen aikuisen, se voi olla myös opettaja. Lopuksi piirroksat voidaan koota näyttelyksi seinälle ja keskustella niistä.

LOPETUS: Turvallinen sylipaikka -mielikuvaharjoitus

Tätä harjoitusta tehdessä tyynyt ja peitot oppilaan ympärillä edistävät lämmön ja turvallisuuden tunnetta. Oppilaat voivat ottaa kotoa tuomansa pehmotelun syliinsä samalla, kun kuvittelevat olevansa sylipaikassa. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

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

Miltä sylipaikassa tuntui olla? Miltä kehossasi tuntuu, kun olosi on turvallinen?

LISÄVINKIT: Kirje tai kortti turvalliselle aikuiselle

Oppilaiden kanssa voidaan tehdä kortti tai kirje omalle turvalliselle aikuiselle piirtäen ja kirjoittaen. Siihen voidaan liittää esimerkiksi seuraava teksti:

Hei! Olethan minun turva-aikuiseni.

Ehdithän kuunnella ja lupaathan auttaa minua, jos minulla on huolia, murheita tai kun minulla on hämmentynyt ja outo olo.



KOTIIN:

Minä turvassa -piirustustehtävä. Tehtävä viedään kotiin nähtäväksi tai jatkettavaksi. Kotiväki kertoo ja kirjoittaa tehtävään omista turvallisista paikoistaan.

LÄHTEET:

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



MINÄ TURVASSA

Tunnen oloni turvalliseksi tässä paikassa.

KOTIVÄELLE:

Aikuinen kirjoittaa, mitkä ovat hänen turvallisia paikkojaan.

TURVATTOMUUDEN TUNNE JA PELKO

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L6

L7

- 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 oman mielen rauhoittamista.
- Oppilas osaa kuvailla turvattomuutta ja pelkoa aiheuttavia asioita ja tilanteita sekä osaa kertoa turvaohjeet turvattomiin ja pelottaviin tilanteisiin ja käyttää niitä arjessa itseään suojellen.

ALOITUS:

Äidin kanssa kassajonossa

Luetaan tarina ja keskustellaan siitä yhdessä.

”Kauhea katastrofi! Vaara ei ole vielä ohi... Aaro oli juuri oppinut koulussa lukemaan ja hän luki lehtiotsikoita seisossaan äidin kanssa kassajonossa. Hän yritti nykiä äitiä hihasta kysyäkseen, mitä on tapahtunut, mutta äiti vain jutteli viereisessä jonossa olevan tuttunsa kanssa eikä huomannut. ”Mitähän oikein on tapahtunut? Onkohan se jossakin ihan lähellä?”, Aaro mietti. Pitäisi tietää ja osata varoa! Aarosta alkoi tuntua turvattomalta ja pelottavalta. Aaro luki usein kaupan jonossa lehtien otsikoita. Niissä oli vaikka mitä kamalia asioita ja joskus pelottavia kuviakin!

Mikä tunne tarinan lapsella oli? Mitä tarinan lapsen kannattaisi tehdä? Mikä häntä auttaisi?

Jokainen meistä pelkää joskus. Pelolla on eri voimakkuuksia ja monenlaiset asiat voivat herättää pelkoa. Pelkääminen ei ole heikkoutta. Joskus pelko voi olla jännittävää ja hauskaa. Joskus pelkäämme ihan turhaan. Näissä tilanteissa on hyvä oppia voittamaan pelko. Joskus on hyvä kohdata pelkonsa, esimerkiksi silloin, kun tekee jotakin asiaa ensimmäistä kertaa tai on menossa johonkin uuteen paikkaan. Kun pelosta huolimatta uskaltaa toimia, voi huomata, että pelon voi voittaa. Pelon tunteesta on meille välillä myös hyötyä, 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.

TYÖVAIHE:

Turvattomat ja pelottavat paikat ja tilanteet

Pohditaan yhdessä turvattomilta ja pelottavalta tuntuvia paikkoja ja tilanteita sekä turvattomuuden tunnetta ja pelkoa herättäviä ihmisiä. Apuna voidaan käyttää liitteistä löytyvää Mitä pelkään -keskustelukuvaa. Tehdään niistä yhdessä ajatuskartta taululle ja kirjoitetaan myös toimintaohjeet tilanteisiin.

Mitkä asiat pelottavat? Millaisissa paikoissa ja tilanteissa voi tulla turvaton olo?

Voiko kotona joskus tulla turvaton olo? Jos, niin milloin?

Millaisten ihmisten seurassa tulee turvaton olo?

Mitä voisi tehdä pelottavissa ja turvattomissa tilanteissa?

Turvattomuuden tunnetta ja pelkoa helpottaa, kun puhuu siitä oman turvallisen aikuisen kanssa.

Käydään läpi turvaohjeet turvattomiin ja pelottaviin tilanteisiin:

Sano Ei,

Lähde pois,

Kerro turvalliselle aikuiselle

LOPETUS:

Turvassa-harjoitus

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.

Miten harjoitus vaikutti mieleesi ja kehoosi? Milloin hengitystä voisi käyttää rauhoittumiseen?

LISÄVINKIT:

Hätänumeroon soittaminen

Pohditaan, mitkä asiat ovat tärkeitä hätäpuheluun soittamisessa. Näin soitat hätäpuhelun:

- *Soita 112.*
- *Ole rauhallinen.*
- *Kerro kuka olet, mitä on tapahtunut ja missä.*
- *Älä katkaise puhelua ennen kuin saat luvan.*

Oppilaiden kanssa voidaan harjoitella draaman avulla hätänumeroon soittamista. Keksitään yhdessä jokin hätätilanne. Yksi oppilaista tai oppilaat pienryhmissä soittavat hätänumeroon ja aikuinen on hätäpuhelun vastaanottajana. Muut arvioivat, mikä puhelussa meni hyvin ja mitä voisi tehdä paremmin. Soitetaan sitten uudelleen huomioiden parannusehdotukset.



KOTIIN:

Selviytymisrepun Kun pelottaa -tasku sekä Turvavinkit & Turvaohjeet -monisteet. Oppilas täyttää kotona Selviytymisrepun Kun pelottaa -taskuun asioita, joita voi tehdä silloin, kun pelottaa tai on turvaton olo. Kotiväki tutustuu lisäksi yhdessä oppilaan kanssa turvavinkeihin ja turvaohjeisiin. Selviytymisreppu löytyy Joskus epäonnistun -oppitunnin liitteistä.

LÄHTEET:

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





TURVAVINKIT

- Älä avaa ovea, jos olet yksin kotona etkä tiedä, kuka siellä on.
- Älä anna yhteystietojasi (nimi, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite) tuntemattomille.
- Älä kerro kenellekään puhelimessa, että olet yksin kotona. Kysy, kenelle äiti tai isä voi soittaa takaisin.
- Älä lähde tuntemattoman mukaan, vaikka hän houkuttelisi sinua mukavilla asioilla.
- Älä lähde tutunkaan aikuisen mukaan, jos et ole sopinut siitä kotiväkesi kanssa.
- Älä tapaa tuntematonta nettikaveria ilman aikuista.
- Ohjeita turvalliseen netin käyttöön on osoitteessa www.pelastakaalapset.fi ja www.mll.fi
- Jos näet jotain mieltäsi järkyttävää tai joku käyttäytyy oudosti sinua kohtaan netissä tai muualla, kerro siitä aina jollekin turvalliselle aikuiselle.
- Jos eksyt, sinua seurataan tai kohtaat uhkaavasti tai oudosti käyttäytyvän ihmisen, mene kauppaan tai johonkin muuhun paikkaan, jossa on muita ihmisiä. Kerro siitä aikuiselle.
- Älä koskaan mene yksin ilman aikuista pimeisiin ja autioihin paikkoihin.
- Opettele äidin tai isän puhelinnumero ja kotiosoitteesi ulkoa.
- Muista turvaohjeet: Sano EI, lähde pois, kerro turvalliselle aikuiselle.
- Muista hätänumero 112.



Jokaisella on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi.



Useimmat aikuiset tahtovat lapsille hyvää. Ei ole kuitenkaan viisasta luottaa kaikkiin ihmisiin.



Olemme yhdessä tutustuneet turvavinkkeihin. Allekirjoitus kotiväeltä



YKSIN JA YHDESSÄ

TAVOITTEET:

L2

L3

L4

L6

L7

- Pohditaan hyvää ystävyyttä, yksinoloa ja kavereiden saamista sekä toisten mukaan pyytämistä, ottamista ja huomioimista. Jokaisella on oikeus kuulua ryhmään ja velvollisuus hyväksyä toiset joukkoon.
- Vahvistetaan empatiakykyä ja kykyä asettua toisen asemaan sekä taitoja toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.
- Oppilas osaa sanoa hyviä ominaisuuksia toisista oppilaista.
- Oppilas osaa kuvailla, miten voi toimia muut huomioon ottaen erilaisissa ystävyteen, yhdessä ja yksinolon liittyvissä tilanteissa.

ALOITUS:

Hyvä ystävä

Istutaan piirissä. Leikin aloittaja antaa jonkin pienen esineen piirissä seuraavana istuvalle. Samalla hän kertoo jonkin hyvän asian hänestä, esim. kertoo, miksi kyseinen henkilö on hyvä ystävä. Hän puolestaan antaa esineen seuraavalle ja kertoo hänestä hyvän ystävän ominaisuuden. Kirjataan koko ryhmän hyvät ominaisuudet listaan, ja tarkastellaan niitä yhdessä. Kuinka paljon yhteistä hyvää ryhmässä on? Puuttuuko ryhmältä vielä jokin mielestänne tärkeä ominaisuus?

TYÖVAIHE:

Näytelmiä

Joskus yksinolo voi olla mukavaa. Etenkin silloin, kun sitä itse haluaa. Yksinolo on surullista, kun haluaisi olla toisten kanssa. Kaikilla on oikeus kuulua porukkaan. Jokaisella on myös velvollisuus ottaa toiset mukaan leikkeihin.

Jaetaan luokka neljään ryhmään ja tehdään lyhyitä näytelmiä tilanteista, joissa oppilas yrittää päästä mukaan toisten seuraan. Oppilaat voivat myös itse miettiä, millaisia eri tilanteita voisi olla. Pohditaan tilanteiden ratkaisutapoja yhdessä. Miten voi pyytää päästä mukaan? Miten tilanteessa olisi hyvä toimia? Mitä tulisi vastata?

Esimerkit:

Olet pyöräilemässä ja näet, kun joukko poikia ja tyttöjä on pelaamassa koulun pihalla koripalloa. Koripallo on mukavaa ja haluaisit myös mukaan pelaamaan. Miten toimit?

Luokkasi oppilas istuu yksin koulun tietokoneella keskittyneenä, hän ei huomaa yhtään ohimeneviä ihmisiä tai kuule ympärillä kuuluvia ääniä. Joku asia tietokoneella on erittäin kiinnostavaa. Haluaisit mennä hänen seurakseen tietokoneelle. Miten toimit?

Olet jäänyt koulun jälkeen luokkakaverisi kanssa rakentamaan lumilinnaa koulun pihalle. Yhtäkkiä rinnakkaisluokan oppilaat tulevat katsomaan teidän rakennusprojektia ja he vaikuttavat kiinnostuneilta. Miten toimitte?

Leikitte luokkanne kanssa välitunnilla lempileikkiänne. Näette, kuinka koulun uusi oppilas seisoo yksin talon nurkalla ja näyttää pohtivan mitä tekisi. Miten toimitte?

LOPETUS:

Tule leikkiin

Jaetaan luokka neljään ryhmään. Jokaisella ryhmälle on oma, maalarinteipillä merkitty tilansa luokassa. Opettaja kertoo jokaiselle ryhmälle eläimen, jota he esittävät. Tavoitteena on, että kaikki käyvät pyytämässä jonkun toisen ryhmän eläintä mukaan leikkiin. Opettaja mallintaa, miten muiden ryhmien eläimiä käydään pyytämässä leikkiin. Oppilas yksi kerrallaan lähtee hakemaan leikkijää toisesta ryhmästä omaan ryhmäänsä kysymällä ”Tuletko meidän leikkiin?”. Lapsi vastaa ”Joo”, ja ottaa kädestä kiinni leikkiin kysyjää. Yhdessä he menevät takaisin kysyjän ryhmään. Opettaja voi päättää leikin, kun katsoo kaikkien käyneen kysymässä jotakuta toista leikkiin ainakin kerran.

LISÄVINKIT:

Ilmepeili

Jaetaan oppilaat pareihin. Parit seisovat vastakkain sellaisella etäisyydellä, että kädet yltävät toisiinsa. Toinen parista alkaa tehdä pientä liikettä kulmakarvoilla, ja peilinä oleva oppilas matkii liikettä. Seuraavaksi liikettä johtava oppilas voi esimerkiksi pyöritellä silmiään, irvistellä, hymyillä, pyörittää päätään, pikkurillään tai polviaan, ja tehdä millaisia liikkeitä keksiikään. Roolit vaihtuvat, ja leikki aloitetaan alusta.



VINKKI: Leikkiä voidaan jatkaa siten, että opettaja nimeää tunnetiloja, joita oppilaat esittävät toisilleen. Tehtävässä voidaan hyödyntää myös materiaalin tunnekortteja.



KOTIIN:

Kello soi -tarina ja kysymykset. Oppilaat lukevat Kello soi -tarinan ja vastaavat kysymyksiin yhdessä vanhemman kanssa. Oppilaat voivat tuoda oman lelun tai pehmolelun kouluun seuraavaa turvataitotuntia varten.

LÄHTEET:

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



KOTIVÄELLE

Lukekaa lapsenne kanssa tarina Neeasta ja keskustelkaa siitä.

KELLO SOI

Vielä muutama minuutti äidinkielen tuntia jäljellä ja sitten kello soi välitunnille. Neean vatsassa alkoi jo myllertää. Toisella luokalla oleva Neea tykkäsi tosi paljon äidinkielen tunneista ja ihan eniten lukemisesta. Hän oli oppinut lukemaan 5-vuotiaana ja luki kotona mielellään jo kokonaisia kirjoja. Seikkailutarinat olivat hänen lempparikirjojaan. Välitunneista Neea ei kuitenkaan tykännyt. Toiset lapset lähtivät aina innolla välitunnille ja alkoivat puuhailia siellä keskenään. Neea ei voinut juosta välitunnille muiden mukana, koska hänellä oli syntyessä saatu vamma jaloissa. Neea oli kyllä jo ennen kouluikää jotenkin tottunut siihen, ettei voinut tehdä ihan kaikkea sitä, mitä toiset voivat. Koulun alettua se oli häntä kuitenkin taas harmittanut. Joutuisiko hän olemaan koulussa välitunnit aina yksin, Neea mietti mennessään ulko-ovesta koulun pihalle ja katsellessaan siellä näkyvää iloista leikkimistä.

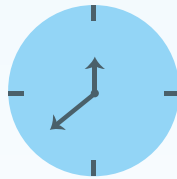
KESKUSTELKAA SEURAAVISTA KYSYMYKSISTÄ:

Miltä Neeasta mahtoi tuntua?

Mitä Neea mahtoi ajatella?

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

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



**OLEMME LUKENEET TARINAN
JA KESKUSTELLEET SIITÄ.**

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

RIIDAT JA ANTEEKSI PYYTÄMINEN

TAVOITTEET:



- *Opitaan taitoja selvittää riitoja, ristiriitoja ja pyytää anteeksi sekä ymmärrystä siitä, että kaikki ovat yhtä tärkeitä ja arvokkaita.*
- *Oppilas osaa kiittää muita sekä pyytää ja antaa anteeksi.*
- *Oppilas osaa soveltaa anteeksi pyytämisen tapoja ja tärkeitä asioita eri tilanteissa.*

ALOITUS:

Kiitollisuuden kaveriverkko

Asetutaan piiriin. Opettaja pitää kädessään lankakerää ja kertoo, mistä hän haluaa tänään oppilaita kiittää. Opettaja solmii langan sormensa ympärille ja heittää lankakerän jollekin oppilaalle ja sanoo hänen nimensä. Lankakerän saanut oppilas kertoo puolestaan yhden asian, josta hän haluaa tänään kiittää muita, ja heittää sitten lankarullan toiselle oppilaalle. Jälleen lankarullan saanut oppilas kertoo asian, josta hän on kiitollinen. Harjoitteen edetessä piirin keskelle muodostuu verkko, jonka päälle laitetaan pallo tai pehmolelu pomppimaan. Opettaja kertoo verkon kuvaavan sitä, että toiset voivat aina auttaa ja kannatella toinen toistaan. Kaikki oppilaat ovat yhtä tärkeitä ja arvokkaita. Kiitä kaikkia oppilaita osallistumisesta.

TYÖVAIHE:

Ohjeet riitojen selvittelyyn

Tehdään yhdessä tai pienryhmissä julisteeksi luokan ohjeet riitojen selvittelyyn ja anteeksipyytämiseen. Miten eri tavoin riitoja voi selvittää ja löytää sovun? Mikä anteeksipyyttämisessä on tärkeää? Laitetaan julisteet luokan seinälle.

Haluamme usein auttaa toisia ja olla kivoja kavereita, mutta joskus saattaa vahingossa tai tarkoituksella satuttaa toista. Voi syntyä riitoja erimielisyyksistä tai ikävistä tilanteista. Riidat kuuluvat elämään, mutta ne on tärkeä selvittää. On arvokas taito osata pyytää ja antaa anteeksi.

Miten riidat voi selvittää?

Milloin olet viimeksi pyytänyt anteeksi? Onko anteeksipyyntö vaikeaa?

Onko anteeksi antaminen joskus vaikeaa? Miksi?

Mikä anteeksipyyttämisessä on tärkeää?

Keneltä voisi saada apua riitojen sopimiseen?



VINKKI: Katso silmiin. Kuuntele. Sano selkeästi toiveesi ja mielipiteesi. Pyydä anteeksi. Anna anteeksi. Yritä ensi kerralla toimia paremmin. Ota opiksi.

LOPETUS:**Anteeksipyyntö ja anteeksianto**

Harjoitellaan anteeksipyyntöä ja anteeksiantoa. Hyödynnetään ja harjoitellaan samalla laadittuja ohjeita. Oppilaat asettuvat kahteen jonoon, anteeksipyytäjiin ja anteeksiantajiin. Opettaja sanoo jonkun riitatilanteen tai ikävän tapahtuman, johon liittyy anteeksi pyytäjän on pyydettävä anteeksi toisen jonon anteeksi antajalta. Mennään kierros ja vaihdetaan rooleja.

Esimerkkejä:

Tönäisit toista ruokajonossa.

Et ottanut toista mukaan leikkiin.

Rikoit toisen omaisuutta.

Varastit toisen herkuja koulun karkkipäivänä.

Piilotit toisen vaatteita naulakossa.

Nauroit ikävästi toiselle koulun käytävällä.

Puhuit toisesta pahaa hänen selän takana.

Haukuit toista välitunnilla.

Löit toista vahingossa kynärpäällä.

Heitit toista lumipallolla.

Törmäsit toiseen juostessasi käytävällä.



VINKKI: Myös oppilaat voivat itse kertoa eri tilanteita, esim. mitä heille on tapahtunut oikeassa elämässä tai miten he ovat joskus loukanneet toista ihmistä.



LISÄVINKIT: Parin havainnointi

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parit seisovat vastakkain ja katselevat toisiaan tarkasti hetken aikaa. Sen jälkeen leikkijät kääntyvät selät vastakkain. Molemmat muuttavat omassa ulkonäössään kahta asiaa, esimerkiksi käärivät hihat tai avaavat hiukset ponnarilta. Opettajan merkistä leikkijät kääntyvät ja yrittävät keksiä, mikä asia parissa muuttui.

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:

Näin meillä riidat selvitetään -tehtävämoniste. Oppilaat tekevät yhdessä kotiväen kanssa omat vinkit riitojen selvittelyyn. Miten riidat selvitetään kotona?

LÄHTEET:

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



NÄIN MEILLÄ RIIDAT SELVITELLÄÄN

Tehkää yhdessä vinkit riitojen selvittelyyn. Miten riidat selvitetään kotona? Entä muualla?



VINKIKSI

- Katso silmiin
- Kuuntele
- Sano selkeästi toiveesi ja mielipiteesi
- Pyydä anteeksi

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

LOPETA KIUSAAMINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja sekä vahvistetaan selviytymistaitoja erilaisiin kiusaamisen ja häirinnän tilanteisiin. Kerrataan turvaohjeet ja harjoitellaan jämakkyyttä.
- Oppilas osaa kuvailla erilaisia kiusaamisen muotoja sekä kertoa, mitä voi tehdä, jos itseä tai jotakuta toista kiusataan. Oppilas muistaa turvaohjeet ja osaa käyttää niitä arjen eri tilanteissa itseään suojellen.
- Oppilas osaa sanoa, miksi jämakkyys on tärkeää ja osaa sanoa jämakästi EI.

ALOITUS:

Kiusaamisen eri muodot

Keskustellaan ja pohditaan yhdessä kiusaamista, kiusaamisen muotoja ja kiusaamiseen liittyviä rooleja. Käytetään keskustelun tukena liitteistä löytyvää Huomaa kiusaaminen -kuvakoosteen kuvia.

Mitä kuvassa tapahtuu? Kuka toimii tilanteessa väärin? Miltä kiusatusta voi tuntua? Miten toimitisit tilanteessa? Onko kuvan tilanteet sallittua? Mitä tulee tehdä, jos huomaa toista kiusattavan?

TYÖVAIHE:

Mitä voit tehdä, jos sinua kiusataan?

Oppilaat miettivät pareittain tai pienissä ryhmissä, mitä pitää tehdä silloin, jos joku kiusaa itseä tai muita. Oppilaat lukevat läpi Mitä voit tehdä, jos sinua kiusataan -tehtävämonisteen ja rastittavat heidän mielestään parhaimmat tavat.

Käydään parien tai ryhmien rastittamat tavat yhteisesti läpi. Lopuksi opettaja kertoo ja kokoaa taululle tärkeimmät turvaohjeet kiusaamistilanteisiin:

Sano ei tai lopeta! Lähde pois! Kerro turvalliselle aikuiselle!

Sinulla on oikeus puolustaa omia rajoja. Kukaan ei saa kiusata sinua. Jos sinua tai jotain toista kiusataan, sano kiusaajalle jämakästi lopeta, poistu tilanteesta. Älä jää yksin, vaan pyydä apua turvalliselta aikuiselta.

LOPETUS:

Jämäkästi EI!

Harjoitellaan sanomaan jämakästi EI! Harjoitellaan sitä aluksi yhdessä. EI-sanon sanomista kokeillaan eri tavoilla ja erilaisilla äänenpainoilla: epävarmasti, pelokkaasti, nauravaisesti, vihaisesti, neutraalisti, jämakästi. Tavallisesti ensimmäinen EI-huuto on melko heikko ja lapset tarvitsevat aikuiselta rohkaisua käyttääkseen kaikkia äänivarojaan ja kehonsa ilmaisukeinoja. Lopuksi oppilaita pyydetään huutamaan EI-sana niin jämakästi, että he todella tarkoittavat sitä. Oppilaiden kanssa keskustellaan siitä, mitä EI-sanon sanominen tarkoittaa: kaikkeen ei tarvitse suostua eikä kaikkia tarvitse miellyttää. Lapsen ei tarvitse suostua – niin kuin ei aikuisenkaan – siihen, että häntä kohdellaan huonosti, loukkaavasti ja vahingoittavasti.

Millä muilla sanoilla voidaan kieltäytyä kiusaamisesta, houkuttelusta tai huonosta kohtelusta?

Esimerkkejä: Nyt riittää! En ala! En suostu! En tykkää! Älä! Mene pois! Häivy! Stop! Lopeta!



VINKKI: Aktiivisen lopetusleikin jälkeen on mahdollisuuksien mukaan hyvä rentoutua esimerkiksi kuuntelemalla hiljaa silmät suljettuina soittimen esim. triangelin ääntä. Kun ääntä ei enää kuulu, oppilaat avaavat silmät. Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä Rakastavan ystävällisyyden meditaatio (metta) -harjoitus, joka säännöllisesti tehtynä vahvistaa myötätuntoa, ystävällisyyttä, terveyttä sekä hyvinvointia.

LISÄVINKIT:

Rakastavan ystävällisyyden meditaatio -hiljentymisharjoitus.

Harjoituksen voi tehdä oppilaiden kanssa istuen tai maaten. Opettaja lukee rauhoittavalla äänellä ja rauhalliseen tahtiin seuraavat lauseet 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. Mieti nyt harjoituksen alkuun itseäsi ihan pienenä lapsena. Sano mielessäsi itsellesi lapsena: Toivon elämäsi kaikkea hyvää ja paljon iloa. 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. 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. 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. 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?**

Hyvän ystävyden pelisäännöt

Pohditaan mitkä asiat ovat kivaa ystävyyttä ja mitkä ovat kurjaa ystävyyttä. Kirjataan ylös. Keskustellaan myös siitä, miten hyvä ystävä toimii koulussa ja mikä tekee ystävästä hyvän. Päätetään kirjatuista ajatuksista lasten kanssa tärkeimmät ystävyden pelisäännöiksi. Jokainen oppilas voi valita muutamansa itsestään tärkeimmät. Kirjataan tärkeimmät asiat (esim. viisi tärkeintä asiaa) ylös julisteeseen.

Esimerkkejä:

”Ole ystävällinen. Ole reilu ja rehellinen. Ole kohtelias. Kannusta ja tue. Älä kiusaa. Puutu kiusaamiseen. Kunnioita toista. Auta kaveria. Kehu kaveria.”



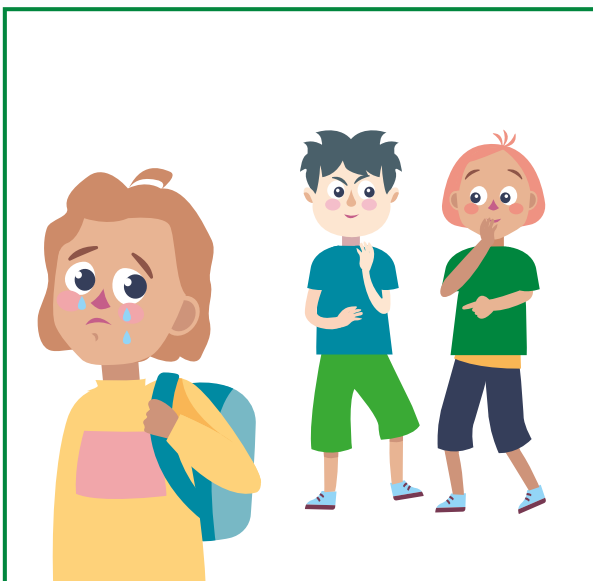
KOTIIN:

Selviytymisrepun Kun kiusataan -tasku & Mitä voit tehdä, jos sinua kiusataan -tehtävämoniste. Oppilas täyttää kotona Selviytymisrepun Kun kiusataan -taskuun asioita, joita voi tehdä silloin, kun kiusataan. Kotiväki tutustuu lisäksi yhdessä oppilaan kanssa Mitä voit tehdä, jos sinua kiusataan -tehtävämonisteeseen. Selviytymisreppu löytyy Joskus epäonnistun -oppitunnin liitteistä.

LÄHTEET:

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: 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: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.





MITÄ VOIT TEHDÄ, JOS SINUA KIUSATAAN?

Rastita mielestäsi parhaimmat tavat!

- Kerron kiusaamisesta turvalliselle aikuiselle.
- Sanon itselleni, että ansaitsen 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.
- Lähdän pois paikalta 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 tehtävämonisteeseen ja keskustelleet siitä.

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

OSIO 2.

SELVIYTYMISTAIIDOT

LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN	60
OIKEUS OLLA TURVASSA	64
VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET	69
SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET	75



LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN

TAVOITTEET:



- Ohjataan tunnistamaan oma tila, rajat ja ikioma yksityinen alue, jonka sisällä oppilas saa itse määrätä. Taataan samalla lasten oikeus omaan tilaan.
- Oppilas ymmärtää, että hänellä on oikeus määrätä omasta tilasta ja rajoista, mutta myös velvollisuus kunnioittaa toisen tilaa.
- Oppilas osaa näyttää ja kertoa, missä hänen oma tilansa ja rajat kulkevat sekä osaa kertoa, mitä tulee tehdä, jos hänen tilaa tai rajoja rikotaan.
- Oppilas muistaa turvaohjeet ja osaa käyttää niitä jämäkästi arjen eri tilanteissa itseään suojellen.

ALOITUS:

Minun rajani -mielikuvamaalaus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä. Taustalla voi olla myös rauhallista musiikkia.

"Sulje silmäsi. Mieti, missä sinun kehosi rajat kulkevat. Mistä alat ja mihin loput? Kuvittele, että sinulla on kädessäsi maalipensseli. Valitse mieleinen väri, jolla haluat maalata oman kehosi rajat. Kastele pensseli värissä. Voit aloittaa maalaamisen pääläestä ja maalata rajasi ensin toiselta sivulta. Maalaa päälaki, korvat, poski, kaula, olkapää, kädet, vyötärö, lantio, jalat ulkosivuilta aina polviin ja varpasiin saakka, myös jalkojen sisäpinnat. Sitten voit maalata toisen sivustan päältä varpasiin saakka samalla tavalla: päälaki, korvat, poski, kaula, olkapää, kädet, kyljet, lantio, jalat ulkosivuilta aina polviin ja varpasiin saakka. Muista myös jalkojen sisäpinnat. Sen jälkeen voit maalata kehosi etupuolen pääläestä lähtien, otsa, nenä, kasvot, leuka, kaula, rinta, maha ja jalat varpasiin saakka. Lopuksi voit maalata selkäpuolesi aloittaen pääläestä takaraivoon, niskaan, yläselkään, alaselkään, pakaroihin, jalkoihin, polvitaiveisiin ja aina kantapäähän saakka. Nyt olet mielikuvissasi piirtänyt oman kehosi rajat. Siinä ovat sinun rajasi. Näiden rajojen sisäpuolella sinä päätät ja hallitset. Muiden on kunnioitettava sinun rajojasi niin kuin sinun on kunnioitettava toisten rajoja. Nyt voit vähitellen avata silmäsi ja tulla tähän hetkeen. Kiitos!"

Mitä oma tila ja omat rajat tarkoittavat?

Omat rajat ilmaisevat, mistä sinä alat ja mihin loput. Rajat auttavat sinua erottautumaan muista ihmisistä ja olemaan turvallisesti toisten kanssa.

Jokaisella on oikeus omaan tilaan ja omiin rajoihin. Oma tila on sinun ikioma alue, mihin kukaan ei saa tulla tai koskea ilman sinun lupaasi tai hyvää syytä. Tämän alueen sisäpuolella sinä saat itse määrätä ja sanoa siellä EI. 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 johdatelluksi tilanteisiin, joissa et haluaisi olla.

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.

TYÖVAIHE: **Oma hyvältä tuntuva tila -harjoitus**

Seistään tilassa ja kuvitellaan itsensä ympärille kehä tai ympyrä, joka havainnollistaa, mikä on oppilaiden oma hyvältä tuntuva tilansa ja kuinka lähelle he haluavat päästää muut ihmiset. Harjoitellaan hahmottamaan omaa tilaa käsimittaa käyttäen ja samalla itsensä ympäri pyörittäen. Käsimitta havainnollistaa, että oma tila on joka puolella - edessä, sivulla, takana, yläpuolella, alapuolella – joka puolella kehoa.

Tämä alue, jonne kätesi ulottuu, on sinun ikiomaa tilaa ja turva-alueita. Sellaista omaa aluetta, johon kukaan ei saa tulla ilman sinun lupaasi tai hyvää syytä. Tämän alueen sisäpuolella sinä saat itse määrätä ja sanoa EI.

Kullakin on lupa omaan tilaan! Tilan tarve voi olla erilainen eri ihmisillä. Tilan tarve riippuu myös tilanteesta ja siitä, kenen seurassa on. Toisen voi haluta päästää lähemmäs kuin toisen. Aina tulee kunnioittaa myös toisen tarvetta omaan tilaan ja kysyä toiselta lupa, jos haluat mennä lähelle tai koskettaa toista. **Miten toisen ikiomaa aluetta voi loukata? Mitä tehdä, jos joku tulee ilman sinun lupaasi sinun ikiomalle alueelle?** Muista turvaohjeet.

LOPETUS: **EI! lähemmäksi -leikki**

Harjoitellaan jämmäkyttä EI-sanon sanomisessa ja tunnustellaan sopivaa etäisyyttä toiseen. Jaetaan oppilaat pareihin. Parit seisovat vastakkain tilan eri puolilla. Toinen parista lähtee liikkumaan hitaasti paikallaan seisovaa paria kohti. Paikallaan seisovan tehtävänä on kuulostella, miltä itsessä tuntuu toisen lähestyessä häntä ja pysäyttää lähestyjä silloin, kun tämä tuntuu olevan liian lähellä. Hän voi sanoa kuuluvasti EI ja nostaa kätensä rintakehän eteen kääntämällä kämmen tulijaa kohden. Tällöin lähestyjän on uskottava käskyä ja pysähdyttävä. Osia vaihdetaan. Tehtävä on hyvä tehdä useamman parin kanssa, koska sopivat etäisyydet voivat vaihdella. Tehtävässä voidaan myös harjoitella eri äänensävyjä ja voimakkuuksia, miten ne tehoavat lähestyjään? Oppilaita on hyvä muistuttaa, että jos esim. hymyilyttää tai naurattaa, silloin ei yleensä kuulosta tarpeeksi jämmäkältä ja vakuuttavalta. Harjoitellaan sanomaan: EI! tosissaan ja vakuuttavasti.

Mistä tiesit, kun toinen alkoi tulla liian lähelle? Miltä tuntui kehossa?

Miltä tuntui sanoa EI?

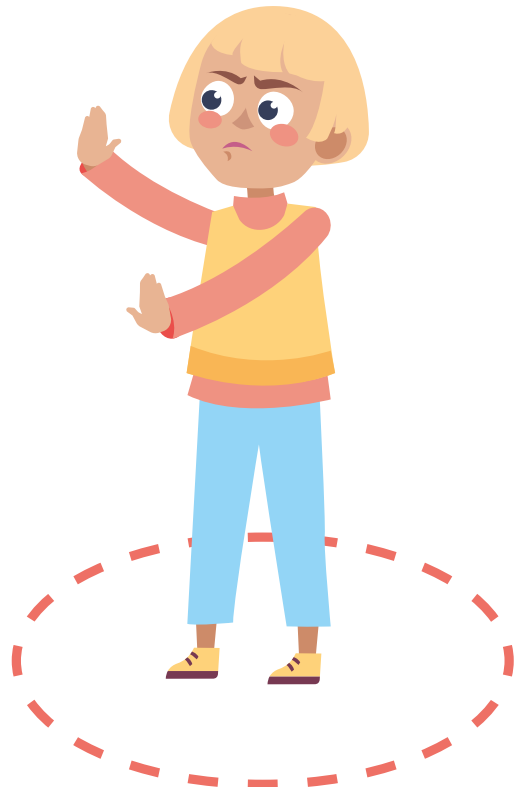
Miltä tuntui, kun sinulle sanottiin EI?

Miten muulla tavoin voit ilmaista toiselle, kun toinen tulee liian lähelle?

- **Kova ääni, tiukka ilme...**

Entä, jos toinen ei usko?

- **Siirry itse kauemmaksi, lähde pois paikalta ja kerro turvalliselle aikuiselle**



LISÄVINKIT: Oma tahto käyttöön

Tämän harjoituksen avulla opitaan oman tahdon ilmaisemista ja itsensä puolustamista. Harjoituksessa oppilaat ovat joko paljain jaloin tai luistamattomat jalkineet jalassa. Oppilaat ottavat saman kokoisen parin ja työntävät toinen toisiaan olkapäistä. Toisen tehtävänä on sanoa kuuluvalla äänellä "Täältä tullaan" ja toisen tehtävänä vastata "Etkä tule". Tässä harjoituksessa saa työntää toista kaikin voimin, mutta ei saa tönä, raapia, repiä, lyödä eikä muutoinkaan satuttaa toista. Työntäminen symbolisoi tässä omaa vahvuutta ja tahtoa vastustaa omien rajojen rikkomista. Tarkoituksena on leikkimielisesti kisailla, kumpi saa toisen työnnettyä taaksepäin.

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! Muistutetaan oppilaita siitä, että itseään tulee kohdella ja suojella yhtä hyvin kuin parasta ystävänsä.



KOTIIN:

Kosketuskehä-tehtävämoniste. Oppilas piirtää kosketuskehän keskelle itsensä ja kehille ihmisiä sen mukaan, miten lähelle heidät päästää ja miten he saavat oppilasta koskettaa.

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.



KOSKETUSKEHÄ

Piirrä kosketuskehän keskelle itsesi ja kirjoita kehille ihmisiä sen mukaan, miten ihmisiä sen mukaan, miten lähelle heidät päästät ja miten he sinua saavat koskettaa.

KÄSIMITAN PÄÄSSÄ

KÄTTELY

LYHYT HALAUS

PITKÄ HALAUS

OIKEUS OLLA TURVASSA

TAVOITTEET:

L2

L3

- Oppilas ymmärtää, että kaikilla on oikeus turvalliseen kotiin ja turvallisuuteen omassa kodissa.
- Vahvistetaan selviytymiskeinoja turvattomiin ja pelottaviin tilanteisiin.
- Harjoitellaan tietoista kehon rentouttamista ja mielen rauhoittamista.
- Oppilas osaa kertoa asioita, jotka tekevät kodista turvallisen ja turvattoman.
- Oppilas osaa kertoa esimerkkejä, mitä voi tehdä turvattomissa ja uhkaavissa tilanteissa.
- Oppilas muistaa turvaohjeet ja osaa käyttää niitä jämäkästi arjen eri tilanteissa itseään suojellen.

ALOITUS:

Oikeus turvalliseen kotiin

Keskustellaan turvallisesta kodista. Voidaan myös piirtää kuva siitä Turvallinen koti -piirustus pohjaan.
Millainen on turvallinen koti? Mitkä asiat tekevät kodista turvallisen?

Jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen kotiin. Turvallisessa kodissa kukin voi olla oma itsensä ja ilmaista kaikenlaisia tunteita. Turvallisessa kodissa voidaan olla eri mieltä, mutta ristiriidat selvitetään ilman väkivaltaa ja uhkailua. Turvallisessa kodissa välitetään, pidetään huolta toisista, hellitään ja tehdään asioita yhdessä.



HUOM! Jos joku oppilas kertoo tunnin aikana kokemastaan väkivallasta tai kaltoinkohtelusta ryhmän läsnä ollessa, häntä kiitetään sanomalla esimerkiksi: "Hyvä kun kerroit. Jutellaan siitä lisää myöhemmin kahdestaan." Katso lisäohjeita lapsen kanssa puhumiseen koulun kriisisuunnitelman liitteestä: Toimintamalli huolen herätessä lapsesta sekä väkivalta ja laiminlyöntitilanteissa. Kun lapset kertovat epämiellyttävistä tai kurjista kosketuksista, ohjaaja siirtää keskustelun yleiselle tasolle kysyen heiltä esimerkiksi, mikä tai kuka lapsia tuollaisessa tilanteessa voisi auttaa tai mitä lasten tuollaisessa tilanteessa kannattaisi tehdä.

TYÖVAIHE:

Turvaton koti

Katsotaan yhdessä Oikeus turvalliseen kotiin -keskustelukuvaa ja keskustellaan siitä.

Mitä kuvassa tapahtuu? Miltähän lapsesta tuntuu? Mitä lapsi mahtaa ajatella? Mitä lapsi voisi tehdä? Mikä tai kuka voisi auttaa lasta?

Esimerkkejä:*Omalle turvalliselle aikuiselle kertominen**Itsensä muistuttaminen siitä, että aikuisten riidat eivät ole lasten syytä**Naapuriin meneminen**Ystävän luo meneminen**Opettajalle kertominen**Hätänumeroon soittaminen**Vanhemmille/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 116 111; Rikosuhripäivystys 116 006, riku.fi/nuoret*

On väärin, jos aikuiset satuttavat ja lyövät toisiaan. On tavallista, että kotona aikuiset joskus riitelevät ja puhuvat kovaan ääneen, kun he ovat eri mieltä asioista. Riidellessä ei kuitenkaan saa käydä toiseen käsiksi ja satuttaa toista eikä myöskään loukata toista pahoilla sanoilla. Jos aikuiset kotona tai kodin ulkopuolella lyövät toisiaan, se on väärin. Suomen lain mukaan se on pahoinpitelyä ja väkivaltarikos. Toisen pakottaminen väkivalloin omaan tahtoon ei ole oikein. Suomen lain mukaan jokaisella on oikeus henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Joskus ihmiset saattavat selittää väkivaltaista käyttäytymistään sillä, että he ovat olleet humalassa, väsyneitä, sairaita tai pahalla päällä. Mitkään tällaiset syyt eivät anna oikeutta satuttaa toista. Aikuisten kovaääninen ja arvaamaton käyttäytyminen – huutaminen, räyhääminen, tavaroiden rikkominen, lyöminen – pelottavat lapsia. Riidat kotona saattavat hävettääkin niin, ettei halua tuoda kavereita kotiin. Mieli voi tulla niin surulliseksi, että ei jaksaisi leikkiä, käydä koulua ja tehdä läksyjä. Vatsa tai pää voi olla kipeä. Yöllä voi nähdä painajaisia.

Aikuisten riidat eivät ole lasten syytä. Aikuisten riidat ja väkivalta ei ole lasten syytä eikä niiden loppuminen ole lasten vastuulla. Väkivallan ja lyömisestä lopettaminen on aikuisten vastuulla, mutta he voivat tarvita siihen ulkopuolisten apua. Väkivalta on vakava asia. Se satuttaa aina ja sen täytyy loppua. Usein väkivaltaa hävetään ja peitellään, mutta se ei auta lopettamaan sitä. Ensimmäinen askel väkivallan loppumiseen on se, että siitä aletaan puhua. Myös 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.



LOPETUS: Turvassa-rentoutumisharjoitus

Opettaja lukee hitaasti ja rauhallisesti:

"Hengitä rauhallisesti pitkä syvä sisäänhengitys nenän kautta sisään. Puhalla ilma kevyenä ja pitkänä ilmvirtana 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 hetki, 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: Laiho, S. (2002): Urhea Pikku-Nalle.



KOTIIN:

Turvallinen koti -piirustustehtävä. Oppilaat tekevät tai jatkavat Turvallinen koti -piirustetehtävän kotona ja ottavat siihen kotiväen allekirjoituksen.

LÄHTEET:

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

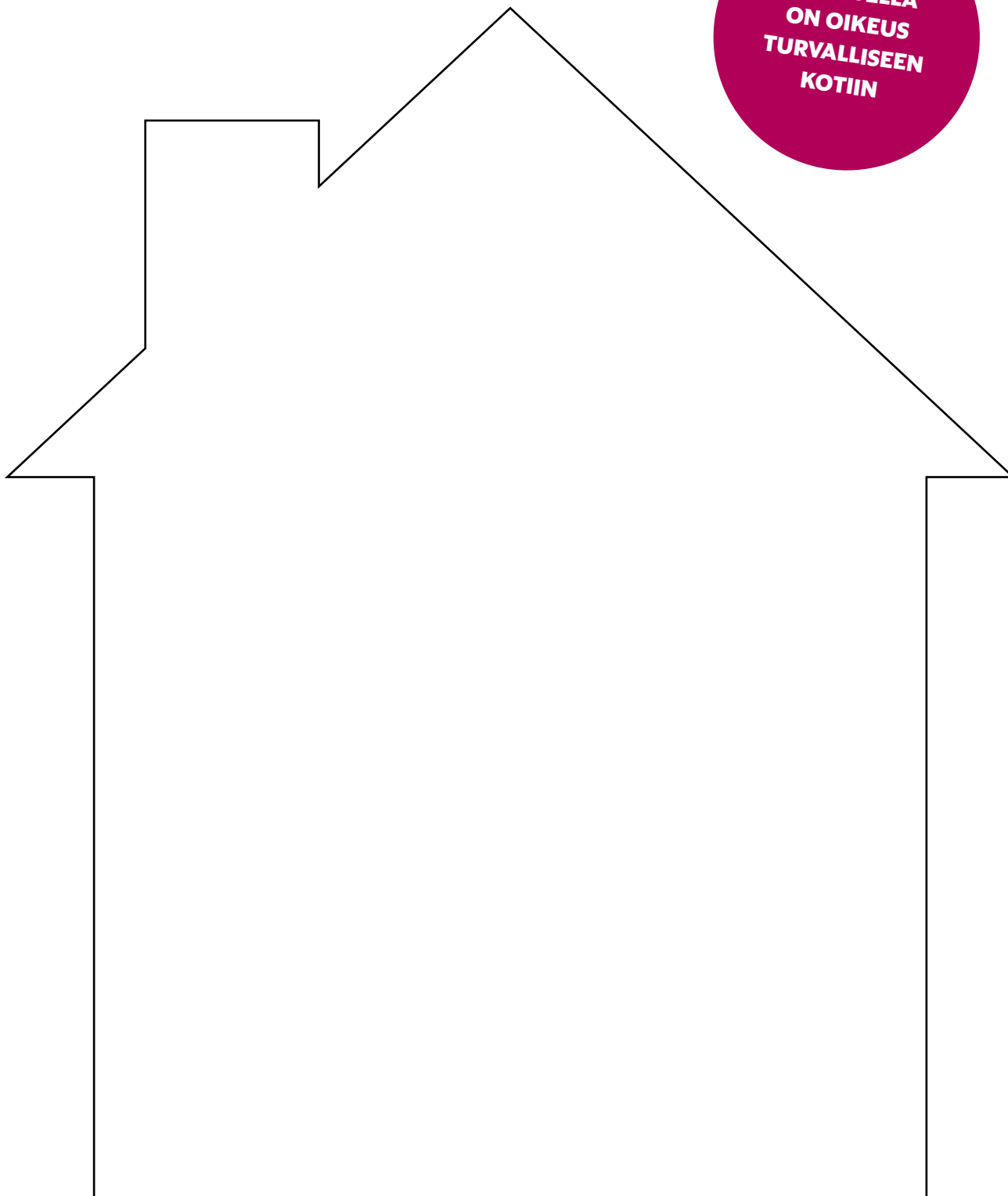




TURVALLINEN KOTI

Piirrä kuva turvallisesta kodista ja asioista, jotka tuovat kotona turvaa ja turvallisuuden tunnetta.

**JOKAISILLA
ON OIKEUS
TURVALLISEEN
KOTIIN**



ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET

TAVOITTEET:



- Ohjataan tunnistamaan erilaisia kosketuksia ja niiden eroja sekä niihin liittyviä tunteita.
- Vahvistetaan käsitystä itsemääräämisoikeudesta sekä keinoja huolehtia itsestä ja ottaa muut huomioon. Kaikilla on oikeus määrätä omasta kehostaan ja sitä pitää aina kunnioittaa.
- Oppilas osaa kertoa ja erotella hyvältä tuntuvia kosketuksia ja pahalta tuntuvia kosketuksia piirtäen sekä sanoin.
- Oppilas osaa kuvailla millä tavoin toisia voi koskettaa ja osaa kysyä luvan toista koskettaessa.
- Oppilas osaa kertoa, miten tulee toimia, jos joku koskettaa ikävällä tavalla.

ALOITUS:

Miltä sinusta tuntuu?

Opettaja kertoo alla olevien esimerkkien mukaisesti jonkin tilanteen, jossa lasta kosketetaan. Kukin oppilas miettii, miltä hänestä sellaisessa tilanteessa tuntuisi ja näyttää sen peukuttamalla.

Peukku ylös – tuntuu hyvältä

Peukku alas – tuntuu ikävältä

Peukku vaakatasossa – ei osaa sanoa

Pappa haluaa sinua syntymäpäivänäsi	Luokkakaveri tönäisee liikuntatunnilla	Kissa nuolaisee kättäsi
Luokkakaveri taputtaa sinua selkään kiitokseksi	Koira nuolaisee korvaasi	Sinua pidetään kädestä
Sinua puristetaan kädestä	Sinua nipistetään kyljestä	Sinua hierotaan hartioista
Sinua silitetään päästä	Kaveri roikkuu käsissäsi	Kaveri astuu varpaillesi
Vanhemmat laittavat kätensä olkapäällesi	Uusi tapaamasi henkilö kättelee sinua	Kaveri pussaa sinua koulun pihalla ilman lupaasi

Kerrotaan, että kukin kokee kosketukset erilaisina. Joku kokee miellyttävänä jonkin kosketuksen, jonka toinen kokee epämiellyttävänä.

TYÖVAIHE: Lapsi on kosketuksissa monien kanssa

Katsotaan Lapsi on kosketuksissa monien kanssa -kuvakoostetta ja pohditaan, keiden kaikkien ihmisten kanssa oppilaat ovat kosketuksissa päivittäin, viikoittain tai harvemmin. Miltä heidän kosketukset tuntevat? Pohditaan myös millaiset kosketukset ovat vihreän tai punaisen valon kosketuksia.

Millä tavoin sinua kosketaan? Millaisesta kosketuksesta pidät? Millaiset kosketukset tuntuu hyvältä? Millaiset pahalta?

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

Kenelläkään ei ole lupa koskettaa toista esim. yksityisiin alueisiin tai uimapuvun alle jääviin osiin ilman toisen lupaa. 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. Punaisista kosketuksista pitää kertoa aina turvalliselle aikuiselle. Kenenkään ei tarvitse sietää epämukavia, pahalta tuntuja tai hämmentäviä kosketuksia, vaan niistä pitää sanomalla jäämäkästi EI ja edetä turvaohjeiden mukaisesti. Kaikki voivat itse päättää, missä heidän rajansa menevät ja kuinka heitä kosketetaan.

Esimerkkikysymyksiä kuviin:

Millainen tämän ihmisen kosketus tuntuu sinusta hyvältä?

Miten sinä näytät tälle ihmiselle, että pidät hänestä?

Millaisesta tämän ihmisen kosketuksesta et pidä?

Millä tavalla sinä näytät, jos et pidä tämän ihmisen kosketuksesta?

Miten kieltäydyt epämukavasta kosketuksesta?

Onko sinua joskus pelottanut neuvolassa, lääkärissä tai sairaalassa? Mikä sinua silloin rohkaisee?

Miksi pelosta tai epämukavuuden tunteesta huolimatta on hyvä suostua lääkäreiden tutkimuksiin?

Tärkeä kertoa: On väärin, jos lapset satuttavat ja lyövät toisiaan. On väärin, jos aikuiset lyövät ja satuttavat lapsia. On väärin, jos aikuiset puhuvat lapselle rumasti ja loukkaavasti. On väärin, jos lapset satuttavat tai lyövät aikuisia.

LOPETUS: Minä päätän itse kehostani

Kerrataan eskarista tuttu uimapukusääntö ja tehdään Minä päätän itse kehostani -tehtävämoniste. Oppilaat värittävät vihreällä ne kehon alueet ja kohdat, joihin häntä saa koskea ja punaisella ne alueet ja kohdat, joihin ei saa koskea ilman lupaa. Muistutetaan oppilaita kertomaan ikävät ja nolotkin asiat heidän turvaverkkonsa aikuisille. Tällaisen aikuisen luokse voi mennä silloinkin, kun on outo tai hämmentynyt olo eikä tiedä, mikä itseä vaivaa.



KOTIIN:

Tästä minä pidän -väritystehtävä

Oppilaat värittävät Tästä minä pidän -tehtävämonisteesta ne kuvat, joista he pitävät ja joissa he haluaisivat olla, kun he kaipaavat yhdessä tekemistä, lohdutusta, hoivaamista tai lähellä oloa.

LISÄVINKIT:**▶ Ystävällinen kosketus itselle -läsnäloharjoitus.**

Kuunnellaan harjoitus osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut. Harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten. Me kaikki tarvitsemme hyviä, vihreä valon kosketuksia.



VINKKI: Hyvät ja lempeät kosketukset rauhoittavat ja tynnyttävät meitä vaikeissa hetkissä sekä vahvistavat meidän myönteistä kehonkuvaamme.

▶ Talk Pants -laulu.

Laulu löytyy Youtubesta hakusanalla: Talk PANTS with Pantosaurus and his PANTS song.

YLE Pikku Kakkonen: ▶ Tuntoaisti -video & Uimapukusääntö -video.**Vihreän valon kosketus kiertämään**

Pehmoeläin pannaan kiertämään oppilaalta toiselle. Jokainen saa vuoron perään koskettaa sitä jollakin mukavalla ja kivalla tavalla.

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





ÄITI/ÄITIPUOLI JA LAPSI



HARRASTUKSEN OHJAAJA/
VALMENTAJA JA LAPSI



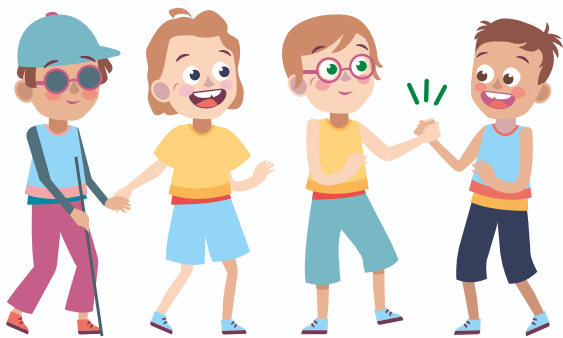
ISÄ/ISÄPUOLI JA LAPSI



LÄÄKÄRI JA LAPSI



KOULUN AIKUISET JA LAPSI



KAVERIT/SISARUKSET JA LAPSI



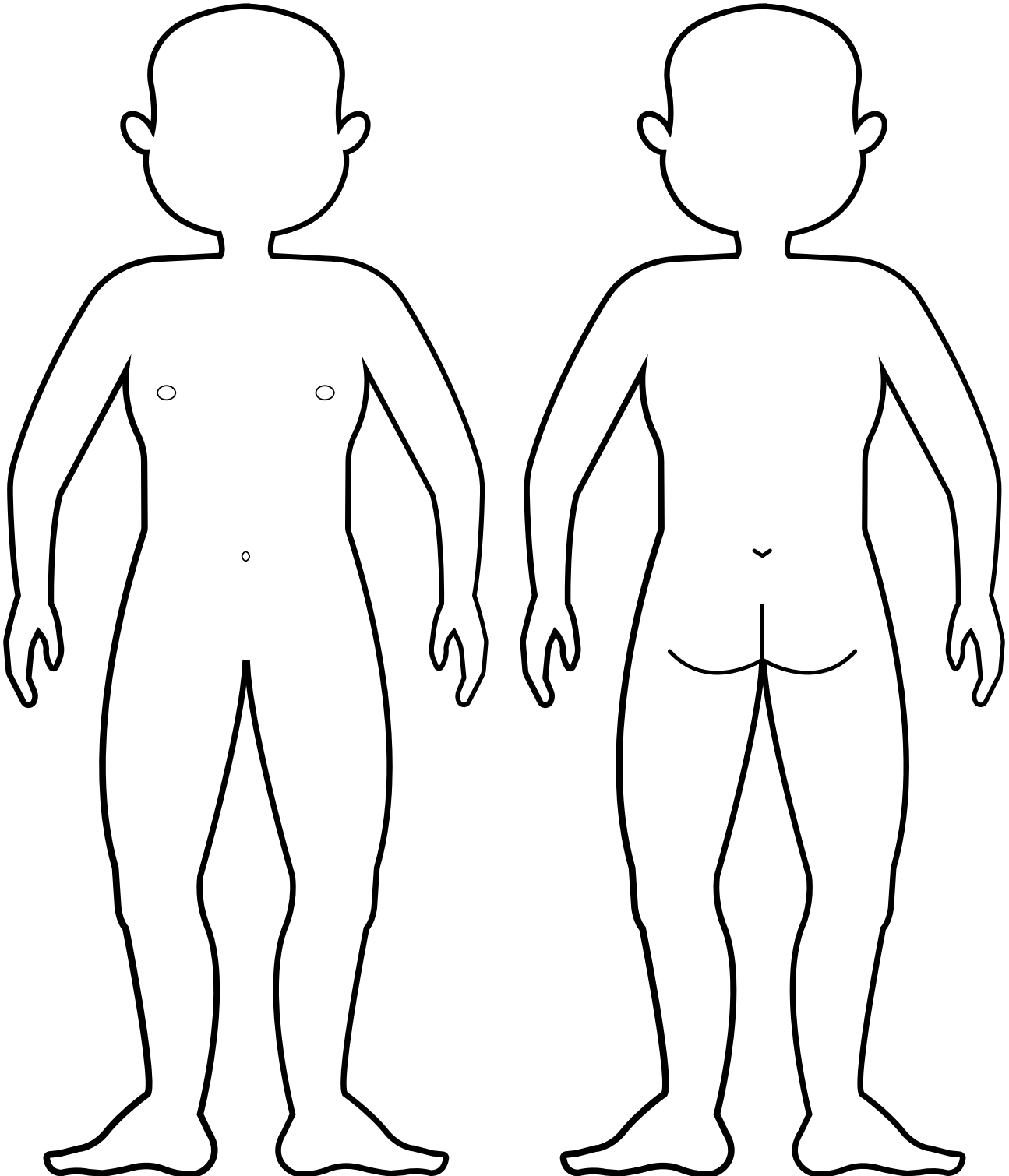
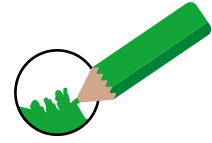
ISOVANHEMMAT JA LAPSI

PIIRRA JA VÄRITÄ

Piirrä kuvasta enemmän itsesi näköinen.

Väritä **vihreiksi** ne alueet tai kohdat, joihin toinen saa sinua koskea.

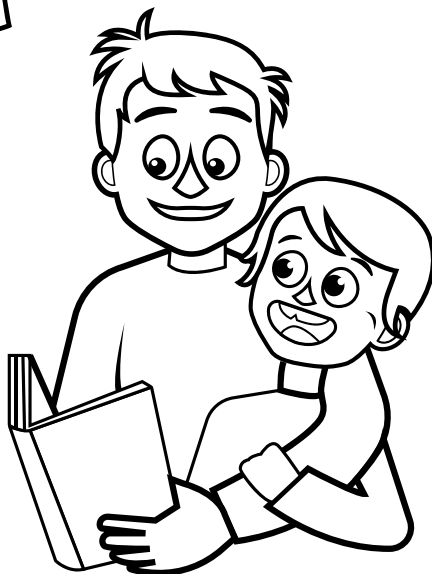
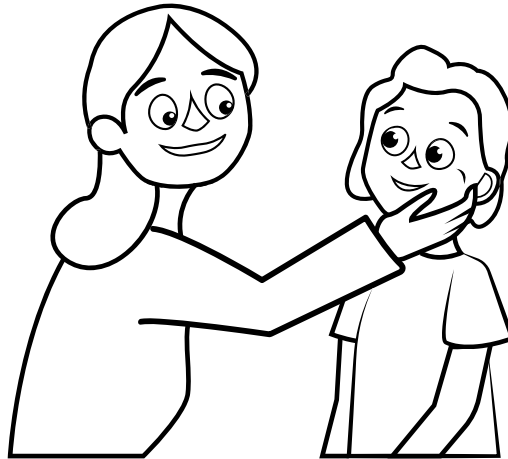
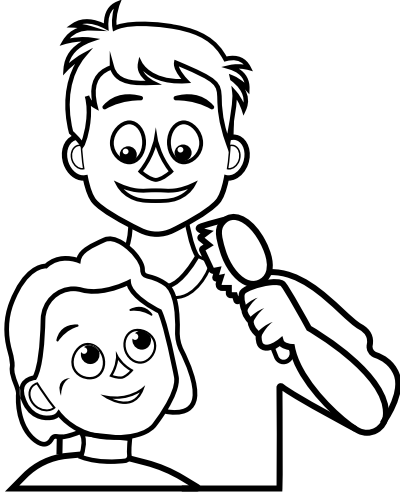
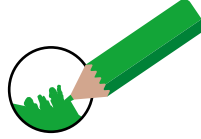
Väritä **punaiseksi** ne kehon osat, jotka ovat sinun yksityisiä alueitasi ja joihin kukaan ei saa sinua koskea ilman sinun lupaasi.





TÄSTÄ MINÄ PIDÄN

Väritä ne kuvat ja tilanteet, joissa haluaisit olla silloin, kun kaipaat yhdessä tekemistä, lohdutusta, hoivaamista tai lähellä oloa.



SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET

TAVOITTEET:

L2

L3

L6

L7

- Vahvistetaan selviytymistäitoja ja valmiuksia suojella itseään turvallisuutta uhkaavissa kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan tilanteissa. Ohjataan ja rohkaistaan kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle.
- 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.

ALOITUS:

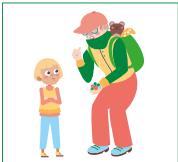
▶ Kolmen kohdan sääntö

Katsotaan Yle Areenasta Pikku Kakkosen video *Kolmen kohdan säännöstä*. Video löytyy YLE Areenasta hakusanoilla: Pikku Kakkonen Juontopalat - Kuuntelu, katselu ja tuntemukset. Poimitaan videosta turvaohjeet ja keskustellaan niistä lyhyesti. **Milloin viimeksi on toiminut turvaohjeiden mukaisesti? Milloin voisi toimia turvaohjeita käyttäen?**

TYÖVAIHE:

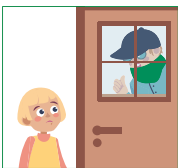
Miten selviydyn -kuvakooste

Pohditaan yhdessä tai pienissä ryhmissä kuvissa olevia tilanteita ja niissä toimimista. Käydään selviytymiskeinot ja ratkaisut yhdessä läpi keskustellen tai näytellen. Opettajan tulee huolehtia, että alla olevat tieto tulee esille. **Miten tilanteessa tulisi toimia?**



Kuva 1. Tuntematon ihminen pyytää tai suostuttelee sinua mukaansa tai pyytää apua.

Jos joku tuntematon pyytää sinua mukaansa esimerkiksi sisälle johonkin rakennukseen, kotiin, kujille tai metsikköön tai pyytää sinulta apua, se on punaisen valon tilanne. Noudata turvaohjeita. Tuntematon aikuinen voi pyytää apua toiselta aikuiselta. Myös, jos joku tuntematon kyselee nimeäsi tai osoitettasi, sinun ei pidä kertoa niitä hänelle. Kerro turvalliselle aikuiselle.



Kuva 2. Olet yksin kotona ja joku haluaa päästä sisälle.

Jos joku tuntematon haluaa tulla kotiin, kun olet yksin, älä avaa ovea. Soita jollekin turvalliselle aikuiselle ja pyydä apua.



Kuva 3: Henkilö, jota et tunne, seuraa sinua.

Jos sinua seurataan, juokse! Mene johonkin lähellä olevaan paikkaan tai kotiin. Paikkaan, jossa on muita ihmisiä ja joka on turvallinen. Kerro jollekin turvalliselle aikuiselle seuraajasta.



Kuva 4. Joku perheestäsi tai joku muu tuttu henkilö koskettaa ikävällä tavalla.

Se on punaisen valon koskettamista. Saatat pitää tästä ihmisestä, vaikka et siitä tavasta, jolla hän koskettaa sinua. Jos tuttu ja sinulle läheinen ihminen koskettaa sinua yksityisiin alueisiin epä-mukavalla tai hämmentävällä tavalla tai suostuttelee sinua koskettelemaan itseään, se on punaisen valon koskettamista. Tutullekin ihmiselle, myös omalle vanhemmalle tai isommalle lapselle, pitää tällaisissa tilanteissa sanoa EI tai LOPETA. Tällaisissa tilanteissa lapsen ei pidä totella.

Mitä voit tehdä silloin, kun toinen ei lopeta, vaan jatkaa kiellostasi huolimatta? Lähde pois ja kerro tilanteesta jollekin sellaiselle henkilölle, johon voit luottaa. Kerro, vaikka sinua olisi kielletty



kertomasta tai sinua olisi uhkailtu. Koskettamista ei tarvitse pitää salaisuutena. Aikuisten tehtävänä on auttaa sinua ja saada sellainen loppumaan. Kerro niin kauan ja niin monelle, kunnes joku kuuntelee ja uskoo sinua! **Kenelle voisit kertoa?**

Kuva 5. Toinen lapsi kiusaa sinua tai koskettaa tavalla, josta et pidä.

Sano EI! Jos joku toinen lapsi kiusaa tai koskettaa sinua tavalla, josta et pidä, se on punaisen valon kosketus. Sinä itse päätät, miten sinua saa koskettaa ja lähestyä. Sinulla on oikeus sanoa EI tai LOPE-TA. Voit poistua tilanteesta ja kertoa turvalliselle aikuiselle. Aikuinen auttaa sinua.



Kuva 6. Saat hämmentäviä tai ikäviä viestejä tai puheluita älypuheliminesi.

Älä vastaa viesteihin tai puheluihin. Säilytä viestit ja näytä ne turvalliselle aikuiselle. Tarvittaessa estää häiritsijä, ilmoittakaa sovelluksen ylläpidolle ja ottakaa yhteys poliisiin.



VINKKI: On tärkeä kertoa oppilaille hyvän ja huonon salaisuuden eroista. Kosketuksia ei tarvitse koskaan pitää salaisuuksina. Ei ole lapsen syy, jos häntä on huijattu tai lahjottu pitämään halauksia, suukkoja, koskettelua tai lyömiä salaisuuksina. Hyvä salaisuus saa olon tuntuun mukavalla tavalla jännittävältä, mutta olosi on turvallinen. Hyvä salaisuus on esimerkiksi jokin kiva yllätys tai lahja toiselle. Huono salaisuus on vaarallinen ja saa olon tuntumaan pelokkaalta ja kurjalta. Huonoja salaisuuksia ovat esimerkiksi punaisen valon kosketuksiin ja kuvien ottamiseen liittyvät salaisuudet. Jos joku käskyy sinua pitämään huonon salaisuuden, sinun ei tarvitse totella häntä. Kerro huonosta salaisuudesta turvalliselle aikuiselle, vaikka sinua olisi kielletty puhumasta tai vaikka sinua olisi uhkailtu.

LOPETUS:

Voimakas eläin tai hahmo -mielikuvaharjoitus

"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!"

LISÄVINKIT:

Turvataitolaulu

Turvataitolaulun sanat löytyvät tämän oppitunnin liitteistä.

Kaisa-Kilpikonna ja Kalle-Karhun salaisuuskirjat

Suojellaan Lapsia ry:n tuottamat Kanadan Lastensuojelukeskuksen (Canadian Center for Child Protection) kirjoista suomennetut lastenkirjat vahvistavat lasten tunne- ja turvataitokasvatusta sekä edistävät väkivallasta kertomista. Kirjat ja kasvattajan oppaan voi ladata osoitteesta [_](#) Valitse Aineistopankki ja sieltä osio Ammattilaiset.

Tiinan iltapäivä

Opettaja lukee Tiinan iltapäivä -tarinan. Mietitään kysymysten avulla selviytymiskeinoja tarinan Tiinalle. Selviytymiskeinot kootaan yhteisesti taululle. Sen jälkeen opettaja lukee jatkotarinat, Tiina sanoo EI ja/tai Tiina kertoo äidille, joissa selviää, miten Tiina selviytyi tilanteesta.

Mitä Keijo-eno teki? Mitä Tiina teki? Miten Tiina voisi kieltäytyä suukosta? Mitä Tiinan kannattaisi seuraavaksi tehdä? Kenelle Tiina voisi kertoa? Entä jos Tiinaa ei uskota? Mitä sinä olisit tehnyt?



KOTIIN:

Miten selviydyn? -selviytymisohjeet. Monisteessa on kootusti selviytymisohjeet erilaisiin uhkaaviin tilanteisiin. Oppilas keskustelelee niistä kotiväkönsä kanssa.

LÄHTEET:

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



Kuva 1. Tuntematon ihminen pyytää tai suostuttelee sinua mukaansa tai pyytää apua.



Kuva 2. Olet yksin kotona ja joku haluaa päästä sisälle.



Kuva 3. Henkilö, jota et tunne, seuraa sinua.



Kuva 4. Joku perheestäsi tai joku muu tuttu henkilö koskettaa ikävällä tavalla.



Kuva 5. Toinen lapsi kiusaa sinua tai koskettaa tavalla, josta et pidä.



Kuva 6. Saat hämmentäviä tai ikäviä viestejä tai puheluita älypuheliminesi.

TURVATAITOLAULU

ransk. säv. Tuiki tuiki tähtönen,
sanat Johanna Myyryläinen

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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



TIINAN ILTAPÄIVÄ

Tiina oli polvillaan olohuoneen lattialla ja tonki innoissaan legokasaa.

- Tästä tulee minun unelmieni talo, hän ajatteli legotaloa rakentaessaan.
- Sen pitää olla korkea ja avara, paljon ikkunoita. Ja suuri tila keskellä leikkimiseen.

Juuri kun hän pohti, laittaisiko taloon harjakaton vai tasakaton, Keijo-eno tuli huoneeseen. Keijo-eno, äidin nuorin veli, hoiti häntä aina silloin, kun äidillä oli iltavuoro. Keijo oli yleensä leikkisä ja hauska. Hän kiusoitteli Tiinaa sanoen häntä ipanaksi ja vangiten hänet joskus jaloillaan kiipeliin. Viime aikoina Keijo oli ollut jotenkin töykeä. Tiina oli kuullut isän ja äidin puhuneen huolestuneena Keijosta ja siitä, että tämä oli jäänyt työttömäksi. Tiinaa Keijo-eno vähän säälytti. Silti hän toivoi, että äidillä pian alkaisi aamuvuoro. Keijo painosti häntä syömään aina leivän päällä väkevää Emmental-juustoa. Ja häntä se inhotti.

- Hei ipana! Mitäs touhuat?
 - Rakentelen vain, Tiina vastasi.
 - Näytäpäs, Keijo-eno pyysi.
- Tiina nojautui taaksepäin, jotta Keijo näkisi rakennelman.
- Onpa se hieno! Kyllä minäkin rakentelin pienenä kaikenlaista. Annapas kun minä koitan, Keijo-eno sanoi ja laskeutui lattialle Tiinan viereen.
 - Tässä ei kyllä ole kauheasti enää jäljellä palikoita, Tiina totesi.
 - Ei haittaa. Minäpä rakennan oman talon! Keijo sanoi.
 - Tai sitten pikkuruisen mökin, Tiina sanoi.

Tiina siirtyi vähän kauemmaksi tehden tilaa Keijolle. He rakentelivat hyväntuulisina jonkin aikaa. Sitten Keijo otti Tiinan kädestä kattopalikan.

- Hei, et saa ottaa sitä! Minä tarvitsen sen itse, sanoi Tiina. Keijo naureskeli ja otti vielä toisen legon Tiinalta.
- Otan vain vähän. Oletpas sinä itseks. Minä tarvitsen vain muutaman palan, Keijo suostutteli.
- Hei lopeta! Tiinaa ei naurattanut yhtään. Tiina suuttui. Hän heitti legot ja rikkoi koko ihanan rakennelmansa. Hän nousi ylös lähteäkseen.
- Hyvä on sitten. Saat pitää ne kaikki, sanoi Tiina.

Myös Keijo lopetti rakentamisen ja tarttui Tiinan käsivarteen napakasti estääkseen häntä lähtemästä. Keijo-eno lepytteli Tiinaa:

- Nyt se ipana suuttui. Hyvä on. Unohda koko juttu. Tässä ovat legosi. Siinä, saat ne nyt. Anna anteeksi. Nythän sinä saat kaikki pahalle mielelle. Annetaan olla. Voit antaa suukon sovinnon merkiksi. Eikö vaan?

Tiina ei tahtonut antaa suukkoa. Hän vain seiso siinä hiljaa, mutta Keijo vaati ja kurotti naamaansa Tiinaa kohden.

- Anna nyt suukko. Suukko ja sovinto, hän aneli. Tiina antoi vastahakoisesti suukon Keijon poskelle.
 - Tuoko muka suukko? Varmasti osaat tehdä sen paremmin kuin äsken, sanoi Keijo.
- Keijo otti Tiinaa lujasti olkapäistä kiinni ja suukotti tätä suulle. Tiinasta se tuntui yököttävältä ja hän rimpuli irti.
- Hei! Mihinkäs sinä nyt olet menossa? Keijo kysyi. Keijo pysäytti Tiinan tulemalla hänen eteensä ja sanoi:
 - Odota vielä. Kuulehan. Minä en halua, että kerrot kenellekään, miten minä pilasin sinun leikkisi. Eikä siitä suukostakaan. Et kai sinäkään halua saattaa Keijo-enoa hankaluuksiin. Ethän? Ollaan hiljaa koko jutusta. Olkoon se meidän yhteinen salaisuutemme.
 - Hyvä on, lupasi Tiina vastahakoisesti.
 - Lupaatko? Tiina lähti siitä omaan huoneeseensa peiton alle. Hänellä oli paha olla ja häntä itketti. Hän ei olisi halunnut antaa suukkoa Keijo-enolle.

Lapset miettivät alla olevien kysymysten avulla yhteisesti tai ryhmissä selviytymiskeinoja tarinan Tiinalle.

Mitä Keijo-eno teki? Mitä Tiina teki? Miten Tiina voisi kieltäytyä suukosta? Mitä Tiinan kannattaisi seuraavaksi tehdä? Kenelle Tiina voisi kertoa? Entä jos Tiinaa ei uskota? Mitä sinä olisit tehnyt?

Selviytymiskeinot kootaan yhteisesti taululle. Sen jälkeen luetaan jatkotarinat Tiina sanoo EI ja Tiina kertoo äidille, joissa selviää, miten Tiina selviytyi tilanteesta.

TIINA SANOO EI

(jatkoa tarinalle Tiinan iltapäivä)

Tiina rakenteli taas legoilla, ja Keijo-eno tuli siihen paikalle.

- Hei ipana, miten menee? Keijo-eno kysyi.
- Ihan hyvin.
- Kylläpä sinä olet taitava! Rakennetaanko taas yhdessä, Keijo ehdotti.
- Hyvä on. Minä teen kuitenkin tämän ensin valmiiksi. Tehdään sitten yhdessä uusi, Tiina vastasi.
- En jaksa odottaa koko päivää, sanoi Keijo-eno ja polvistui lattialle Tiinan viereen.
- Keijo-eno keräsi itselleen kasan legoja.
- Minä tarvitsen niitä. Tahdon tehdä tämän ensin valmiiksi, Tiina sanoi tiukemmin.
- Et sinä voi tarvita noita kaikkia. Otan vain nämä, jotta pääsen alkuun.

- Ei, ei käy! Et kyllä vie nyt kaikkia legojani. Minä haluan tehdä oman valmiiksi!
- Keijo siirtyi vähän kauemmaksi ja katseli Tiinaa.
- Kuule, minäpä tiedän. Anna suukko. Sitten minä jätän sinut rauhassa leikkimään. Sopiiko? Reilu peli!
- Ei, en anna sinulle suukkoa etkä saa viedä minun legojani! Anna minun leikkiä rauhassa.
- Vai et muka halua antaa suukkoa Keijo-enolle! Mitäs se semmoinen on? Olethan sinä ennenkin antanut minulle suukkoja.
- Tiina nousi ylös ja meni ovelle huutaen mensesään:
- Luulin, että minun oli pakko antaa sinulle suukkoja. En halunnut, enkä halua nyt!

TIINA KERTOO ÄIDILLE

(jatkoa tarinoille Tiinan iltapäivä ja Tiina sanoo EI)

Tiinan äiti istuu keittiön pöydän ääressä ja lukee lehteä. Tiina tulee keittiöön ja istuu tuu.

- Hei Tiina! äiti tervehtii.
- Hei äiti.
- Kaikki hyvin?
- Ihan hyvin, kiitos.
- Onko nälkä? Haluaisitko jotain?
- Ei kiitos.
- Hei, mikä on? Etkö ole kunnossa? Tytölle ei maistu ruoka vai? äiti kysyy leikkisästi.
- Nyt on jotain vinossa.
- Ei minua mikään vaivaa, vastaa Tiina kyyneleitään pidätellen.
- Mikä nyt on, Tiina? Kerro minulle, kulta, kehottaa äiti vakavana. Äiti tulee Tiinan luokse ja istuu tuu hänen viereensä laittaen kätensä Tiinan olkapäälle. Tiina alkaa vähän nyyhkyttää:
- Se on jotain Keijo-enosta.
- Mitä asiaa sinulla on Keijo-enosta?
- En tykkää hänestä, Tiina sanoo ja painaa päänsä äidin olkapäätä vasten.
- Hän on joskus pelottava.
- Millä lailla hän on sinusta pelottava? Kertoisitko siitä minulle?
- Hän pyytää minua pitämään joitakin asioita salaisuutena... Minä en haluaisi... Hän haluaa minun antavan suukkoja! Tiina puhkeaa kyyneliin ja puristautuu äitiä vasten.
- Hyvä, että kerroit minulle siitä, äiti sanoo ja haluaa Tiinaa.
- Ei suukkoja saa pitää salaisuuksina. Keijo-eno on tehnyt todella väärin. Ei hän saa sinua pakottaa suukkoihin. Itke vain rauhassa. Kerrot sitten loput myöhemmin. Sinä olet toiminut aivan oikein. Ei se ole sinun syytäsi. Minä vähän juttelen Keijon kanssa.



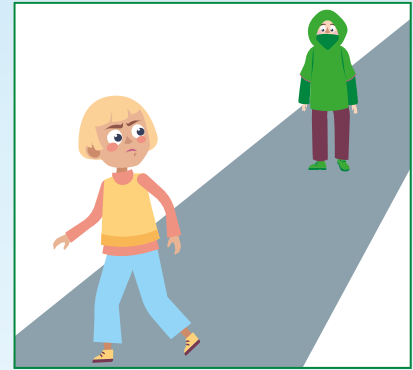
MITEN SELVIYDYN? -SELVIYTYMISOHJEET



1. Älä koskaan lähde tuntemattoman mukaan! Kerro turvalliselle aikuiselle!



2. Älä avaa ovea tuntemattomille, jos olet yksin kotona. Soita ja kerro jollekin turvalliselle aikuiselle, jos voit.



3. Jos sinua seurataan, juokse! Mene johonkin lähellä olevaan paikkaan tai kotiisi. Paikkaan, jossa on muita ihmisiä ja joka on turvallinen. Kerro jollekin turvalliselle aikuiselle seuraajasta.



4. Kukaan ei saa koskettaa sinua tavalla, josta et pidä! Ei edes aikuinen. Sinulla on oikeus päättää, miten sinua kosketetaan! Sano EI tai LOPETA!



5. Sano EI! Voit poistua tilanteesta ja kertoa turvalliselle aikuiselle.



6. Älä vastaa viesteihin tai puheluihin. Säilytä viestit ja näytä ne turvalliselle aikuiselle.

MUISTA KÄYTTÄÄ TURVAOHJEITA HÄMMENTÄVISSÄ JA UHKAAVISSA TILANTEISSA.

OLEMME KESKUSTELLEET KOTONA SELVIYTYMISKEINOISTA.

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ



MUISTA TURVAOHJEET

- Sano ei tai lopeta!
- Lähde pois!
- Kerro turvalliselle aikuiselle!

OSIO 3.

DIGITURVATAIDOT

MEDIAMAISEMA	84
TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN PELISÄÄNNÖT	89
YKSITYISYYS JA OMIEN TIETOJEN SUOJAAMINEN	97
UHKAAVAT TILANTEET NETISSÄ JA NIISSÄ TOIMIMINEN	103



MEDIAMAISEMA

TAVOITTEET:

L3

L4

L5

L7

- Tutustutaan mediaan, eri mediavälineisiin ja mediasisältöihin sekä autetaan tunnistamaan omaa mediankäyttöä ja sen vaikutusta hyvinvointiin.
- Vahvistetaan ymmärrystä mediasta ja mediankäyttöön liittyviä itsesäätelytaitoja.
- Oppilas osaa kuvailla, mitä media tarkoittaa, mitä eri mediavälineitä hän käyttää ja mitkä ovat mieluisia asioita median parissa.
- Oppilas osaa kertoa, missä mediankäyttöön liittyvässä taidossa on hyvä ja taitava.
- Oppilas osaa antaa esimerkkejä, miten mediankäyttö voi vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti tai negatiivisesti.

ALOITUS:

Mediataituri

Jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa, missä netin, pelikonsolin, puhelimen, tietokoneen tai muun älylaitteen käytössä on taitava tai hyvä. Kun oppilas on kertonut asian, jossa kokee olevansa hyvä, nousevat seisomaan myös muut, jotka kokevat olevan samassa asiassa taitavia tai hyviä. Kaikille seisomaan nousseille annetaan aplodit.

Kaikkien mukana olevien oppilaiden mediavahvuudet käydään läpi ja varmistetaan, että kaikki saavat positiivista palautetta. Vaihtoehtoisesti voidaan miettiä, mitä uusia taitoja haluaisi oppia.



TYÖVAIHE: Media ja hyvinvointi

Tehtävän avulla on tarkoitus selvittää, millaisia mediavälineitä oppilaat käyttävät ja miten he niitä käyttävät.

Mitä medialaitteita teillä on kotona? Mitä hyvää medialaitteisiin liittyy?

Mitä mieluisia asioita medialaitteilla voidaan tehdä?

Entä mitä sellaisia mieluisia asioita oppilaat keksivät, joihin ei liity medialaitteita?

Aluksi opettaja käy Media ja hyvinvointi –tehtävämonisteen luokan kanssa läpi. Opettaja pyytää oppilaita värittämään ne medialaitteet, joita he itse käyttävät. Tämän jälkeen oppilaat piirtävät rastin ruutuun niiden laitteiden kohdalle, joiden käyttöön on sovittu säännöt (peli-aika, ei saa käyttää yksin, puhelin laitetaan yöksi pois). Lopuksi oppilaat piirtävät lomakkeeseen itselleen mieluisia vapaa-ajan asioita medialaitteilla sekä ilman medialaitteita, kuten harrastuksia, leikkejä, pelejä ja kotiaskareita.

LOPETUS: Media vaikuttaa hyvinvointiin

Lopuksi Media ja hyvinvointi -tehtävämoniste käydään läpi parin tai koko luokan kanssa. Keskustellaan, miten medialaitteiden käyttäminen voi vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin, ja miksi jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta on toisaalta tärkeää, että päivän toimet ovat monipuolisia, ja että medialaitteita käytetään kohtuudella. Luokassa voidaan pohtia, millä tavoin medialaitteiden käyttö vaikuttaa hyvinvointiin.

Esimerkkikysymyksiä:

Mitkä ovat itselle tärkeitä medialaitteita ja -tuotteita? Miksi?

Millaisia myönteisiä tunteita medialaitteet ovat herättäneet? Entä kielteisiä?

Mihin laitat kännykän, kun menet nukkumaan?

Miten pelaaminen ja ohjelmien katselu voivat vaikuttaa nukkumiseen?

Mikä on sopiva määrä aikaa, jonka voi käyttää pelaamiseen ja median käyttämiseen päivittäin?

Mitä liiallinen pelaaminen tai median käyttö voi aiheuttaa?

Miksi medialaitteen käyttöön liittyen on hyvä olla sääntöjä?

LISÄVINKIT: Stop, Slow & Go! – Turvallisesti Digiliikenteessä materiaalipaketti 7-9-vuotiaille

Stop, Slow & Go on Suojellaan Lapsia ry:n (2021) julkaisema digiturvallisuuteen liittyvä valmis materiaalipaketti, joka antaa opettajalle selkeän ohjeistuksen käsitellä digiturvallisuusteemoja oman luokan tai lapsiryhmän kanssa. On tärkeä harjoitella tunnistamaan, mitkä asiat ovat kiellettyjä (STOP), mietittyttäviä (SLOW) tai sallittuja (GO). Materiaalit ovat saatavilla Suojellaan Lapsia ry:n nettisivuilta osoitteessa: www.suojellaanlapsia.fi/digiliikenteessa/ammattilaisille.

Mediakulkue

Oppilaat asettuvat jonoon kädet toistensa harteilla ja lähtevät jonossa liikkeelle. Jonon ensimmäinen on kuljettaja, joka ohjaa jonoa. Opettaja toimii kuuluttajana ja huutaa erilaisia pysäkin nimiä (halutessa nimettyinä seinillä). Junasta poistutaan (eli irrottaudutaan jonosta) pysäkin nimen mukaisesti ja vastataan pysäkkiä koskevaan kysymykseen. Kännykkälässä poistutaan junasta ”puhelimien puhumalla” ja vastataan kysymykseen – Kenelle soitat? Muita pysäkkejä voivat olla esimerkiksi Kamera-kylä – Mistä otat kuvia?, Radiosaari – Mitä kuuntelet?, Videopelikatku – Mitä peliä pelaat?, Musiikkitie – Mitä kappaletta kuuntelet? tai Satukirjametsä – Mitä kirjaa luet? Kysymykseen vastaamisen jälkeen palataan takaisin jonoksi ja juna jatkaa matkaa.

Mediakollaasi

Oppilaat tekevät joko yhteisen tai jokainen oman kollaasin median käytöstä. Etsitään kuvia, tekstejä ja muuta materiaalia, jotka kertovat omasta median käytöstä. Voidaan esim. käyttää nettiä, lehtien tv- ja radio-ohjelmia, mainoksia elokuvista, idolikuvia ja niin edelleen.

Esimerkkikysymyksiä ja keskustelunavauksia kollaasin teon yhteydessä käytäväksi:

Ketkä mediatähdet tai -henkilöt ovat suosikkejasi?

Mistä ohjelmista, videoista tai peleistä pidät? Millaisia juttuja tykkäät lukea tai katsoa?

Millaisista mainoksista mediassa pidät, mitkä mainokset ärsyttävät ja miksi?



KOTIIN:

Toripoliisi tutkii tuntejasi -tehtävämoniste. Oppilaat täyttävät tehtävämonisteeseen omaan median käyttöön liittyviä asioita kolmen päivän ajalta yhdessä kotiväen kanssa. Lopuksi he miettivät yhdessä, mitkä asiat median käytössä ovat hyvin ja missä on vielä parannettavaa.

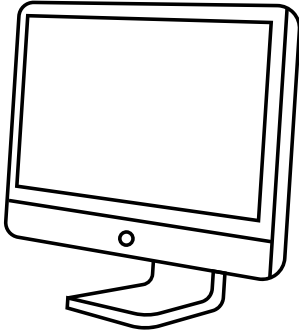
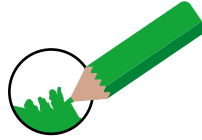
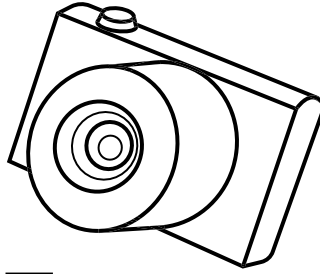
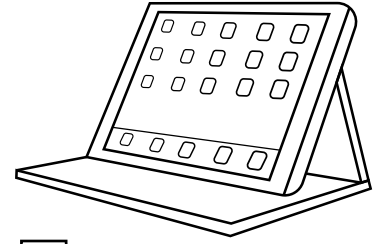
LÄHTEET:

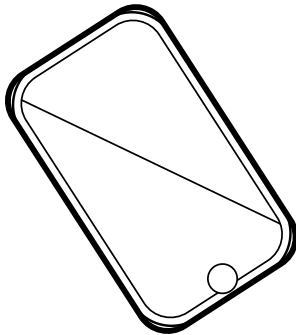
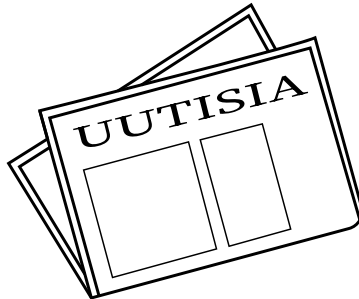
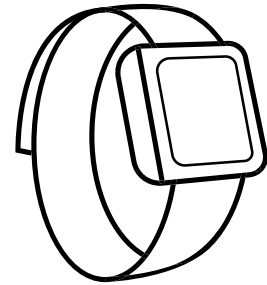
Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.

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

VÄRITÄ KÄYTTÄMÄSI MEDIALAITTEET.

Piirrä rasti ruutuun niiden laitteiden kohdalle, joiden käyttöön on sovittu pelisäännöt.


 TIETOKONE

 KAMERA

 TABLETTI

 PELIKONSOLI

 KÄNNYKKÄ

 SANOMALEHTI

 AKTIIVISUUSRANNEKE
PIIRRÄ SINULLE MIELUISIA VAPAA-AJAN ASIOITA

(harrastuksia, leikkejä, pelejä ja kotiaskareita).



**Nukunko liikaa tai
liian vähän?**

Olenko ruudun ääressä liikaa?

**Vievätkö harrastukset liikaa
aikaa – vai liian vähän?**

Liikunko säännöllisesti?

KATSOTAAN...?

VÄRITÄ

Täytä monisteeseen median käyttöön ja vapaa-aikaan liittyviä asioita yhdessä kotiväen kanssa kolmen päivän ajalta.

VIHREÄLLÄ - se aika, jonka nuket

SINISELLÄ - se aika, jonka olet koulussa

KELTAISELLA - se aika, jonka harrastat ja liikut

PUNAISELLA - se aika, jonka olet ruudun ääressä

ORANSSILLA - se aika, jonka olet muuten vain rennosti tai vietät aika kavereiden kanssa

RUSKEALLA - se aika, jonka teet kotitehtäviä

LYIJYKYNÄLLÄ - se aika, jolloin osallistut kodin töihin

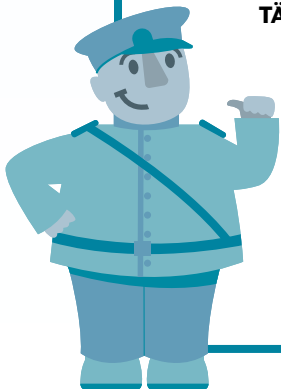
SYDÄMILLÄ - se aika, jonka olette yhdessä perheen tai läheisten kanssa

VIIVOITA - se aika, jonka ruokailet

KEKSI OMA VÄRI, jos tekeminen ei kuulu mihinkään edellisiin

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
00–01							
01–02							
02–03							
03–04							
04–05							
05–06							
06–07							
07–08							
08–09							
09–10							
10–11							
11–12							
12–13							
13–14							
14–15							
15–16							
16–17							
17–18							
18–19							
19–20							
20–21							
21–22							
22–23							
23–24							

TÄMÄ ASIA ON KUNNOSSA



TÄSSÄ MINULLA ON PARANNETTAVAA



TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN PELISÄÄNNÖT

TAVOITTEET:

L1

L2

L3

L4

L5

L6

L7

- Pohditaan netin turvallista käyttöä sekä vahvistetaan mediataitoja ja osallisuutta keskustelun ja sääntöjen laadinnan avulla.
- Vahvistetaan lasten kaveri- ja vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioimista netissä.
- Oppilas osaa keskustella ja kertoa netin käyttöön liittyvistä säännöistä ja kerto syitä, miksi säännöt ovat tarpeellisia.
- Oppilas osaa kuvailla myös muutamia netin vaaroja.
- Oppilas osaa tunnistaa omaan mediankäyttöön liittyviä asioita ja osaa toimia niiden mukaisesti.

ALOITUS:

Rikkinäinen puhelin

Asetutaan rinkiin. Ensimmäinen kuiskaa jonkin lauseen seuraavan korvaan, esimerkiksi "Tänään puhutaan netin pelisäännöistä". Hän kuiskaa lauseen eteenpäin ja näin edetään, kunnes viesti on kulkenut koko ringin läpi. Onko viesti pysynyt samana vai miten se on muuttunut matkan varrella?

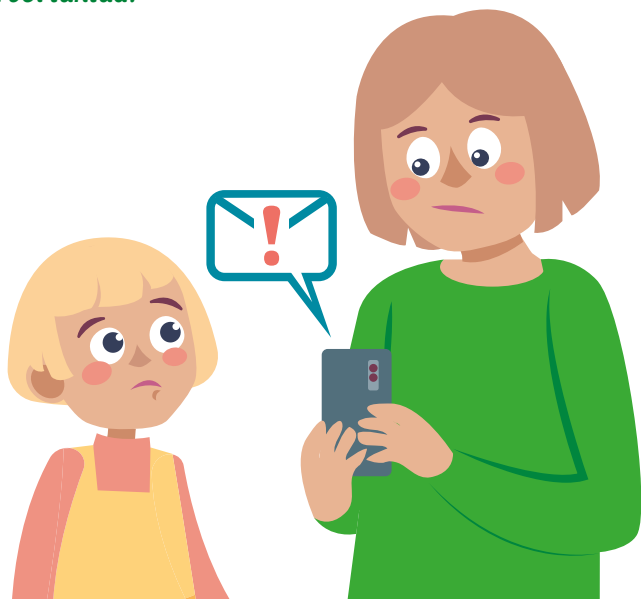
Rikkinäinen puhelin -leikki toimii keskustelun virittäjänä. Keskustellaan yhdessä, kuinka aina asioita ei kuulla tai ymmärretä oikein. Erityisesti netissä väärinymmärryksen mahdollisuus korostuu. Pohditaan yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Voiko minkä tahansa viestin lähettää puhelimella eteenpäin?

Jos lähettää viestin puhelimella eteenpäin, kenelle viestin voi lähettää?

Mitä pitäisi tehdä, jos saa pilaviestin tai ikävän kuvan?

Miltä ikävän viestin saaminen voi tuntua?



TYÖVAIHE: **Netinkäytön pelisäännöt**

Tehdään netinkäytön pelisäännöt yhdessä tai pienissä ryhmissä. Kukin pienryhmä voi pohtia yhtä kysymystä. Tehtävän tarkoituksena on luoda koko luokan yhteiset netinkäytön pelisäännöt, jotka kirjoitetaan isolle paperille ja ripustetaan näkyvälle paikalle luokan seinälle. Pelisäännöt voidaan allekirjoittaa esim. painamalla oman peukun jälki julisteeseen sääntöjen alapuolelle. Netissä pitää noudattaa yhdessä sovittuja pelisääntöjä aivan kuten liikenteessä on noudatettava liikennesääntöjä. Yhteiset pelisäännöt vähentävät netissä olevia kurjia asioita. Kun kaikki noudattavat pelisääntöjä, netissä on kiva olla.

Esimerkkikysymyksiä:

Millaisia sääntöjä teillä on kotona kännykän ja netin käytölle?

Mitä netissä toimiessa tulee muistaa?

Mitä tietoja netissä itsestä ei saa kertoa?

Miten kiva kaveri toimii netissä, peleissä ja kännykän kanssa?

Miten voi olla ystävällinen netissä? Saako netissä kiusata?

Minkälainen on hyvä ja sopiva kuva nettiin?

Mitä tulee muistaa, jos haluaa ottaa toisesta kuvia?

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

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

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

Esimerkkejä:

Ole kohtelias ja ystävällinen, älä hauku tai kiusaa muita netissä.

Älä paljasta salasanojasi kenellekään.

Harkitse, millaista tekstiä ja millaisia kuvia laitat nettiin. Mieti erityisen tarkkaan ennen kuin annat oman nimesi, puhelinnumerosi, kotiosoitteesi tai sähköpostiosoitteesi netissä.

Ole tarkkana, kenen kanssa netissä keskusteleet ja mitä itsestäsi kerrot.

Älä kirjoita netissä mitään sellaista, mitä et olisi valmis sanomaan henkilölle kasvojen takana.

Kysy kaverilta lupa, ennen kuin laitat kuvan hänestä nettiin.

Älä levitä muiden tietoja netissä.

Kerro aina luotettavalle aikuiselle, jos jokin asia mietityttää, pelottaa, järkyttää tai inhottaa sinua.

Ikärajoja tulee noudattaa.

Kotona on tärkeä olla pelisäännöt netin ja kännykän käyttöön.

Kerrotaan myös netin vaaroista

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

Sulje laite tai sovellus

Kerro turvalliselle aikuiselle

Säilytä viestit, kuvat tai videot ruutukaappauksella

Estä henkilön yhteydenotot puhelimen ja somen asetuksista

Ilmianna henkilö sivuston tai sovelluksen ylläpidolle

Ota aikuisen kanssa tarvittaessa yhteyttä poliisiin



Vinkki: Netin turvaohjeita käsiteltäessä voidaan hyödyntää liitteistä löytyvää Turvaohjeet nettiin -monistetta. Moniste voidaan myös tulostaa luokan seinälle tai koulun käytävälle.

LOPETUS:

Minä mediassa -jumppa

Pyydetään oppilaita ottamaan riittävästi tilaa itselleen. Luettele seuraavia väittämiä. Jos väittäjä pitää oppilaan kohdalla paikkansa, hän toimii väittämän ohjeen mukaan. Voit kysyä kunkin väittämän kohdalla aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä. Voitte keksiä väittämiä yhdessä lisää!

Se, joka haluaa olla netissä kiva kaveri, tekee kolme kyykkyhyppyä.

Se, joka tykkää, kun muut ovat netissä kilttejä, pyörii kolme kertaa ympäri.

Se, joka ei kommentoi ikävästi netissä, koskettaa ”pää, olka, peppu, varpaat”.

Se, joka kertoo pelottavista videoista tai kuvista aikuiselle, nostaa molemmat kädet kohti kattoa.

Se, joka noudattaa ikärajoja, heiluttaa käsiä.

Se, joka huomioi toiset netissä, hyppii paikalla kierroksen ympäri.

Se, joka ei jätä kaveria pulaan netissä, piirtää käsillä ison sydämen.

Se, joka ei kerro omia salasanoja kellekään netissä, nostaa peukut pystyyn.

Se, joka aikoo pyytää aikuisen apua netin käytössä, nyökkää.



LISÄVINKIT: **Stop, Slow & Go! – Turvallisesti Digiliikenteessä materiaalipaketti 7-9-vuotiaille**

Stop, Slow & Go on Suojellaan Lapsia ry:n (2021) julkaisema digiturvallisuuteen liittyvä valmis materiaalipaketti, joka antaa opettajalle selkeän ohjeistuksen käsitellä digiturvallisuusteemoja oman luokan tai lapsiryhmän kanssa. On tärkeä harjoitella tunnistamaan, mitkä asiat ovat kiellettyjä (STOP), mietityttäviä (SLOW) tai sallittuja (GO). Materiaalit ovat saatavilla Suojellaan Lapsia ry:n nettisivuilta osoitteessa: www.suojellaanlapsia.fi/digiliikenteessa/ammattilaisille.



KOTIIN:

Media mukana lapsen arjessa, Vinkkejä sujuvaan media-arkeen & Meidän perheen turvallisen median käytön pelisäännöt -monisteet. Kotiväki tutustuu infomonisteisiin ja tekee lapsen kanssa kodin turvallisen median käytön pelisäännöt yhdessä lapsen kanssa.

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

LÄHTEET:

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

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

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Lapsi ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. URL: https://cdn.mll.fi/prod/2021/O2/O11O2629/mll-lapsi-ja-media_2021_www.pdf

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

Pelastakaa Lapset ry. (2020). Turvallisesti verkossa -ohjeita vanhemmille. URL: <https://www.pelastakaa-lapset.fi/ajankohtaista/kampanjat/turvallisesti-verkossa/ohjeet-vanhemmille/>

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.

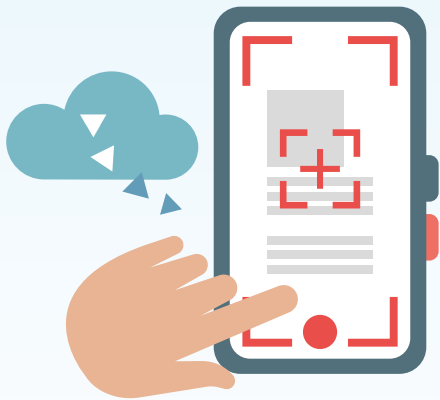
TURVAOHJEET NETTIIN



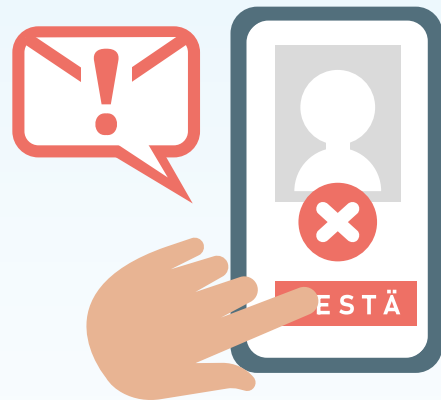
Sulje laite tai sovellus.



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.



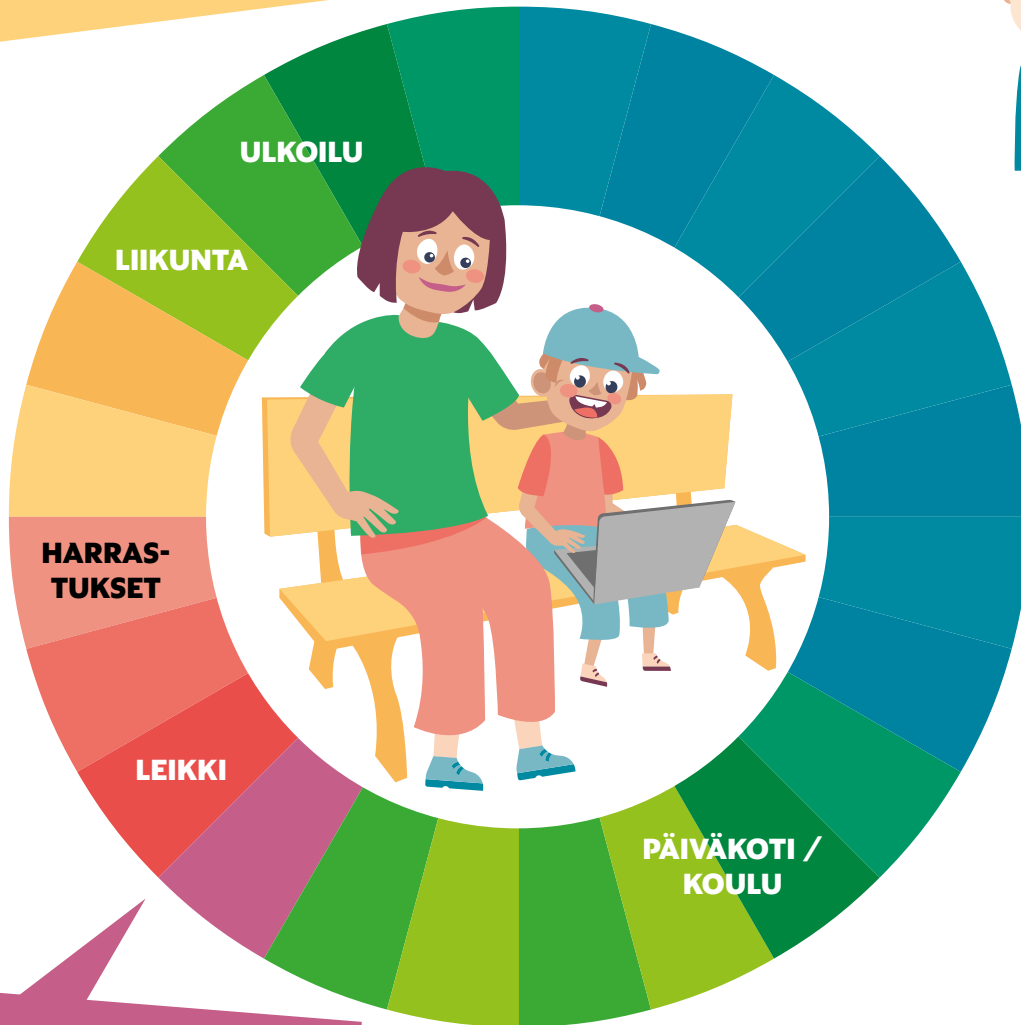
MEDIA MUKANA LAPSEN ARJESSA

MEDIA

Pelatessa 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



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/O5094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>. Viitattu 10.6.2021.

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



MEIDÄN PERHEEN TURVALLISEN MEDIAN KÄYTÖN PELISÄÄNNÖT

YKSITYISYYS JA OMIEN TIETOJEN SUOJAAMINEN

TAVOITTEET:



- Pohditaan omien tietojen, kuvien ja videoiden jakamista netissä sekä vahvistetaan taitoja suojella omaa yksityisyyttä.
- Harjoitellaan tietoista mielen rauhoittamista.
- Oppilas osaa tunnistaa omaan mediankäyttöön liittyviä asioita ja osaa toimia niiden mukaisesti.
- Oppilas osaa kuvailla, millaisia tietoja, kuvia tai videoita nettiin kannattaa julkaista sekä kuvailla, mitä yksityisyys netissä tarkoittaa.
- Oppilas osaa kertoa, mitä asioita netissä ei saa toisille kertoa.

ALOITUS:

Mediajumppa

Aikuinen lukee oppilaille alla olevat lauseet ja oppilaat toimivat ohjeiden mukaisesti.

Jos olet katsonut joskus hauskan elokuvan, sano böö.

Jos olet ottanut joskus älylaitteella kuvan, ojenna kädet eteen.

Jos olet pelannut joskus älylaitteella jotain peliä, kurota alas lattiaan.

Jos olet kuvannut joskus älylaitteella videon, mene kyykkyy.

Jos olet katsonut joskus videoita älylaitteella, kurota ylös kattoon.

Jos olet joskus lähettänyt ääniviestin, pärisytä huuliasi.

Jos osaat soittaa puhelimella, seiso yhdellä jalalla.

Jos olet soittanut videopuhelun, varvista korkealle.

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

Jos sinulla on sovittuna kotona säännöt älylaitteen käytölle, juhli kuin voittaja.



TYÖVAIHE: Mitä kuvia nettiin jaan?

Pohditaan, millaisia kuvia ja videoita nettiin kannattaa jakaa ja millaisia ei. Oppilaat nostavat peukun ylös, jos kyllä tai peukun alas, jos ei. Käydään kunkin kohdalla läpi, miksi kyseinen kuva on hyvä tai ei ole hyvä nettiin. Millaisia kuvia kannattaa jakaa netissä tai lähettää toiselle? Ketkä kaikki voivat nähdä nettiin laitettun kuvan? Mitä tapahtuu kuville, videoille ja teksteille, jotka laittaa nettiin tai lähettää esimerkiksi WhatsAppissa?



VINKKI: Tehtävä voidaan toteuttaa myös Mitä kuvia nettiin jaan? -tehtävämonisteen avulla, jossa ympäröidään hymiö sen mukaan, onko kuva tai video sopiva nettiin vai ei.

Video sinusta, kun leikit lapsena hiekkalaatikolla

Kuva sinusta uimapuvussa

Video, jossa pelleilet oudoilla ilmeillä

Video, jossa aikuinen riehuu tai tappelee

Video, jossa esittelet kotiasi

Video, jossa tanssit

Kuva kotitalostasi

Kuva, jossa on selfiesi

Kuva, jossa on perheesi

Kuva, jossa on hieno maisema rannalta

Kuva kaverisi syntymäpäiväjuhlista

Kuva, jossa näytät keskisormea

Kuva, jossa on lemmikkieläimesi

Kuva, jossa esittelet uutta t-paitaasi

Video, jossa olet vauvana kylvyssä

Kuva kaveristasi, kun hän on pukeutunut hassusti

Kuva, jonka kehtaisit näyttää mummollesikin

Kerrotaan tehtävän lopuksi yksityisyydestä ja omien tietojen suojaamisesta netissä. Mitä tietoja ja millä tavoin itsestä kannattaa maailmalle kertoa? Mitä tietoja netissä tai esim. peleissä ei kannata kertoa?

Älä koskaan kerro netissä omaa nimeäsi, puhelinnumeroasi, osoitettasi, kouluasi, urheilujoukkueesi nimeä tai tunnuksiasi eri palveluihin. Salasanoja ei saa kertoa edes parhaalle ystävälle. Voit hyvin kertoa nettitutuillesi, mistä elokuvista pidät tai mihin maahan haluaisit matkustaa – sellaisia asioita, joiden avulla ei saa selville, mikä nimesi on tai missä asut. Netissä olevat profiilit tai käyttäjät kannattaa asettaa yksityiseksi sovelluksen asetuksista. Tässä aikuinen voi auttaa. Älä hyväksy tuntemattomia kavereiksi peleissä tai sovelluksissa ilman vanhempiesi lupaa. Muista, että nettiin laitettut kuvat, videot ja tekstit voivat olla netissä ikuisesti.

LOPETUS:**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 kasvat. 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 kohtaamiasi 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.”



LISÄVINKIT: **Stop, Slow & Go! – Turvallisesti Digiliikenteessä materiaalipaketti** **7-9-vuotiaille**

Stop, Slow & Go on Suojellaan Lapsia ry:n (2021) julkaisema digiturvallisuuteen liittyvä valmis materiaalipaketti, joka antaa opettajalle selkeän ohjeistuksen käsitellä digiturvallisuusteemoja oman luokan tai lapsiryhmän kanssa. On tärkeä harjoitella tunnistamaan, mitkä asiat ovat kiellettyjä (STOP), mietityttäviä (SLOW) tai sallittuja (GO). Materiaalit on saatavilla Suojellaan Lapsia ry:n nettisivuilta osoitteessa: www.suojellaanlapsia.fi/digiliikenteessa/ammattilaisille.

Ikärajat ja pelien luokittelu

Millaisia pelejä oppilaat tietävät tai ovat pelanneet? Eri pelit on tarkoitettu eri ikäisille. Pohditaan yhdessä erilaisia pelejä: seikkailupeli, roolipeli, autopeli ja niin edelleen. Mietitään, minkä ikäisille oppilaiden tietämät ja pelaamat pelit ovat.

Opettaja kertoo pelien ikärajoista ja näyttää ikärajamerkintöjä. Ikärajamerkinnot löytyvät PEGI-sivustolta. Ikärajoihin ja sisältösymboleihin kannattaa myös tutustua tuomalla paikalle lapsille tuttuja konsolipelejä ja tarkastelemalla niitä. Mobiilipeleissä ei ole PEGI-luokituksia. Niistä voi keskustella, millaisia pelejä lapset pelaavat, ja mistä tietää, että peli on tarkoitettu lapsille?



KOTIIN:

Mitä kuvia nettiin jaan? -tehtävämoniste tai Osaako kännykkä puhua -tehtävämoniste

LÄHTEET:

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

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

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

Ympyröi hymiö sen mukaan, onko sinun mielestäsi kyseinen video tai kuva sopiva vai ei sopiva nettiin.

- | | | |
|---|---|--|
|  |  | Video sinusta, kun leikit lapsena hiekkalaatikolla |
|  |  | Kuva sinusta uimapuvussa |
|  |  | Video, jossa pelleilet oudoilla ilmeillä |
|  |  | Video, jossa aikuinen riehuu tai tappelee |
|  |  | Video, jossa esittelet kotiasi |
|  |  | Video, jossa tanssit |
|  |  | Kuva kotitalostasi |
|  |  | Kuva, jossa on selfiesi |
|  |  | Kuva, jossa on perheesi |
|  |  | Kuva, jossa on hieno maisema rannalta |
|  |  | Kuva kaverisi syntymäpäiväjuhlista |
|  |  | Kuva, jossa näytät keskisormea |
|  |  | Kuva, jossa on lemmikkieläimesi |
|  |  | Kuva, jossa esittelet uutta t-paitaasi |
|  |  | Video, jossa olet vauvana kylvyssä |
|  |  | Kuva kaveristasi, kun hän on pukeutunut hassusti |
|  |  | Kuva, jonka kehtaisit näyttää mummollesikin |

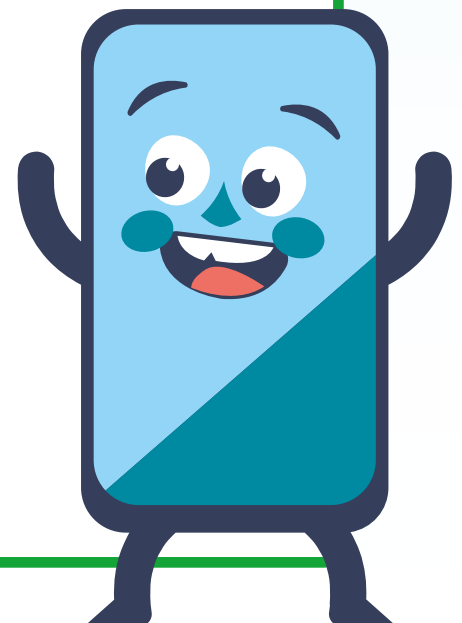
OSAAKO KÄNNYKKÄ PUHUA?

Onko sinulla oma kännykkä? Entä kavereillasi? Mitä kaikkea omalla kännykällä voi tehdä? Tutustu oman puhelimesi toimintoihin.

1. Kirjoita lista toiminnoista, joita löydät omasta kännykästäsi. Voit myös piirtää sovellusten symbolit.

2. Jos olet ladannut pelejä tai muita sovelluksia, kirjoita tai piirrä niistä lista.

3. Alleviivaa ne toiminnot tai sovellukset, jotka ovat sinulle kaikista tärkeimmät.
4. Ympyröi ne toiminnot tai sovellukset, joita haluaisit oppia käyttämään paremmin.
5. Näytä lista aikuiselle ja kerro tärkeimmät toiminnot ja sovelluksesi.
6. Tarkistakaa yhdessä aikuisen kanssa yksityisasetukset mahdollisista käytössä olevista sovelluksista.



UHKAAVAT TILANTEET NETISSÄ JA NIISSÄ TOIMIMINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan ja nimeämään median herättämiä tunteita. Oppilas osaa nimetä ja kuvailla mediaan liittyviä positiivisia ja negatiivisia tunteita.
- Harjoitellaan tunnistamaan mediankäyttöön liittyviä uhkaavia tilanteita ja vaaroja sekä vahvistetaan digiturvataitoja näissä tilanteissa toimimisessa.
- Oppilas osaa antaa esimerkkejä netin uhkaavista tilanteista sekä osaa kertoa ja keskustella, miten tilanteissa tulee toimia. Oppilas muistaa turvaohjeet netin uhkaaviin tilanteisiin.

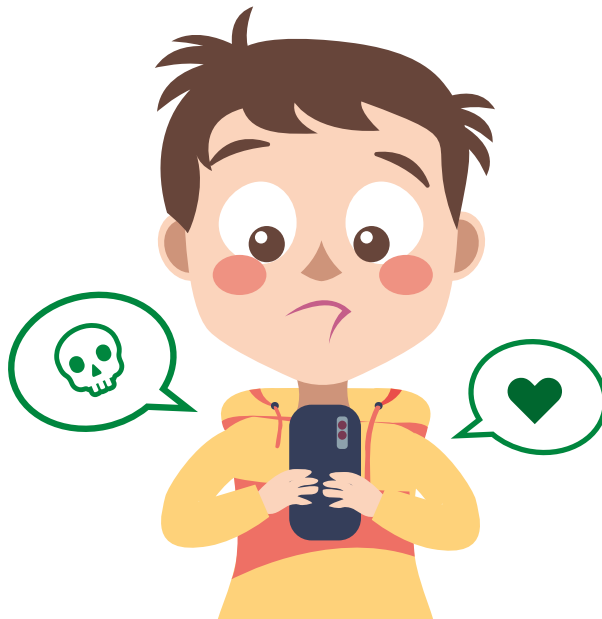
ALOITUS:

Median herättämät tunteet

Istutaan piiriin niin, että kaikki näkevät toisensa. Tehtävässä pohditaan, mitkä asiat mediassa herättävät tunteita ja millaisia. Kysytään ensin esimerkkejä oppilaille tutuista median sisällöistä.

Mikä elokuva on mielestäsi surullinen? Mikä peli taas jännittävä? Mikä video saa sinut nauramaan oikein kovasti? Mikä sovellus on kaikista hauskin? Mikä netissä tekee sinut onnelliseksi? Opettaja voi vaihdella eri tunteita ja medialaitteita niin, että jokainen löytää oman esimerkinsä.

Pohditaan seuraavaksi oppilaiden antamien esimerkkien perusteella, mitkä asiat tekivät elokuvasta surullisen, mitkä pelistä jännittävän tai videosta hauskan ja niin edelleen. Voidaan auttaa oppilaita kysymällä millaiset asiat heitä yleensä sovelluksissa tai ohjelmissa ilahduttavat, naurattavat, pelottavat tai surettavat.



TYÖVAIHE: Mediatarinat

Luetaan tarinat yhdessä ja mietitään, miltä henkilöistä mahtoi tuntua ja miten tilanteessa tulisi toimia. Voidaan toteuttaa myös pienryhmissä niin, että kullakin ryhmällä on yksi tarina ja ryhmä miettii tilanteessa toimimista. Mitä tilanteessa voisi tehdä?

Kolmannella luokalla oleva Elli oli laittanut uuden kuvan nettiin. Hän luki uusinta kuvaan tullutta kommenttia. Kommentissa haukuttiin Ellin ulkonäköä todella ikävään sävyyn. Kyyneleet silmissä Elli poisti kommentin. Aikaisemmin hänen kuviinsa oli tullut monta samanlaista inhottavaa kommenttia. Niitä kommentteja olivat kirjoittelleet Ellille ihan tuntemattomat henkilöt. Elli ei tiennyt ketä kommentoijat ovat. Elli mietti surullisena, miksi hänestä ei tykätty.

Neljännellä luokalla oleva Severi käveli kaveriensa kanssa koulusta kotiin. Severin ekaluokkainen pikkuveli Valtteri ja hänen kaveri Panu kävelivät Severin takana. Severi ja hänen kaverinsa katsoivat Severin älypuhelinia ja naureskelivat yhdessä jollekin kuvalle. Severin kaverit katsoivat puhelinta oudon näköisinä ja huokailivat yllättyneinä. Sitten Severi näytti puhelimesta olevaa kuvaa myös heidän takanaan oleville Valtterille ja Panulle. Valtteri tuijotti kauhistuneena kuvaa, eikä saanut sanaa suustaan. Panun naama kalpeni valkoiseksi ällötyksestä. Severin kaverit harmistuiivat ja moittivat Severiä, koska hän oli näyttänyt pelottavan kuvan pienemmille lapsille. Heistä kuva oli inhottava, vaikka he olivatkin niille naureskelleet.

Toisella luokalla olevan Riikan älypuhelin piipahti. ”Jes, nyt Salla vastaa pääseekö hän viikonloppuna meille yökylään”, Riikka innostui kuullessaan älypuhelimensa piipahtavan. Riikka avasi viestin nopeasti katsomatta keneltä viesti oli tullut. Riikka kauhistui. Viesti ei todellakaan ollut tullut Sallalta, vaan joltain ihan muulta. Viestissä oli inhottavaa nimittelyä ja haukkumista. Viestistä tuli Riikalle kamalan paha mieli. Riikasta tuntui tosi pelottavalta. Hän ei ymmärtänyt, miksi hänelle oli tällainen viesti lähetetty. Riikka ei myöskään tiennyt, kuka viestin oli tuntemattomasta numerosta hänelle lähettänyt.

Toisella luokalla oleva Matti on saanut uuden älypuhelimien ja kokeilee sen uusia toimintoja. Älypuhelimien kamera on ihan älyttömän hyvä. Matti ottaa itsestään kuvia eri asennoissa ja eri ilmeillä. Osa kuvista oli aika hauskoja ja noloja. Matti ei kehtaisi näyttää niitä kellekään. Hän kuitenkin miettii lähettäisikö kuvat jollekin kaverille. Ajatus tuntuu hänestä hauskalta. Sitten hän päättää lähettää hauskat ja nolot kuvat kaverilleen. ”Ei kuvia varmasti näe kukaan muu”, Matti ajattelee.

Ensimmäisellä luokalla oleva Suvi on ladannut suosituksen sovellukseen älypuheli-meensa. Sovellukseen kuvataan ja lisätään erilaisia videoita. Sovelluksessa on tosi paljon erilaisia käyttäjiä. Suvi ei edes tunne niitä kaikkia. Sovelluksen ikärajakin on enemmän kuin Suvin ikä. Hän on ladannut sovelluksen ilman aikuisten lupaa. Suvia mietityttää, uskaltaako hän kertoa sovelluksen käytöstä vanhemmilleen. Hän haluaisi kuvata erilaisia videoita ja lisätä niitä sovellukseen.

Toisella luokalla oleva Pekka tykkää katsoa tabletilla videoita Youtubesta. Usein Pekka saattaa katsoa videoita salaa ilman vanhempien lupaa. Pekka katsoo yleensä hauskoja videoita, mutta yhdellä kerralla tabletin näytölle ilmestyy outo ja pelottava video. Videossa aikuiset riehuvat ja huutavat ilman vaatteita. Pekka järkyttyy ja kauhistuu. Video jää vaivaamaan Pekan mieltä. Hän ei uskalla enää koskea tablettiin.

Käydään yhdessä läpi turvaohjeet netin uhkaaviin tilanteisiin. Lapsen on aina tärkeä kertoa turvallisuudelle aikuiselle ja aina oikeus kieltäytyä, poistua tilanteesta sekä sulkea laite, kun kohtaa jotain outoa, hämmentävää tai ikävää netissä. Aikuiselle tulee kertoa, jos joku toinen kiusaa, häiriköi, uhkailee tai kiristää netissä sekä silloin, jos aikoo ladata uuden sovelluksen, julkaista kuvia tai videoita netissä tai jos näkee jotain hämmentävää tai pelottavaa. Jos joku rikkoo netin sääntöjä, se ei ole oikein. Aikuiselle on tärkeä kertoa, vaikka pelottaisikin. Aikuisen tehtävä on auttaa.

Tässä voidaan hyödyntää Turvaohjeet nettiin -monistetta, joka löytyy Turvallisen median käytön pelisäännöt -oppitunnin liitteistä.



LOPETUS: Lopetuspeukutus

Suljetaan silmät ja hiljennytään. Opettaja sanoo median käyttöön liittyviä väittämiä ja oppilaat arvioivat väittämiä peukuttamalla silmät suljettuina. Peukku ylös: samaa mieltä, peukku alas: eri mieltä. Alla esimerkkiväittämiä:

Tämä oppitunti oli mukava.

Olen nyt taitavampi netin ja kännykän käyttäjä.

Tiedän, millaisia kuvia nettiin kannattaa laittaa tai lähettää toiselle ihmiselle.

En lähetä tai levitä muiden kuvia ilman lupaa.

Tiedän, mitä tehdä, jos näen jotain pelottavaa tai outoa netissä tai kännykässä.

Tiedän, kelle kertoa, jos joku outo ja tuntematon henkilö ottaa minun yhteyttä.

Toista ei saa kiusata tai haukkua myöskään netissä.

Uskallan kysyä luvan aikuiselta, jos haluan käyttää jotain sovellusta tai peliä.

Aina voi kertoa aikuiselle, jos jokin netin tai puhelimen käyttöön liittyvä asia mietityttää.

Meillä kaikilla on omat mediavahvuutemme.

LISÄVINKIT: Stop, Slow & Go! – Turvallisesti Digiliikenteessä materiaalipaketti 7-9-vuotiaille

Stop, Slow & Go on Suojellaan Lapsia ry:n (2021) julkaisema digiturvallisuuteen liittyvä valmis materiaalipaketti, joka antaa opettajalle selkeän ohjeistuksen käsitellä digiturvallisuusteemoja oman luokan tai lapsiryhmän kanssa. On tärkeä harjoitella tunnistamaan, mitkä asiat ovat kiellettyjä (STOP), mietityttäviä (SLOW) tai sallittuja (GO). Materiaalit on saatavilla Suojellaan Lapsia ry:n nettisivuilta osoitteessa: www.suojellaanlapsia.fi/digiliikenteessa/ammattilaisille.



KOTIIN:

Miten selviydyn netissä? -kuvakooste. Kotiväki käy kuvakoosteen uhkaavat tilanteet ja niihin liittyvät toimintaohjeet yhdessä läpi lapsen kanssa.

LÄHTEET:

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

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

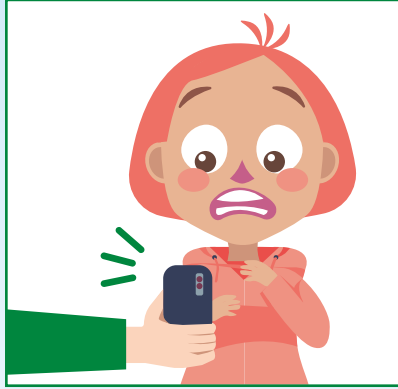
Sipola M., Karvo P-R., Piittinen, S. & Pönkänen, L. (2018). *Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.* Rovaniemi: SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki.



1.

Joku näyttää netistä sinulle järkyttäviä kuvia, videoita tai pelejä.

Lähde tilanteesta pois ja sano, ettet halua katsoa niitä!



4.

Alat saada runsaasti kehuja tai hämmentäviä ehdotuksia, kysymyksiä tai kuvia.

Älä luota liikaa nettittuttuihin! Lopeta keskustelu, jos se alkaa tuntua epäilyttävältä tai epämurkavalta.

2.

Eksyt netissä vahingossa sivulle, jossa on järkyttäviä kuvia, videoita tai pelejä.

Sulje sivu! Kerro siitä omalle turva-aikuisellesi!



5.

Olet "koukussa" nettiin.

Pidä huolta koulunkäynnistä, harrastuksista, ihmissuhteista, unesta, ulkoilusta ja terveellisestä ravinnosta!

3.

Sinusta halutaan vähäpukeisia tai paljastavia kuvia.

Harkitse tarkkaan, millaisia kuvia jaat ja jaatko lainkaan kuvia itsestäsi. Jaa vain sellaisia kuvia, jonka voisit näyttää myös mummullesi.



6.

Sinua tai jotakuta muuta kiusataan netissä.

Älä vastaa kiusaamisviesteihin, mutta näytä ne turva-aikuisellesi!

NETISSÄ PÄTEVÄT SAMAT SÄÄNNÖT KUIN MUUSSAKIN ELÄMÄSSÄ!

OLEMME KESKUSTELLEET NETIN UHKAAVISTA TILANTEISTA JA NIISSÄ TOIMIMISESTA YHDESSÄ.

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ: _____

LÄHTEET

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.

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

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.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2021). Lapsi ja media: 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. URL: https://cdn.mll.fi/prod/2021/O2/O1102629/mll-lapsi-ja-media_2021_www.pdf. Viitattu 10.6.2021

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2020) Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/O2/O5094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>. Viitattu 10.6.2021.

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

Pelastakaa Lapset ry. (2020). Turvallisesti verkossa -ohjeita vanhemmille. URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/ajankoh-taista/kampanjat/turvallisesti-verkossa/ohjeet-vanhemmille/>. Viitattu 10.6.2021

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

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

Positive Education. (2021). Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen ja positiivisen pedagogiikan perusopinnot.

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

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

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

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

Uusitalo-Malmivaara, L & Vuorinen, K. (2018). Huomaa hyvä - Vahvuusvariksen bongausopas. PS-kustannus.

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

