

PERUSOPETUKSEN TUNNE- JA TURVATAITO- KASVATUKSEN OPETUSMATERIAALI

Luokka-asteet 5–6



OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia 


TURVALLINEN
OULU

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

ISBN 978-952-7094-63-1

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 5–6

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
Vaihtuvat tunteet	20
Vihan tunnistaminen ja itsesäättely	25
Ihastuminen ja seurustelu	27
Turvan tunne ja turvalliset aikuiset	29
Turvattomuuden tunne, epävarmuus, pelko ja rauhoittuminen	34
Empatia ja myötätunto	37
Kiusaamiseen ja häirintään puuttuminen	41
Osio 2. Selviytymistaidot	45
Lupa omaan tilaan ja rajoihin	46
Vihreän ja punaisen valon kosketukset	50
Selviydyn ja osaan turvaohjeet	54
Osio 3. Digiturvataidot	59
Nettikaveruus ja netiketti	60
Yksityisyys ja omien tietojen suojaaminen	65
Turvallisesti netissä – kuvien jakaminen	70
Uhkaavat tilanteet netissä ja niissä toimiminen	75
Houkuttelu ja kiristäminen	78
Lähteet	83



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 omassa kasvuympäristössään ja osana koulujen yhteisöllistä oppilashuoltoa. Tunne- ja turvataitokasvatus perustuu lapsen ihmisoikeuksiin ja sisällöt ovat osa valtakunnallista perusopetuksen opetus-suunnitelmaa (POPS 2014). Tunne- ja turvataitokasvatuksen sisällöt näkyvät erityisesti osana laaja-alaista osaamista, joka tarkoittaa muun muassa kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Siihen, miten oppilaat käyttävät tietojään ja taitojään, vaikuttavat oppilaiden omaksumat arvot ja asenteet sekä tahto toimia. Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista on rohkaista oppilaita tunnistamaan oma ainutlaatuisuutensa, omat vahvuutensa ja kehittymismahdollisuutensa sekä arvostamaan itseään. Opetussuunnitelman sisältöjen mukaisesti oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten ilmaisemiseen. Oppilaita ohjataan ennakoimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä tarkoituksenmukaisesti. Heitä opetetaan myös suojaamaan yksityisyyttään ja henkilökohtaisia rajojaan.

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

Tunne- ja turvataitokasvatuksen sisältöjen tavoitteena on lisätä oppilaiden hyvinvointia ja arjen selviytymistaitoja. Tunne- ja turvataitokasvatuksella edistetään itsetuntoa, tunnetaitoja, oman arvokkuuden ymmärtämistä, vuorovaikutustaitoja sekä selviytymis- ja digiturvataitoja. Tunne- ja turvataitokasvatuksen 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 tulevaisuutensa nähtäväksi, kuulukuksi ja kohdatuksi. Myönteisen minäkuvan sekä vahvan itsetunnon kehittyminen vaatii arvostusta, onnistumisen kokemuksia sekä vahvuuksien tunnistamista ja sanoittamista. Aikuisten täytyy uskoa siihen, että kaikissa lapsissa on hyviä asioita ja tuoda ne näkyväksi, jotta lapsi ymmärtää olevansa arvokas, tärkeä ja hyvän kohtelun arvoinen. Arvokkuuden kokemus edesauttaa sitä, että lapsi haluaa puolustaa ja suojella itseään.

Kaikki kohtaavat jossain kohtaa elämää vastoinkäymisiä ja haastavia tilanteita. Negatiivisten kokemusten välttelyyn sijaan tarvitsemme taitoja niistä selviytymiseen. Hyvinvointitaitoja opettamalla voimme lisätä lasten myönteisiä tunnekokemuksia, sinnikkyyttä, vahvuuksiensa hyödyntämistä sekä merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista. Hyvinvoinnin, resilienssin ja vahvan itsetunnon rakennusaineita on kuvattu hieman lisää opetusmateriaalin alkuosassa.

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

kuttelun 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 kasvatustalon 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 turvataitokasvatusta sisällytettiin osaksi Maailman paras minä -kokonaisuutta, johon kuuluvia aiheita käsiteltiin kerran kuukaudessa pidettävillä oppitunneilla. Kaakkurin koulussa aihe otettiin mukaan säännöllisille hyvinvointitunneille. Säännöllisten teematuntien lisäksi opetusmateriaalin sisältöjä voidaan integroida osaksi eri aineiden oppitunteja tai monialaisia oppimiskokonaisuuksia – esimerkiksi äidinkielen, ympäristöopin, liikunnan, uskonnon ja elämäntutkimuksen oppiaineisiin tai osaksi laaja-alaisen osaamisen edistämistä. Opetussuunnitelma mahdollistaa ja kannustaa oppiainerajoja ylittäviin integrointeihin ja toteutuksiin.

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

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



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

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

Käsittävät teemat ja harjoitukset voivat nostaa esiin monenlaisia tunteita. Tunne- ja turvataitotuntien jälkeen opettajan on hyvä jäädä hetkeksi luokkaan, jotta oppilas voi tarvittaessa tulla keskustelemaan ajatuksistaan. Mikäli oppilas kertoo kokemuksistaan, kokemastaan väkivallasta tai kaltoinkohtelusta tunnin aikana ja muiden oppilaiden läsnä ollessa, kertominen pysäytetään mahdollisimman pian oppilaan etu huomioiden sanomalla esimerkiksi: **”Hyvä, että kerroit. Keskustellaan tästä asiasta lisää kahdestaan tunnin jälkeen.”** Jos oppilas ehtii kertoa epämukavista 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, pysyä rauhallisena, tukea ja järjestää apua. Oulun kaupungin työntekijät löy-

tävät 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 ydinvahvuksiemme 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 itsesääätely. Luokkatyöskentelyssä on hyvä kiinnittää erityistä huomiota myös kiittollisuuden ja myötätunnon vahvistamiseen, sillä ne ovat merkityksellisiä tekijöitä onnellisuustaitojen ja hyvinvointimme kannalta.

Kiittollisuus

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

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

Myötätunto

Myötätunto on toisen tunnetilan huomioimista, siihen eläytymistä ja tekoja, joilla ilmaisemme myötälämistä. 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 omassa vuorovaikutussuhteissaan, he osaavat asettua toisten asemaan ja tarjota apuaan ja tukeaan sitä tarvitseville, esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Hyvät myötätuntotaidot tekevät meistä psyykkisesti joustavampia (resilienssi) sekä ihmisinä lempeämpiä ja henkisesti vahvempia. Myötätuntoisessa kohtaamisessa avainasemassa ovat vuorovaikutuksen viisi kultaista sisältöä: kiinnostu, kuuntele, kysy, kannusta ja kunnioita. Nämä viisi kohtaa ovat avainasemassa siihen, miten lasten ja nuorten ymmärrys omasta ainutlaatuisuudestaan ja arvokkuudestaan 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. Mieleemme ovat ylikuormittuneita muun muassa kaikesta tietotulvasta ja digikuormituksesta ja tarvitsemme mielen "putsausta" säännöllisesti. Kun mieli kuormittuu, stressi kaventaa näkökenttäämme ja tilanteisiin ja asioihin reagoinnissa tulee ylilyönnejä, jotka voivat näkyä käyttäytymisessä monin eri tavoin. Tutkimusten mukaan säännöllinen mindfulness-harjoittelu kehittää oppilaiden stressinhallintaa, tarkkaavuuden suuntaamista, keskittymistä, tunteiden säätelyä, luovuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä kykyä rentoutua, jolloin muun muassa unenlaatu paranee ja haitallisen stressin vaikutukset vähenevät.

HARJOITUKSIA ARKEEN

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

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

Itsemyötätunto-harjoitus

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

Myötätuntotauko

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

Meidän luokan myötätuntokortit

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

Kiitollisuuskierros

Kiitollisuuden harjoittelemisesta saa parhaan hyödyn, kun harjoitus on toistuvaa. Sitä voidaan harjoittaa esimerkiksi päivittäisessä kommunikaatiossa käymällä tunnin alkuun kiitollisuuskierros. Ohjataan oppilaita pohtimaan ja kertomaan esimerkiksi päivän tai viikon lopussa, missä hän tai koko luokka on onnistunut hyvin: **Missä olet onnistunut erityisen hyvin tänään tai tällä viikolla? Mitä teit ja miksi olet tästä onnistumisesta ylpeä? Mitä uutta**

opit tämän onnistumisen avulla? Oppilaita voidaan kannustaa kirjoittamaan myös **kiitollisuuspäiväkirjaa**. Ohjataan oppilaita miettimään illalla ennen nukahtamista, mitkä vähintään kolme asiaa tänään sujuivat hyvin ja mikä päivässä oli hyvää ja kivaa. Kiitollisuuspäiväkirjaa voidaan täyttää päivittäin tai 1–2 kertaa viikossa, jolloin kiitollisuuden aiheita voi listata useamman kerrallaan kuluneelta viikolta.

Viiden sormen onnellisuusrentoutus

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

Mikä on elämässäni tällä hetkellä HYVIN? Mistä olen elämässäni tällä hetkellä ONNELLINEN? Mikä on minulle tällä hetkellä elämässäni TÄRKEÄÄ? Mistä olen tällä hetkellä elämässäni KIITOLLINEN? Miltä minusta TUNTUU juuri nyt?

Omaan hengitykseen keskittyminen laskemalla

Huomion tuominen omaan kehoon ja hengitykseen on yksi helpoin ja nopein tapa harjoitella tietoista läsnäoloa. Hengitetään syvään sisään ja ulos nenän kautta 5–10 kertaa. Yritetään tehdä uloshengityksestä aina pitempi kuin sisäänhengityksestä. Nostetaan yksi sormi ylös jokaisen hengityksen jälkeen. Tämä on konkreettinen keino oppilaille itsensä rauhoittamiseen tilanteisiin, joissa on hermostunut tai esimerkiksi koe jännittää.

Triangelin kuuntelu

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

Keskittymisharjoitus – laskeminen kymmeneen tai pidemmälle

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

Ohjattuja harjoituksia

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

HyMy – Hyvinvoiva ja myötätuntoinen koulu

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

Lähteet:

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

KIRJE KOTIVÄELLE

HEI KOTIVÄKI!

TIETOA TUNNE- JA TURVATAITOTUNNEISTA!

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

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

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

Tunne- ja turvataitokasvatuksella vahvistetaan lasten omia taitoja puolustaa itseään ja pitää huolta rajoistaan kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan tilanteissa. Tunne- ja turvataitokasvatus on lasten omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen laaja-alaista vahvistamista.

Tunne- ja turvataitotunneilla vahvistetaan lasten itsetuntoa, itsearvostusta ja itseluottamusta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä hyviä kaverisuhteita. Samalla edistetään selviytymis- ja digiturvataitoja. Lapsia ohjataan ja rohkaistaan huolissaan kääntymään turvallisten aikuisten puoleen.

Tunneilla käytetyt menetelmät ovat lapsilähtöisiä, lasta osallistavia sekä yhteistoiminnallisia. Niihin sisältyy laaja-alaisista hyvinvointitaidoista ja positiivisesta pedagogiikasta hyvinvoinnin ja resilienssin rakennusaineita. Tunne- ja turvataitokasvatuksen teemat kuuluvat 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 VUOROVAIKUTUSTAITOJEN

ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN	14
VAIHTUVAT TUNTEET	20
VIHAN TUNNISTAMINEN JA ITSESÄÄTELY	25
IHASTUMINEN JA SEURUSTELU	27
TURVAN TUNNE JA TURVALLISET AIKUISET	29
TURVATTOMUUDEN TUNNE, EPÄVARMUUS, PELKO JA RAUHOITTUMINEN	34
EMPATIA JA MYÖTÄTUNTO	37
KIUSAAMISEEN JA HÄIRINTÄÄN PUUTTUMINEN	41



ARVOKAS JA AINUTLAATUINEN

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan oman itsensä hyväksymistä ja arvostamista sellaisena kuin on.
- Vahvistetaan itsetuntemusta ja itseluottamusta.
- Oppilas osaa nimetä omia vahvuuksiaan.

ALOITUS:

Vahvuuksien pikatreffit

Oppilaat istuvat lattialle kahteen riviin, vastakkain parin kanssa. Jokainen oppilas miettii viime päiviltä yhden itselle merkityksellisen hetken koulusta tai vapaa-ajalta, jolloin onnistui ja pohtii, mitä vahvuutta käytti silloin hyväkseen. Keskustelun tukena voidaan käyttää liitteiden vahvuussanalistaa. Oppilaat puhuvat vuorollaan 30–60 sekuntia ja toinen kuuntelee. Opettaja ottaa aikaa ja merkistä vuoro vaihtuu. Kun molemmat ovat kertoneet oman hetkensä, keskustellaan yhdessä minuutin ajan, sopivatko tilanteissa esiin tulleet vahvuudet yhteen. Täydentävätkö ne toisiaan tai voisivatko ne oppia toisiltaan jotain?

TYÖVAIHE:

Minä olen hyvä tyyppi

Luetaan seuraava tarina ja pohditaan:

Mikä auttaisi Miisaa hyväksymään itsensä ja iloitsemaan omasta itsestään ja omasta ulkonäöstään?

Miisa katseli itseään huoneensa isosta seinäpeilistä. Viime aikoina hän oli paljonkin alkanut pohtia, miltä oikein näytti. Ennen hän oli aina ajatellut olevansa ihan ok, ja isäkin oli usein sanonut häntä nätiksi. Koulussa tytöt puhuivat jatkuvasti ulkonäöstään ja valittelivat olevansa rumia, lihavia tai jotenkin vain vääränlaisia. Toisten ulkonäköä myös arvosteltiin. Miisa näki itsensä peilissä ja yritti arvioida, pitäisikö hänen olla jostakin kohdasta erilainen. Mitähän toiset hänestä ajattelivat? Pitäisikö tukka leikata eri tavalla? Pitäisikö se värjätä tai pitäisikö sen olla pidempi? Pisamatkaan eivät ehkä näyttäneet huyliltä? Miisan paras kaveri, Emilia oli saanut päähänsä, että tämä oli liian lihava ja halusi laihduttaa. Ja Emilia oli laihempi kuin hän! Pitäisikö hänenkin alkaa laihduttaa?

Mitä sanoisit Miisalle? Mitä Miisa voisi sanoa Emilialle?

Se, mitä ajattelemme itsestämme, vaikuttaa tunteisiimme ja toimintaamme. Jos pidämme itseämme hyvänä tyyppinä, meillä on varma ja hyvä olo itsestämme. Tämä saa meidät onnistumaan asioissa, mikä taas vahvistaa kokemustamme itsestämme hyvänä tyyppinä. Jos hyväksymme myös oman epätäydellisyytemme, meidän on helpompaa hyväksyä myös muiden epätäydellisyys ja nähdä heidät myönteisessä valossa.

Suunnitellaan ja toteutetaan Minä olen hyvä tyyppi -valokuva

Välineet: kamerat tai tabletit, kuvausrekvisiittaa, vahvuussanalista

Oppilaat jaetaan pareihin tai pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa valokuva itsestään, jonka aiheena on "Minä olen hyvä tyyppi". Kuvassa voivat tulla esille oppilaan vahvuudet, ominaisuudet tai unelmat. Oppilaat voivat miettiä valmiiksi rekvisiitan, kuvausympäristön, kuvakul-

man ja asennon niin, että kuvasta tulee esille oma ainutlaatuisuus ja arvokkuus mahdollisimman hyvin. Oppilaalla voi olla halutessaan kuvassa mukana esim. kyltti tai kortti, missä lukee oma vahvuus tai vahvuuksia. Tehtävää voidaan jatkaa niin, että muut oppilaat kirjoittavat kuvan viereen ihania asioita ja ajatuksia kuvassa olevasta.

LOPETUS:

Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitus

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.”



VINKKI: Tähän harjoitukseen on hyvä liittää myös lyhyt tunnekierron. Jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhden tunnesanan, miltä hänestä tuntuu juuri nyt. Aina voi sanoa myös ohi. Apuna voidaan käyttää litteissä olevaa tunnesanalistaa.



LISÄVINKIT: Etsitään ystävää

Tehdään Etsitään ystävää -ilmoitusjuliste, jonka otsikko on:

Maailman ihanin ja makein _____.

Mikä minusta tekee hyvän ystävän?

Mikä minussa on parasta?

Minun kanssani voisit tehdä näitä asioita...

Yhdessä meillä olisi hauskaa, koska...

Etsitään ystävää -ilmoitukseen voidaan liittää oma Minä olen hyvä tyyppi -valokuva ja ilmoituksista voidaan tehdä kollaasi luokan tai koulun seinälle.



KOTIIN:

Tänään onnistuin -tehtävämoniste. Oppilaat kirjoittavat viikon ajan päivittäin ylös asioita, joissa he onnistuivat kyseisenä päivänä.

LÄHTEET:

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

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

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

VAHVUUSSANALISTA

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



TÄNÄÄN ONNISTUIN

Kirjoita ylös viikon ajan asioita, joissa onnistuit erityisen hyvin.

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



TUNNESANALISTA

ANTEEKSIANTAVA

EMPAATTINEN

ENERGINEN

HELLÄ

HERKKÄ

HELPOTTUNUT

HILPEÄ

HÄMMÄSTYNYT

HUOLETON

HYVÄKSYVÄ

HYVÄNTUULINEN

HAAVEILEVA

ILOINEN

IHASTUNUT

KESKITTYNUT

KIINNOSTUNUT

KIITOLLINEN

KUNNIOITTAVA

KÄRSIVÄLLINEN

LEIKKISÄ

LEMPEÄ

LUMOUTUNUT

LUOVA

MERKITYKSELLINEN

MYÖTÄTUNTOINEN

ONNISTUNUT

ODOTTAVA

POSITIIVINEN

PÄÄTTÄVÄINEN

RAKASTETTU

RAKASTAVA

RIEHAKAS

ROHKEA

SISUKAS

TURVALLINEN

TYYNI

TYTYVÄINEN

TUNTEELLINEN

UJO

UTELIAS

VAHVA

VOIMAANTUNUT

YLPEÄ

YLLÄTTYNYT

YSTÄVÄLLINEN

AHDISTUNUT

EPÄVARMA

HUOLESTUNUT

HÄPEÄVÄ

KATUVA

KIUKKUINEN

KYLLÄSTYNYT

LEVOTON

LOUKKAANTUNUT

MASENTUNUT

MIETTELIÄS

MUSTASUKKAINEN

NOLOSTUNUT

ONNETON

PELOKAS

PETTYNYT

RAIVOSTUNUT

RIITTÄMÄTÖN

TASAPAINOINEN

TOIVEIKAS

STRESSAANTUNUT

SURULLINEN

SUUTTUNUT

SYLLISYYS

SÄÄLIVÄ

TYTYMÄTÖN

TYHJÄ

UUPUNUT

VAIVAANTUNUT

VOIMATON

VIHAINEN

VÄSYNYT

HERMOSTUNUT

JÄRKYTTYNYT

YKSINÄINEN

ÄRTYNYT

ARVOSTAVA

RAUHALLINEN

RENTO

RIEMASTUNUT

KAIPAAVA

KATEELLINEN

KATKERA

INNOSTUNUT

ITSEVARMA

KAIPAAVA

TOIVOTON

TURHAUTUNUT

TURVATON

MYÖNTEINEN

VARMA

VAPAA

MYÖTÄINTOINEN

ONNELLINEN

VAIHTUVAT TUNTEET

TAVOITTEET:

L2

L3

L6

- Vahvistetaan tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyn taitoja.
- Oppilas tunnistaa, että tunteet ovat vaihtuvia ja tilanteisiin ja tapahtumiin liittyviä.

ALOITUS:

Tunnekierrros

Opettaja pyytää lapsia näyttämään peukulla, mikä heidän mielestään parhaiten kuvastaa heidän tunnettaan tai oloaan sillä hetkellä. Peukku ylös edustaa hyvää oloa, peukku alas kurjaa oloa ja peukku keskelle neutraalia tunnetta. Oppilaat voivat halutessaan perustella omaa fiilistään. Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä lyhyt tunnekierrros tunnesanalistaa apuna käyttäen. Tunnesanalista löytyy edellisen tunnin liitteistä. Jokainen oppilas saa vuorollaan kertoa yhden tunnesanan, miltä hänestä tuntuu juuri nyt. Aina voi sanoa myös ohi.



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



VINKKI: Kaikki tunteet ovat tärkeitä. Mikään tunne ei ole oikein tai väärin. Tunteet toimivat sisäisenä äänenä "hälytyskellona" siitä, että tapahtuvassa hetkessä on jotain merkityksellistä. Tunteiden ainoa tehtävä on tulla kuulluksi ja tunnetuksi. Niiden sanoittaminen ja hyväksyminen on hyödyllistä ja tunteista puhuminen tekee kaikille hyvää. Niitä ei tule tukahduttaa vaan niille kannattaa antaa tilaa ja niiden viesti tulee selvittää. On tärkeä oppia ymmärtämään itseä ja sitä, mistä tunteet tulevat ja miten niiden kanssa voi pärjätä. Tunteet tulevat ja menevät ja niiden kesto on korkeintaan noin 90 sekuntia, minkä jälkeen tunteen jatkuvuuteen voidaan vaikuttaa omilla ajatuksilla. Tunteet eivät oikeuta meitä toimimaan tunteen mukaan. Niiden ei voi antaa ohjata meitä täysin. Negatiivisen tunteen muuttamisen sijaan meillä tulisi muuttaa negatiivista tunnetta aiheuttavia olosuhteita ja ajatuksiamme. Vaikea tunne helpottaa, kun sen sanoo ääneen ja tunne tulee kuulluksi. Myönteisten tunteiden huomaaminen, sanoittaminen, jakaminen ja vahvistaminen puolestaan lisää hyvinvointiamme.

TYÖVAIHE: **Tunnevalokuvia**

Mitä tunteita luokkamme tuntee? Jaetaan oppilaat pareittain tai pieniin ryhmiin. Oppilaat valitsevat tunnesanalista tunteen, jonka esittävät ja valokuvaavat. Kuvista laaditaan yhteinen kooste tai posterit luokan seinälle tai käytävälle. Posteriin voidaan kirjoittaa tai piirtää esim. tunteen nimi, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu sekä tilanne, milloin tunnetta voi tuntea. Apuna voidaan käyttää kysymyksiä:

Mitä tunnetta kuvan henkilö tuntee? Miksi?

Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?

Missä kuvan henkilö on?


Mitä on tapahtunut ennen tuota kuvaa?

Mitä voisi tapahtua seuraavaksi?

LOPETUS: **Pelataan pienissä ryhmissä Tunnelautapeliä.**

Tunnelautapelissä heitetään noppaa, edetään nopan silmäluvun osoittama määrä ja vastataan pelilaudalla vastaan tuleviin kysymyksiin. Tunnelautapeli löytyy liitteistä.



VINKKI:  Tunti voidaan lopettaa myös lyhyeen *Hyvän mielen läsnäoloharjoitukseen* (6 min). Harjoitus löytyy osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut.

LISÄVINKIT: **Tunnemittarit**

Oppilaiden kanssa voidaan ottaa päivittäiseen käyttöön myös tunnemittarit. Esimerkit tunnemittareista tämän tunnin liitteissä.

Lisää tunneharjoituksia

Osoitteesta www.hymykoulut.fi/hymy-aidot kohdasta Tunnetaidot ja HyMy_ tehtäväkortit.

**KOTIIN:**


Minä tunnen -tehtävämoniste.


LÄHTEET:


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


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


LÄHTÖ


Mikä saa sinut vihaiseksi? 


Mikä saa sinut hymyilemään? 


Mikä saa sinut huolestumaan? 


Mistä sinä haaveilet? 


Milloin sinua kyllästyttää? 


Milloin sinulla on mukavaa? 


Mitä mukavaa asiaa odotat? 


Mistä tykkäät tosi paljon? 


Mikä saa olosi tuntemaan turvalliselta? 


Mikä tekee sinut onnelliseksi? 


Mikä saa sinut kiittämään? 


Milloin olet surullinen? 


Missä olet hyvä? 


Mikä ei tunnu mukavalta? 


Mikä saa sinut iloiseksi? 


Mikä saa sinua harmittamaan? 


Milloin olet nauranut niin, että vedet valuvat silmistä? 


Mikä asia sinua mielityttää? 


Mikä saa sinut itkemään? 


Milloin kaikki on hyvin? 


Mikä rauhoittaa sinua? 


Mikä lohduttaa, kun sinulla on paha mieli? 


Milloin olet surullinen? 

Oletko joskus nolostunut? 

Mikä toisen sanoma tai tekemä asia on loukannut tunteitasi? 

Missä asiassa olet viimeksi onnistunut? 

Mikä ärsyttää sinua? 

Mitä sinä pelkää? 

MAALI



MINÄ TUNNEN

Piirrä kuva tai kirjoita asioita tai tilanteita, jotka herättävät sinussa alla olevia tunteita.

ILO

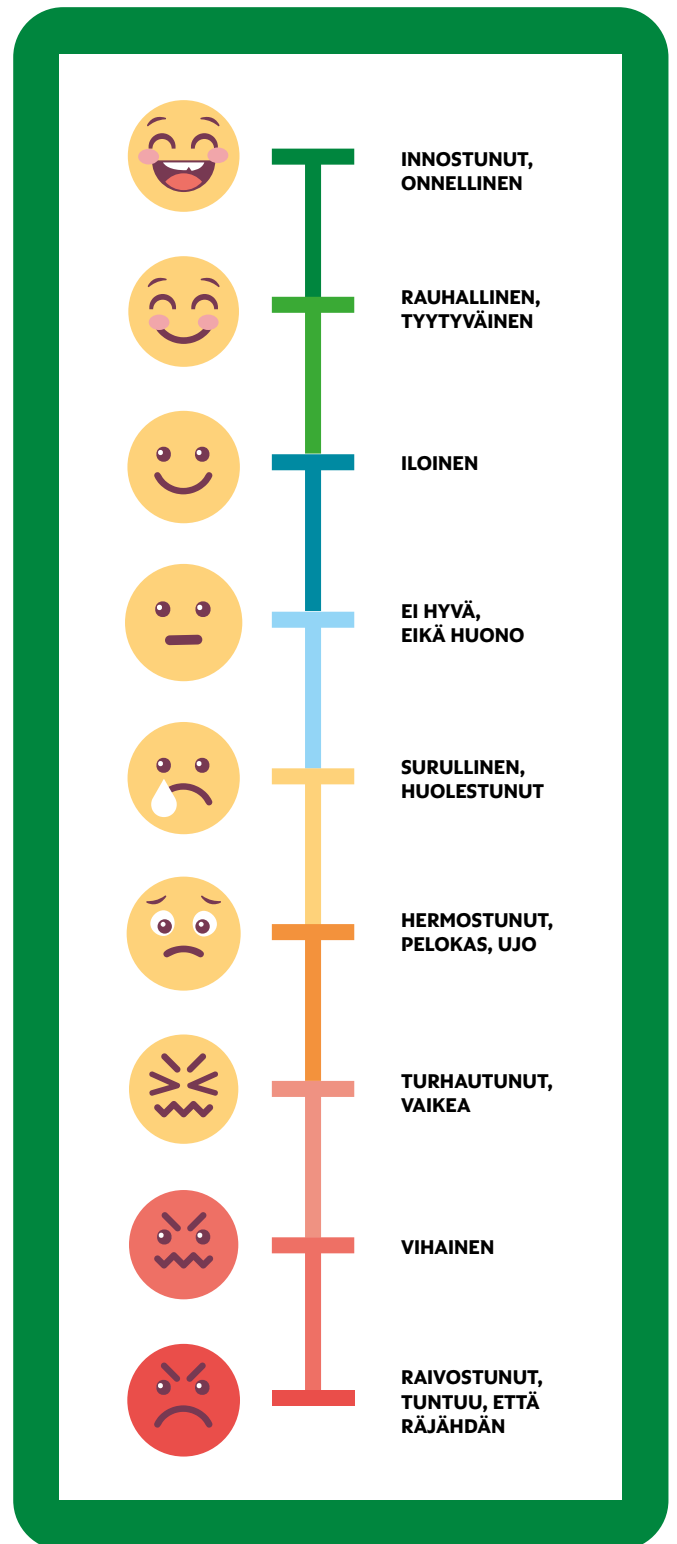
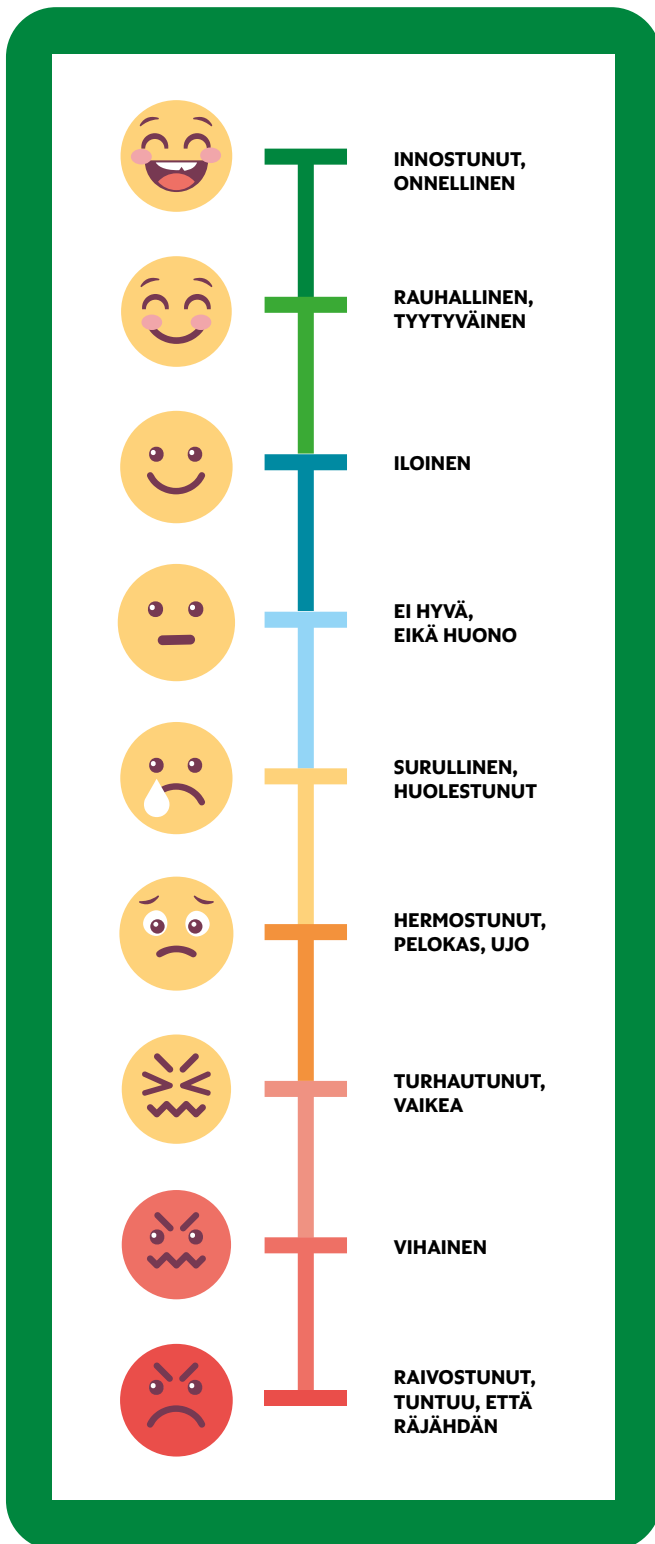
INHO

PELKO

SURU

VIHA

ONNI



Mukailten lähteestä: viitotturakkaus.fi

VIHAN TUNNISTAMINEN JA ITSESÄÄTELY

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan, miltä viha ja suuttumus tuntuvat kehossa.
- Oppilas osaa nimetä erilaisia itsesääätelyn keinoja, joilla kehoa ja mieltä voidaan rauhoittaa.

ALOITUS:

Viha tuntuu kehossa

Keskustellaan oppilaiden kanssa kehon antamista fyysisistä vihjeistä, jotka kertovat meille, kun olemme vihaisia. Vihastumiseen ja aggressiiviseen käytökseen liittyy vahvasti myös meidän myönteiset ja kielteiset ajatuksemme, jotka yhdessä kehon fyysisten vihjeiden kanssa vaikuttavat siihen, miten käyttäydymme ja toimimme vihaisina tai suuttuneina. Näiden vihjeiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voidaan huomata, milloin ollaan vihaisia, ja milloin on syytä käyttää itsehillintää vihan vähentämiseksi.

Esimerkkejä kehon fyysisistä vihjeistä:

Lihasten jännittyneisyys, vatsanväanteet, nyrkkiin puristuneet kädet, hampaiden kiristely tai jyskyttävä sydän.

Esimerkkejä kielteisistä ajatuksista:

Ajatus siitä, että on huonompi kuin muut tai aggressiiviset ajatukset, kuten "lyön tuota turpaan".

TYÖVAIHE:

Kun olen vihainen

Jaetaan oppilaat pareihin tai pienryhmiin. Oppilaat piirtävät paperille ihmisen ääriviivat. Kuvaan piirretään ja kirjoitetaan erilaisia fyysisiä reaktioita, joita kehossa tapahtuu, kun ihminen on vihainen. Seuraavaksi kuvaan kirjoitetaan, millaisia kielteisiä ajatuksia ihminen ajattelee ollessaan vihainen.

Tämän jälkeen oppilaat keksivät jokaiseen reaktioon ja ajatukseen keinon, jolla ne voidaan rauhoittaa. Esimerkiksi nyrkkiin puristuneet kädet voidaan rauhoittaa laittamalla nyrkit taskuihin. Kielteiset ajatukset voidaan korvata myönteisillä ajatuksilla. Lopuksi esitellään kunkin ryhmän hahmot ja keksityt rauhoittumiskeinot.

LOPETUS:

Oppilaat kirjaavat itsenäisesti ylös itselleen sopivia ja hyväksi havaittuja tapoja taltuttaa viha, raivo ja suuttumus. Jaetaan vinkit toisten kanssa. Voidaan myös muistella ja kirjoittaa ylös tilanteita, jolloin ei ole pystynyt taltuttamaan tunnetta.

Oppilaiden jakamia vinkkejä voidaan tarvittaessa täydentää seuraavilla rauhoittumiskeinoilla:

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 kiukku.

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.

Harjoitellaan lopuksi syvähengitystä, jota voi hyödyntää itseä rauhoittaessa.

Opettaja ohjeistaa oppilaita hengitysharjoituksessa näyttämällä itse esimerkkiä. Oppilaat voivat istua tai maata.

- Aseta toinen käsi rintakehän keskelle ylös, rintalastan kohdalle. Vedä reippaasti henkeä sisään. Huomaa, kuinka käsi nousee ylös tai eteenpäin. Tästä näkee, että käytät hengittämiseen rintakehää, etkä palleaa.
- Aseta nyt toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle.
- Hengitä hitaasti sisään nenän tai mutristettujen huulien läpi (tämän tarkoitus on hidastaa sisäänhengitystä). Tunne sisään hengittäessä, kuinka vatsa pullistuu kättä vasten.
- Hengitä hitaasti ulos. Huulia mutristamalla voi varmistaa, että ilma tulee ulos hitaasti ja tasaisesti.
- Pyri pitämään ylempi käsi lähes paikallaan hengityksen ajan. Jos rintakehä laajenee, kokeile uudelleen keskittyä hengittämään vatsan kautta.
- Lepää ja toista harjoitus.



KOTIIN:

Oppilaat ottavat kokeiluun muutaman uuden itsensä rauhoittamisen keinon tai tavan, joita oppivat tunnilla tai kuulivat kavereidensa käyttävän.

LÄHTEET:

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

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

IHASTUMINEN JA SEURUSTELU

TAVOITTEET:



- Käsitellään ihastumista, rakastumista ja seurustelua.
- Opetellaan kunnioittavaa kohtelua erilaisissa ihastumisiin liittyvissä ja suhteen aloittamiseen ja lopettamiseen liittyvissä tilanteissa.
- Oppilas osaa kertoa, mikä ihmissuhteissa on ok ja mikä ei.

ALOITUS:

Janaharjoitus ihastumisesta ja rakastumisesta

Opettaja esittää väittämiä ja oppilaat ottavat asiaan kantaa asettumalla janalla haluamaansa kohtaan. Toisessa päässä janaa on kyllä ja toisessa ei. Mikäli ei ole varma, mitä mieltä asiasta on, asetutaan keskelle janaa. Kun oppilaat ovat asettuneet janalle, keskustellaan hetki vierustoverin kanssa, miksi he ovat asettuneet kyseiseen kohtaan. Tämän jälkeen käydään lyhyt keskustelu mielipiteistä väitteeseen liittyen.



HUOM! Oppilaille on hyvä korostaa, että harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää vastausta, vaan mielipiteitä ja näkemyksiä voi olla useita. Kaikkien ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja arvokkaita, eikä mielipiteitä voi laittaa paremmuusjärjestykseen. Erilaiset näkemykset ovat rikkaus. Niiden avulla voimme oppia muista, itsestämme ja maailmasta. Samalla voimme oivaltaa jotakin uutta ja kenties jopa muuttaa omaa mielipidettämme. Rohkaistaan oppilaita ilmaisemaan oma mielipiteensä harjoituksen aikana, vaikka muut ajattelisivat toisin. Annetaan positiivista palautetta rohkeudesta ilmaista oma mielipiteensä. Oma mielipidettä voi myös keskustelun aikana muuttaa, mikäli siltä tuntuu, jolloin oppilas voi halutessaan vaihtaa paikkaa. Harjoituksen aikana tulee kunnioittaa kaikkia. Minkäänlaista kiusaamista, ulkopuolelle jättämistä tai mielipiteen mitätöintiä ei hyväksytä.

Väitteet:

On mahdollista rakastua 11-vuotiaana.

Ihminen voi rakastaa montaa ihmistä samaan aikaan.

On hyvällä tavalla rohkea, jos uskaltaa kertoa ihastuksensa kohteelle ihastuksestaan.

Toinen ei välttämättä tykkää aina takaisin ja se voi tuntua joskus pahalta.

Toisesta tykkääminen ja rakastaminen ovat sama asia.

Ennen kuin alkaa seurustella, kannattaa odottaa, että on vanhempi kuin nyt.

Sukupuolten välillä ei ole eroja, kun puhutaan rakastumisesta ja ihastumisesta.

Keskustelu:

Ihmissuhteeseen tarvitaan aina kaksi halukasta, tasa-arvoista ja vapaaehtoista osapuolta. Molempien täytyy haluta olla suhteessa. Nuorten suhteissa henkilöiden ikäerojen ei tulisi olla suuria.

Mistä tietää, että seurustelee jonkun kanssa?

Miten voi aloittaa seurustelun jonkun kanssa?

Miten toimia, jos joku ehdottaa seurustelua, mutta toinen ei halua?

Miten asian voisi sanoa kivalla ja kunnioittavalla tavalla? Miksi tällainen toiminta on tärkeää?

Mitä pitäisi tehdä ja miten toimia, jos se kenelle seurustelua ehdottaa, kieltäytyy?

TYÖVAIHE:

Hyvän seurustelu- ja ihmissuhteen rakennuspalikat

Jaetaan oppilaat pieniin ryhmiin. Jaetaan taulu kahteen sarakkeeseen tai laitetaan eri puolelle luokkaa tyhjiä julisteita. Kirjoitetaan sarakkeisiin tai julisteisiin otsikot: 1. Kuuluu hyvään seurustelu- ja ihmissuhteeseen, 2. Ei kuulu hyvään seurustelu- ja ihmissuhteeseen. Oppilaat miettivät ryhmässä asioita näihin liittyen: Mitä asioita kuuluu hyvään seurustelu- ja ihmissuhteeseen? Mitkä asiat tai teot tekevät seurustelu- ja ihmissuhteesta hyvän? Mitä asioita ei kuulu hyvään seurustelu- ja ihmissuhteeseen? Mitkä asiat tai teot tekevät seurustelu- ja ihmissuhteesta huonon? Oppilaat kirjoittavat asioita paperille ja kiinnittävät ne mielestään sopivaan sarakkeeseen. Tarkastellaan jaottelua lopuksi yhdessä ja keskustellaan. Opettaja voi kommentoida tuloksia ja pyytää oppilaita perustelemaan mielipiteitään.



HUOM! Huomioidaan erityisesti se, että oppilaat tietävät, ettei mihinkään seurustelu- tai ihmissuhteeseen kuulu minkäänlainen väkivalta, kontrollointi tai alistaminen.

LOPETUS:

Fiksut ja kunnioittavat lauseet

Jaetaan oppilaat pareittain. Jokaiselle parille annetaan paperi ja kynä. Parit kirjoittavat fiksuja ja kunnioittavia lauseita, miten seurustelun voi lopettaa. Käydään parien kirjaamat lauseet läpi. Eroaminen on harvoin helppoa tai kivaa kummallekaan osapuolelle. On tärkeää, että eroamisesta tehdään mahdollisimman kunnioittava ja kummankin tunteita huomioiva.

LISÄVINKIT:

Rakkauden resepti

Oppilaat keksivät ja kirjoittivat omat rakkauden reseptit. Reseptit voidaan myös kuvittaa. Esimerkiksi:

litroittain kauniita sanoja

sylintäydeltä lämpimiä ajatuksia

määrättömästi hymyjä

runsaasti läsnäoloa

loputtomasti kannustusta ja rohkaisua

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.

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

Åhman, S. & Ruuhilahti, S. 2019. *Pi(m)ppelipom- seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 5-6*. Nektaria ry.

TURVAN TUNNE JA TURVALLISET AIKUISET

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan oppilaiden tietoisuutta turvallisuuden tunteesta.
- Rohkaistaan oppilaita puhumaan huolistaan ja peloistaan turvalliselle aikuiselle. Oppilas tunnistaa ja osaa nimetä turvalliset aikuiset omassa elämässään.

ALOITUS:

Mieluisa ja turvallinen paikka -mielikuvaharjoitus

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

"Istu mukavassa asennossa jalat alustalla ja kädet rentona sylissä. Istu sellaisessa asennossa, että pystyt olemaan siinä koko harjoituksen ajan. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Keskity hetkeksi hengitykseesi.

Siirry nyt hiljaa mielessäsi paikkaan, jossa olisit kaikkein mieluiten juuri nyt. Valitse sellainen paikka, jossa voit tuntea olosi täysin turvallisiksi ja huolettomaksi. Mieti siitä täydellinen levon ja rentoutumisen paikka.

Mieti hetki sitä paikkaa. Miltä siellä näyttää? Paistaako siellä aurinko? Oletko ulkona vai sisätiloissa? Onko lähelläsi muita ihmisiä vai oletko yksin? Mitä värejä näet ympärilläsi? Mitä tuoksuja tunnet nenässäsi? Kuuletko luonnon ääniä tai musiikkia?

Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi, kun haluat. Havainnoi ympäristön lisäksi myös oman kehosi tuntemuksia. Kuinka hyvältä tuntuukaan olla siellä. Mieleesi on ihan rauhallinen ja tyytyväinen. Anna mielikuvituksen rauhassa tehdä olostasi yhä miellyttävämpi ja rentoutuneempi.

Tunnustele mielessäsi eri kehon osia, kuinka ne tuntuvat rennoilta ja levänneiltä. Hengitä vielä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Tunnet hyvää oloa ja turvaa. Palaa nyt hitaasti todellisuuteen. Voit liikutella kevyesti sormia ja varpaita. Kun avaat silmäsi, tunnet itsesi täysin rentoutuneeksi ja virkistyneeksi."

Miltä kehossasi tuntuu, kun olosi on turvallinen? Mitkä asiat lisäävät turvan tunnetta?

Keskustelu:

Jokaisella lapsella on oikeus olla ja elää turvassa. Kaikilla on oikeus tulla kunnioitetuksi. Kun olosi on turvallinen, sinun ei tarvitse pelätä eikä mikään uhkaa sinua. Saat olla sellainen kuin olet, sinua ei jätetä yksin ja sinusta pidetään huolta. Jokaisen lapsen kuuluu saada tuntea olevansa tärkeä ja rakas jollekin. Kaikilla lapsilla tulee olla joku aikuinen, joka ajattelee hänen parastaan.

Joskus voi olla vaikeaa arvioida ja tietää, keneltä aikuiselta voit pyytää apua. On tärkeää osata määrittellä, kuka on turvallinen aikuinen elämässäsi, jotta tiedät, keneltä voit pyytää apua, jos tunnet olosi epämukavaksi ja tarvitset neuvoja. Turvalliset aikuiset ovat sellaisia, jotka tekevät turvallisia päätöksiä lasten elämässä, suojelevat heitä ja käyttäytyvät turvallisesti lasten elämässä. Jos joku aikuinen pyytää lasta tekemään epämukavia ja kurjalta tuntuvia asioita, siitä pitää kertoa turvalliselle aikuiselle, jonka tiedät voivan auttaa sinua.

TYÖVAIHE:

Turvallisia aikuisia

Luetaan Turvallisia aikuisia -tarinat pienissä ryhmissä ja mietitään vastauksia monisteen kysymyksiin ja väittämiin. Puretaan tehtävä ja vastaukset yhdessä opettajan johdolla.

Keskustellaan myös kysymyksistä:

Voitko tietää ulkonäön perusteella, onko joku henkilö vaarallinen vai turvallinen?

Mistä voit tietää, kuka on turvallinen aikuinen?

Mikä auttaa sinua pysymään turvassa?

Jos olet tehnyt omasta mielestäsi jotakin kiellettyä tai väärää voit aina pyytää apua aikuiselta. Ei ole ikinä lapsen vika, jos aikuinen tekee jotakin kiellettyä ja se saa lapsen olon epämukavaksi. Vaikka joku näyttäisi oudolta tai erilaiselta, ei tarkoita, että hän on vaarallinen. Joskus myös ystävälliseltä tuntuva ihminen voi olla vaarallinen. Henkilön ulkonäön perusteella ei voi tietää, onko hän turvallinen vai vaarallinen. Kiinnitä huomiota outoon käytökseen ja poistu aina tilanteista, jotka saavat olosi epämukavaksi ja kerro niistä turvallisille aikuisille. Näin pysyt varmemmin turvassa.

Aikuisen tai itseäsi vanhemman henkilön outoa käytöstä on esimerkiksi:

- Painostaminen tekemään jotakin sellaista, mitä et halua tehdä
- Puheet tai teot, jotka saavat olosi epämukavaksi
- Pelottelu
- Huomion antaminen sinulle, joka saa sinut tuntemaan olosi muista valituksi/eristetyksi
- Kertoo sinulle, että koskettelut voidaan pitää salaisuutena
- Alkoholin, tupakan, huumeiden antaminen sinulle
- Halu ottaa kuvia sinusta yksityisesti (salaisia kuvia)
- Ei kuuntele kieltävää vastaustasi
- Painostaminen viettämään aikaa kahdestaan hänen kanssaan
- Halu tapailla sinua tai käyttäytyä niin kuin seurustelisitte

Jos huomaat tällaista outoa käytöstä, kerro niistä heti turvalliselle aikuiselle, jonka tiedät voivan auttaa sinua. Kertominen voi tuntua kiusalliselta ja hankalalta, mutta on tärkeää, ettet jää asian kanssa yksin. Vaikka olisitte tilanteessa yhdessä kaverin kanssa, älkää pitäkö asiaa omana tietonanne vaan kertokaa siitä aikuiselle.

LOPETUS:

Omat turvalliset aikuiset

Kirjoitetaan Omat turvalliset aikuiset -tehtävämonisteeseen ylös omat turvalliset aikuiset. Oppilaat voivat kirjoittaa myös perustelut omille turva-aikuisilleen.

LISÄVINKIT:**Hyvän jälki -rentoutus**

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Kuvittele mielessäsi käveleväsi meren rannalla. On varhainen aamu / myöhäinen ilta ja rannalla on hiljaista ja rauhallista. Rannalla ei ole ketään muita. Lempeä tuulenvire tuntuu kasvoillasi ja auringon matalat säteet lämmittävät oloasi. Aallot keinuvat hiljakseen rantaan. Niiden tasainen liike tyyntyyttää 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 kohtaamisi jalkia. 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.”

LÄHTEET:

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

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



TURVALLISIA AIKUISIA

Lukekaa tarinat ja vastatkaa kysymyksiin.

”Mä oon omasta mielestäni (ja monen muunkin mielestä ...) melko kaunis ja haaveilen mallinurasta. Mä rakastan olla kameran edessä ja poseerata valokuvissa. Joskus mä poseeraan myös webbikamerassa joillekin tyypeille, kenen kans juttelen netissä. Musta on kiva saada tykkäyksiä ja kehuja mun ulkonäöstä. Eilen mä viestittelin somessa yhden naisen kanssa, joka työskentelee mallitoimistossa. Se oli kiinnostunut mun kauniista kuvista ja mulla vois kuulemma olla mahdollisuuksia saada jotain mallintöitä. Se vois kuulemma auttaa. Vähänkö siistiä?! Se kyseli jo tarkemmin mun poseeraustaidoista ja valokuvauskokemuksista. Laitoin myös livelähetyksen päälle, kun se pyysi nähdä vielä tarkemmin, miltä mä näytän. Mä oon kuulemma tosi kaunis ja kuvauksellinen. Se halus lisäksi nähdä vähän paljastavampia kuvia, joissa olisin paidassa ja pikkareissa, koska malleilla pitää pystyä poseeraamaan myös alusvaatteissa ja bikineissä. Laitoin sitten sille pari sellaistaikin kuvaa.”

Mitä epäilyttävää tarinan aikuisen käytöksessä oli? Listatkaa ainakin kolme asiaa:

”Juttelin eilen pelissä yhden tyyppin kanssa, joka vaikutti tosi kivalta. Juteltiin kaikenlaista ja se kertoi olevansa 19 v. Se haluais kuulemma olla mun poikakaveri, kun vaikutin niin huipputyypiltä. Mä sain sille, että -älä unta nää!, mutta ei se kuunnellut, jatkoi vaan aneluaan, että alkaisin sen kanssa seurustelemaan. Voitko uskoa? Se ei kyllä käy aivan täysillä... Ei voi olla täysjärkinen. Siis ällöttävää! Se oli kuulemma aiemminkin seurustellut 12-vuotiaan kans. Mä vaikutin kuulemma vanhemmalta, mitä olen. Blokkasin sen ja menin kattoon telkkaria. Jos mun vanhemmat sais tietää, ne varmaan kieltäis multa pelaamisen ja joutuisin varmaan kotiarestiin...”

Mitä epäilyttävää tarinan aikuisen käytöksessä oli?

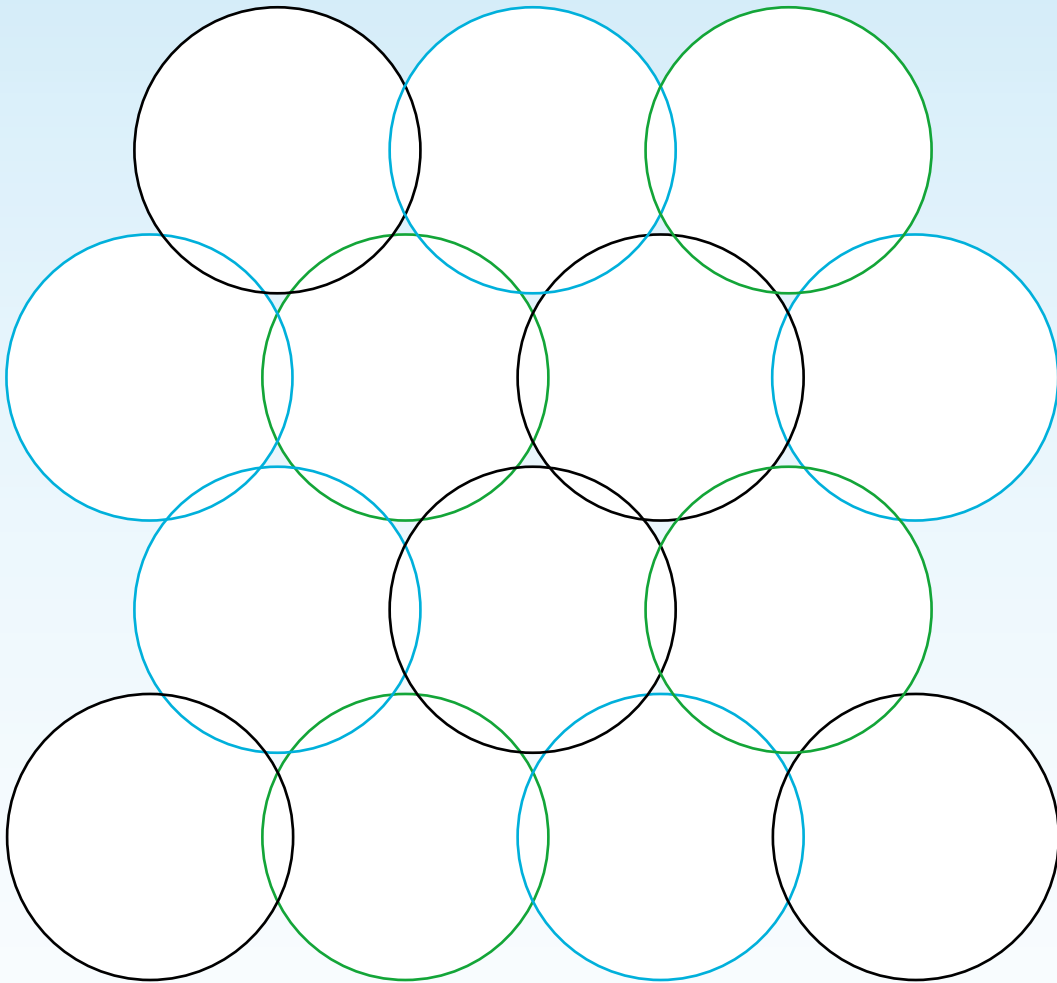
Miten tarinan tilanteessa kannattaisi toimia? Mitä tarinan kertoja teki oikein?

Lukekaa seuraavat väittämät ja ympyröikää, onko aikuisen käytös turvallista (t) vai ei (e).

1. Aikuinen uhkaa satuttaa jotakin. **T / E**
2. Aikuinen noudattaa asianmukaisia rajoja lasten kanssa. **T / E**
3. Aikuinen pyytää lapsia leikkimään jotakin sellaista, mikä tuntuu oudolta, saa olon tuntumaan kurjalta ja on niin noloa, että lapsi ei halua kertoa siitä kenellekään. **T / E**
4. Aikuinen puuttuu lapsen käytökseen, mikäli lapsi rikkoo sääntöjä. **T / E**
5. Aikuinen näyttää lapsille sopimattomia kuvia tai videoita. **T / E**
6. Aikuinen huolehtii, että yhteisesti sovituihin säännöihin pidetään kiinni. **T / E**
7. Aikuinen pyytää lapsia tekemään jotakin sellaista, mitä luotettavat aikuiset eivät yleensä pyydä tekemään. **T / E**
8. Aikuinen auttaa lapsia, kun he tarvitsevat apua ja kunnioittaa lapsen rajoja. **T / E**

TURVALLISET AIKUISET

Kirjoita turvaverkkoon elämässäsi olevia turvallisia aikuisia.



**MITEN NÄMÄ AIKUISET OSOITTAVAT SINULLE, ETTÄ HE VÄLITTÄVÄT SINUSTA?
MITKÄ ASIAT TEKEVÄT HEISTÄ TURVALLISIA AIKUISIA?**

TURVATTOMUUDEN TUNNE, EPÄVARMUUS, PELKO JA RAUHOITTUMINEN

TAVOITTEET:



- Käsitellään turvattomuuden, epävarmuuden ja pelon tunteita sekä tilanteita, joissa näitä tunteita voi esiintyä.
- Oppilas osaa nimetä selviytymiskeinoja turvattomissa ja pelottavissa tilanteissa.

ALOITUS:

Kaamea kosketus -leikki

Opettaja pimentää huoneen. Leikkijät menevät piiriin ja sulkevat silmänsä. Opettaja kiertää piiriä ja koskettaa yhtä lapsista sormella selkään. Hänestä tulee "kaataja". Kaikki leikkijät avaavat silmänsä ja lähtevät kulkemaan ympäri huonetta. "Kaataja" yrittää toisten huomaamatta koskettaa muita lapsia sormella selkään. Saatuaan kosketuksen selkäänsä, lapsi kaatuu hiljaa lattialle. Muut leikkijät yrittävät selvittää, kuka "kaataja" on. Jos joku luulee arvaavansa kaatajan nimen, hän huutaa "Epäilen!" ja kertoo opettajalle epäilynsä. Jos arvaus on oikea, leikki alkaa alusta.

Keskustelu:

Mistä voit tunnistaa, että sinua pelottaa tai olosi on epävarma tai turvaton? Miten se näkyy kehossasi?

Jokainen ihminen on epävarma itsestään, teoistaan tai valinnoistaan ainakin joskus. Pelkäämme helposti asioita, joita emme ymmärrä tai tapahtumia, jotka ovat meille haitaksi. Jokainen pelkää joskus. Monenlaiset asiat voivat herättää pelkoa. Pelkääminen ei ole heikkoutta. Joskus pelko voi olla jännittävää ja hauskaa esim. huvipuiston vuoristoradassa. Joskus pelkäämme ihan turhaan. Näissä tilanteissa on hyvä oppia voittamaan pelko. Toisinaan on hyvä kohdata epävarmuutensa tai pelkonsa, esimerkiksi silloin, kun tekee jotakin asiaa ensimmäistä kertaa tai on menossa johonkin uuteen paikkaan, esimerkiksi kouluun. Kun pelosta huolimatta uskaltaa toimia, voi huomata, että pelon voi voittaa. Pelon tunteesta on meille välillä myös hyötyä. Se voi olla tärkeä hälytysmerkki jostakin vaarasta tai vahingollisesta asiasta. Silloin pelkoa kannattaa kuunnella ja miettiä, miten voisi suojata itseä tai miten voisi pyytää apua. Pelko voi auttaa meitä lähtemään pois uhkaavasta tilanteesta tai vaaran paikasta.

TYÖVAIHE:

Pelkoja ja selviytymiskeinoja

Oppilaat kirjoittavat omia pelkojansa erillisille tarralapuille, yksi pelko tarralappua kohden. Tarralaput kerätään kartongille tai taululle ja niistä keskustellaan. Pelkoja voidaan ryhmitellä. Pelkolaput jaetaan oppilaille sattumanvaraisesti. Oppilaat voivat keksiä pareittain tai pienissä ryhmissä saamaansa pelkoon selviytymiskeinon ja kirjoittaa joko samaan tai erilliseen tarralappuun sen. Pelot ja selviytymiskeinot kerätään jälleen kartongille ja katsotaan, millaisia selviytymiskeinoja on keksitty.

LOPETUS:**Hengitys turva-ankkurina -harjoitus**

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

”Ota mukava ja hyvä asento.

Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä.

Hengitä syvään pari kertaa ja ajattele hengitystäsi.

Laita käsi vatsan päälle, siihen kohtaan, jossa maha tuntuu pehmeältä.

Anna hengityksen mennä käden alle, hengityksen kotiin. Anna hengityksen virrata sisään ja ulos.

Tunne kädessäsi, kuinka vatsa nousee ja laskee.

Anna hengityksen edelleen virrata sisään ja ulos ja ihan vatsan pohjalle saakka...

Sisään ja ulos... Anna hengityksen virrata vapaasti sisään ja ulos vaikka jopa varpaisiin saakka... Samalla kun hengitys virtaa sisään ja ulos, voit sanoa itsellesi mielessäsi hiljaa rauhoittavia sanoja kuten ”kaikki on hyvin” tai ”kaikki järjestyy”. Hengitys virtaa omaan rauhalliseen tahtiinsa sisään ja ulos...

Sitten kun sinusta siltä tuntuu, voit vähitellen avata silmäsi. Kiitos.”

Miten harjoitus vaikutti sinuun, mieleesi ja kehoosi? Miltä sinusta nyt tuntuu?

Mikä on ankkuri? Mitä turva-ankkuri tarkoittaa?

Missähän tilanteissa hengitystä turva-ankkurin tapaan voisi käyttää?

**KOTIIN:**

Epävarmuuden tunne -tehtävämoniste. Oppilaat tekevät piirroksen epävarmuuden tunteesta.



VINKKI: Piirustuksia voidaan tarkastella myöhemmin yhdessä. Miltä piirustusta tuntui tehdä? Miten toisten piirustukset kuvaavat epävarmuutta? Mitä omalle teokselle pitäisi tehdä? Pitäisikö se säästää, repiä, laittaa esille, piirtää päälle toinen kuva, täydentää kuvaa niin, ettei pelko tai epävarmuus olisi enää kuvassa vai jotain muuta? Miksi?

LÄHTEET:

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

Åhman, S. & Ruuhilahti, S. 2019. Pi(m)ppelipom- seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 5-6. Nektaria ry



**MILLAINEN EPÄVARMUUDEN TUNNE VOISI OLLA? MILTÄ SE VOISI NÄYTTÄÄ?
MINKÄ MUOTOINEN SE VOISI OLLA? KEKSITÄÄN JA PIIRRETÄÄN SE.**

Valitse ensin väri. Minkä värinen epävarmuuden tunne on?

Valitse muoto. Minkä muotoinen epävarmuuden tunne on?

Piirrä liike. Miten epävarmuuden tunne liikkuu? Kuvaa liikettä piirtämällä. Voit piirtää myös jalat, pyörät tai muut sellaiset, joilla epävarmuus pääsee liikkumaan.

Piirrä taustakuva. Millaisessa ympäristössä epävarmuuden tunne liikkuu?



A large, empty rectangular box with a thick green border, intended for drawing and writing.

EMPATIA JA MYÖTÄTUNTO

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan omien tunteiden ja myötätunnon ilmaisua sekä empaattista kuuntelua. Käsitellään kiusaamisen ja vitsailun eroa.
- Oppilas osaa kertoa, mitä asioita empaattiseen kuunteluun liittyy ja miten myötätuntoa voi ilmaista.

ALOITUS:

Peili

Jaetaan oppilaat pareihin. Parit seisovat vastakkain niin, että kädet yltävät toisiinsa. Toinen parista alkaa tehdä pientä liikettä kulmakarvoilla, ja peilinä oleva oppilas matkii. Seuraavaksi liikkeitä johtava oppilas voi esimerkiksi pyöritellä silmiään, irvistellä, hymillä, pyörittää päätään, pikkurilliään tai polviaan, tms. mitä keksii. Vaihdetaan rooleja. Ensimmäisen kierroksen jälkeen otetaan uusi kierros, jossa opettaja nimeää tunnetiloja, joita oppilaat esittävät toisilleen. Oppilaat voivat myös itse keksiä tunteita, mitä esittävät. Tunnetiloja voivat olla esimerkiksi pelko, suuttumus, hämmästys, ilo, suru, onnellisuus, kauhu, pettymys, rakkaus, häpeä.

Keskustelu:

Mitä empatia tarkoittaa? Mitä myötätunto tarkoittaa?

Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan ja ymmärtää, miltä toisesta tuntuu eri tilanteissa. Myötätunto on toisen tunnetilan huomioimista, siihen eläytymistä ja tekoja, joilla ilmaisemme myötälämistä. Myötätunto on empatian osoittamista käytännön teoin. Myötätunto on supervoima, jonka avulla autetaan toisia ja vahvistetaan omaa ja toisten hyvinvointia.

Milloin olet ollut empaattinen? Oppilaat miettivät hetken pareittain tilanteita, joissa he ovat olleet empaattisia. Tämän jälkeen he miettivät, miten tilanteissa on osoitettu myötätuntoa tai miten sitä olisi voitu osoittaa? Käydään läpi muutama esimerkki yhdessä luokan kesken.



VINKKI: Havainnollistava video myötätunnosta löytyy YouTubesta hakusanoilla: [Simple Acts of Kindness \(Part 1\)](#).

TYÖVAIHE:

Sanat satuttavat

Opettaja leikkaa Kivat ja kurjat lausahdukset -liitteen lausahdukset ja jakaa ne oppilaille. Luokan taulu jaetaan kahteen osaan. Toinen puoli on kivoille lausahduksille ja toinen kurjille. Opettaja kertoo oppilaille, että heille on jaettuna erilaisia lausahduksia, joita voi kuulla toisilta tai sanoa itse. Oppilaat kertovat vuorollaan oman lauseensa. Sen jälkeen opettaja kysyy, oliko asia kurjasti vai kivasti sanottu. Oppilaat äänestävät peukulla tai nostamalla käden ylös. Lappu viedään sille puolelle taulua, joka sai eniten ääniä.

Lopuksi opettaja kysyy oppilailta, kuulisivatko he mieluummin kurjia vai kivoja lausahduksia. Keskustellaan siitä, miltä kivat lausahdukset tuntuvat. Entä kurjat? Kumpia asioita sanoisit mieluiten itse?



HUOM! Hännäminen ja jekkuilu voivat kohdistua milloin kehenkin ja ne ovat satunnaisia. Kun se on kaikkien osapuolten mielestä kivaa, ei siinä ole silloin mitään väärää. Kiusoittelu muuttuu kiusaamiseksi ja vahingolliseksi väkivallaksi silloin, kun se jatkuu pitkään eikä ole kiusatun mielestä enää hauskaa. Kiusaaminen voi olla hiljaista, henkistä tai fyysistä kiusaamista.

Huom! On tärkeää muistaa, että kaikki koemme asiat omalla tavallamme. Toinen voi ajatella vitsailevansa ja luulee olevansa hauska, kun taas toinen saattaa loukkaantua asiasta. On tärkeää osata puolustaa itseään ja kertoa, miltä itsestä tuntuu, jotta toinen ei tahattomasti pahoita toisen mieltä ja ymmärtää lopettaa vitsailun, jos toinen sitä pyytää. Kiusaamiseen ei tarvitse kenenkään suostua ja kaikilla on velvollisuus huolehtia, että ketään ei kiusata. Ole rohkea ja puolusta itsesi lisäksi myös muita. Jos toisen sanat tai teot eivät tunnu mukavalta, voi sanoa esimerkiksi: ”Tuo ei tunnu kivalta. Lopeta se. En halua, että teet noin.”

LOPETUS:

Jälleenkerronta – empaattisen kuuntelun harjoitus

Toisen kuunteleminen empaattisesti on tärkeää.

Millaisia asioita hyvään ja empaattiseen kuuntelemiseen liittyy?

Esimerkkejä:

Keskity kuuntelemaan, mitä toinen sanoo.

Älä keskeytä.

Katso puhujaa silmiin.

Ilmaise eleilläsi, ilmeilläsi ja lyhyillä ilmaisuilla (esim. ”Mmm..”, nyökyttely), että kuuntelet ja olet kiinnostunut toisen asiasta.

Kuuntele loppuun ja malta olla kertomatta (heti) omia kokemuksiasi.

Rohkaise toista puhumaan lisää esittämällä joku kysymys.

Jatketaan pareittain työskentelyä. Parit sopivat, kumpi on A ja kumpi B. Ensin A kertoo B:lle jostakin tunteita herättäneestä tilanteesta, jonka on elämässään joskus kohdannut. Esimerkiksi ilo syntymäpäivänä, suru, kun on sattunut jotain ikävää, viha, kun on suuttunut jostain tai onnellisuus, kun on onnistunut jossain.

A:n tehtävä on kuvailla:

Mitä tilanteessa tapahtui?

Keitä tilanteessa oli mukana?

Mitä tunteita hän tuns?

B:n tehtävä on kuunnella:

Empaattisesti ja kunnioittaen hyvän kuuntelemisen ohjeita käyttäen.

Tämän jälkeen B kertoo omin sanoin A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa, ikään kuin kaikki olisikin tapahtunut hänelle. Vaihdetaan osia.

Keskustellaan lopuksi siitä, miltä harjoitus tuntui:

Miten tilanteiden kuvaileminen onnistui? Tuntuiko, että pari ymmärsi oikeasti alkuperäisen kertojan tunteita? Miten empaattinen kuuntelu onnistui? Mikä helpotti ja mikä vaikeutti toisen asemaan eläytymistä? Miksi on tärkeää harjoitella kuuntelemisen taitoja?

LISÄVINKIT: Yhteinen myötätunto -projekti

Oppilaiden kanssa voidaan suunnitella ja toteuttaa pieni myötätuntoa osoittava projekti. Projektin voi toteuttaa pienissä ryhmissä tai koko luokan kesken. Aiheiden mahdollisuuksia on laidasta laitaan, ja toiminta voi kohdistua kotiin tai kouluun. Aiheina voi olla esimerkiksi vanhojen vaatteiden tai lelujen lahjoittaminen hyväntekeväisyyteen, naapurin mummon auttaminen ostokassien kannossa, vapaaehtoistyöhön ilmoittautuminen, koululla järjestettävä pieni tempaus, jolla ilahdutetaan toisia, laulun laulaminen esim. vanhainkodilla, kivan tempuradan suunnitteleminen pienemmille tai vaikkapa kaikkia ilahduttavien viestien ripustaminen koulun aitaan tai pyörätien varteen.

LÄHTEET:

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.



"Sulla on hieno uus reppu!"

**"Et saanu yhtään maalia pelissä,
mä sain monta!"**

"Oot niin taitava piirtään."

"Tää paikka on varattu, mee muualle."

"Ei meidän peliin enää mahdu mukaan."

"Mee yksinäs, et sä siihen kaveria tarvi!"

"Oot nössö."

"Älä valita."

"Tykkään olla sun kanssa!"

"En halua olla tuon pari."

**"Istu vaan meidän kans syömään,
tähän mahtuu."**

"Miks sulla on tuollainen pipo?"

"Hei! Mitä kuuluu?"

"Oon mieluummin yksin nyt."

"Tuutko leikkiin?"

"Oot inhottava."

"Mukava olla sun pari!"

"Näytät ihan tyhmältä."

"Kukaan ei halua olla sun kanssa."

"Heh, oot ihan pelle."

**"Mentäiskö yhdessä elokuviin
viikonloppuna?"**

"Kiitos!"

**"Sait tosi hienon maalin
jalkapallopelissä."**

"Voin tulla kaveriksi, jos haluat."

"En tykkää sun uusista kengistä."

"Mitä teit viikonloppuna?"

**"Mun piirustus on kaikista hienoin,
paljon hienempi, kun sun."**

"Onko sulla kaikki hyvin?"

Lähde: Hyvinvoinnin vuosikello -Rovaniemi. 2018. Painatuskeskus Finland.

KIUSAAMISEEN JA HÄIRINTÄÄN PUUTTUMINEN

TAVOITTEET:



- Keskustellaan ja näytellään arkipäiväisiä tilanteita, joissa sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvän koskemattomuuden rajojen ylityksiä tapahtuu.
- Vahvistetaan jokaisen itsemääräämisoikeutta ja annetaan välineitä kiusaamiseen puuttumiseen.
- Harjoitellaan rakentavaa ja sovittavaa riitojen ratkaisua.
- Oppilas osaa nimetä kaveruuden oikeudet ja velvollisuudet.

ALOITUS:

Erilaisia rooleja -draamaharjoitus

Tehtävässä käytetään tilanteita liitteestä Erilaisia rooleja -draamaharjoitus. Tehtävässä nostetaan esille arkipäiväisiä tilanteita, joissa sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvän koskemattomuuden rajojen ylityksiä tapahtuu ja herätetään ajatuksia siitä, miltä tilanteet tuntuvat eri osapuolten näkökulmasta. Oppilaiden kanssa voidaan pohtia, miksi tilanteet syntyvät ja mikä tarve niitä ohjaa. Erytisen tärkeää on muistuttaa, ettei harjoituksen aikana ketään kiusata. On myös tärkeää muistuttaa siitä, että kyseessä olevat roolit eivät jatku esityksen jälkeen, vaan jokainen on sen jälkeen oma itsensä.

Oppilaista valitaan vapaaehtoisia esittämään rooleja hankaliin tilanteisiin. Opettaja kertoo, että tarkoitus on näyttellä kaksi erilaista tilannetta. Ensimmäisessä on kolme näyttelijää ja jälkimmäisessä neljä. Näyttelijät voivat myös istua paikoillaan ja käydä esityksen vuoropuheluna läpi, mikäli he eivät halua näyttellä pieniä tuokioita luokan edessä. Opettaja voi antaa jokaiselle roolihahmolle myös tukihenkilöitä. Näytelmän jälkeen keskustellaan yhdessä opettajajohtoisesti niin, että roolihahmot vastaavat oman hahmonsa kysymyksiin.

Tilanne 1 kysymykset:

Ellalle: *Miltä kommentit tuntuivat? Miksi tyydyit toteamaan vain no hohhoijaa?*

Karille: *Miksi Mikan kommentit sinusta tuntuivat kurjilta? Miksi et sanonut mitään, vaikka et pitänyt niistä?*

Mikalle: *Miksi kommentoit kuten kommentoit? Miltäköhän Ellasta tuntui? Ajatteletko, että teit jotain väärin?*

Loppuryhmä: *Miten tilanteen voisi korjata siitä, mihin tilanne jäi? Jos tilanne olisi totta, mitä tapahtuisi kullekin roolihahmolle seuraavaksi?*

Halutessa voidaan myös näyttellä tilanne, jossa aiemmin näytelty tilanne korjataan sellaiseksi, että kukaan ei joudu kohtaamaan kiusaamista.

Tilanne 2 kysymykset:

Samiralle: *Miksi sanoit kommenttisi Henrin kuullen? Miltä luulet hänestä tuntuneen? Miltä Tiinasta tuntui? Miksi jatkoit, vaikka Tiina yritti saada sinua hiljentymään?*

Millalle: *Toimiko Samira sinusta oikein? Onko vaikeaa sanoa parhaalle kaverille vastaan? Jos on, niin miksi?*

Tiinalle: *Miltä ystäväsi kommentit tuntuivat? Mikä esti sinua asettumasta Henrin puolelle, vaikka et pitänyt kommenteista?*

Henrylle: *Miltä kommentit tuntuivat? Miksi kävelit ohitse sanomatta sanaakaan?*

Halutessa tilanne voidaan näytellä uudestaan "korjatulla" versiolla.

Kaikille: *Millaisia tunteita näytelmät herättivät? Voisiko tilanteet tapahtua oikeasti?*

Kaikki kiusaaminen loukkaa minuutta ja hajottaa käsitystä omasta hyväksi koetusta ihmisyydestä sekä oikeudesta olla omanlainen. Kiusaaminen on erityisen haavoittavaa, kun se kohdistuu sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyviin asioihin. Sukupuoleen ja seksuaalisuuteen tarttuva epäasiallinen käytös saa voimansa usein sukupuolistereotyyppioista ja normatiivisista käsityksistä, joita meillä sukupuoleen liittyen on. Näiden normien haastaminen ja avaaminen on kaikkien etu.

TYÖVAIHE:

Rauhanrakennusrata

Pohditaan parin kanssa aluksi, millaisista asioista voi tulla kiistoja. Mietitään myös, mitä tuntuu ne hetket, kun ei ole riitoja. Pohditaan, miltä tuntuu, kun tulee riita? Miltä taas se, kun riita saadaan sovitettua? Ennen Rauhanrata-harjoituksen aloittamista on hyvä muistuttaa kaikkia, että aluksi kannattaa aina hengittää ja rauhoittua, silloin rauhanrakennus onnistuu paremmin.

Kun on yhdessä pohdittu riitoihin liittyviä asioita, aloitetaan Rauhanrakennusrata-harjoitus. Se on toimintamalli, jonka avulla riitoja voi oppia ratkaisemaan paremmin. Rauhanrakennusrata on nelikulmio, jonka kolmessa kulmassa pohditaan keinoja, joilla riidat ratkeavat helpommin ja neljäs kulma on ystävyyden kulma tai sitä voi myös kutsua maaliksi.

Rauhanrakennusradan ensimmäisessä kulmassa valitaan parin kanssa yksi tilanne, josta teille voisi tulla riitaa. Keskustelkaa ensin, mitä tilanteessa voisi olla tapahtunut. Keksikää sitten yksi asia, mistä voisitte olla toistenne kanssa aidosti samaa mieltä, vaikka olisittekin vihaisia tai loukkaantuneita. Kuulostaa hassulta, mutta tämä keino auttaa.

Rauhanrakennusradan toisessa kulmassa kerrotaan rehellisesti, miltä riita tai toisen käytös kummastakin tuntuu. Se vaatii hieman rohkeutta, mutta vie eteenpäin rauhanrakennusradalla. On tärkeää, että tässä kulmassa kumpikin saa kertoa oman kokemuksensa keskeytyksettä.

Rauhanrakennusradan kolmannessa kulmassa kumpikin parista kertoo vuorollaan, mitä toivoo, että tapahtuu seuraavaksi. Mitä pitäisi tehdä, jotta riita saadaan selvitettyä ja tilanteesta päästään jatkamaan eteenpäin?

Viimeinen kulma on ystävyyden kulma eli maali. Ystävyyden kulmassa kiitetään paria kuuntelemisesta ja yhteisestä matkasta ratkaisun etsimiseksi. Lopuksi keskustallaan vielä, miltä radan läpikäyminen tuntui ja millä tavalla se voi auttaa sovinnon löytämisessä.

LOPETUS:

Sopimus kaveruudesta

Tehdään yhteinen sopimus siitä, miten tässä ryhmässä ollaan kavereita.

Mitkä ovat kaveruuden oikeudet ja velvollisuudet?

Miten tässä ryhmässä huolehditaan siitä, että kaikilla on hyvä ja turvallista olla?

Oppilaat voivat miettiä ensin itsekseen ja sitten pareittain. Vastauksista kootaan lopuksi yhteisesti hyväksytyt asiat kaveruuden sopimukseen.

Esimerkiksi: luottamus, välittäminen, ilo, anteeksi pyytäminen, anteeksi antaminen, tervehtiminen, hymy, halaukset, silmiin katsominen, kuunteleminen, yhdessä tekeminen, kiitokset, keuhut, puolustaminen, auttaminen, omasta antaminen, toisen huomaaminen, kauniit sanat, hyvien salaisuuksien pitäminen, mukaan ottaminen, ystävällisyys.

Miten toimitaan, jos joku ei noudata kaveruuden sopimusta?


Toimintatapa tilanteeseen, jossa kaveruuden sopimusta on rikottu, lisätään sopimukseen. Sopimuksesta tehdään juliste, jonka kaikki allekirjoittavat ja joka laitetaan seinälle.



HUOM! Aikuisen tehtävänä on huolehtia siitä, että lapset ymmärtävät kiusaamisen vakavuuden ja sen, että kiusaamista ei sallita tässä ryhmässä missään muodossa. Tämän asenteen tulee näkyä myös kaveruuden sopimuksessa. Sopimusta tarkistetaan ja täydennetään tarvittaessa. Sen noudattamista ja siinä onnistumista seurataan yhteisesti aikuisen tukemana ja kannustamana.



VINKKI: Säännöllisesti tehdyt Rakastavan ystävällisyyden meditaatio (metta) -harjoitukset vahvistavat myötätuntoa, ystävällisyyttä, terveyttä sekä hyvinvointia. Erilaisia harjoituksia löytyy paljon muun muassa YouTubesta.

VINKKI:  Kuunnellaan oppilaiden kanssa lyhyt *Ystävällisten toivotusten läsnäolo-harjoitus* (10 min) osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut. Harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten.

LISÄVINKIT:

Sinä olet tärkeä, koska...

Tätä voi leikkiä piirissä siten, että jokainen pääsee vuorollaan piiriin keskelle ja toiset kertovat jokainen vuorollaan yhden asian piiriin keskellä olijasta lisäten Sinä olet tärkeä, koska... lauseen loppuun jonkin itse keksimänsä positiivisen asian. Harjoituksen voi tehdä myös paperille, jolloin jokainen kirjoittaa toisilleen lauseita. Lauseet voi suunnitella ja toteuttaa kauniiksi korteiksi.

YouTube: Seksuaalinen häirintä – Tasaseks & Amaze -seksuaalikasvatusvideo.

Video löytyy YouTubesta hakusanoilla "Seksuaalinen häirintä – Tasaseks & Amaze -seksuaalikasvatusvideo".

LÄHTEET:

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

Åhman, S. & Ruuhilahti, S. 2019. *Pi(m)ppelipom- seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 5-6*. Nektaria ry.

ERILAISIA ROOLEJA DRAAMAHARJOITUS

TILANNE 1

Roolit: mika, kari ja ella

Kaksi poikaa istuu välitunnilla ja kommentoi ohikulkevia ihmisiä.

- Mika heittää erilaisia kommentteja jokaisesta ohikulkevasta ihmisestä.
- Kari ei pidä Mikan kommentteista, mutta ei kehtaa kärkeä Mikaa lopettamaan.
- Ella kävelee poikien ohitse toivoen, etteivät he huutelisi hänelle.

Vuoropuhelu:

Mika: - *Kato, mikä pimu!*

Kari: - *Joo...*

Mika: - *Hyvät tissit!*

Ella: - *No, hohhoijaa... (katsoo poikia harmistuneena)*

Kari: - *No mikäs on? Menkat vai?*

Mika: - *Helena Hilloviikko, hymyile nyt ees vähän.*

Lopuksi yhteinen keskustelu näytelmästä.

TILANNE 2

Roolit: samira, milla, tiina ja henri

Tytöt istuvat välitunnilla koulun käytävän penkeillä. Henri kulkee heidän ohitse matkalla pukuhuoneeseen.

- Samira seurustelee koulun parhaan urheilijan kanssa. Samira on hyvin suosittu.
- Milla on Samiran paras kaveri. On aina kaikkialla siellä, missä Samirakin on.
- Tiina on Millan ja Samiran kaveri, joka ei aina ole kovin iloinen ystäviensä puuhista tai sanoista muita kohtaan.
- Henri välttelee Samiraa, koska tämä nälvii häntä kaiken aikaa.

Vuoropuhelu:

Samira: *Kai me mennään katsomaan koulujen välistä korispeliä tänään?*

Milla: *Joo, ilman muuta. Katsotaanko me peliä vai jotain tiettyä tyyppiä kentällä?*

Samira: *Sekä että. Koripalloilijat on tosi mahtavia ja taitavia ja niillä on upeet lihakset (puhuu todella kovaa Henrin kävellessä ohi). Toisin on niiden hongankolistajien laita, jotka kaatuu pienimmästäkin tuulen puhalluksesta. Niin onnettomia reppanoita.*

Tiina: *Samira, älä viitti.*

Samira: *Jotkut vaan nyt on niin naismaisia.*

Milla: *Tarkoitatko niin kuin homomaisia?*

Tiina on hiljaa ja katsoo Henriä säälien.

Henry kävelee nopeasti tyttöjen ohi sanomatta sanaakaan.

Lopuksi yhteinen keskustelu näytelmästä.

Lähde: Ruuhilahti, S. & Åhman, S. *Pi(m)ppeli Pom -Seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 5-6. (2019)*

OSIO 2.

SELVIITYTYMISTAITIDOT

LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN	46
VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET	50
SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET	54



LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan taitoja kunnioittaa omia ja toisten rajoja erilaisissa tilanteissa.
- Harjoitellaan jämäkkyyttä ja oman tahdon ilmaisua turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa.

ALOITUS:

Teron tarina

Luetaan pareittain, pienissä ryhmissä tai yhteisesti seuraava tarina:

”Moi, Tero! Me Eliaksen kanssa pelataan illalla meillä sitä K-18-peliä, josta on ollut puhetta. Meillä ei ole ketään kotona ennen yhdeksää. Kai säkin tuut?” Vitosluokkalaiset Tero, Elias ja Julius olivat luokkakavereita. Iltaisin he olivat usein yhdessä, kävivät skeittaamassa, talvella laskettelemassa tai pelailivat pleikkarilla tai tietokoneella jonkun heistä luona. Juliusella oli kaksi isoveljeä, joilla oli monenlaisia vanhemmille lapsille ja aikuisille tarkoitettuja pelejä. Julius oli puhunut heille yhdestä ”tosi rajusta” pelistä, jota oli nähnyt veljiensä pelaavan. Eliaskin oli innostunut kuultuaan pelistä. Nyt Julius pyysi tekstiviestillä häntäkin pelaamaan sitä peliä. Tero mietti, mitä oikein tekisi. Tero halusi olla Juliuksen ja Eliaksen kaveri. Pojat olivat hyviä tyyppejä ja heillä oli usein tosi hauskaa yhdessä. Kyllä Teroa jotenkin kiinnosti myös tämä K-18-peli. Toisaalta hän ei ollut ollenkaan varma siitä, halusiko hän oikeasti pelata sitä. Se voisi olla vähän liiankin ”raju”. Hän myös tiesi, että hänen vanhempansa eivät antaisi hänen ikinä pelata K-18-peliä. Tero mietti, mitä hän voisi Juliukselle vastata ja sanoa syyksi, jos ei menisi?

Voisivatko kaverit suuttua hänelle tai alkaa vaikka kiusata, ettei hän uskalla?

Mitä Teron kannattaisi tehdä? Miten jatkaisitte tarinaa: hyvä lopetus vs. huono lopetus? Mitä siitä voisi seurata, jos Tero päättäisi mennä Juliukselle?

Keskustelu:

Tällaisissa tilanteissa valkoiset valheet ovat tarvittaessa sallittuja. Omat rajat auttavat hahmottamaan sitä, mikä on turvallista ja mikä ei, mikä terveellistä ja mikä ei sekä sitä, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Jokaisella on oikeus pitää kiinni omista rajoistaan. On tärkeää osata ilmaista mielipiteensä ja oma tahtonsa jämäkästi tilanteissa, joissa omia rajoja koetellaan. Sinulla on oikeus olla sellainen kuin olet ja ottaa oma tilasi ja paikkasi muiden joukossa. Sinulla on myös oikeus olla halutessasi omassa rauhassa. Sinun tulee kunnioittaa myös toisten tarvetta omaan tilaan ja rauhaan. Jokaisella on oikeus myös omaan yksityisyyteen. Voit itse päättää, mitä omia asioita haluat kertoa tai jakaa muille ja mitä haluat pitää vain omana tietonasi.

Miten voit kunnioittaa toisen tilaa ja rajoja tai vaikkapa päätöstä olla kertomatta jotain asiaa?

Rajojen sisäpuolella sinä määrät ja hallitset. Toisilla ei ole oikeutta ilman lupaasi tunkeutua sinun rajojesi sisäpuolelle. Sinullakaan ei ole oikeutta rikkoa toisen rajoja. Rajat tarkoittavat myös sitä, mitä sinulle saa tehdä ja mitä ei. Ne ilmaisevat, kuinka toiset saavat kohdella sinua. Kun osaat hyvällä tavalla pitää kiinni rajoistasi, et tule niin helposti loukatuksi tai johdatelluksi tilanteisiin, joissa et haluaisi olla.

Mikä on tärkeää puolustaessa omia rajoja?

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

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

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

Kenenkään ei tarvitse suostua mihinkään, mikä saa olon hämmentyneeksi tai epä mukavaksi (esim. kurjalta tuntuvat kosketukset, kuvapyynnöt, kiusaaminen, varastaminen, toisesta pahan puhuminen).

TYÖVAIHE:**Oma tahto käyttöön**

Tämän harjoituksen avulla opitaan oman tahdon ilmaisemista ja itsensä puolustamista. Joskus omien rajojen puolustamisessa joutuu sanomaan toiselle vastaan ja käyttämään myös kovaa ääntä. Harjoituksessa oppilaat ovat joko paljain jaloin tai luistamattomat jalkineet jalassa. Oppilaat ottavat samankokoisen parin ja työntävät toinen toisiaan olkapäistä. Toisen tehtävänä on sanoa jämäkästi kuuluvalla äänellä "Täältä tullaan" ja toisen tehtävänä vastata jämäkästi "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 eteenpäin. Sen jälkeen vaihdetaan rooleja. Tämän jälkeen muodostetaan piiri ja jutellaan harjoituksesta:

Millaista oli työntää kaikin voimin? Millaista oli sanoa toiselle vastaan?

Millainen olo on kehossa ja millainen mielessä?

Missä tilanteissa omaa tahtoa tarvitaan?

Millä tavoin on lupa puolustaa itseä ja omia rajoja? Mitä ei saa tehdä?

Jos toinen vain jatkaa sinun loukkaamistasi ja rajojesi rikkomista, voit lähteä tilanteesta pois ja kertoa omalle turvalliselle aikuiselle.

Tää on mun paikka -harjoitus

Jaetaan oppilaat pareihin. Toinen istuu tuolilla ja toinen yrittää suostutella istujaa luovuttamaan paikkansa keinolla millä hyvänsä, esimerkiksi lupaamalla erilaisia asioita vastineeksi tai lahjaksi, jos saa paikan. Tuolilla istujaan ei saa koskea. Paikan voi yrittää saada itselleen pelkästään sanojen avulla. Istuja ei reagoi muutoin kuin sanomalla omalla tavallaan: "Tämä on minun paikkani" tai "Ei.". Osia vaihdetaan ja lopuksi keskustellaan, miltä tehtävä tuntui kummassakin roolissa ollen. Oppilaita on hyvä muistuttaa, että jos esim. hymyilyttää tai naurattaa, silloin ei yleensä kuulosta tarpeeksi jämäkältä ja vakuuttavalta. Harjoitellaan sanomaan: E!! tosissaan ja vakuuttavasti.

Missä tilanteissa tällaista jämäkkyyttä ja päättäväisyyttä tarvitaan?

LOPETUS: Omat rajat suhteessa muihin

Kukin oppilas piirtää kuvan itsestään paperille ja miettii rauhassa kaikkia niitä ihmisiä, joita tapaa päivän aikana. Tämän jälkeen oppilas kuvittelee, että nämä ihmiset ovat hänen ympärillään ja sijoittaa heidät piirtämänsä kuvan ympärille kirjoittamalla ihmisen nimen sille etäisyydelle itsestään, mikä hänestä tuntuu hyvältä. **Kenet oli helppo sijoittaa? Entä vaikea? Kenet päästät kaikista lähimmäs?**



KOTIIN:

Rikotaanko rajoja? -tehtävämoniste.

LÄHTEET:

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

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



RIKOTAANKO RAJOJA?

Lue väittämä ja merkitse väittämää vastaava numero kuvassa olevan rajan sisäpuolelle tai ulkopuolelle. Jos väittämän tilanne on sinusta ok, merkitse numero rajan sisäpuolelle. Jos väittämän tilanne on sinusta ei ok, merkitse numero ulkopuolelle.

1. Luokkakaveri pilkkaa Juuson housuja.
2. Elli kertoi parhaalle kaverilleen Jannalle, että hänen vanhemmat eroavat. Seuraavana päivänä koulussa Janna otti asian puheeksi Ellin kanssa toisten kuullen.
3. Katrin kynä hajosi ja hän otti Lauran kynistä yhden itselleen.
4. Jami pyytää Roosalta viivoitinta lainaan.
5. Elli on saanut uuden puhelimen. Hän ottaa sillä innoissaan hauskoja kuvia toisista oppilaista ja jakaa niitä illalla luokan whatsapp -ryhmässä.
6. Ellin viisi vuotta vanhemman isoveljen kaveri kysyy Elliltä ja Jannalta, joko heidän kuukautisensa ovat alkaneet.
7. Juuso teki voittomaalin jalkapallo-ottelussa. Valmentaja taputtaa häntä olalle ja sanoo: "Hienoa Juuso!"
8. Janna ja Elli menevät isoveljen huoneeseen tämän ollessa poissa kotoa. Janna haistelee Ellin veljen päitää.
9. Jami on oppinut uuden tempun scootilla. Hän pyytää Juusoa ottamaan kuvan hänestä ja tempusta.
10. Elli leikkii luokkakavereiden kanssa poliisia ja roistoa. Juuson ollessa poliisi hän ottaa aina Ellin kiinni koskemalla hänen pyllynsä.



VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan ymmärrystä siitä, että omaa ja toisen kehoa pitää aina kunnioittaa ja jokainen voi itse päättää, miten häntä kosketetaan.
- Vahvistetaan ymmärrystä siitä, että mitään kosketusta ei tarvitse pitää salaisuutena.
- Oppilas tietää, että lapsen koskettaminen vahingoittavalla tavalla on aina rikos.

ALOITUS:

Vihreä vai punainen valo? -peukkuharjoitus

Opettaja kertoo alla olevien esimerkkien mukaisesti jonkin tilanteen, jossa lasta kosketetaan.

Oppilaat nostavat peukun ylös, jos kosketus on heidän mielestään mukava vihreän valon kosketus ja peukun alas, jos kosketus on hänestä ikävä punaisen valon kosketus. Voidaan käyttää myös punaisia ja vihreitä lappuja. Oppilaille kerrotaan, että kukin kokee kosketukset erilaisina. Joku kokee miellyttävänä jonkin kosketuksen, jonka toinen kokee epämiellyttävänä.

Luokkakaveri tönnii ruokajonossa.

Toinen lapsi haluaa painia kanssasi, vaikka et itse haluaisi.

Lääkäri rokottaa.

Sinua taputetaan takapuoleen.

Sinua silitetään päästä.

Sinua tukistetaan.

Sinulle annetaan suukko poskelle.

Koira nuolaisee kasvojasi.

Kissa nuolaisee kättäsi.

Pikkuvauva puraisee sinua.

Opettaja haluaa sinua todistuksenannon yhteydessä jäädessäsi kesälomalle.

Sinua nipistetään.

Ystäväsi pitää sinua kädestä.

Keskustelu: Kerrataan, mitä vihreän ja punaisen valon kosketukset ovat. Vihreän valon kosketukset saavat olon tuntumaan hyvältä ja turvalliselta. Punaisen valon kosketukset tuntuvat ikäviltä, sattuvat ja tekevät kipeää. Ne voivat vihastuttaa, pelottaa ja hämmentää. Niihin ei tarvitse suostua. Punaisia kosketuksia ovat myös ne, joissa toinen pakottaa, painostaa, lahjoo tai suostuttelee koskemaan itseään. Niille pitää aina sanoa EI. Punaisista kosketuksista pitää kertoa aina turvalliselle aikuiselle.

Esimerkkejä:

Joku perheestäsi tai joku muu sinulle tuttu henkilö koskettaa ikävällä tavalla. Jos joku perheestäsi (aikuinen tai sisarus) tai muu sinulle läheinen ja tuttu ihminen koskee sinua tavalla, joka tekee olosi epämiellyttäväksi, pelokkaaksi ja hämmentyneeksi, se on punaisen valon koskettamista.

Saattaa olla niin, että pidät tästä ihmisestä, vaikkakaan et siitä tavasta, jolla hän koskettelee sinua. Jos tuttu ja sinulle läheinen ihminen koskettelee sinua yksityisiin alueisiin epämukavalla tai hämmentävällä tavalla tai suostuttelee sinua koskettelemaan itseään, se on punaisen valon koskettamista. Tutullekin aikuiselle, myös omalle vanhemmalle ja sinua isommalle lapselle pitää tällaisissa tilanteissa sanoa Ei tai LOPETA. Tällaisissa tilanteissa lapsen ei pidä totella aikuista.

Joku kaverisi tai joku toinen lapsi/nuori koskettelee sinua tavalla, josta et pidä. Jos joku sinun kaverisi tai joku muu sinulle vähän vieraampi lapsi tai nuori koskettaa sinua tavalla, josta et pidä (roikkumalla, repimällä, tönimällä, nipistämällä, puremalla, kutittamalla, läppimällä, läpsimällä, tukistamalla, puristamalla, potkimalla, lyömällä), se on punaisen valon kosketus. Sinä itse päätät, miten sinua saa koskettaa ja lähestyä. Vaikka toinen pitäisi koskettelua leikkinä, mutta jos se sinusta tuntuu kurjalta tai satuttaa sinua, sinulla on oikeus kieltäytyä siitä ja sanoa Ei tai LOPETA.

Miten voi kieltäytyä punaisen valon kosketuksista?

Millä muulla tavoin voit näyttää tai sanoa kaverille, että et pidä siitä ja haluat hänen lopettavan?

Mitä voi tehdä silloin, kun toinen ei lopeta, vaan jatkaa kiellostasi huolimatta?

Lapsella on lupa luottaa omiin sisäisiin varoituskelloihin, vaistoihisi ja tunteisiin. Lapsella on lupa olla tottelematta aikuista tai toista lasta, joka ehdottaa jotain hämmentävää tai sopimatonta. Silloin on oikein kieltäytyä, sanoa ei, lähteä pois ja kertoa tilanteesta sellaiselle aikuiselle, johon voit luottaa. Kerro, vaikka sinua olisi kielletty kertomasta tai sinua olisi uhkailtu. Koskettamista ei tarvitse ikinä pitää salaisuutena. Aikuisten tehtävänä on auttaa sinua ja saada sellainen loppumaan. Lapsen on hyvä tietää, että syy ei ole lapsen. Aikuinen on vastuussa, ja aikuisen ja isomman lapsen tulee tietää, mikä on oikein ja mikä on väärin. Lapsessa ei ole syytä silloinkaan, jos hän on joutunut tekemään jotakin, mitä aikuinen häneltä on vaatinut.

Kenelle voisit kertoa?

Mitä voit tehdä silloin, jos sinua ei uskota?

Joskus on tarpeen olla sinnikäs kuuntelijaa etsiessään. Joskus aikuiset eivät kiireissään kuuntele lasta. Kerro niin kauan ja niin monelle, kunnes joku kuuntelee ja uskoo sinua! Vastuu siitä, että lapsella on turvallista ja hyvä olla läheisten ihmisten kanssa, on aina aikuisella!



HUOM! Lapsen koskettaminen vahingoittavalla tavalla on aina rikos!

Jos aikuinen tai yli 15-vuotias nuori vahingoittaa lasta fyysisesti esimerkiksi lyömällä, se on rikos. Jos aikuinen tai yli 15-vuotias nuori tekee lapselle seksuaalisen teon, esimerkiksi koskettaa lasta hänen yksityisiin alueisiinsa / uimapuvun alla oleviin alueisiin / sukupuolielimiin tai pyytää lasta tekemään jotakin vastaavaa itselleen, se on rikos. Rikos on myös se, että lasta pakotetaan katsomaan toisen sukupuolielimiä tai että hänelle näytetään seksuaalisväritteisiä kuvia tai videoita ja puhutaan seksuaalisväyhteisellä tavalla. Edellä mainitut teot alle 15-vuotiaan tekemänä eivät johda rikosoikeudellisiin seuraamuksiin, mutta myös niistä on hyvä ja täytyykin kertoa turvalliselle aikuiselle.

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

TYÖVAIHE: Seinäposteri

Suunnitellaan pienryhmissä seinäposteri vihreän ja punaisen valon kosketuksista sekä toimintaohjeista punaisen valon tilanteisiin liittyen. **Mitä vihreitä kosketuksia on olemassa? Entä punaisia? Mitä pitää tehdä punaisen valon tilanteissa?**

LOPETUS: Patsasleikki

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

LISÄVINKIT: Voimakas eläin tai hahmo -mielikuvaharjoitus

Harjoitusta oppilaat voivat hyödyntää punaisen valon tilanteissa. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

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

▶ Ystävällinen kosketus itselle -läsnäloharjoitus (9 min)

Me kaikki tarvitsemme hyviä, vihreä valon kosketuksia. Hyvät ja lempeät kosketukset rauhoittavat ja tynnyttävät meitä vaikeissa hetkissä sekä vahvistavat meidän myönteistä kehonkuvaamme. Harjoitus löytyy osoitteesta www.vimeo.com/hymykoulut.



KOTIIN:

Vihreän vai punaisen valon kosketukset -tehtävämoniste. Oppilaat kirjoittavat tai piirtävät esimerkin vihreän ja punaisen valon kosketuksista. Oppilaat kirjoittavat toimintaohjeet punaisen valon tilanteeseen.

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.



VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET

Kirjoita tai piirrä esimerkkejä vihreän ja punaisen valon kosketuksista.
Kirjoita myös toimintaohjeet punaisen valon tilanteisiin.



VIHREÄN VALON KOSKETUS



PUNAISEN VALON KOSKETUS

TOIMINTAOHJEET

SELVIYDYN JA OSAAN TURVAOHJEET

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan tietoutta turvallisuutta uhkaavista tilanteista, joissa lasta houkuteltaan tai lahjoetaan tekemään jotakin.
- Harjoitellaan toimimaan ja selviytymään turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa.
- Rohkaistaan oppilaita, että on tärkeä puhua hämmentävistä asioista aikuiselle, vaikka asia nolotaisi tai hävettäisi.
- Vahvistetaan oppilaiden tietoutta punaisen valon tilanteisiin liittyvästä lainsäädännöstä.

ALOITUS:

Turvalliset ja uhkaavat tilanteet

Opettaja piirtää taululle tai paperille ison ympyrän, joka jaetaan kahteen osaan, turvallisiin ja uhkaaviin tilanteisiin. Oppilaiden kanssa nimetään tilanteita, jotka ovat turvallisia ja joissa on hyvä ja rento olla sekä tilanteita, jotka ovat uhkaavia ja joissa on turvatonta ja pelottavaa olla. Opettaja kirjaa tilanteet ympyrään, omille puolilleen. Keksimistä voi helpottaa se, että rajaa tilanteet esimerkiksi kouluympäristöön, vapaa-aikaan, koulumatkaan tai vaikkapa harrastuksiin. **Mitkä tekevät eri tilanteista turvallisen? Entä uhkaavan ja turvattoman?**

TYÖVAIHE:

Tarinoita uhkaavista tilanteista

Oppilaat jaetaan ryhmiin. Opettaja jakaa liitemonisteesta jokaiselle ryhmälle yhden esimerkkitarinan luettavaksi tai vaihtoehtoisesti oppilaat kiertävät jokaisessa "tarinapisteessä" ja kirjaavat vastauksensa yhteiseen paperiin tai julisteeseen. Riippuen oppilaiden määrästä, sama tarina voidaan antaa kahdelle ryhmälle tai toiset kolme tarinaa voidaan laittaa toiselle puolelle luokkaa ja toiset kolme toiselle, jolloin ryhmät kiertävät näissä kolmessa pisteessä.

Oppilaat miettivät ryhmissä vastaukset tarinan kysymyksiin. Ryhmien vastaukset ja selviytymiskeinot käydään läpi keskustellen, jolloin tuodaan esille myös lainsäädäntöä. On tärkeä ottaa keskustelussa esille kertomiseen liittyvä mahdollinen häpeän tunne, joka usein on esteenä kertomiselle.

Tarina 1. Uintireissu

Opettajalle: Poikien käytös oli Suomen tasa-arvolain mukaan seksuaalista häirintää. Seksuaalinen häirintä voi olla sanallista, sanatonta tai fyysistä seksuaalista käytöstä. Tässä tilanteessa tyttöjen vertaloa koskevaa kommentointia. Tällaista kommentointia ei pidä hyväksyä. Kommentoijalle on syytä sanoa esimerkiksi: "Käyttäydyt todella epäkohteliaasti. Lopeta! Tuollainen kommentointi on lain mukaan seksuaalista häirintää. Sulla ei ole oikeutta arvostella toisten ulkonäköä."

"Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan tässä laissa sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri." Tasa-arvolaki 7 § (30.12.2014/1329)

Tarina 2. Telttaretki

Opettajalle: Se, mitä tarinassa tapahtui, on väärin. Se on seksuaalista väkivaltaa ja Suomen lain mukaan rikos. Tällaisen asian kertominen vaatii rohkeutta ja asiasta kertominen voi tuntua vaikealta. On tärkeä muistaa, että aikuinen toimii tilanteessa väärin ja tällainen teko/käytös ei ole missään ti-

lanteessa hyväksyttävää. Kaverin pitää kertoa asiasta turvalliselle aikuiselle, jotta ystävä saa tukea ja näin ei tapahdu uudestaan jollekin toiselle lapselle. Tilanteessa tarvitaan turvallisten aikuisten apua. Myös mies tarvitsee apua, jotta voi lopettaa tällaisen lainvastaisen käytöksen.

Voi olla vaikeaa, hämmentävää ja epämurkavaa kertoa asiasta aikuiselle. Joskus aikuiset eivät kuuntele, mitä yrität kertoa. Kerro niin kauan, että joku kuuntelee. Tilanne voi myös hävettää, mikä vaikeuttaa myös vanhemmille kertomista. Kertojaa voi pelottaa, että vanhemmat eivät usko häntä. Häpeän tunne helpottaa, kun kerrot tapahtuneesta aikuiselle, joka auttaa sinua selvittämään tilanteen.

Tarina 3. Joukkueen päättäjaiset

Opettajalle: Seksuaalisen materiaalin näyttäminen aikuisen toimesta lapsille on rikos.

Keskustelu

Käydään esimerkit läpi ja kerrataan toimintaohjeet. Noudata turvaohjeita aina, jos tilanne on pelottava tai tuntuu pahalta tai jos sanat, kosketus tai läheisyys tuntuu pahalta tai ikävältä. Luota vaistoihisi! Vaistosi ovat sisäisiä tuntemuksiasi, jotka varoittavat sinua uhkaavista tilanteista. Kiinnitä huomiota vaistoihisi ja oman kehosi tuntemuksiin ja "hälytyskelloihin". Kosketuksia ei tarvitse koskaan pitää salaisuuksina. Ei ole lapsen syy, jos häntä on huijattu tai lahjottu pitämään halauksia, suukkoja, koskettelua tai lyömisiä salaisuuksina.

Jos joku saa olosi epämurkavaksi tai tiedät, että on tapahtunut jotakin sellaista, mikä on väärin, voit kertoa siitä turvalliselle aikuiselle, kerro vaikka et olisikaan pyytänyt tätä väärin tekevää henkilöä lopettamaan tai vaikka olisit nauttinut tilanteesta osittain. Ei ole ikinä lapsen syy, jos joku aikuinen tekee jotain sopimatonta, koskee epäasiallisella tavalla tai lapsi on joutunut tekemään jotakin, mitä aikuinen on häneltä vaatinut. Aikuinen on vastuussa, ja aikuisen ja isomman lapsen tulee tietää, mikä on oikein ja mikä on väärin.

Voi olla todella hämmentävää, jos aikuinen tai joku, josta pidät todella paljon, tekee jotain sellaista, mikä saa sinut voimaan huonosti, sillä aikuisen tehtävä on suojella lapsia. Tällaiset aikuiset tarvitsevat apua, jotta pystyvät lopettamaan lasten huonon kohtelun. Voit kertoa turvalliselle aikuiselle, mitä tahansa, mistä olet epävarma. On aina hyvä varmistaa asiat. Voit kertoa toisen aikuisen teoista, jotka saavat olosi epämurkavaksi ja kiusalliseksi, vaikka aikuinen olisi tärkeässä asemassa tai perheesi tykkäisi hänestä kovasti. Vaikka olisit tehnyt omasta mielestäsi jotakin väärää, voit aina pyytää apua aikuiselta!



Huom! Sellaiset turvallisen aikuisen hoivaavat kosketukset, jotka eivät saa oloasi epämurkavaksi (esim. halaukset) ovat tärkeitä ja edistävät hyvinvointia.

LOPETUS:

Turvassa

Päätetään tunti turvallisuuden tunnetta palauttavaan ja vahvistavaan rentoutumiseen. 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 ulos hengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Sellainen paikka, jossa koet olevasi turvassa. Mieti, miltä siellä näyttää. Mieti, miltä siellä tuoksu. 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: STOP-leikki

Harjoitellaan uhkaavissa tilanteissa tarvittavaa jämäkkyyttä STOP-leikin avulla. Oppilaat seisovat pareina vastakkain tilan eri puolilla. Toinen parista liikkuu hitaasti paikallaan seisovaa pariaan kohti. Paikallaan seisovan tehtävänä on kuulostella, mitä itsessä tapahtuu toisen lähestyessä häntä ja pysäyttää lähestyjä silloin, kun tämä tuntuu tulevan liian lähelle. Hän voi sanoa kuuluvasti STOP tai EI ja nostaa kätensä rintakehän eteen kääntämällä kämmen tulijaa kohden (STOP-merkki). Tällöin lähestyjän on uskottava käskyä ja pysähtyttävä. Osia vaihdetaan. Tehtävä on hyvä tehdä useamman parin kanssa, koska sopivat etäisyydet voivat olla erilaisia eri parin kanssa. Voidaan tehdä myös niin, että yksi oppilas valitaan pysäyttäjäksi ja muut oppilaat lähestyvät häntä vuoron perään jonosta. Vaihdetaan rooleja niin, että jonon ensimmäisestä tulee pysäyttävä ja edellinen pysäyttävä menee jonon viimeiseksi.

Miltä leikki tuntui?

Mistä tiesit, kun toinen alkoi tulla liian lähelle?

Miltä tuntui sanoa STOP?

Miltä tuntui, kun sinulle sanottiin STOP?

Miten muulla tavoin voit ilmaista toiselle, kun toinen tulee liian lähelle? Mitä muita sanoja voit käyttää kuin STOP?

Entä, jos toinen ei usko? Siirry itse kauemmaksi, lähde pois paikalta tai kerro omalle turvallisuudelle aikuiselle.

Mistä voit myös päätellä, että toinen ei halua sinun tulevan lähemmäksi?



KOTIIN:

Oikein, väärin vai riippuu tilanteesta -tehtävämoniste.

Opettajalle – vastaukset: 1. riippuu tilanteesta, 2. oikein, 3. riippuu tilanteesta, 4. väärin, 5. väärin, 6. oikein, 7. oikein, 8. oikein, 9. oikein, 10. oikein

LÄHTEET:

Aaltonen, J. (2012). Turvataitoja nuorille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

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

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

TARINA 1. UINTIREISSU

Käytiin vihdoin ja viimein Jutan kanssa heittämässä eilen talviturkit jokeen. Oli ensimmäisiä hellepäiviä tälle kesää ja rannalla oli paljon muitakin. Siinä aivan meidän vieressä istuskeli myös Jutan isovelji ja sen kaverit. Kun oltiin menossa uimaan ja riisuttiin paidat niin Jutan veljen kaveri Eetu kommentoi isoon ääneen Jutan rintoja: "Jutallahan on jo kunnan tissit!" ja samaan aikaan sen toinen kaveri kommentoi jotain, että: "Tuosta toisesta ei voi kyllä sanoa samaa." Vitsit meitä nolotti. Mulla kyllä niin kiehutti, mutta purin vaan hammasta ja pidätelin kyyneleitä. Käveltiin aivan suorilta jokeen, eikä paljon ehditty jäädä miettimään, että oliko vesi kylmää vai ei.

Oliko poikien käytöksessä jotakin väärää?

Miten tytöt voisivat tilanteessa toimia?

Miten tarina voisi jatkua?

TARINA 2. TELTTARETKI

Ystäväni kertoi yhdestä hirveästä asiasta, joka hänelle oli tapahtunut viime vuonna. Kerron yleensä kaikki asiat äidille, mutta nyt en oikein tiedä, pitäisikö kertoa vai ei, kun mun kaveri kielsi kertomasta kenellekään ja sanoi, että se vihaa mua jos kerron jollekin. Se mun kaveri viettää paljon aikaa heidän perhetuttunsa kanssa ja ne käy mukavissa paikoissa. Ne käy leffassa, metsästämissä ja jopa matkoilla. Viime vuonna se tuttu vei mun kaverin telttailemaan ja keskellä yötä kaveri oli herännyt siihen, että hänen housut oli olleet alhaalla ja mies oli kosketellut häntä. Se oli juossut ulos teltasta. Mies oli sanonut, että se on tosi pahoillaan ja lupasi ettei ikinä enää tee mitään sellaista. Kaverini kielsi minua kertomasta kenellekään, sillä hän tietää, että ei saisi enää tavata miestä, jos hänen äitinsä kuulis asiasta. En tiedä, mitä tehdä.

Miten tilanteessa kannattaisi toimia?

TARINA 3. JOUKKUEEN PÄÄTTÄJÄISET

Jussin joukkueen kausi oli mennyt tosi hyvin ja joukkue vietti kauden päättäjäisiä valmentajan luona. He grillasivat, saunoivat, uivat ja katsoivat elokuvia. Yhdessä elokuvassa oli alastomia aikuisia toistensa kanssa. Se sai Jussin olon epämukavaksi ja häntä nolotti. Jussi oli melko varma, että hänen vanhempansa ei antaisi hänen katsoa sellaista elokuvaa. Valmentaja kielsi kertomasta elokuvasta vanhemmille, sillä hän saattaisi joutua siitä ongelmiin, eikä voisi enää jatkossa valmentaa heitä. Kaikki olivat olleet tällä kaudella tosi tyytyväisiä valmennukseen ja joukkueen saavutuksiin. Osa joukkuekavereista naureskeli elokuvalle, mutta Jussista oli tosi outoa, että valmentaja näytti heille sellaista elokuvaa, mistä tiesi, että heidän vanhempansa voisivat suuttua.

Mitä outoa päättäjäisissä tapahtui?

Mitä Jussin pitäisi tehdä?



OIKEIN, VÄÄRIN VAI RIIPPUU TILANTEESTA

Kirjoita mielestäsi oikea vastaus.

1. On ok ottaa kuvia ihmisistä ja jakaa niitä toisille ilman lupaa.	
2. On laitonta lähettää alastonkuvia itsestä toiselle.	
3. Se, mitä jaat netissä, on yksityistä.	
4. Olisi siistiä, jos 12-vuotias tapailisi 18-vuotiasta.	
5. Jos olet luvannut säilyttää kaverisi salaisuuden, et saa kertoa sitä ikinä edes aikuiselle.	
6. Sinun pitää kertoa turvalliselle aikuiselle, jos aikuinen, jonka tunnet ja josta pidät, saa tuntemaan olosi epämukavaksi.	
7. Jos kaverisi on tekemässä jotain vaarallista tai on joutunut aikuisen seksuaalisen väkivallan kohteeksi, sinun pitää kertoa turvalliselle aikuiselle, vaikka kaverisi kieltäisi.	
8. Vaatii todella paljon rohkeutta kertoa aikuiselle asiasta, joka hävettää.	
9. Aikuiset ja vanhemmat teinit tietävät, että lapsia ei saa kosketella yksityisiin alueisiin.	
10. Ei ole oikein jos aikuinen suosii ryhmässä jotakin lasta ylitse muiden.	

OSIO 3.

DIGITURVATAIDOT

NETTIKAVERUUS JA NETIKETTI	60
YKSITYISYYS JA OMIEN TIETOJEN SUOJAAMINEN	65
TURVALLISESTI NETISSÄ - KUVIEN JAKAMINEN	70
UHKAAVAT TILANTEET NETISSÄ JA NIISSÄ TOIMIMINEN	75
HOUKUTTELU JA KIRISTÄMINEN	78



NETTIKAVERUUS JA NETIKETTI

TAVOITTEET:



- Harjoitellaan tunnistamaan hyvän käytöksen tunnusmerkkejä somessa ja tehdään yhdessä somen käytön pelisäännöt.
- Oppilas osaa kertoa, mitä asioita on hyvä huomioida, jotta somessa toimiminen on turvallista ja millaisia tietoja tai kuvia itsestä kannattaa jakaa.
- Oppilas osaa kertoa somen käyttöön liittyviä sääntöjä ja ohjeistuksia sekä osaa kuvailla millaista on hyvä käytös somessa.

ALOITUS:

Totta vai tarua

Oppilaat asettuvat rinkiin istumaan. Peukalolla näytetään, onko väittämä totta vai tarua. Jos väittämä on oppilaan mielestä totta, näytetään peukku ylöspäin. Jos väittämä on oppilaan mielestä tarua, näytetään peukku alaspäin. Jokaisen väittämän jälkeen voidaan keskustella väittämästä ja oppilaiden antamista vastauksista.

Netissä voi kommentoida mitä tahansa ilman rangaistusta.

Kaikki nettiin jakamani asiat, kuten kommentit, kuvat tai videot lähtevät sieltä heti pois, jos poistan ne.

ISOT kirjaimet somessa tai viestitellessä tarkoittavat huutamista.

Myös somekeskusteluissa on oltava kohtelias.

Kavereista saa laittaa kuvia nettiin ja niitä saa jakaa ilman toisen lupaa.

Somessa viestit, kuvat, videot ja kommentit voivat levitä nopeasti ympäri maailman.

Netissä ei ole vaikea ymmärtää muita väärin.

Netissä saa haukkua muita, jos siitä ei jää kiinni.

Kenenkään ei pidä pahoittaa mieltään somessa käydyistä keskusteluista.

Kukaan ei voi kommentoida someen jakamiani kuvia ilkeästi.

Kaikki, mitä ihmiset keskustelevat netissä, on totta.

Netissä täytyy kertoa oma nimi, puhelinnumero tai osoite, jos joku kysyy.

Voin luottaa netissä kaikkiin ihmisiin ja käyttäjiin.

On tärkeää tehdä säännöt netissä käyttäytymiseen.

TYÖVAIHE:

Somesääntömainokset

Tehtävänä tarkoituksena on rakentaa luokan omat somesäännöt ja tuottaa niistä mainokset. Sosiaalinen media on väylä, jossa viestit, kuvat, tekstit, äänet ja videot leviävät nopeammin kuin mitään muuta reittiä pitkin. Somessa tapahtuu helposti väärinkäsityksiä. Hyvää tarkoittavat kuvat, videot, sanat, kommentit tai hymiöt voi ymmärtää väärin ja niistä voi pahoittaa mielen. Siksi on tärkeä sopia yhteiset säännöt siitä, miten sosiaalisessa mediassa käyttäytyään, mitä siellä tehdään ja jaetaan, ja mitä ei. Turvallisen aikuisen kanssa voi aina keskustella sosiaalisessa mediassa tapahtuneesta asiasta, joka askarruttaa tai huolettaa omaa mieltä.

Opettaja jakaa oppilaat noin neljän-viiden hengen ryhmiin ja jaetaan kullekin ryhmälle yksi alla oleva kysymys. Ryhmät suunnittelevat saamansa kysymyksen pohjalta mainoksen keksimästään vastauksesta ja hyvään verkkokäyttäytymiseen liittyvästä tärkeästä asiasta. Mainoksessa voi olla eri rooleja, kuten näyttelijöitä, mainosmalleja, mainosjuontajia tai selostajia. Siinä voidaan käyttää iskulauseita tai vaikka musiikkia ja laulua. Mainokset esitetään muille joko näytellen tai ne videoidaan, valokuvataan tai tehdään mainosjulisteeksi.

Mainosten "katselukierroksella" mainosten aiheet ja tärkeimmät viestit kirjataan ylös taululle tai seinälle laitettavalle kartongille. Kun kaikki ryhmät ovat esittäneet mainoksensa, syntyneet somesäännot ja ohjeet käydään läpi ja niitä täydennetään tarvittaessa. Somesäännot laitetaan luokan seinälle näkyville.

Kysymykset jaettavaksi ryhmille:

Mikä on hyvää käytöstä somessa?

Miten somessa käyttäydytään?

Miten somessa tulee ottaa muut käyttäjät huomioon?

Millaisia kuvia tai videoita somessa saa jakaa?

Mitä teette, jos huomaatte somessa kiusaamista tai häirintää?

Millaisia tietoja itsestä ja muista saa julkaista somessa?

Keneltä voi kysyä apua, jos jokin asia somessa askarruttaa minua?

Kenelle voi kertoa, jos kohtaa jotain epäilyttävää tai ikävää netissä?



VINKKEJÄ SÄÄNTÖIHIN: Ota kaikki mukaan. Älä julkaise valheellista tietoa. Jos julkaiset kuvan kavereistasi, kysy heiltä lupa kuvan julkaisuun. Jos havaitset kiusaamista, ota yhteys aikuiseseen. Mieti aina kahdesti ennen kuvan tai videon julkaisemista. Älä julkaise tarkkoja yhteys- ja henkilötietoja tuntemattomille henkilöille. Kerro aina luotettavalle aikuiselle, jos kohtaat jotain ikävää somessa. Muistan huolehtia omasta yksityisyydestä ja yksityisyysasetuksista.



LOPETUS: Ajatuksia somesta

Kuvitellaan, että luokkatilan poikki kulkee kuvitteellinen jana. Toinen janan päästä tarkoittaa "samaa mieltä" ja toinen "eri mieltä". Opettaja esittää oppilaille somen käyttöön ja someen liittyviä väitteitä ja oppilaat asettuvat janalle sen mukaan, mitä mieltä he väittämistä ovat. Janan keskivaiheille voi jäädä, jollei osaa tai halua sanoa, mitä mieltä on. Väitteisiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Kyse on omista kokemuksista, näkemyksistä ja mielipiteistä. Kunkin väittämän jälkeen opettaja voi kysyä osallistujien ajatuksia janalla asettumisestaan ja väittämään liittyen.

Väitteet:

On vaikea kuvitella elämää ilman somea.

Käytän päivittäin montaa eri somepalvelua.

Minulle on tärkeää olla aktiivinen somessa.

Sosiaalinen media tuottaa paineita olla tietynlainen.

Minulle tärkeää somessa on yhteydenpito kavereihin.

Netissä seuraajamäärillä ei ole väliä.

Käytän nettiä ja somea melko samalla lailla kuin ystäväni.

Hyvä ja reilu viestittely somessa on jokaisen netissä liikkuvan ihmisen vastuulla.

Somepalvelut kantavat tarpeeksi vastuuta vihapuheen tai nettikiusaamisen ehkäisystä.

Olen raportoinut tai ilmiantanut nettisivuston ylläpidolle törkeistä viesteistä tai loukkaavasta sisällöstä.

Netissä on helppo ymmärtää mitä muut tarkoittavat tai sanovat.

Olen puuttunut kiusaamistilanteeseen somessa.

Olen joskus lohduttanut kaveria, jota on kiusattu tai häiritty somessa.

Toisten puolustaminen somessa on tärkeää.

Aion olla jatkossa entistä parempi somekaveri muille.

Toimin jatkossa somesääntöjen mukaisesti ja kerron aikuiselle, jos joku toimii vastoin sääntöjä.

LISÄVINKIT: Arvaa mitä tarkoitan

Oppilaat esittävät vuorotellen toisilleen asioita elekieltä käyttäen. Muut oppilaat yrittävät arvata ja selvittää, mistä asiasta on kyse. Tehtävä voidaan tehdä pienryhmissä tai koko luokan kanssa. Luokassa voidaan sopia, että esitettävät asiat liittyvät sosiaaliseen mediaan (esim. älypuhelin, viestittely, kuvien ottaminen, erilaiset sosiaalisen median sovellukset, videointi, pelaaminen jne.).

Koulun oma netinkäytön tutkimus

Jaetaan oppilaat sopivan kokoiisiin ryhmiin. Ryhmät ideoivat, kuinka he hankkivat tietoa koulun oppilaiden netinkäytöstä. Tietoa voi kerätä esimerkiksi videohaastattelulla tai kyselylomakkeella. Ohjeista ryhmiä pohtimaan, mitä tietoa he haluavat saada ja millaisen tiedon jakamisesta olisi hyötyä omassa koulussa tai luokassa.

Pyydä ryhmiä laatimaan kysymykset. Koulun aikuisilta voi kysyä esimerkiksi, millaisena nuorten netinkäyttö heille näyttäytyy. Muilta oppilailta voi kysyä, ovatko he kohdanneet verkossa epäkuunnioittavaa käytöstä tai mitä sovelluksia he käyttävät. Muistutetaan oppilaita kiinnittämään huomiota haastattelun muotoon sekä siihen, millaisiin kysymyksiin haastateltavat eivät ehkä halua vastata omalla nimellään tai kasvotusten. Henkilökohtaisiin tai arkaluontoisiin kysymyksiin voi olla helpompi vastata anonyymisti kyselylomakkeella. Käydään tutkimusten aiheet ja tulokset yhdessä luokan kanssa läpi. Tuloksia voi laittaa esille myös koulun käytäville.



KOTIIN:

Opeta aikuinen käyttämään somea tai sovellusta -moniste

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

LÄHTEET:

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). *Mediakasvatus-Netiketti.*

<https://www.mll.fi/tehtavat/netiketti/>. Viitattu 7.5.2021.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). *Mediakasvatus-Digitaalinen dialogi.* <https://www.mll.fi/tehtavat/digitaalinen-dialogi-myonteinen-netinkaytto-parempi-internet/>. Viitattu 4.6.2021

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



OPETA AIKUINEN KÄYTTÄMÄÄN SOMEA TAI SOVELLUSTA

1. Valitse jokin käyttämäsi somepalvelu, kännykkäsovellus tai peli, jota tuttu aikuinen ei osaa käyttää tai tiedä.
2. Mieti, miten opettaisit aikuista käyttämään sitä. Mieti myös, mihin aikuinen voisi käyttää sitä.
3. Opeta valitsemasi somepalvelun, sovelluksen tai pelin käyttö aikuiselle. Tee käyttöohjeet myös kirjoittamalla, äänittämällä tai videoimalla. Anna ohjeet aikuiselle.
4. Kysy aikuiselta, miltä hänestä tuntui oppia.

Kirjoita lopuksi ylös:

1. Sovelluksen nimi ja käyttötarkoitus

2. Mitä näytit ja opetit aikuiselle?

3. Miltä opettaminen sinusta tuntui?

4. Miltä aikuisesta tuntui oppia käyttämään somepalvelua, sovellusta tai peliä?

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



YKSITYISYYS JA OMIEN TIETOJEN SUOJAAMINEN

TAVOITTEET:

L1 L2 L3 L4 L5 L6 L7

- Harjoitellaan tunnistamaan hyvän käytöksen tunnusmerkkejä somessa ja tehdään yhdessä somen käytön pelisäännöt.
- Oppilas osaa kertoa, mitä asioita on hyvä huomioida, jotta somessa toimiminen on turvallista ja millaisia tietoja tai kuvia itsestä kannattaa jakaa.
- Oppilas osaa kertoa somen käyttöön liittyviä sääntöjä ja ohjeistuksia sekä osaa kuvailla millaista on hyvä käytös somessa

ALOITUS:

Liinun tarina

Opettaja lukee tarinan:

“Liinu on saanut uuden puhelimen ja haluaisi ladata siihen uusia sovelluksia. Monen sovelluksen ikäraja on kuitenkin korkeampi kuin Liinun ikä, mutta se ei häntä haittaa. Ensimmäiseksi hän lataakin suosituksen sovelluksen ja päättää tehdä sinne profiilin. Kaikki hänen kaverinsakin ovat siellä. Sovelluksessa kysytään paljon erilaisia tietoja ja Liinu miettii, millaisia asioita hänen kannattaa kertoa itsestään kyseisessä sovelluksessa ja millaisia kuvia hänen kannattaisi sinne julkaista. Liinu myös pohtii, ketkä kaikki näkevät hänen profiilinsa.”

Keskustelu

Mikä tällainen sovellus voisi olla? Mikä on suosituin sovellus tällä hetkellä? Onko pakko olla somessa, vaikka kaikki kaverit ovat? Mitä tehdä, jos sovelluksen ikäraja on korkeampi ja haluaisi ladata sen? Miksi ikärajat ovat olemassa? Millaisia tietoja ihmiset usein kertovat itsestään somessa? Miten voi rajata, ketkä oman profiilin näkevät?

TYÖVAIHE:

Nettisarffailijan muistilista

Jaetaan oppilaat pienryhmiin. Oppilaat lukevat pienryhmissä Nettisarffailijan muistilista -liitteen kohta ja keskustelevat muistilistan neuvoista seuraavien kysymysten avulla:

Mikä näistä neuvoista on mielestänne paras?

Miten nämä neuvot mielestänne ehkäisevät noloja, vaikeita tai uhkaavia tilanteita netissä tai somessa?

Mikä neuvoista on vaikein toteuttaa? Miksi?

Minkä neuvon lisäksi vielä listaan, joka netissä tulisi muistaa?

Kerrataan

Käydään ryhmien keskustelut läpi yhdessä ja kootaan tärkeimmät asiat yhteen, mitä tulee muistaa, kun toimii netissä tai somessa. Käydään samalla myös läpi, miten yksityisyysasetukset asetetaan suosituimmista sovelluksista – tässä kohtaa voi osallistaa oppilaita, jos opettaja ei itse tunne sovelluksia. Voidaan käyttää myös nettiä apuna tiedon etsimisessä.

LOPETUS:

Opettaja lukee mielikuvitusmatkan oppilaille rauhallisessa tahdissa. Taustalle voi laittaa halutessa soimaan rauhallista musiikkia.

"Istu mukavasti tuolilla. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Halutessasi voit laittaa silmät kiinni. Kätesi ja jalkasi alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa tunnet olevasi rentoutunut. Keskity vielä hengittämään muutama kerran rauhallisesti nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Kuvittele olevasi rannalla kauniina ja aurinkoisena kesäpäivänä. Tunnet hennon tuulenvireen ihollasi ja auringon lämmittävän sinua. Katsot hiekkarantaa, jolla seisot, ja tunnet lämpimän hiekan jalkojesi alla. Miltä hiekka tuntuu? Ota muutama askel hiekalla. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä ja pehmeällä hiekalla? Katsot taaksesi ja näet jalanjälkesi. Näet aaltojen huuhtovan rantaa ja pyyhkivän jalanjälkesi pois. Astut veteen, joka on hieman viileää. Miltä tuntuu seistä viileässä vedessä auringon lämmittäessä ihoasi? Kuulet aaltojen vienon kohinan, kun ne pyyhkivät rantaan ja takaisin ulapalle. Auringon valo säihkyi kauniisti aallokossa veden pinnalla. Taivas on kirkas. Hengität raikasta ilmaa sisään. Kävelet vedestä takaisin hiekalle. Otat pyyhkeen, ja asetut makaamaan sen päälle lämpimälle hiekalle. Tunnet auringon lämmittävän vartaloasi. Olosi on lämmin, rauhallinen ja rentoutunut. Annat lämpimän olon täyttää mielesi. Hengitä vielä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos. Nyt voit alkaa hitaasti palata tähän hetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi alkaa helpottaa. Tunnet itsesi virkistyneeksi. Liikuttele hieman jalkojasi, heiluttele sormiasi ja sitten käsiäsi. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja venyttellä."

LISÄVINKIT:

Ikäraajat

Oppilaat etsivät ja selvittävät puhelimilla tai tietokoneilla ikärajoihin liittyvää tietoa.

1. *Mitkä ovat ohjelmien ja elokuvien ikäraajat? Entä pelien?*
2. *Mitkä ovat heidän suosikkiohjelmien ja pelien ikäraajat?*
3. *Millaiset ovat erilaisten sosiaalisten medioiden ikäraajat? Esim. Tiktok, Snapchat, Instagram, YouTube, WhatsApp.*
4. *Ryhmät miettivät, miksi ikäraajat on asetettu ja miksi niitä on tärkeä noudattaa?*

Tietoa ikärajoista löytyy Kansallisen audiovisuaalisen instituutin nettisivuilta Ikäraajat -kohdasta: www.kavi.fi/ikarajat. Pelien ikärajoista lisätietoa saa PEGI:n nettisivuilta osoitteesta: <https://pegi.info/fi>

Luokan yhteinen Instagram-tili

Perustetaan luokalle yhteinen Instagram-tili opettajan nimissä lyhytkestoista harjoitusta varten. Harjoituksella opetellaan sosiaalisen median käyttöä valmistautuen siihen, kun oppilaille on ikänsä puolesta lupa hyödyntää sosiaalisen median kanavia. Samalla havainnollistetaan oppilaille salasanojen merkitystä ja sitä, miten helposti heistä löytyy tietoa internetistä ja miten tärkeää on miettiä, millaisia tietoja tai kuvia itsestään ja toisista levittää.

Kerrataan ennen tilin perustamista oppilaille tutut sosiaalisen median kanavat sekä niiden ikäraajat. Etsitään ryhmissä tai yhdessä tietoa turvallisen salasanan luomisesta. Keksitään luokan tilille nimi, salasana ja asetetaan tili yksityiseksi. Keskustellaan yksityisen ja julkisen tilin eroista ja siitä, miksi tilin kannattaa olla yksityinen.

Otetaan yhdessä päätetty profiilikuva tilille ja julkaistaan sinne myös muutama muu kuva. Mietitään, miten #hashtagit toimivat ja miten niitä kannattaisi käyttää.

Tilin perustamisesta voidaan kirjoittaa viesti kotiin vietäväksi ja pyytää vanhempia seuraamaan tiliä sekä kommentoimaan kuvia. Pienryhmille voi jakaa päiviä, jolloin he ottavat kuvia ja videoita luokan tilille. Muistetaan hyvät pelisäännöt somessa olemiseen: Millaiset kuvat sopivia, milloin kuvia saa

ottaa, kenestä kuvia otetaan ja millaisista tilanteista? Kiusaamista, ulkopuolelle jättämistä, asiatonta kommentointia ei sallita. Pidetään tili yksityisenä, jolloin vain vanhemmat näkevät sisällön. Poistakaa kokeilujakson jälkeen tili yhdessä käytöstä. Oppilaiden on hyvä oppia tämäkin taito.

Oma kuvitteellinen someprofiili

Oppilas tekee itselleen kuvitteellisen someprofiili, jonka hän piirtää ja kirjoittaa paperille tai vihkoon. Harjoitellaan turvallisen profiilin luomista. Profiilia tehdessään oppilas vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Millaisen kuvan laittaisit profiiliin?

Mitä tietoja kertoisit itsestäsi profiilissa?

Millä nimellä tai nimimerkillä esiinnyt profiilissa?

Miksi teit sellaisen profiilin, kun teit?



KOTIIN:

Yksityisyysasetukset kuntoon -tehtävämoniste

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

LÄHTEET:

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

Rovaniemi (2018): Hyvinvoinnin vuosikello. Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.

Åhman, S. & Ruuhilahti, S. 2019. Pi(m)ppelipom- seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 5-6. Nektaria ry.



NETTISURFFAILIJAN MUISTILISTA

1

MIETI ETUKÄTEEN, MINKÄLAISEN KUVAN HALUAT ANTAA ITSESTÄSI.

Kaikki netin sisältö on periaatteessa kaikkien netinkäyttäjien ulottuvilla, joten kaikki verkossa julkaisemasi tekstit, kuvat ja videot näkyvät koko maailmalle – myös vanhemmillesi ja opettajallesi.

2

HENKILÖTIETOJEN KANSSA TULEE OLLA TARKKANA.

Henkilötietojen avulla sinut tunnistetaan. Henkilötiedot ovat tietoja, jotka voidaan yhdistää vain yhteen ainoaan ihmiseen tai jotka sisältävät yksityiskohtaista tietoa kyseisen henkilön päivittäisestä elämästä. Nimi, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite, koulun nimi ja harrastusseuran nimi ovat esimerkiksi tällaisia tietoja. Henkilötieto on myös kuva, josta henkilö voidaan tunnistaa. Näitä tietoja ei kannata kertoa aivan kenelle tahansa. Kannattaa myös muistaa, että erilaisia tietoja yhdistelemällä voidaan selvittää monia muita henkilötietoja!

3

Käytä yksityisyysasetuksia.

Monissa sovelluksissa ja palveluissa voi yksityisyysasetuksilla rajata, mitä tietoja haluaa kenenkin nähtäväksi. Yksityisyysasetukset ovat tärkeitä, mutta ne eivät välttämättä estä omien päivitysten ja kuvien leviämistä kavereiden kautta. Laita nettiin siis ainoastaan sellaisia tietoja ja kommentteja, jotka voisit näyttää ihan kaikille. Muista, että hyväksymällä jonkun kaveriksesi netissä tai somessa annat hänelle oikeuden katsoa kuviasi ja tietojasi. Profiiliin on aina hyvä olla yksityinen julkisen sijaan.

4

Pidä käyttäjätunnuksesi ja salasanasasi muiden ulottumattomissa.

Käyttäjätunnus ja salasana ovat aina henkilökohtaisia, eikä niitä kannata antaa edes parhaalle ystävälle. Mieti myös sellainen salasana, jota on vaikea toisen arvata tai tietää.

5

Kerran netissä julkaistua tekstiä, kuvaa tai videota ei saa sieltä kenties koskaan pois.

Netti on kuin iso kopiokone tai arkisto. Jokainen julkaistu ja verkkoon laitettu yksityistieto, kommentti, kuva tai video voi jäädä elämään verkkoon, vaikka ne poistettaisiinkin omalta koneelta tai netistä. Siksi kannattaa miettiä tarkkaan, millaisia asioita netissä tai somessa julkaisee tai kommentoi!

6

Älä luota nettituttuihin, joita et ole koskaan tavannut.

Netissä voi tutustua erilaisiin ihmisiin ja sieltä voi löytää myös uuden ystävän. Mutta mistä tiedät, että tuttusi on sellainen kuin väittää olevansa? Kannattaa pohtia, mihin ja kehen verkossa voi luottaa. Netistä voi toki löytää oikeita ystäviä, mutta hälytyskellojen pitäisi soida, jos uusi tuttavuus alkaa käyttäytyä oudosti tai vaikuttaa epäilyttävältä.

7

Ikärajat suojaavat.

Eri sovelluksilla, peleillä ja ohjelmilla on ikärajoja. Ikärajat varoittavat lapsen kehitykselle haitallisista sisällöistä ja niiden tarkoitus on suojella lapsia. Vanhempien ja muiden aikuisten velvollisuus on huolehtia elokuvien, muiden kuvaohjelmien ja pelien ikärajojen noudattamisesta. Jos haluat käyttää jotain sovellusta tai peliä, jossa on korkeampi ikäraja kuin olet vanha, kysy aikuiselta siihen lupa.





YKSITYISYYSASETUKSET KUNTOON

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



Näitä kolmea sovellusta käytän eniten:

SOVELLUSTEN YKSITYISYYSASETUKSET LÖYTYVÄT TÄLLÄ TAVALLA – KIRJOITA OHJE:

Sovellus 1.

Sovellus 2.

Sovellus 3.

TURVALLISESTI NETISSÄ - KUVIEN JAKAMINEN

TAVOITTEET:



- Keskustellaan kuvien lähettämiseen ja nettiin laittamiseen liittyvistä uhkaavista tilanteista.
- Oppilas osaa kuvailla ja selittää, millaisia kuvia nettiin kannattaa ja ei kannata laittaa.
- Oppilas osaa kertoa, mitä tulee muistaa kuvia lähettäessä ja miten tulee toimia, jos omat hälytyskellot alkavat soida.

ALOITUS:

Nettigallup

Pyydetään oppilaita seisomaan ja ottamaan ympärilleen riittävästi tilaa. Luetaan oppilaille alla olevia väittämiä netinkäytöstä. Mikäli oppilas vastaa väittämään kyllä, hänen tulee tehdä väittämän määräämä tehtävä. Oppilaille voi tehdä myös jatkokysymyksiä, esimerkiksi millaisia videoita hän on netissä katsellut tai minkälaisia pelejä pelannut.

Väittämät:

Se, jolla on oma sähköpostiosoite, nostaa molemmat kädet kohti kattoa.

Se, joka käyttää WhatsAppia, kurottaa sormilla kohti varpaita.

Se, joka pelaa netissä jotain pelejä kavereiden kanssa, tekee hassun ilmeen.

Se, joka käyttää Snapchattia, Tiktokkia tai Instagramia tekee kaksi kyykkyä.

Se, joka on kuvannut omia videoita, hyppää oikealla jalalla kolmesti.

Se, joka on joskus laittanut omia kuviaan tai videoitaan nettiin, koskettaa käsillä päätä, olkapäitä, polvia ja varpaita.

Se, joka on törmännyt nettikiusaamiseen, taiputtaa oikealla kädellä kohti vasenta kylkeä.

Se, jolla on perheen yhteiset netinkäyttö säännöt, kyykistyy.

Se, joka on tutustunut uusiin kavereihin netissä, pyörittää käsiä etukautta ympäri kolmesti.

Se, joka osaa toimia netissä fiksusti, ravistelee itsensä rennoksi.

Lopuksi voidaan tehdä nopea gallup suosituimmista sovelluksista esim. YouTube, Instagram, Tiktok, Snapchat peukkua näyttämällä. Myös oppilaita voi osallistaa kertomaan eri sovelluksia.

TYÖVAIHE:

Pisteestä toiseen

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

1. *Haluat laittaa itsestäsi kuvan nettiin. Millainen on mielestäsi sopiva kuva nettiin? Millainen ei ole sopiva kuva?*
2. *Mitä tehdä, jos näkee netissä jotakin epämiellyttäviä tai pelottavia kuvia, pelejä tai videoita?*

3. Millainen on mielestäsi liian paljastava kuva?
4. Mitä tehdä, jos sinulta pyydetään paljastavia kuvia?
5. Miksi joku voisi lähettää itsestään paljastavan kuvan?
6. Mitä vaaroja voi liittyä paljastavien kuvien lähettämiseen ja nettiin laittamiseen?
7. Mitä tehdä, jos joku henkilö alkaa levittämään sinun kuvaasi ilman lupaa muille?
8. Milloin omien "hälytyskellojen" pitäisi soida netissä tai peleissä?

LOPETUS:

Turvaohjeet ja rikosesimerkit

Käydään opettajajohtoisesti lasten kirjoittamat ajatukset ylös ja varmistetaan, että lapset saavat oikeat tiedot ja vastaukset kysymyksiin. Opetellaan myös netin turvaohjeita ja kerrotaan netin rikoksista. **Mitä turvaohjeita netissä tulisi muistaa? Mitä rikoksia netissä voi tapahtua?**

Esimerkkejä rikosnimikkeistä:

Toisen haukkuminen tai halventaminen somessa → Kunnianloukkaus (Rikoslaki 39/1889, 24 luku, 9 §)

Alastonkuvan levittäminen luvatta → Yksityiselämää loukkaavan tiedon levittäminen (Rikoslaki 39/1889, 24 luku, 8 §)

Seksuaalisävytteinen keskustelu ja ehdottelu seksuaaliseen toimintaan → Lapsen houkuttelemine seksuaalisiin tarkoituksiin (Rikoslaki 39/1889, 20 luku, 8b §)

Aikuinen lähettää alastonkuvan alle 16-vuotiaalle → Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö (Rikoslaki 39/1889, 20 luku, 18 §)

Seksuaalisävytteisen materiaalin toistuva lähettäminen → Vainoaminen (Rikoslaki 39/1889, 25 luku, 7a §)

Esimerkkejä huonosti tunnettavista seksuaalirikoksista:

Alle 16-vuotiaan houkuttelu katsomaan pornoa, masturbointia tai yhdyntää

Alle 16-vuotiaalle seksuaalisesti latautuneista tapahtumista kertominen

Alle 16-vuotiaalle sukupuoliyhteyden tai muun sukupuolisen kanssakäymisen ehdottelu

Alle 16-vuotiaalle seksuaalisväritteisten viestien lähettäminen sosiaalisessa mediassa, sähköpostitse, tekstiviestitse tai kirjeitse

Alle 16-vuotias saadaan toimimaan seksuaalisävytteisellä tavalla tekijän seurattessa hänen toimintaansa (koskee myös esim. videoyhteyttä)

Alle 16-vuotiaalle sukuelimen näyttäminen

Alle 16-vuotiaalle itsetyydytystä kuvaavien eleiden näyttäminen

Alle 18-vuotiaalle vastikkeen (esim. raha, alkoholi, tupakka) tarjoaminen seksuaalista tekoa vastaan



VINKKI: lisää erilaisista rikoksista, kuten seksuaalirikoksista, koulukiusaamisesta, nettihuijauksesta, syrjinnästä jne. löytyy osoitteesta www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/



HUOM! Muista aina uhkaavissa tilanteissa turvaohjeet nettiin:

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



HUOM! Jos joku jakaa tai uhkaa jakaa sinusta paljastavia kuvia tai videoita

Älä jaa enempää materiaalia, äläkä maksa mitään

Kerro turvalliselle aikuiselle, et ole yksin

Säilytä viestit, kuvat tai videot ruutukaappauksella, älä poista mitään

Estä henkilö ja lopeta keskustelut

Tee rikosilmoitus poliisille

HUOM! Pelkästään henkilön estäminen ei riitä. Estäminen ei estä henkilöä lähestymästä jotain toista ihmistä. Usein lapset ajattelevat, että alastonkuvien vastaanottaminen, pyytely ja häiritsevät kommentit kuuluvat osaksi somea, eivätkä pidä niitä niin vakavina. Kyseessä on kuitenkin rikollinen toiminta, josta tulisi aina ilmoittaa poliisille!

Oppilaille on syytä muistuttaa myös siitä, että mikäli he saavat alastonkuvan alle 18-vuotiaalta, kuva tulisi poistaa välittömästi eikä sitä saa jakaa eteenpäin. Alle 18-vuotiaasta lapsesta otettu alastonkuvan hallussapito, sen tallentaminen digitaaliselle laitteelle tai sen **tahallinen levittäminen** esimerkiksi digitaalisten viestintäkanavien välityksellä voi täyttää rikoksen tunnusmerkistön. 15-vuotta täyttänyt nuori on rikosoikeudellisessa vastuussa teostaan, mutta myös alle 15-vuotiaat lapset ja nuoret voivat joutua vahingonkorvaukselliseen vastuuseen alaikäisen alastonkuvien levittämisestä ja siitä aiheutuvan haitan korvaamiseksi. Jokaiselle rikokseen tuomitulle henkilölle tulee tuomiosta myös rikosrekisterimerkintä (Rikosrekisterilaki (770/1993) 2§ 1 momentti).



Vinkki: Opettaja voi halutessaan hyödyntää oppitunnilla valmiita Turvallisesti netissä -opetusdioja, jotka löytyvät osoitteesta www.ouka.fi/turvataitokasvatus

LISÄVINKIT:

▶ YouTube: Suojellaan Lapsia – Loppu kuvien kiristämiseksi ja häpeälle (Stop Sextortion -video)

Video löytyy YouTubesta hakusanalla Suojellaan Lapsia - Thorn Loppu kuvien kiristämiseksi.

Yksinäinen penkki netissä

Oppilaiden kanssa voidaan pohtia, millaisissa tilanteissa erilaisissa nettipalveluissa voi kokea yksinäisyyttä ja ikävää käytöstä. Kasataan yhdessä "karttoja" suosituista nettisivustoista, peleistä tai some-kanavista, joita luokan oppilaat käyttävät. Kartta muodostuu joko piirretyistä tai "ruutukaappauksella" tallennetuista pelin, sovelluksen tai nettipalvelun näkymistä. Oppilaat merkkäavat kartan eri kohtiin ja näkymiin punaisella toimintoja sovelluksissa, joissa voi kohdata ikävää käytöstä, kiusaamista tai kokea ulkopuolisuutta ja sinisellä toimintoja, joilla voi tuottaa toisille hyvää mieltä ja yhteisöllisyyden kokemusta.

Lopuksi jutellaan siitä, miten netissä tai oppilaiden käyttämissä palveluissa voi ehkäistä ulkopuolisuuden tunnetta tai yksinäisyyttä, osoittaa myötätuntoa ja luoda myönteistä yhteishenkeä? Ideoikaa karttojen pohjalta yhdessä tai pienryhmissä pieniä hyviä tekoja, miten netissä voi tuottaa toisille hyvää mieltä tai osoittaa myötätuntoa.

Seksuaalirikoslainsäädännön kokonaisuudistus tulee voimaan 1.1.2023. Sen lähtökohtina ovat koskemattomuus ja seksuaalinen itsemääräämisoikeus. Rikoslain (39/1889) raiskausmääritelmä muutetaan suostumuksen puutteeseen perustuvaksi.

Voit tutustua uudistettuun lainsäädäntöön Finlexissä. Seksuaalirikoslainsäädäntö löytyy luvusta 20: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>



KOTIIN:

Nettikiusaaminen ja netin rikokset -tehtävämoniste

Oppilas katsoo kotona vanhempien tai tutun aikuisen kanssa YouTubesta Tubeäidin videon ja vastaa tehtävämonisteen kysymyksiin. Video löytyy YouTubesta hakusanoilla Tubeäiti: Haukkuminen, feikki profiili tai luvaton kuva somessa – Mistä apua? Tubeäiti Q&A (kesto 15 min)

LÄHTEET:

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. (2011). *Ei nettikiusaamiselle! Opetusmateriaali 4.-6.luokille*. Rikosuhripäivystys. (2020). *Turvaohjeita nettiin*. <https://www.riku.fi/oppaat-ja-ohjeet/turvaohjeita-nettiin/>. Viitattu 7.8.2020.

Rikosuhripäivystys. (2021). *Erlaisia rikoksia*. www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/. Viitattu 3.6.2021)

Lastensuojelulaki 417/2007. www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/





NETTIKIUSAAMINEN JA NETIN RIKOKSET

Katso video ja vastaa kysymyksiin

▶ Katso kotona vanhempien tai tutun aikuisen kanssa YouTubesta Tubeäidin video:

[Haukkuminen, feikkiprofiili tai luvaton kuva somessa – Mistä apua? Tubeäiti Q&A](#) (kesto 15 min)



Vastaa kysymyksiin:

1. Mitkä ovat yleisimpiä nuorten keskuudessa tapahtuvia rikoksia netissä? Luettele muutama Jennin antama esimerkki.

2. Missä tilanteessa on aina hyvä hakea apua tai kertoa aikuiselle?

3. Mitä tulisi tehdä, jos on itse kohdannut tai kohtaa jotain ikävää netissä? Mistä saa apua?

4. Mitä tulisi tehdä, jos ystäväsi tai joku tuttusi on kohdannut jotain ikävää netissä?

5. Millaiset toimintaohjeet Jenni antoi videon lopussa netissä tapahtuviin ikäviin tilanteisiin?

UHKAAVAT TILANTEET NETISSÄ JA NIISSÄ TOIMIMINEN

TAVOITTEET:



- Käsitellään netin käyttöön liittyviä riskitilanteita sekä toimintaohjeita ja -esimerkkejä niissä toimimiseen.
- Oppilas osaa kertoa, mitä turvalliseen netin käyttöön liittyviä asioita tulee muistaa netissä toimiessa.
- Oppilas osaa kertoa netin turvaohjeet sekä keksiä ratkaisuja erilaisiin somen ongelmakohtiin.

ALOITUS:

Yhteydenpitoa

Oppilaat miettivät pareittain millaisia yhteydenpitotapoja on olemassa. Opettaja voi kirjata asiat taululle.

Miten eri tavoin voi pitää yhteyttä muihin ihmisiin? Millaisia hyviä ja huonoja puolia eri tavoissa on? Millaisia eroja on eri viestimien kautta tapahtuvassa kommunikoinnissa? Voiko sama asia välittyä eri tavalla esimerkiksi kasuokkain keskustelemalla tai tekstiviestin välityksellä?

TYÖVAIHE:

Ongelmanratkaisua somessa

Oppilaat lukevat pienryhmissä yhden liitteistä löytyvän Ongelmanratkaisua somessa -tarinan ja pohtivat yhdessä tarinan yhteydessä esitettyä kysymystä ja tilanteessa toimimista. Sen jälkeen pienryhmät lukevat tarinan ääneen muille ja kertovat omat toimintaohjeet tarinoiden henkilöille. Opettaja täydentää tarvittaessa neuvoja ja vahvistaa oppilaiden tietämystä. Lopuksi voidaan pohtia myös, mitä olisi voinut tapahtua tai seurata, jos tarinan henkilöt olisivat toimineet päinvastoin.

Keskustelu – muista somessa

Pikaviestimet ja monet muut sosiaalisen median palvelut ovat kommunikoinnin tapoja. Netissä on helppompaa esittää toista henkilöä, huijata ja valehdella kuin kasvokkain. Joten arvioi kaikkia nettikeskusteluja ja käyttäjiä kriittisesti, kaikki ei ole aina totta! Tuntematon tyyppi saattaa olla oikeasti aivan toinen – esimerkiksi aikuinen. Julkaise netissä tai lähetä muille ihmisille vain sellaisia kuvia, joita voisit näyttää mummollesikin. Aina on riski, että kuva päätyy väärin käsiin ja lähtee leviämään. Vaikka rohkeampien kuvien ottaminen ja lähettäminen saattaa tuntua jännittävältä, kannattaa miettiä, mitä voi tapahtua.

Voiko toinen osapuoli käyttää kuvia kiristyksen välineenä tai lähettää eteenpäin? Jos olet lähettänyt kuvan, jolla sinua uhkaillaan, kiristetään tai sitä levitetään, kerro luotettavalle aikuiselle. Kerro myös, jos sinulle lähetetään sellaisia kuvia, joita et halua nähdä. Mikäli itse säilytät tai levität tahallisesti alaikäisen alastonkuvaa eteenpäin voit syyllistyä rikokseen. Muista myös tallentaa viestit tai kuvat ruutu-kaappauksella ja estää henkilö. Ahdistelu, kiristäminen, uhkailu ja kuvien levittäminen ovat rikoksia!

Jos haluat nähdä nettitutun, kerro siitä ensin aikuiselle. Älä mene tapaamaan nettituttua ilman aikuisen lupaa! Jos aikuinen antaa luvan mennä, ota silti ensimmäiselle tapaamiselle aikuinen tai kaveri mukaan ja sovi tapaaminen julkiselle paikalle, esimerkiksi kahvilaan tai kauppakeskukseen.



HUOM! Muista aina uhkaavissa tilanteissa turvaohjeet nettiin:

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

Huom! Pelkkä henkilön estäminen ei riitä. Estäminen ei estä henkilöä lähestymästä jotain toista ihmistä. Aina pitää ottaa yhteys myös poliisiin, jos epäilee rikosta.

LOPETUS:

Levottomuuden ja jännityksen vähentäminen

Opettaja alustaa hengitysharjoitusta kertomalla, että levottomana ja jännittyneenä elimistö käy ylikierröksillä. Levottomuus ja jännittyneisyys voi näkyä vaikeutena pysyä paikoillaan tai sydämen sykkeen nousuna. Levottomaan ja jännittyneeseen oloon voi kuitenkin itse vaikuttaa hengityksen avulla. Lyhyitä hengitysharjoituksia voi tehdä milloin ja missä tahansa, sillä ne ovat huomaamattomia ja helppoja keinoja mielen rentouttamiseen ja levottomuuden sekä jännityksen vähentämiseen.

Opettaja pyytää oppilaita istumaan rennosti omalla paikallaan silmät suljettuina. ”Laske sisäänhengityksellä hitaasti viiteen. Laske uloshengityksellä hitaasti kymmeneen. Toista tätä kymmenen kertaa. Hitaasti ja rauhallisesti”. Lopuksi opettaja kysyy oppilailta, miten levottomuus ja jännittyneisyys vaikuttavat omaan toimintaan. Miksi on tärkeä myös osata vaikuttaa omaan olotilaan?

LISÄVINKIT:

▶ YouTube: Tasaseks & Amaze -mediakasvatusanimaatio – Turvallisesti netissä

Video löytyy YouTubesta hakusanalla ”Turvallisesti netissä – Tasaseks & Amaze -mediakasvatusanimaatio”.

▶ YouTube: Mannerheimin Lastensuojeluliitto – Turvallisesti verkossa -video.

Someturvan toimitusjohtaja ja sosiaalisen median tutkija Suvi Uski kertoo videolla mitä turvataitoja verkossa tarvitaan ja antaa vinkkejä, mitä lapsi ja nuori voi itse tehdä, kun kohtaa ikävää käytöstä tai häirintää verkossa. Video löytyy YouTubesta hakusanoilla ”Turvallisesti verkossa”.

LÄHTEET:

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

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

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

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

ONGELMANRATKAISUA SOMESSA

1. Kuutosluokkalaiset Miia ja Aatos ovat tutustuneet toisiinsa netissä ja jutelleet jo pitkään. He asuvat kaukana toisistaan eivätkä ole tavanneet koskaan kasvotusten. Miialla on netissä kuvia itsestään, mutta Aatos pyytää häntä lähettämään vielä vähän rohkeampia ja paljastavampia kuvia. Miia ei ole ihan varma.

Mitä Miian pitäisi tehdä?

2. Vitosluokkalaiset Liisa ja Tiina viettävät aikaa kahdestaan. He leikkivät Liisan uudella puhelimella ja innostuvat ottamaan tavallista rohkeampia kuvia toisistaan bikinit päällä. He päättävät tehdä pienen videopätkän yhdistelemällä kuvia ja laittamalla taustalle yhteisen lempibiisin. ”Tämä saa niin paljon tykkäyksiä somessa” tytöt hihkuvat. Tiinaa asia kuitenkin myös mietityttää.

Mitä Tiinan tulisi tehdä? Mitä heidän pitäisi ottaa huomioon, jos he aikovat julkaista videon?

3. Kuutosluokkalainen Antti on jutellut pitkään sosiaalisessa mediassa tytön kanssa, jota hän ei tunne. He eivät ole koskaan tavanneet kasvotusten. Tytön kuvat ovat hienoja ja hän vaikuttaa kivalta. Yhtenä päivänä tyttö ehdottaa Antille tapaamista hänen luonaan. Anttia epäilyttää, koska hän ei ole nähnyt tyttöä koskaan livenä.

Mitä Antin pitäisi tehdä?

4. Vitosluokkalainen Roope ja kuutosluokkalainen Sonja seurustelevat. He tykkäävät lähettää paljon kuvia toisilleen ja aiemmin Roope on lähettänyt Sonjalle rohkeamman paljastavan kuvan. Nyt heille on tullut riitaa ja Sonja uhkaa lähettää kuvan eteenpäin muille ihmisille.

Mitä Roopen pitäisi tehdä?

5. Kuutosluokkalainen Antti käyttää suosittua kuvien lähettämiseen tarkoitettua sovellusta. Yhtäkkiä hän saa seuraamispyynnön tuntemattomalta tytöltä. Aluksi tyttö kyselee ihan tavallisia juttuja koulusta ja harrastuksista. Hieman myöhemmin hän alkaa kyselemään myös Antin ulkonäöstä ja kehuu paljon Antin kuvia. Yhtäkkiä tyttö lähettää itsestään rohkeamman paljastavan kuvan ja Antti järkyttyy. Kuva vaivaa Anttia pitkään.

Mitä Antin pitäisi tehdä?

6. Vitosluokkalainen Miia on ladannut uusia kuvia suosittuun sosiaalisen median palveluun. Yhtäkkiä hän alkaa saamaan paljon kehuja kommentteja ja tykkäyksiä oudolta henkilöltä. Miia ei välitä niistä, mutta yhtäkkiä henkilö alkaa laittamaan Miialle myös yksityisviestiä, jossa hän kehuu Miia ja hänen kuviaan lisää. Miiasta tämä tuntuu oudolta ja hän ei tiedä, mitä kannattaisi tehdä..

Mitä Miian pitäisi tehdä?

HOUKUTTELU JA KIRISTÄMINEN

TAVOITTEET:



- Vahvistetaan digiturvataitoja, taitoja suojata omaa yksityisyyttä netissä sekä taitoja tunnistaa netin riskejä ja uhkaavia tilanteita.
- Oppilas osaa kertoa, mitkä asiat edistävät hänen turvallisuuttaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa digitaalisessa mediassa.
- Oppilas osaa kuvailla mitä houkuttelu ja kiristäminen netissä tarkoittaa sekä osaa kertoa toimintaohjeet houkuttelutilanteisiin.

ALOITUS:

Mitä tekisit jos?

Oppilaat keskusteleval pareittain tai pienissä ryhmissä yhdestä annetusta kysymyksestä ja kirjoittavat ajatukset ylös. Opettaja kerää vastaukset ja ne käydään opettajajohtoisesti läpi. Harjoitus voidaan toteuttaa myös pistetyöskentelyn tapaan niin, että parit/ryhmät kiertävät vuorollaan kysymyspisteeltä toiselle ja täydentävät edellisten vastauksia.

Mitä tekisit, jos alkaisit saada runsaasti kehuja tai tunkeilevia kysymyksiä netissä tai peleissä?

Mitä tekisit, jos tuntematon häiriköi sinua netissä?

Mitä tekisit, jos keskustelu nettituttavan kanssa alkaa tuntua epämiellyttävältä?

Mitä tekisit, jos kaverisi kokee jotain ikävää, outoa tai epämiellyttävää netissä?

Mitä tulisi tehdä, jos joku tuntematon netissä pyytää saada tavata sinut kasvoitusten?

Mitä tulisi tehdä, jos joku kiristää tai uhkailee sinua netissä?

TYÖVAIHE:

🎥 Grooming-video

Katsotaan Pelastakaa Lapset ry:n Grooming-video ja keskustellaan siitä yhdessä. Video löytyy YouTubeista hakusanalla [Pelastakaa Lapset Nettivihje - Grooming](#). Video voidaan pysäyttää eri kohtiin ja miettiä, miten tilanteessa olisi voinut toimia toisin tai missä kohtaa hälytyskellojen olisi tullut soida.

Mitä videossa tapahtui?

Miten tyttö olisi voinut toimia toisin?

Oliko kuvissa esiintyvä henkilö sama kuin ruudun toisella puolella?

Miten voi varmistaa, että nettituttu on oikea henkilö?

Mistä tässä tilanteessa on kyse?

Kerrotaan, että kyseessä on netissä tapahtuva houkuttelu, jossa aikuinen henkilö yrittää houkutella lasta esimerkiksi seksuaalisiin tarkoituksiin tai tapaamiseen. Netissä ei kannata luottaa tuntemattomiin!

Netissä toinen henkilö voi esiintyä aivan toisena kuin oikeasti on. Houkuttelussa aikuinen voi pyrkiä luomaan luottamuksellisen suhteen olemalla ystävällinen, tarjoamalla tukea ja kehumalla. Hän voi ujuttaa seksuaalissävyytteistä sisältöä osaksi arkipäiväistä keskustelua tai pyytää lapselta alastonkuvia tai lähettää niitä itse. Hän voi myös ehdottaa tapaamista. Kyseessä on rikos, eikä aikuinen saa

koskaan lähettää lapselle paljastavia kuvia tai videoita, eikä pyytää niitä. Aikuisen puolelta tullut seksuaalissävyytteinen keskustelu ja ehdottelu seksuaaliseen toimintaan on rikos. Mikäli olet lähettänyt kuvan jollekin ja hän levittää sitä tai kiristää sinua sillä, kyseessä on myös rikos. Tällaisista tilanteista tulee aina ilmoittaa poliisille ja/tai Pelastakaa Lasten Nettivihje -palveluun osoitteessa www.pelastakaaalapsen.fi/nettivihje

Keskustellaan oppilaiden kanssa, milloin hälytyskellojen tulisi soida netissä? Miten voi epäillä, että nettituttu ei ole oikea henkilö? Mitä hälytyskellot tarkoittavat?

Esimerkkejä:

Kehuu sinua ylitsevuotavasti
 Kysyy puhelinnumeroasi tai osoitettasi
 On sinua paljon vanhempi
 Jos hän on kuin ikäisesi, mutta välillä kuulostaa aikuiselta
 Lupaa asioita, jotka ovat liian hyviä ollakseen totta
 Pyytää sinulta tai lähettää itsestään alastonkuvia tai kuvia yksityisistä alueista kuten sukuelimistä
 Saa aikaan sinulle huonon omantunnon tai olosi tuntumaan syylliseltä
 Pyytää sinua pitämään keskustelut, kuvat tai videot salaisuuksina
 Haluaa toistuvasti keskustella intiimeistä, yksityisistä tai henkilökohtaisista asioista kanssasi.

Turvaohjeet nettiin ja houkuttelutilanteisiin

Kootaan oppilaiden kanssa taululle tai julisteisiin turvaohjeet nettiin ja houkuttelutilanteisiin.

*Älä koskaan lähetä kuvia itsestäsi tuntemattomille tai anna yksityistietojasi. Älä myöskään lähde tapaamaan nettituttua ilman aikuisen lupaa. Aina, kun keskustelu nettitutun kanssa tuntuu oudolta, kerro siitä turvalliselle aikuiselle. Jos sinulle lähetetään paljastavia kuvia tai vaaditaan niitä sinulta, kerro aina turvalliselle aikuiselle. Älä myöskään itse laita nettiin mitään ilman toisen lupaa.
 Mitä tällaisessa tilanteessa tulisi tehdä?*



HUOM! Muista aina uhkaavissa tilanteissa turvaohjeet nettiin:

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

HUOM! Tällaisista aikuisista tai reilusti sinua vanhemmista henkilöistä tulee aina ilmoittaa poliisille, sillä he ovat usein samanaikaisesti yhteydessä useampiin lapsiin. Estäminen ei estä henkilöä lähestymästä kaveriasi tai pikkusisaruksiasi. Jos kuulet, että kaverisi on kohdannut tällaista – KERRO aina aikuiselle, vaikka kaverisi ei antaisi lupaa. Näin autat häntä! Muista, että tällaisissa tilanteissa syy ei ole ikinä lapsen, vaikka lapsi olisikin keskustellut aikuisen kanssa. Vastuu on aina aikuisella.

LOPETUS: Lohtu

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

”Kuvittele mielessäsi pikkuinen mökki. Mökin sisällä on kodikas ja lämpöä huokuva huone. Huoneen keskellä on muhkean pehmeä nojatuoli. Tuolin edessä on takka. Takassa palaa tuli rauhallisella liekillä. Istuudu tuoliin. Tuolin käsinojalla on pehmainen villaviltti. Sen pinta tuntuu käteesi lempeältä ja lämpöiseltä. Ota viltti käteesi ja kiedo se ympärillesi. Viltti on suuri. Se yltää ympärillesi kaulasta varpaisiin asti. Viltin alla on hyvä olla. Siellä on lämpöistä ja turvallista. Anna mielesi ja kehosi rentoutua. Hengitä rauhallisesti pitkiä hengityksiä sisään nenän kautta ja rauhallisia pitkiä puhalluksia suun kautta ulos. Jokainen rauhallinen hengitys rentouttaa sinua. Rauhallinen hengitys viestii kehollesi, että olet turvassa ja sinulla ei ole mitään hätää. Anna takkatulen ja viltin lämmön rentouttaa sinua ja anna hengityksen kulkea rauhallisessa tahdissa. Sinulla on hyvä olla. Vedä vielä kaksi kertaa pitkä rauhallinen sisäänhengitys ja annan ilman virrata tasaisesti pitkänä puhalluksena suun kautta ulos. Olosi on levollinen. Taittele viltti takaisin käsinojalle ja nauti vielä hetki takkatulen hehkusta. Nouse rauhallisesti nojatuolista. Olet valmis jatkamaan päivääsi.”

LISÄVINKIT: Kysymysboksi

Laitetaan luokkaan näkyvälle paikalle esim. pahvista rakennettu boksi, jossa on paperilapun mentävä aukko. Kysymysboksiin oppilaat saavat nimettömästi laittaa kysymyksiä someen, seksuaalisuuteen, seksiin ym. liittyvistä asioista ja niihin vastataan sovittuna päivänä. Näin opettaja voi valmistautua etukäteen, eikä oppilaiden tarvitse kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä ääneen. Usein lapset aloittavat keskustelun tuntemattoman kanssa, koska haluavat saada tietoa erilaisista asioista, eivätkä kehtaa kysyä niistä aikuisilta. Puutteellinen seksuaalikasvatus ja riittämätön informaatio esimerkiksi seksuaalisuuteen, kehitykseen tai seksiin liittyvistä teemoista voivat toimia riskitekijöinä groomingille. Lapset toivovat, että aikuiset ottaisivat näitä asioita puheeksi.

Opettajalle: YLE: Mitä sanoisit, jos lapsesi tulisi kertomaan seksuaalisesta ahdistelusta? -chatbot

Ylen chattibotti haastaa aikuisen puhumaan asiasta, josta puhuminen ei ole koskaan helppoa. Chatbot antaa myös palautetta valinnoista. Chatbot löytyy YLE:n verkkosivuilta hakusanoilla ”Mitä sanoisit, jos lapsesi tulisi kertomaan seksuaalisesta ahdistelusta?”

**KOTIIN:**

Turvallisesti verkossa -monisteet kotiin vietäväksi.

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

LÄHTEET:

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

Pelastakaa Lapset ry. (2020). Turvallisesti verkossa. <https://www.pelastakaaalapset.fi/ajan-kohtaista/kampanjat/turvallisesti-verkossa/>. Viitattu 7.8.2020.

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



TURVALLISESTI VERKOSSA

Tämän päivän lapset elävät maailmassa, jossa kuulee ja näkee enemmän kuin tarvitsisi ja kokee enemmän kuin haluaisi. Jo hyvin pienet lapset törmäävät sosiaalisessa mediassa ja verkossa ikäviin ilmiöihin, kuten ikätasolle haitallisiin sisältöihin, kiusaamiseen, häirintään ja houkutteluun. Aikuisten on tärkeä tietää lasten käyttämistä sosiaalisen median sovelluksista, niihin liittyvistä ilmiöistä ja vaaranpaikoista.

Lapsen houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin - grooming

Grooming on moniulotteinen ilmiö, jossa aikuisen pyrkimyksenä on houkutella lapsi tilanteeseen, jossa hän voi kohdistaa lapseen seksuaaliväkivaltaa joko verkossa, verkon ulkopuolella tai molemmissa ympäristöissä. Grooming pitää sisällään kaikki sanat, viestit ja teot, jotka seksuaaliväkivaltaan pyrkivä henkilö kohdistaa lapseen tai lapsen lähipiiriin.

Grooming on tietoista ja tavoitteellista toimintaa, jonka tekijät ovat taitavia ujuttautumaan osaksi lasten sosiaalista ympäristöä somessa, verkossa tai verkon ulkopuolella. Grooming voi olla hyvinkin nopeasti etenevää yhteydenpitoa, jossa tekijä pyrkii saamaan lapsen toimimaan spontaanisti tilanteessa. Joissain tapauksissa voi olla kyse esimerkiksi vain yksittäisestä yhteydenotosta tai sen yrityksestä, jolloin esimerkiksi voidaan yrittää säikäyttää tai järkyttää lasta. Grooming voi olla kuitenkin myös hitaasti etenevä pitkäaikainen prosessi, jossa pyrkimyksenä on luoda luottamuksellinen suhde lapseen ja vähitellen ujuttaa arkipäiväiseen keskusteluun mukaan seksuaalisävytteistä sisältöä.

Grooming muuttaa jatkuvasti muotoaan ja on globaalisti kasvava ongelma. Lapsia voidaan lähestyä helposti myös Suomen rajojen ulkopuolelta. Verkon välityksellä tekijä voi olla yhteydessä useisiin lapsiin samanaikaisesti ja hänen voi olla helppo esiintyä toisena henkilönä anonyymisti tai valeprofiililla. Tekijä voi valehdella esimerkiksi ikänsä ja sukupuolensa. Tekijä voi myös esiintyä aikuisena ja tarjota lapselle esimerkiksi ystävyyttä, ihailua, lahjoja tai opastusta seksiin liittyvissä kysymyksissä. Usein tekijä voi pyrkiäkin vastaamaan lapsen mahdolliseen tarpeeseen esim. tulla nähdyksi, ihailuksi, hyväksytyksi tai kuulluksi sekä tarjoamalla materiaalia ja palveluksia, kuten alkoholia, tupakkaa tai huumeita. Groomingia voi tapahtua kaikissa verkon tai sosiaalisen median alustoilla sekä peleissä, joissa lapset viettävät aikaa ja ovat vuorovaikutuksessa toisten käyttäjien kanssa.

Lapsen voi olla vaikea tunnistaa groomingia tai häneen groomingin seurauksena kohdistettua seksuaaliväkivaltaa. Grooming voi esimerkiksi johtaa siihen, että aikuinen saa lapsen lähettämään itsestään alastonkuvia tai -videoita. Lapsi voi myös olla viestitelyssä aloitteellinen tai aktiivinen. Kaikki tämä voi saada lapsen kokemaan syyllisyyttä ja häpeää. Samalla tekijä voi yrittää saada lapsen säilyttämään teot salaisuutena kiristämällä ja uhkailemalla. Lapsi ei kuitenkaan koskaan ole syyllinen häneen kohdistettuun groomingiin tai seksuaaliväkivaltaan.

Alle 18-vuotiaan houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin on Suomessa laitonta (Rikoslaki 1889/39 20. luku 8 b §). Aina, jos epäilee

lapseen kohdistuneen groomingia, tulee siitä tehdä ilmoitus suoraan poliisille tai Nettivihjeelle osoitteeseen [pelastakaalapset.fi/nettivilje](https://www.poliisi.fi/nettivilje).

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

Pelastakaa Lapset ry:n tekemän selvityksen mukaan lähes yhdeksän kymmenestä on joskus saanut aikuiselta seksuaalisävytteisiä viestejä. Vähintään kerran kuukaudessa viestejä saa useampi kuin joka neljäs lapsi ja viikoittain joka kuudes. Iso osa 11–17-vuotiaista kohtaa verkossa houkuttelua seksuaalisiin tarkoituksiin. Yleistä on myös alastonkuvien saaminen sekä alastonkuvien pyytäminen lapselta. Lapsista lähes 80 prosenttia oli saanut aikuiselta alastonkuvan ja kolmelta neljästä oli pyydetty sellaista. Yleinen syy aikuisen kanssa aloitettuun viestittelyyn oli tylsyys ja uteliaisuus. Kyselyyn vastasi lähes 1800 suomalaista 11–17-vuotiaasta lasta.

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

Miten turvaan?

Ole läsnä digiarjessa. Ota lapsesi ja nuoresi kokemukset netissä, peleissä ja muussa mediankäytössä osaksi arkista jutusteluanne ja kuulumisten vaihtoa. Lähde liikkeelle mukavista kuulumisista esim. "Mitä kivaa oot tehnyt tänään puhelimitse ja kenen kanssa?" Näiden jälkeen on luontevampaa jutella mahdollisista huonoista kokemuksista.

Suojaa yksityisyyttä. Vanhemman on hyvä olla perillä siitä, missä sovelluksissa lasta on mahdollista lähestyä. TikTokiin, Instagramiin, Snapchatin ja muiden sosiaalisen median sovellusten lisäksi myös useissa peleissä on keskustelumahdollisuus. Asetetaan profilit yksityiseksi.

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

Opeta toimimaan turvallisesti. Toimintaohjeet houkuttelun, häirinnän, kiusaamisen tai ahdistelun tilanteisiin alempana.



Jos lapsi kertoo kokemuksestaan sinulle

Yritä pysyä rauhallisena, älä syyllistä

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

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

Kuuntele ja tue, älä jätä yksin ajatusten ja tunteiden kanssa

Usko mitä lapsi kertoo. Kuuntele enemmän ja puhu vähemmän.

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

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

Noudata alla kerrottuja toimintaohjeita.

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

Mihin voi ilmoittaa?

Kiireellistä apua: **HÄTÄNUMERO 112**

Mikäli epäilet itseesi tai lähiomaiseesi kohdistunutta rikosta: **SÄHKÖINEN RIKOSILMOITUS** osoitteessa <https://poliisi.fi/tee-rikosilmoitus> tai lähin poliisiasema (kiireellisissä tapauksissa)

Kiireettömän tiedon ilmoittaminen epäilyttävistä aineistoista tai ilmiöistä osoitteessa poliisi.fi/nettisivinkki

Voit myös lähestyä sosiaalisessa mediassa toimivia poliiseja osoitteessa poliisi.fi/some

Voit ilmoittaa netissä havaitsemastasi groomingista sekä lapsia tai nuoria kuvaavasta seksuaalisesta materiaalista osoitteessa pelastakaalapset.fi/nettisivihje

Toimintaohjeet turvallisuutta uhkaaviin tilanteisiin

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

SÄILYTÄ viestit, kuvat tai videot ruutukaappauksella

ESTÄ henkilön yhteydenotot puhelimen ja somen asetuksista

ILMIANNA henkilö sivuston tai sovelluksen ylläpidolle

OTA YHTEYS poliisiin, mikäli epäilet rikosta

PYYDÄ TUKEA

Mistä tukea?

Koulun oppilashuoltohenkilöstö

Sosiaali- ja kriisipäivystys p. 044 703 6235

Lasten- ja nuorisopsykiatrinen työryhmä p. 044 703 5919

Sosiaali- ja terveystalvet esim. kasvatus- ja perheneuvonta

Oulun kriisikeskus, www.mielenterveysseurat.fi/oulu/ p. 044 369 0500

Rikosuhripäivystys p. 116006, riku.fi/nuoret

Lasten ja nuorten puhelin p. 116 111

LÄHTEET:

Juusola, A., Simola, T., Tasa, J., Karhu E. & Sillfors, P. (2021). Grooming lasten silmin -selvitys lasten ja nuorten kokemasta groomingista netissä. Pelastakaa Lapset ry 2021. https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2021/04/23144001/grooming_lasten_silmin_2021-2.pdf. Viitattu 4.6.2021.

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

Nikolouska, M. (2020). The Internet as a Creator of a Criminal Mind and Child Vulnerabilities in the Cyber Grooming of Children. Jyväskylän Yliopisto informaatioteknologian tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67584/978-951-39-7963-8_vaitosO7022020.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 4.6.2021

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

LÄHTEET

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

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

Finlex. Lastensuojelulaki 417/2007. URL: www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/. Viitattu 3.6.2021.

Finlex. Rikoslaki (19.12.1889/39). Ajantasainen lainsäädäntö. URL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>. Viitattu 10.6.2021.

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

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

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

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

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). Mediakasvatus-Netiketti. URL: <https://www.mll.fi/tehtavat/netiketti/>. Viitattu 7.5.2021.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021). Mediakasvatus-Digitaalinen dialogi. URL: <https://www.mll.fi/tehtavat/digitaalinen-dialogi-myonteinen-netinkaytto-parempi-internet/>. Viitattu 4.6.2021

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

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

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

Pelastakaa Lapset ry. (2020). Turvallisesti verkossa. URL: <https://www.pelastakaalapset.fi/ajankohtaista/kampanjat/turvallisesti-verkossa/>. Viitattu 7.8.2020.

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

Poliisihallitus. (2019). Jotkin seksuaalirikokset mielletään niin ”arkipäiväisiksi”, etteivät nuoret tunnista niitä – poliisi kampanjoi tietoisuuden lisäämiseksi. Tiedote 18.11.2019.

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

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

Rikosuhripäivystys. (2021). Erilaisia rikoksia. URL: www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/. Viitattu 3.6.2021.

Rikosuhripäivystys. (2020). Turvaohjeita nettiin. URL: <https://www.riku.fi/oppaat-ja-ohjeet/turvaohjeita-nettiin/>. Viitattu 7.8.2020.

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

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

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

Åhman, S. & Ruuhilahti, S. (2019). Pi(m)ppelipom- seksuaalikasvatusmateriaali vuosiluokat 5-6.

Nektaria ry.

