



OPAS LASTEN JA NUORTEN TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN VAHVISTAMISEEN JA TOIMINTAMALLI KIUSAAMISEN JA HÄIRINNÄN EHKÄISYYN



LAPE -hanke

varhaiskasvatus sekä koulu,
oppilaitos ja vapaa-ajan
kehittämissryhmät

2017 - 2018

Sisällys

1. JOHDANTO	4
2. VARHAISKASVATUS.....	9
3. ARVIOINTILOMAKE: TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN ARVIOINTI JA KIUUSAAMISEN EHKÄISY	10
3.1. TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN VAHVISTAMISEN JA KIUUSAAMISEN EHKÄISYN SUUNNITELMA	12
4. KIUUSAAMISEN EHKÄISY JA TOIMINTA LASTEN VÄLISISSÄ RISTIRIIDOISSA.....	13
4.1. TOIMINTA LASTEN VÄLISISSÄ RISTIRIITATILANTEISSA.....	14
5. LASTEN JA NUORTEN TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN KOULUSSA	19
6. OHJEISTUS MANUAALIN KÄYTTÖÖN.....	20
7. TUNTEET - määritelmä	23
7.1. TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN ITSESSÄ JA TOISISSA.....	24
7.2. TUNTEIDEN NIMEÄMINEN	25
7.3. TUNTEIDEN ILMAISEMINEN.....	26
7.4. TUNTEIDEN SÄÄTELY JA ITSEHILLINTÄ	27
8. ITSETUNTEMUS- määritelmä.....	30
8.1. VAHVUUDET	31
8.2. OMAT KEHITTÄMISTARPEET	33
8.3. ITSENSÄ ARVOSTAMINEN	34
9. RAUHOITTUMINEN JA LÄSNÄOLO- määritelmä	37
9.1. RAUHOITTUMINEN.....	38
9.2. LÄSNÄOLO.....	39
10. KAVERITAITOT- määritelmä	41
10.1. KUUNTELEMINEN	42
10.2. KESKUSTELEMINEN.....	49
10.3. KYSYMINEN	51
10.4. AVUN PYYTÄMINEN.....	51
10.5. LEIKKIIN MUKAAN MENEMINEN JA MUKAAN OTTAMINEN.....	52
10.6. POSITIIVISEN PALAUTTEEN ANTAMINEN	53
10.7. JAKAMINEN.....	56
10.10. EMPATIATAIDOT	57
11. KÄYTÖSTAVAT- määritelmä	62
11.1. TERVEHTIMINEN.....	63
11.2. KIITTÄMINEN	64
11.3. ANTEEKSI PYYTÄMINEN JA ANTEEKSI ANTAMINEN	65
11.4. OHJEEN NOUDATTAMINEN	65

11.5 RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN	66
12. RIITELYN TAIDOT - määritelmä	68
12.1. RAUHOITTUMINEN JA ITSEHILLINTÄ	69
12.2. NEUVOTTELEMISEN TAITO	73
12.3. RISTIRIITATILANTEESSA TOIMIMINEN	75
12.4. RIIDAN ENNALTAEHKÄISY	77
12.4. RIIDAN RATKAISEMINEN	78
13. TURVATAIDOT -määritelmä	81
13.1 ERILAISET KOSKETUKSET: PUNAISEN JA VIHREÄN VALON KOSKETUKSET	83
13.2. OMAT RAJAT	84
13.3. OMA TILA	86
13.4. EI -SANAN KÄYTTÖ JA JÄMÄKKYYSTAIDOT	88
14. TUNNE- JA KAVERITAITOJA YLÄKOULUUN	91
14.1. OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE	92
14.1. ITSETUNTEMUS JA ITSETUNTO	93
14.2. TUNTEET.....	101
14.3 .KAVERITAIIDOT	107
14.4. TURVATAIDOT	113
15. KIUSAAMISEN KÄSITTELY	117
15.1.TOIMINTA OPPILAIDEN VÄLISISSÄ KIUSAAMISTAPAUKSISSA.....	118
15.2 KIUSAAMISEN EHKÄISY	119
15.3. KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN.....	120
15.4.KIUSAAMISTILANTEEN JÄLKIHOITO.....	121
15.5. KIUSAAMISEN KÄSITTELY: HENKILÖKUNTA.....	123
15.6. KIUSAAMISEN KÄSITTELY: OPPILAS.....	124
15.7. KIUSAAMISEN KÄSITTELY: HUOLTAJAT	125
16. TOINEN ASTE – MIHIN OPITTUJA TAITOJA TARVITAAN.....	127

1. JOHDANTO

Tunnetaidoilla tarkoitamme kykyä kohdata, tunnistaa, nimetä, ilmaista ja säädellä omia tunteitamme sekä tunnistaa tunteita myös toisissa. Kykenemme käsittelemään omia tunteitamme sekä ymmärtämään tunteita itsessä ja toisissa. Omien tunteiden tunnistamisen kautta lapsen on mahdollista oppia säätelämään tunnetilojaan joustavasti. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen tukevat lasta tunnekokemustensa säätelyssä sekä sovittamisessa tilanteiden mukaisiin tarpeisiin. (Kampman, Solantaus, Ojala & Santalahti 2015, 225.) Tunnetaidot ovat taitoja, jotka liittyvät sosiaaliseen käyttäytymiseen ja ovat osa ihmissuhdetaitojamme. Ne vaikuttavat osaltaan niin tekoihimme, ajatuksiimme kuin unelmiimme, ollen merkittävä osa jokapäiväistä elämää. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12–16.)

Päiväkodissa, koulussa, aamu- ja iltapäivätoiminnassa sekä harrastuksissa aikuiset toimivat lasten ja nuorten tunnekasvattajina. Esimerkiksi opettaja tai harrastusten ohjaaja voi tukea lasta ja nuorta vahvistaen hänen kykyään säädellä ja ilmaista omia tunteitaan, sekä auttaa ymmärtämään muiden tunteita (Webster-Stratton 2011, 249–251). Keskustelu lapsen kanssa niin omista kuin lapsen tunnekokemuksista tukee tunne-elämän kehitystä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2010, 106). Aikuisten tehtävänä onkin keskustelun avulla tarjota lapsille sanoja tunnekokemustensa kuvailuun sekä suunnata lapsen ajatuksia huomaamaan myös toisten tunnetiloja ja -kokemuksia. Näin lapsen empatiakyvyn on mahdollista kehittyä. Aikuisen tarjoama malli onkin tunnetaitojen oppimisen kannalta keskeistä (Kerola, Kujanpää ja Kallio, 2013).

Tunnetaidot liittyvät kiinteästi vuorovaikutukseen ja esimerkiksi toisten tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen ovat sujuvan sekä vastavuoroisen vuorovaikutuksen edellytys. (Kampman et al. 2015, 225). Osallistuessaan vuorovaikutustilanteisiin, lapset myös oppivat kyseisiä taitoja: niin tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä, mutta myös omien tarpeiden sovittamista toisten tarpeisiin (Pulkkinen 2002, 113). Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin viitataan usein myös termillä sosioemotionaaliset taidot. Nämä taidot liittyvät ihmissuhde-, vuorovaikutus- sekä tunne-elämän taitoihimme (Kampman et al. 2015, 224). Sosioemotionaalisten taitojen oppiminen on prosessi, jonka välityksellä saavutamme sellaisia tietoja, arvoja ja asenteita sekä taitoja, jotka auttavat meitä ymmärtämään ja säätelämään tunteita, asettamaan tavoitteita, kokemaan ja ilmaisemaan empatiaa,

rakentamaan ja ylläpitämään positiivisia ihmissuhteita sekä tekemään vastuullisia päätöksiä. (CASEL; Zins & Elias 2007). Päiväkoti, koulu ja harrastustoiminta tarjoavat ympäristön, jossa jo luonnostaankin on paljon mahdollisuuksia sosioemotionaalisten taitojen vahvistamiselle. Esimerkiksi koulun arjessa tapahtuu paljon aitoja tilanteita, joita voidaan hyödyntää sosioemotionaalisten taitojen opettelussa ja käsittelyssä. (Kuusela & Lintunen 2010, 120.)

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä asemassa oli kyse sitten opiskelusta, työelämästä, ihmissuhteista tai vain arjen askareista. Nykytutkimuksen valossa esimerkiksi sosioemotionaalisilla taidoilla nähdään olevan yhteys koulumenestykseen. (ks. lisää esim. Zins, Bloodworth, Weissberg & Walberg 2004.) Yhtä lailla itsetunto on yksi keskeisistä tekijöistä koulussa menestymisen kannalta (Toivakka & Maasola 2011, 16). Tutkimustiedon valossa lasten tunne- ja ihmissuhdetaidot muodostavat pohjaa niin hyvinvoinnille, mielenterveydelle kuin oppimiskyvyllekin (Kampman et al. 2015, 239). Tämän vuoksi haluammekin tuoda esiin tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen ja tukemisen tärkeyttä sekä korostaa, että tunnekasvatus on jokaisen lapsia ja nuoria kohtaavan aikuisen tehtävä. Tämä manuaali tarjoaa päiväkodin, koulun, ilta- ja aamupäivätoiminnan sekä muun vapaa-ajan toiminnan henkilöstölle pohjan tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun lasten sekä nuorten kanssa. Siihen on koottu erilaisia teemoja ja harjoitteita, joiden avulla jokaisen on mahdollista järjestelmällisesti toteuttaa tunnekasvatusta ja käydä läpi tunne- ja vuorovaikutustaitojen kannalta keskeisiä teemoja oman ryhmän tai luokan kanssa.

LÄHTEET:

CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/what-is-sel/>. Viitattu 2.10.2018.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Saatavilla: https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Viitattu 2.10.2018.

Kuusela, M. & Lintunen, T. 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa K. Joronen & A. Koski (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere University Press. 119–137.

Lindblom, J., Kampman, M., Ojala T. & Solantaus, T. 2015. Yhteispelin tieteellinen perusta. Teoksessa M. Kampman, T. Solantaus, N. Anttila, T. Ojala, P. Santalahti & Yhteispelityöryhmä. Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 222–244.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, T., Lyytinen, H. Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: Sanoma Pro.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu: tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten keskus.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Webster-Stratton, C. 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Helsinki: Profami.

Zins, J., Bloodworth, M., Weissberg, R. & Walberg, H. 2007. The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. *Journal of Educational and Psychological Consultation* 17(2&3), 191–210.

Zins, J. & Elias, M. 2007. Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. *Journal of Education and Psychological Consultation*, 17(2&3), 233–255.

Käsissäsi on Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman LAPEn aikana yhteistyössä koostettu opas tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen varhaiskasvatuksessa, koulussa ja eri harrastetoiminnoissa sekä malleja kiusaamisen ja häirinnän ehkäisyyn ja niihin puuttumiseen. Opas on koottu varhaiskasvatuksen ja koulu, oppilaitos ja vapaa-ajan kehittämissyöryhmien yhteisellä työllä, johon ovat lisämausteita tuoneet muutamien työryöryhmien ulkopuoliset ammattilaiset.

Opas koostuu kolmesta osiosta:

1. Arviointi
2. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen
3. Kiusaamisen ja häirinnän ehkäisy ja niihin puuttuminen



Tavoitteena on nostaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen arjen keskiöön. Käyttäkää, parastakaa, muokatkää ja laittakää jakoon.

Terveisin työryhmä:

Kati Heikkilä, Sastamalan opetuspäällikkö

Outi Ritari- Alho, MLL Tampereen osaston eropalvelut, nuorisotyön koordinaattori

Marjo Vesa, Ylöjärven varhaiskasvatuspäällikkö

Sari Lapikisto, Ikaalisten varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen perhetyöntekijä

Anniina Pesonen Suomen Mielenterveysseura

Silja Silvennoinen, Oriveden kasvatus- ja opetusjohtaja

Krista Pentti, Oriveden koulukuraattori

Sari Väsilä, Sastamalan varhaiskasvatuspäällikkö

JukkaMatti Hiltunen, Pirkkala rehtori

Marjo Vulli, Hämeenkyrö varhaiskasvatussyksikön päällikkö

Laura Järvinen, Ikata vastaava kuraattori

Anne Mäki, Vesilahden varhaiskasvatuksen johtaja

Mari Liukonsuo, Nokia rehtori

Arja Raunio, Pirkkalan varhaiskasvatuksen aluepäällikkö

Sirpa Riisiö, Pirkkalan päiväkodin johtaja

Susanna Raivio, LAPE koordinaattori varhaiskasvatus, perusopetus, 2. aste ja vapaa-aika

Muita kirjoittajia

Tuomas Perkiö, Tampereen seurakunnat erityisnuorisotyön koordinaattori

Sanna Piispanen, Pirkkalan nuorisotoimisto vastaava ohjaaja

Anni Riskala, Pirkkalan nuorisotoimisto nuoriso- ja kulttuuriohjaaja

Tiina Nikkinen, Ylöjärven seurakunta, lastenohjaaja / tunnetaito-ohjaaja, varhaiskasvatus

Kannen kuva

Fanni Raivio

Lisätietoja oppaasta

Arviointi marjo.vesa@ylojarvi.fi

Tunne- ja vuorovaikutustaidot kati.heikkila@sastamala.fi

outi.ritari@mll-tre.fi

Kiusaamisen ja häirinnän ehkäisy

varhaiskasvatus sari.lapikisto@ikaalinen.fi

koulu krista.pentti@orivesi.fi

2.VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen LAPE pilottiryhmästä osa lähti pohtimaan ja kehittämään menetelmiä kiusaamisen ja häirinnän ehkäisemiseen ja niihin puuttumiseen sekä kaverisuhteiden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen. Yhteisen ohjeistuksen luominen ja erilaisten tunne- ja vuorovaikutusmateriaalien tuominen jokapäiväiseksi työmenetelmäksi koettiin tärkeäksi. Materiaalia ja menetelmiä on runsaasti tarjolla ja jo käytössä varhaiskasvatuksessa, mutta systemaattisuus puuttuu. Usein kuulee lausuttavan, että ”meillä on se ja se materiaali”, mutta kun tarkastellaan asiaa, niin on vaikea todentaa, miten se näkyy käytännön kasvatusta- ja opetustyössä. Pelkkä materiaalien ja menetelmien kirjo kaapeissa ja hyllyissä ei takaa systemaattista tunne- ja vuorovaikutuskasvatusta. Ajatuksena on vahvistaa lasten tunnetaitoja ja tunteiden nimeämistä ja vaikuttaa kaikkien keskinäiseen vuorovaikutukseen ja sitä kautta vähentää haastavien tilanteiden syntymistä ja näin vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen. Kun vuorovaikutus- ja empatiataitoihin kiinnitetään joka päivä huomiota varhaiskasvatusyhteisöissä, uskomme kaikkien hyvinvoinnin paranevan.

Varhaiskasvatuksen ryhmästä osa suunnitteli *Tunne- ja vuorovaikutustaitojen arviointimallia*, jossa tavoitteet, keinot, mittaaminen sekä seuranta/kehittäminen on pohdittu lasten ja henkilöstön näkökulmasta. Hyvät kaveritaidot, tunnetaitojen harjoittelu ja henkilöstön omien vuorovaikutustaitojen tiedostaminen ja avoin kannustava ilmapiiri ovat arvioinnin keskiössä. Huoltajien osallisuus huomioidaan eri kunnissa eri tavalla, esimerkiksi asiakaskyselyillä.

Toinen varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ryhmä on kehittänyt *Kiusaamisen ehkäisy ja toiminta lasten välisissä ristiriidoissa -mallin*. Lähtökohta on selvittää jokainen tilanne, jonka lapsi kokee ahdistavana. Näin luomme mallia asioiden rakentavasta selvittämisestä ja välitämme lapselle kuvan aidosta osallisuudesta ja hänen merkityksestään yhteisönsä tärkeänä jäsenenä. Myös vanhempia rauhoittaa tietoisuus, että asiat selvitetään ja niihin puututaan systemaattisesti.

Näiden mallien leviäminen kuntiin ja siellä yksikötasolle käytännön työhön tuo toivottavasti kaivattua apua ja tasalaatuisuutta tunne- ja vuorovaikutus kasvatukseen ja kiusaamisen ja häirinnän ennaltaehkäisyyn ja niihin puuttumiseen. Mallit ovat suoraan käytettävissä tai niitä voi muokata oman kunnan / yhteisön tarpeen mukaiseksi.

3. ARVIOINTILOMAKE: TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN ARVIOINTI JA KIUSAAMISEN EHKÄISY

Varhaiskasvatuksessa on asetettu tavoitteet tunne- ja vuorovaikutustaidoille ja kiusaamisen ehkäisylle. Tavoitteet on kirjattu varhaiskasvatukseen lakiin ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus 2016) sekä kuntien paikallisiin varhaiskasvatussuunnitelmiin. Tavoitteiden toteutumista toiminnassa tulee arvioida paikallisella tasolla sekä varhaiskasvatuksen järjestäjien että henkilöstön.

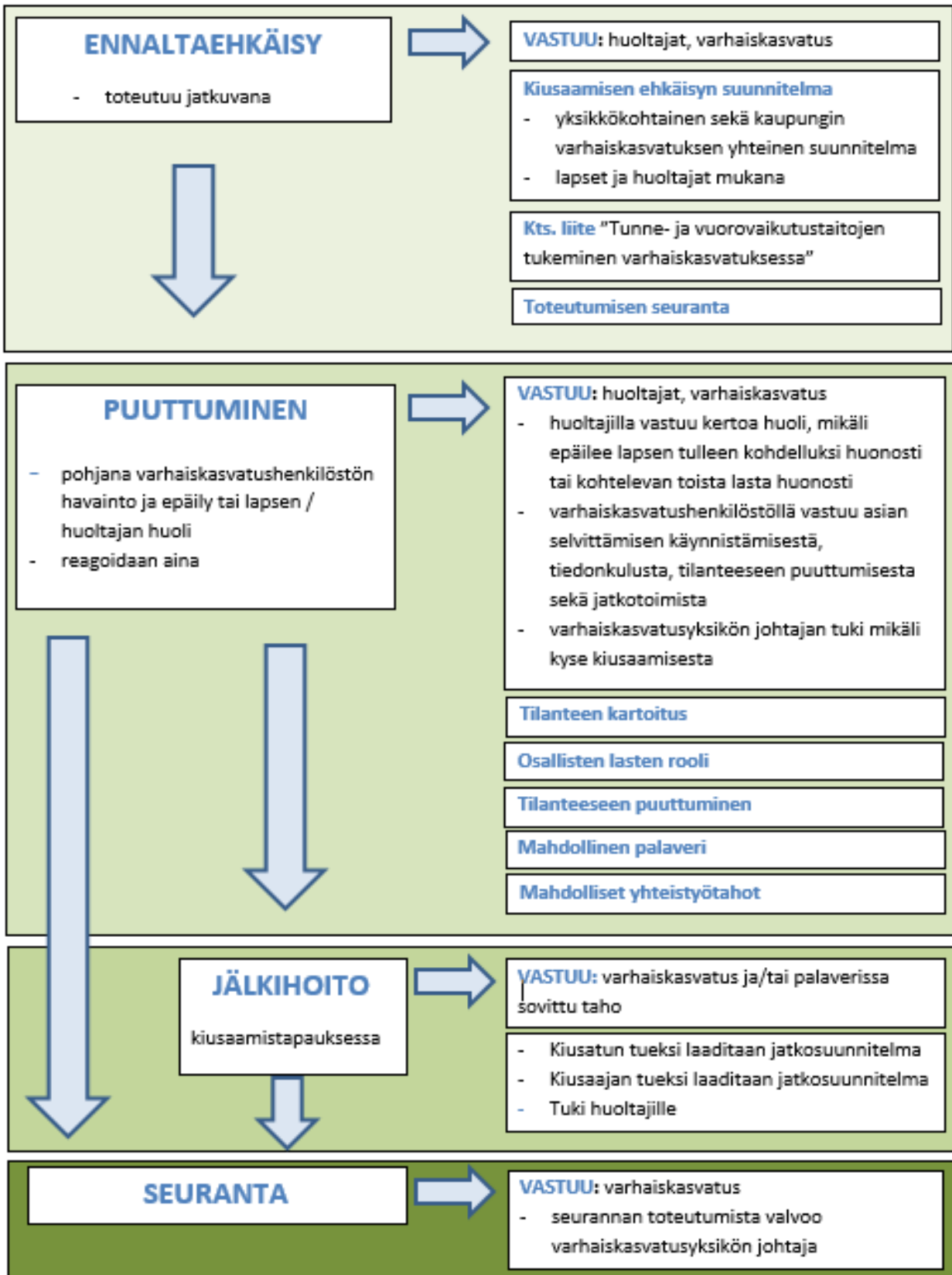
Tavoitteet on kuvattu tarkemmin indikaattorien avulla. Indikaattorit konkretisoivat tavoitteet mitattavaan muotoon. Indikaattorit on käsitteellistetty arviointiperusteiksi eli selkeiksi käytäntöä kuvaileviksi väittämissä tai kysymyksiksi. Varhaiskasvatuksessa arviointi tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja kiusaamisen ehkäisyn osalta toteutetaan varhaiskasvatuksessa henkilöstön itsearviointina säännöllisesti. Tähän on kehitetty oheinen arviointityökalu. Arvioinnin avulla voidaan kehittää varhaiskasvatuksen henkilöstön toimintaa ja näin parantaa varhaiskasvatuksen laatua.

Arvioitava asia / tavoite	kyllä	ei	lapset osallistuneet arviointiin X	huoltajat osallistuneet arviointiin X	kehittämisaajatukset ja muut huomiot
LAPSET					
Opetellaan hyvän kaverin toimintatapoja arjessa					
Hyvän kaverin säännöt käytössä					
Yhteispelin toimintakäytänteitä käytössä lapsiryhmässä					
Ristiriitojen sovittelumenetelmä Miniverso käytössä					
Päiväkodissa on pidetty KAMU kerhoja					
Muita menetelmiä käytetty Mitä?					
Päiväkodissa on päivitetty kiusaamisen ehkäisy suunnitelma					
Tunnetaitojen harjoittelua					
Päiväkodissa on opeteltu tunnistamaan tunteita					
Tunnetaitojen opettamisessa on käytetty erilaisia menetelmiä, mitä					
HENKILÖSTÖ					
Henkilöstö oppii tunnistamaan omaa vuorovaikutustaan					
On käytetty Ahosen vuorovaikutusanalyysiä					
Työyhteisössä toimitaan reilusti ja avoimesti hyvässä ja toisia kannustavassa ilmapiirissä					
Päiväkodissa toimii huoltamo tai henkilöstöllä on mahdollisuus jakaa omia työkuulumisia					
Henkilöstö on saanut Yhteispelin toimintatavoista koulutusta					
Toimintasuunnitelman b osa on tehty					
KOKEILUOSA					
Lasten tunne ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen yhteistyössä huoltajien kanssa					
mitä keinoja käytössä					
mitä tapahtumia					
koottu työkalupakki, koostumus					

3.1.TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN VAHVISTAMISEN JA KIUSAAMISEN EHKÄISYN SUUNNITELMA

Lapset			
Opetellaan hyvän kaverin toimintatapoja arjessa	Hyvän kaverin säännöt käytössä joita harjoitellaan Yhteispelin toimintakäytänteet koulutus ja käytössä	itsearviointi, lapsiarviointi onko tapahtunut muutosta	päivittäin henkilöstö yhdessä lasten kanssa
	Ristiriitojen sovittelussa on käytössä Miniversomenetelmä	itsearviointi, lapsiarviointi	tiimeissä
	KAMU kerhoja tarpeen mukaan	itsearviointi	tiimit / erityisopettajat
	Kiusaamisen ehkäisysuunnitelma	itsearviointi toteutumisen arviointi lapsi ja huoltajakysely turvallisuuskysely	huoltajat, lapset ja henkilöstö
Tunnetaitojen harjoittelua	Opitaan tunnistamaan tunteita erilaisin menetelmin, kortit, pelit, arjen tilanteet	itsearviointi	tiimeissä
	erilaiset kerhot ja materiaalit: esim. tunteelliset siilit tunneteltat,	menetelmien käyttöön perehdyttäminen agentit, mentorit, erityisopettajat	tiimit
Henkilöstö			
Henkilöstö tiedostaa omaa vuorovaikutustyyliään	Ahosen vuorovaikutusanalyysin käyttö	itsearviointi / mahdollisesti vertaisarviointi	Johtaja / tiimit/ henkilö itse
Työyhteisössä toimitaan reilusti ja avoimesti hyvässä ja toisia kannustavassa ilmapiirissä.	Huoltamo / henkilöstöllä mahdollisuus jakaa pulmia	itsearviointi/ henkilöstö tavoitteiden toteutuminen palautejärjestelmä	henkilöstö yhdessä
	Yhteispeli toimintatavan - koulutukset	toteutuksen määrä	johtaja henkilöstö tuki kouluttajalta
Työyhteisössä toimitaan reilusti ja avoimesti hyvässä ja toisia kannustavassa ilmapiirissä.			
	Toimintakulttuurissa selkeät sopimukset miten toimitaan ja nämä ovat kaikkien tiedossa eli Toimintasuunnitelman B osa osan tekeminen	itsearviointia sopimuksen sisällön arviointi	henkilöstö / tiimit ja johtaja

4. KIUSAAMISEN EHKÄISY JA TOIMINTA LASTEN VÄLISISSÄ RISTIRIIDOISSA



4.1.TOIMINTA LASTEN VÄLISISSÄ RISTIRIITATILANTEISSA

Syksyllä 2018 voimaan tuleva Varhaiskasvatuslain uudistus vaatii suunnitelman kiusaamisen ehkäisystä ja siihen puuttumisesta. Jokaisella työntekijällä on velvollisuus kasvattaa ja ohjata lapsia. Dokumentointi ja kirjaaminen on tärkeä työväline tilanteen havainnoimiseksi ja myös eri osapuolten oikeusturvan kannalta. Salassapitosäädösten estämättä lapsen edun toteuttamiseksi pitää tiedon siirtyä.

Kiusaamisen ennaltaehkäisemisen, siihen puuttumisen, jälkihoidon ja seurannan tulee olla selkeästi suunniteltu. Nopea toiminta ja tilanteeseen puuttuminen varmistaa asioiden selviämisen.

Kiusaaminen on määritelty hetkelliseksi, toistuvaksi tai pitkään jatkuvaksi ja alistavaksi henkiseksi tai ruumiilliseksi väkivallaksi. Kaikki varhaiskasvatuksessa oleva aggressiivinen käytös ei ole kiusaamista - leikki-ikäiset lapset vielä harjoittelevat sosiaalista käyttäytymistä ja vuorovaikutusta. Kiusaamiseen liittyy usein valta-asetelmat ja epätasapaino voimasuhteissa; kiusattu lapsi on jollain tapaa puolustuskyvytön kiusajaan/kiusaajiin nähden. Kiusaamisesta on kyse silloin, kun sama lapsi joutuu toistuvasti ja systemaattisesti toisten tahallisen toiminnan kohteeksi. Esimerkiksi jatkuva samaan lapseen kohdistuva töniminen, lyöminen, nimittely tai pilkkaaminen on kiusaamista.

Lähtökohta varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa on selvittää jokainen tilanne, jonka lapsi kokee ahdistavana tai hankalana. Tällöin luomme mallia asioiden rakentavasta selvittämisestä ja välitämme lapselle kuvan aidosta osallisuudesta, hänen merkityksestään yhteisönsä tärkeänä jäsenenä. Huolen esiin tullessa lupaus selvittää asia rauhoittaa myös vanhempia sekä akuutissa tilanteessa että vastaisuudessa.

Riitojen ehkäisy

Kiusaamisen ennaltaehkäisy kuuluu sekä huoltajille että varhaiskasvatukselle ja sen toteutus on jatkuvaa. Kiusaamisen ehkäisyssä tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisella on suuri merkitys. Varhaiskasvatushenkilöstön tehtäviin kuuluu läsnäolo, havainnointi, kuulolla olo ja kiusaamisen ehkäisyä tukevien rakenteiden luominen (esim. pienryhmätoiminta). Tärkeää kiusaamisen ehkäisyn onnistumisessa on henkilöstön perehdytys kiusaamiseen ja siihen liittyviin asioihin mm. koulutuksin, jotta henkilöstön näkemys kiusaamisesta on yhtenäinen. On tärkeää, että aikuinen on tietoinen

kiusaamisilmiön mekanismeista ja havainnoi tilanteita siten, että pystyy arvioimaan, milloin tasavertaiset lapset riitelevät, ja milloin kyseessä on kiusaaminen. Varhaiskasvatuksen yksikkökohtaiseen kiusaamisen ehkäisyn suunnitelmaan sisällytetään perehdytysuunnitelma, joka tarkistetaan vuosittain.

Lapsia ohjataan arjessa hyvään käytökseen, muiden huomioon ottamiseen, toisten auttamiseen, erilaisuuden hyväksymiseen ja heikompien puolustamiseen ja toisaalta myös omien rajojen vaalimiseen ja puolensa pitämiseen. Pro-sosiaalista käytöstä ja ryhmähenkeä vahvistetaan. Kasvuilmapiiristä pyritään luomaan positiivinen ja yhteiseen hyvään pyrkivä, ryhmän avoin vuorovaikutus ja suvaitsevaan toimintakulttuuriin pyrkiminen tukevat tässä. Aikuisen malli on ratkaisevan tärkeä.

vastuu: huoltajat ja varhaiskasvatus

Kiusaamisen ehkäisyn suunnitelma

Yksikkökohtainen sekä kaupungin varhaiskasvatuksen yhteinen suunnitelma, lapset ja vanhemmat mukana

Toteutumisen seuranta

Kiusaamisen ehkäisyn toimintatapojen toteutumista seurataan säännöllisesti puolivuositain ryhmätasolla ja/tai aina kun ryhmässä tapahtuu muutoksia ja vuosittain suuremmalla yksikötasolla. Lapsilta voi kysyä heidän kokemuksiaan sosiaalisista tilanteista esim. TunneHetkellä puolivuositain.

Puuttuminen

Kiusaamisen/ristiriitatilanteen havaitseminen ja siihen puuttumisen pohjana on havainto ja epäily tai lapsen tai huoltajan huoli ja siihen reagoidaan aina.

Lapsia rohkaistaan kertomaan tilanteista, joissa he kokevat tulleen huonosti kohdelluksi. Koska lapset tarvitsevat tukea vuorovaikutustilanteiden harjoitteluun eikä heillä ole kykyä määrittää mikä on kiusaamista ja mikä ei, pyritään välttämään mieltä vaivaavista asioista kertomisen liittämistä kantelemiseen. Kiusaamisen puheeksi ottaminen kuuluu kaikille, niin lapsille, heidän huoltajilleen kuin työntekijöille. Jokainen varhaiskasvatushenkilöstön jäsen reagoi heti kun lasta vaivaava tilanne tulee ilmi, ja asia selvitetään. Kiusaamis- ja

ristiriitatilanteissa on huoltajien ja varhaiskasvatuksen välisen tiedonkulun hyvä olla mahdollisimman nopeaa. Varhaiskasvatuksen vanhempainilloissa ja Vasukeskusteluissa avataan kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen ja niihin liittyvän tiedonkulun merkitystä. Vasukaavakkeeseen kannattaa laatia erillinen kiusaamisen ehkäisyyn ja puuttumiseen liittyvä kohta ja perheen Vasukeskustelussa sovitaan tiedonkulun käytänteistä ko. perhettä koskien.

Vastuu: huoltajilla on vastuu kertoa huoli, mikäli epäilee lapsen tulleen kohdelluksi huonosti tai kohtelevan toista lasta huonosti sekä tiedonkulusta omalta puoleltaan

-varhaiskasvatushenkilöstö ottaa vastuun asian selvittämisen käynnistämisestä, tiedonkulusta, tilanteeseen puuttumisesta sekä jatkotoimista

-varhaiskasvatusyksikön johtajan tuki, mikäli kyse kiusaamisesta

Huoltajien rooli: jos epäilet, että lapsesi kokee tulleen kohdelluksi huonosti toisen lapsen taholta, kannusta häntä kertomaan asiasta. Ota aina epäilyksesi herättyä mahdollisimman pian yhteyttä lapsesi ryhmän varhaiskasvatushenkilöstön jäseniin, myös mikäli epäilet lapsesi kohdelleen huonosti toista lasta (ilmaise myös lapselle jämäkästi, ettet hyväksy kiusaamista). Varhaiskasvatushenkilöstön edustaja ottaa vastuun tilanteen selvittämisestä. Huoltajan vastuulla on omalta osaltaan tukea ja edistää lapsen turvallista kasvua.

Vastuu asian selvittämisen käynnistämisestä: toiminnan käynnistää se kasvatusvastuullinen varhaiskasvatushenkilöstön jäsen, jonka tietoon asia tulee.

Tiedonkulku

Toiminnan käynnistäjänä toiminut aikuinen huolehtii tiedonkulusta lapsen huoltajien ja varhaiskasvatusyksikön välillä ja kertoo miten asiassa edetään, ellei asiaan erikseen sovita eri hoitajaa.

Tilanteen kartoitus

Tilanne rauhoitetaan, selvitetään mitä on tapahtunut ja keitä on osallisena, keskustellen eri osapuolten kanssa erikseen. Otetaan selville, mitä asia koskee – eri osapuolilla voi olla eri näkemys tapahtumista siitä mitä asia koskee. Aikuisen pitää saada riittävästi tietoa tapahtumista ja varmuus tapahtumien todellisesta kulusta ja taustasta varmistuakseen ettei kyse ole väärinkäsityksestä.

Osallisten lasten rooli

Lapset voivat miettiä ratkaisumalleja tilanteen salliessa, aikuisella pitää kuitenkin olla tilanne hallinnassa koko ajan. Tilanteen selvittelyssä voi menetelmänä käyttää esim. sovittelumattoa, jossa kumpikin osapuoli voi kertoa rauhassa näkemyksensä puheenvuoromaskotin suoman puhumisrauhan avulla.

Tilanteeseen puuttuminen

Oman ryhmän varhaiskasvatushenkilöstö pohtii yhdessä tilannetta ja siihen puuttumista, keitä työntekijöitä tilanne vaatii mukaan selvittämiseen ja mihin rooliin. Mikäli tilanne on selkeästi kiusaamista, varhaiskasvatusyksikön johtajalle kerrotaan tilanteesta ja kirjataan suunnitelma kiusaamistilanteen käsittelystä tehtävänjakoineen ylös. Jokainen ryhmän jäsen pitää silmällä ja ohjaa tilannetta tarpeen vaatiessa. Aikuinen voi toimia myös esimerkkinä, mennä leikkitalanteeseen mukaan ja auttaa lasta mukaan leikkiin jos kyseessä on esim. ryhmän ulkopuolelle jättäminen. Pienimmille lapsille aikuisen vakava suhtautuminen tilanteisiin kertoo siitä, ettei lapsen toiminta ole ollut hyväksyttävää, ja se saattaa riittää puuttumiseksi.

Mahdollinen palaveri

Mikäli tilanne on jatkunut pidempään ennen ilmi tuloa tai toistuu ensimmäisen puuttumisen jälkeen, kutsutaan koolle kiusatun ja kiusaajan huoltajat. Palaverista tehdään muistio (kirjaava henkilö sovitaan varhaiskasvatusyksikössä etukäteen).

Mahdolliset yhteistyötahot

Tilanteen ollessa vakava tai jatkuessa kutsutaan palaveriin huoltajien lisäksi esim. konsultoiva erityisopettaja, varhaiskasvatusyksikön johtaja, varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen perheohjaaja. Jatkuvan kiusaamisen katkaisemiseksi voidaan tarvittaessa tehdä yhteistyötä myös neuvolan, sosiaalityöntekijän ja psykologin kanssa.

Jälkihoito

Kiusaamistapauksessa huolehditaan tilanteen jälkihoidosta eri osapuolten kohdalla.

Vastuu: Varhaiskasvatushenkilöstö ja/tai palaverissa sovittu taho

Kiusatun tueksi laaditaan jatkosuunnitelma

Kiusatulle laaditaan suunnitelma, jossa mietitään keinoja minäkuvan ja itsetunnon eheytymiseksi ja luottamuksen korjaantumiseksi. Jälkihoidossa on tärkeää antaa lapselle nähdä ja kuulla tulemisen kokemus, nostaa esiin kiusatun vahvuuksia ja luoda toivoa. Suunnitelmaan sisällytetään tarvittaessa myös työntekijät (esim. perhetyöntekijä, psykologi, erityislastentarhanopettaja) ja työmuodot joita hänen tuekseen tarvitaan huoltajien ja ryhmän varhaiskasvatushenkilöstön lisäksi. Suunnitelman toteutumisen tarkistamisen ajankohdat kirjataan suunnitelmaan ylös. Tarvittaessa kutsutaan koolle uusi palaveri.

Kiusaajan tueksi laaditaan jatkosuunnitelma

Kiusaajalle laaditaan suunnitelma, josta käy ilmi, miten häntä tuetaan ja ohjataan löytämään myönteisiä ratkaisuja vuorovaikutukseen ja ongelmien selvittämiseen ristiriitatilanteessa. Tärkeää on vahvistaa positiivista toimintaa. Suunnitelmaan sisällytetään tarvittaessa myös työntekijät (esim. perhetyöntekijä, psykologi, erityislastentarhanopettaja) ja työmuodot joita hänen tuekseen tarvitaan huoltajien ja ryhmän varhaiskasvatushenkilöstön tuen lisäksi. Suunnitelman toteutumisen tarkistamisen ajankohdat kirjataan suunnitelmaan ylös. Tarvittaessa kutsutaan koolle uusi palaveri.

Tuki huoltajille

Kiusaamistilanteessa usein myös lasten huoltajat tarvitsevat tukea. Tällaista tukea voi tarjota esim. perheohjaaja. Tuen tarve selvitetään palaverissa ja suunnitelma tuesta kirjataan ylös.

Seuranta

Vastuu: Alussa sovittu varhaiskasvatushenkilöstön jäsen ja seurannan toteutumista valvoo varhaiskasvatussyksikön johtaja

Kiusaamistilanteen selvittyä palaverissa sovitaan ja kirjataan suunnitelma seurannasta ja sen ajankohdasta. Seurantapalavereita on hyvä pitää kaksi; yksi noin kuukauden kuluessa viimeisestä palaverista ja yksi noin puolen vuoden kuluttua. Seurantapalaverin koollekutsuja sovitaan edellisessä palaverissa. Seurannassa on tärkeää kysyä lapsilta ja huoltajilta, onko kiusaaminen päättynyt ja mitä he ajattelevat tilanteesta. Seurantapalavereilla taataan, että kiusaaminen on saatu varmasti asettumaan ja kiusaamistapaus on saatu päätökseen kaikkien osapuolten kannalta.

5. LASTEN JA NUORTEN TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN KOULUSSA

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu on keskeinen tekijä vähentämään kiusaamista. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimistavoitteet ovat kirjattuna uuteen opetussuunnitelmaan. Ne ovat kytkeyty laaja-alaiseen osaamiseen ja ne nivoutuvat eri oppiaineiden sisältöihin ja tavoitteisiin, ja eivät näin ollen ole selkeästi koostettavissa kokonaisuudeksi.

Opetussuunnitelmassa olevia taitoja ja sisältöjä ovat mm.

- vuorovaikutus
- yhteistyö ja ryhmässä työskentely
- hyvät tavat
- tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen
- itsetunto
- oman mielen ja hyvinvoinnin edistäminen
- turvataidot
- kiusaamisen ja häirinnän ehkäisy

Keskeisintä olisi, että jokaisella koululla ja oppilaitoksella on toimintamalli, millä tavoin tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehitetään ja miten lapset ja nuoret voivat eri arjen tilanteissa harjoitella taitoja. Tärkeää on, että erilaisten toimintamallien käyttö on säännöllistä, johdonmukaista, ja se yhdistetään oppilaan arviointiin yhtenä osa-alueena, jolloin se ankkuroituu lukuvuoden koulutyöhön.

6. OHJEISTUS MANUAALIN KÄYTTÖÖN

Oppaaseen on avattuna yläkäsitteet: tunnetaidot ja vuorovaikutustaidot. On helpompi lähteä suunnittelemaan työyhteisön tai tiimin kanssa oman yksikön toimintaa tai arviointia, kun kaikki puhuvat ”samaa kieltä”.

Oppaasta löydät tunne- ja vuorovaikutustaitojen avausten alta vielä yläkäsitteet: tunteet, itsetuntemus, rauhoittuminen ja läsnäolo sekä vuorovaikutustaitojen alta kaveritaidot, käytöstavat, riitelyn taidot ja turvataidot avattuna.

Osoita voit käyttää missä järjestyksessä tahansa ja harjoituksista voit poimia tilanteeseen sopivia osioita tai sitten tehdä pidempiaikaista suunnitelmaa taitojen vahvistamiselle. Materiaalit soveltuvat niin kouluun, harrasteryhmiin, seurakuntien toimintaan kuin vaikkapa kuntien nuorisotoimien tai järjestöjen käyttöön. Materiaaleja voi myös esitellä huoltajille ja vaikka yhdessä pohtia, miten taitoja vahvistetaan yhteistyössä.

TUNNETAIDOT

TUNTEET

Tunnistaminen
(itsessä ja toisissa)
Nimeäminen
Ilmaiseminen
Säätely ja itsehillintä

ITSETUNTEMUS

Vahvuudet
Omat
kehittämistarpeet
Itsensä
arvostaminen

RAUHOITTUMINEN JA LÄSNÄOLO

Rauhoittuminen
Läsnäolo

VUOROVAIKUTUSTAITOT

KAVERITAITOT

Kuunteleminen
Keskusteleminen
Kysyminen
Avun pyytäminen
Leikkiin mukaan
meneminen ja
mukaan ottaminen
Positiivisen
palautteen
antaminen
Jakaminen
Empatiataidot

KÄYTÖSTAVAT

Tervehtiminen
Kiittäminen
Anteeksi pyytäminen
Anteeksi antaminen
Ohjeen
noudattaminen
Ryhmässä
toimiminen

RIITELYN TAITOT

Neuvottelutaidot
Ristiriitilanteissa
toimiminen
Riidan
ennaltaehkäisy
Riidan
ratkaisemisen keinot
Rauhoittuminen ja
itsehillintä

TURVATAIDOT

Erilaiset kosketukset
Punaisen ja vihreän
valon kosketukset
Oma tila
Omat rajat
Ei- sanan käyttö ja
jämäkkyystaidot

Jotta tunne- ja vuorovaikutustaitoja olisi helpompi harjoitella ja vahvistaa, oppaaseen on koottu ylläolevien taitojen käsittely samalla kaavalla toimivaksi. Malli on mukaeltu Jaana Hintikan kirjasta Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla. Opettajan käsikirja. Tämän kirjan avulla olemme saaneet yhteisen kaavan tunne- ja vuorovaikutustaitojen käsittelyyn.

Opasta ovat olleet työstämässä useat eri alan ammattilaiset ja se näkyy toivottavasti ajattelun ja lopputuotoksen rikkautena.

Tunne- ja vuorovaikutustaidon opettaminen ja ohjaaminen:

1. Keskustele opetettavasta taidosta, sen merkityksestä ja hyödyllisyydestä.
2. Havainnollista ja selitä taitoa. Opetä tunnistamaan oikeat ja väärät toimintatavat.
3. Harjoituta taitoa lavastetuissa tilanteissa roolileikin tai draaman avulla.
4. Vahvista taitoa lapsen luonnollisessa sosiaalisessa toimintaympäristössä.



Jaana Hintikka. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla. Opettajan käsikirja. Turku: JK-Koulutuspalvelut Oy 2018, s.27.

7.TUNTEET - määritelmä

Tunteet ohjaavat toimintaamme ja niillä on tärkeä rooli kaikessa ihmisten välisessä toiminnassa. Kokemus tunteista on yksilöllistä ja nuo kokemukset vaihtelevat sekä ilmenevät erilaisin tavoin. Tunteet sekä vievät että antavat energiaa ja usein koemme ne myönteisenä tai kielteisenä. Tunteiden pohjautuessa yksilölliseen kokemukseen, on niiden arvottaminen sekä jakaminen kielteisiin ja myönteisiin kuitenkin melko mahdotonta. Oikeita tai vääriä tunteita ei ole, eivätkä ne ole perusteltuja tai perusteettomia. Tunteet ovat ja usein voimme hyvin silloin, kun kykenemme ilmaisemaan niitä tarkoituksenmukaisella tavalla. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013) Vaikka kokemus tunteista on yksilöllinen, vaatii tunteiden havaitseminen niiden hyväksyntää sekä sallimista (mielenterveysseura.fi). Tunteista puhuminen ja niiden kuvaaminen auttavat ymmärtämään niin itseä, kuin myös toisia. Tunteet, ajatukset, käyttäytyminen sekä fysiologiset reaktiot liittyvät vahvasti yhteen vaikuttaen toinen toisiinsa. Tunteiden parissa työskentely tarkoittaa aina myös ajatusten kanssa työskentelyä. (Kerola et. al. 2013.)

LÄHTEET:

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Saatavilla: https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Viitattu 2.10.2018.

Mielenterveysseura.fi. Tunteen kohtaaminen. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen>. Viitattu 18.6.2018.

7.1.TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN ITSESSÄ JA TOISISSA

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa yhdessä erilaisista tunteista ja esimerkiksi listatkaa tunteita ylös. Voit kertoa, miten keksityt tunteet tuntuvat ja millaisissa tilanteissa kyseisiä tunteita saattaisi nousta. Lapset tarvitsevat aikuisia sanoittamaan erilaisia tunteita, jonka avulla he oppivat myös itse tunnistamaan omia tunteitaan sekä hahmottamaan, mistä tunteet johtuvat.

Havainnollista ja selitä taitoa

Tunnistamisvaiheessa ihminen havahtuu tunteeseen ja yrittää selvittää mistä on kysymys. Tunteen on hyvä antaa tulla, koska sillä on oma viestinsä meille. Tunteiden tunnistamisen opettelu on tärkeää, koska tunteen taustalla on joku ihmisen tärkeä tarve, joka vaatii tulla kuulluksi. Huomiotta jäänyt tunne tulee takaisin entistä voimakkaampana, jos se yritetään sivuuttaa, joten tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen on suunta kohti parempaa itsetuntemusta ja hyvinvointia. Toisten tunteiden havaitseminen voi olla hankalaa, koska jokaisella on omanlainen tapansa tuntea tunteita ja ilmaista niitä. Jos toinen ei kykene sanoittamaan tunnettaan, niin hänen kehonsa viestii siitä kuitenkin jollain tavoilla esim. asennoilla, ilmeillä tai katsekontaktin välttämällä.

Harjoituta taitoa

Erilaisia tunteita ja niiden tunnistamista voi harjoitella esim. pohtimalla, missä tunteet tuntuvat tai millaisista fysiologisista vihjeistä voimme tunnistaa tunteita. Erilaisten tunnekorttien avulla on mahdollista tunnistaa omia tunnetiloja ja pohtia toisten tunteita vaihtuvissa tilanteissa.

Vahvista taitoa

Kotitehtävä voidaan esimerkiksi tarkkailla omia tunteita päivän ajan pitämällä tunnepäiväkirjaa. Tunnepäiväkirjaan voidaan esimerkiksi kirjata erilaisia päivän aikana nousseita tunteita, mikä tunteet nosti pintaan, miltä tunne tuntui ja miten toimin tunteeni kanssa. Kotitehtävänä voidaan myös etsiä vaikkapa kirjoista tai tv-sarjoista erilaisia tunteisiin liittyviä kohtauksia ja kirjata ylös samankaltaisia asioita kuin tunnepäiväkirjaan.

7.2.TUNTEIDEN NIMEÄMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Tunteiden nimeämistä voidaan lähteä yhdessä pohtimaan neljän perustunteen avulla. Ilon, vihan, surun ja pelon avulla voidaan lähteä miettimään ja luokittelemaan erilaisia muita tunteita. Tunteista voi esimerkiksi tehdä listan, joka osoittaa miten paljon erilaisia tunteita ja tunnesävyjä on olemassa.

Havainnollista ja selitä taitoa

Tunteen nimeämisessä ääneen puhumisesta on hyötyä, varsinkin tunteiden tunnistamisen harjoitteluvaiheessa. Voi ihmetellä tunnetta ja kysyä itseltään ”Mikähän tunne tämä on ja mistä se johtuu?”. Nimeämiseen voi liittää kehollisen merkin tai liikkeen, merkitä paikan missä tunne tuntuu. ”Tämä on pelkoa ja se tuntuu vatsassa”. Torjumalla tunteen, se vain vahvistuu ja se tulee entistä voimakkaampana. Tunteen kannatteluvaiheessa on myös hyvä puhua itselleen kannustavasti: ”Tämä viha tuntuu nyt todella pahalta, suostun kestäämään sitä nyt ja selviän tästä”. Toisen ihmisen tunteen nimeämisessä voi auttaa esim. kysymällä ” Onko jotain kurjaa tapahtunut?” tai toteamalla ”Harmittaako sinua vielä se, kun hävisimme pelin?”. Kuitenkin on hyvä muistaa, että jokainen on itse vastuussa omista tunteistaan.

Harjoituta taitoa

Tunteiden nimeämistä voi opetella pantomiimiharjoituksen avulla. Yksi luokan oppilaista esittää kasvojen ilmeillä ja eleillä jotakin tunnetta, ja muut saavat arvata. Oikein vastannut saa esittää seuraavan tunteen. Keskustellaan siitä, millaisissa tilanteissa kyseistä tunnetta voi tuntea ja mihin muihin tunteisiin esittäjän ilme sopisi.

Vahvista taitoa

Tunteiden nimeämisen oppimista voi vahvistaa siten, että haastaa oppilaita itse sanoittamaan tunteitaan erilaisissa arjen tilanteissa. Joskus aikuisilla on tapana sanoittaa lasten tunteita heidän puolestaan. Päivän tai viikon alkuun voi myös ottaa hetken, jossa jokainen saa nimetä yhden tunteen esimerkiksi viikonlopulta tai siltä, mitä odottaa tulevasta koulupäivältä- tai viikolta.

7.3.TUNTEIDEN ILMAISEMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Tunteita on tärkeää opetella ilmaisemaan, jotta ne eivät jää sisällemme. Erityisesti ikävillä tunteilla on taipumus kasvaa mielessämme, jos niitä ei pysty ilmaisemaan ja purkamaan johonkin tai jollekulle. Tunteita voi ilmaista esimerkiksi kasvojen ilmeillä, eleillä ja käyttäytymisellä. Surullinen ihminen voi olla arka ja itkuinen, kun taas iloisena tekee mieli hyppiä ja laulaa. On tärkeää osata ilmaista omia tunteitaan ja myös opetella ymmärtämään sitä, miten muut ilmaisevat tunteitaan. Tunteissa itsessään ei ole mitään vikaa, vaikka ne olisivat negatiivisiakin, vaan sillä, miten tunteita ilmaisee. On esimerkiksi oikeus olla harmissaan ja vihainen kaverille, joka on toiminut väärin, mutta tunteiden ilmaiseminen esimerkiksi lyömällä tai haukkumalla ei ole oikein.

Havainnollista ja selitä taitoa

Tunteiden ilmaisussa ihminen on itse omien tunteidensa asiantuntija, ne ovat tärkeää, intiimiä, ja henkilökohtaista omaisuutta (Lupa tuntea, Mirja Sinkkonen ja Paula Tähtinen). On hyvä löytää oma tapansa kertoa tunteista suoraan ja avoimesti. Luonnollisesti jokaisen on mietittävä millä tyylillä asian esittää; kriittistä puhetta on vaikeampi vastaanottaa, kuin hillittyä, hienotunteista palautetta. Tunteiden varjolla mikä tahansa käytös ei ole hyväksyttävää. Tärkeää on esittää asia ”minä-viestinä”, silloin vastaanottajan (varsinkin korjaavassa palautteessa) on helpompi ottaa se vastaan. Yhtä tärkeää kuin tunteiden viestiminen, on tunteiden vastaanottaminen. Tunteilla kun on tapana tarttua. Toista kunnioittava ja arvostava kommunikointi on äärimmäisen tärkeää tunneviestinnässä, sekä aito kiinnostus ja läsnäolon taito.

Minä-viesteissä asian kertoja kertoo, millaisia tunteita toisen käytös on aiheuttanut hänelle itselleen (”minusta tuntui epäreilulta, kun sinä sanoit etten saa tulla leikkiin”). Toisen käytöksen toteaminen ei saisi sisältää tulkintaa, vaan konkreettisia tekoja; sellaisia, joita voi kuvata videokameralla. Tällöin viesti ei syyllistä toista. Minä-viestien vastakohta on sinä-viesti, jossa kertoja syyllistää vastapuolta (”Sinä et koskaan ota minua mukaan leikkiin.”)

Harjoituta taitoa

Harjoitellaan antamaan toiselle palautetta minä-muodossa. Opettaja kertoo, mitä eroa on minä-viesteillä. Opettaja voi esittää ensimmäisen esimerkin. Tämän jälkeen oppilaat keksivät ja esittävät tilanteita, joissa annetaan palautetta ensin sinä-viestillä ja sen jälkeen minä-viestillä. Lopuksi keskustellaan siitä, millaisia ajatuksia harjoitus herätti.

Vahvista taitoa

Oppilaiden tunteiden ilmaisua voidaan vahvistaa siten, että luodaan tunteita salliva ja ymmärtävä ilmapiiri. Tämä tarkoittaa sitä, että hyväksymme myös kielteiset tunteet ja kerromme siitä lapselle esimerkiksi sanomalla ”Näen että sinua harmittaa. Se on ihan ok, minuakin harmittaisi.”

7.4.TUNTEIDEN SÄÄTELY JA ITSEHILLINTÄ

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa yhdessä siitä, miten tunnemme erilaisia tunteita ja miten tunteiden voimakkuus vaihtelee. Joissakin tilanteissa vain vähän ärsyynnymme, kun taas toisinaan suututtaa oikein lujaa. Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että osaamme säännöstellä omia tunteitamme, ikään kuin palastella ne itselle sopiviin annoksiin. Tunteiden säätelyn ja itsehillinnän avulla vältämme sellaisia tunteiden purkauksia, joita emme hallitse ja osaamme säädellä omaa käyttäytymistämme. (Mielenterveysseura.fi)

Havainnollista ja selitä taitoa

Tunteen säätely on vaihe jossa ihminen tietoisesti pyrkii vaikuttamaan tunteen kestoon ja voimakkuuteen. Varsinkin hankalalta tuntuvien tunteiden kohdalla voi olla vaikea kestää koko volyymin tulevaa tunnetta. Ihminen voi kuvitella esim. volyyminappulan, jonka avulla voi pienentää tunnetta omassa mielikuvassaan. Tämä ei tarkoita, että tunnetta ei hyväksyisi, vaan, että sen voimaa ja kestoa rajataan pienemmäksi. Seuraavalla kerralla tunne voi olla jo siedettävämpi ja ihminen kykenee kestämään sitä ilmaan säätämistä (*Tunteen säätely harjoitus, Hyvää mieltä ja tunnetaitoja, Päivi Niemi*). Tunteet asuvat kehossamme, joten monet keholliset harjoitukset auttavat tunteen säätelyssä ja itsehillinnässä esim. hyppiminen, ravistelu, tunteen rapsiminen pois tai jalan polkeminen.

Yksi oivallinen tapa on opetella oman mielen ja oikeastaan ainoan elimistöön vaikuttavan keinon avulla tilanteen rauhoittaminen. Se on syvähengitys, jossa keskitytään pelkästään sisään ja ulos hengityksen avulla rauhoittamaan oma keho ja kertomaan sille, että tilanteessa ei ole mitään hätää. Vastaavasti mieltä nostattavien, iloisten tunteiden kohdalla on hyvä opetella hehkuttamaan vielä lisää - eli lisätä volyyymia: ”Ihanaa! Voi että, minulla on niin hyvä mieli!”

Harjoituta taitoa

Tehkää yhdessä ”Tunnepilvet” -mielikuvaharjoitus. Jokainen asettuu mukavaan asentoon esim. lattialle ja sulkee silmänsä. Pyydä osallistujia miettimään omia sen hetkisiä tunteitaan. Tämän jälkeen pyydä heitä kuvittelemaan aurinkoinen ja lämmin kesäpäivä sekä liikkuvia pilviä taivaalle. Johdattele osallistujat mielikuvamatkalle esimerkiksi kertomalla, että: ”Tänään minua harmittaa. Harmitus on tunne. Taivaalla minua lähestyy pilvi, joka on vähän tumma. Se on harmituspilvi. Seuraan, kuinka se lähestyy. Se liikkuu aika kovaa vauhtia. Seuraan, kuinka se liikkuu. Nyt se on juuri minun yläpuolellani ja minua harmittaa kovasti. Onneksi se etenee nopeaa vauhtia. Nyt se on jo kauempana. Samalla tavalla minun harmituksenikin menee kauemmas. Näen vähän etäämmällä ilopilven. Se on lähestymässä minua. Odottelen, että se on pääni päällä ja työntää harmituspilven omille matkoilleen.”

Tämän jälkeen osallistujat kuvittelevat omat tunnepilvensä. Harjoituksessa voidaan siirtyä myös haasteellisemmalla tuntuviin tunteisiin, kuten häpeä ja kateus. Lisäksi aikuinen voi vaihdella tarinaa, esim. surupilvi voi saada aikaan sateen ja liikkua toisiaan vähän hitaammin. Muista myös kertoa, että niin kuin pilvet lipuvat pääni yli ohi, myös erilaiset tunteet liikkuvat ja tunnetilat menevät ohi. (Laaksonen ja Repo 2017, 72.)

Tunteiden säätelyä voidaan harjoitella myös draaman keinoin. Ryhmä esittää lyhyitä katkelmia kuvitteellisista tilanteista, joissa on mukana voimakas tunne. Katsojat voivat antaa ohjeita ja kertoa, miten näyttelijä voisi tilanteessa toimia.

Vahvista taito

Jokaisen on hyvä tietoisesti pohtia ja suunnitella sellaisia tunteiden säätelyn keinoja, jotka itsellä toimivat. Miten saan itseni rauhoittumaan tai alakuloisen mielen kirkastumaan? Kotona jokainen voi pohtia keinoja, joka voisi auttaa. Esimerkiksi musiikki, kirjoittaminen, piirtäminen tai muu tekeminen voi rauhoittaa. Myös puhuminen toiselle voi auttaa ja jäsentää

omia ajatuksia. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.) Jokainen voi listata kotona itsellä toimivia keinoja, joko sellaisia, jotka toimivat tai joita voisi kokeilla. Kotitehtävänä jokainen voi myös kokeilla hengittämisharjoittelua. Ryhmän kanssa on ensin hyvä käydä läpi syvähengityksen perusperiaatteet, jotta jokainen osaa tehdä sen kotona. Syvähengitystä voi kokeilla ihan rauhassa ja tutkia, miten se itseen vaikuttaa.

LÄHTEET:

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Saatavilla: https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Viitattu 26.11.2018.

Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Folkhälsan.

Mielenterveysseura.fi:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>.

Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä.

8. ITSETUNTEMUS- määritelmä

Itsetuntemuksella tarkoitetaan oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun sekä toiminnan tiedostamista. Itsetuntemus muodostaa pohjan hyvälle itsetunnolle sekä henkiselle kasvulle. (Lindberg et. al. 2016, 80.) Itsetuntemuksen avulla pystymme tarkastelemaan itseämme eri näkökulmista, tunnistaen niin vahvuuksiamme, heikkouksiamme, arvoja että rajojamme. Itsetuntemus on ymmärrystä itsestämme, jonka varaan myös minäkuvamme eli käsitys itsestämme rakentuu. Itsetuntemuksen vahvistaminen ja harjoittaminen edellyttävät pysähtymistä itsensä äärelle, omaan itseensä tutustumista sekä realistista itsearviointia. (Toivakka & Maasola 2011, 19–20.) Myös tunteiden havaitseminen edellyttää kykyä itsensä havainnointiin, joka taas vahvistaa itsetuntemustamme (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013).

Itsetuntemusta voi harjoittaa muun muassa seuraavien pohdintakysymysten avulla:

- Millaiseksi itseni koen?
- Mitä ajattelen itsestäni?
- Minkälaisissa asioissa olen hyvä ja koen onnistumisen tunteita?
- Minkälaiset tilanteet saavat minut kokemaan epäonnistumisen tunteita ja kuinka pitkään tunne jatkuu?
- Miten suhtaudun epäonnistumisen kokemuksiin tai vastoinkäymisiin?

(Lindberg et. al. 2016, 80.)

LÄHTEET:

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Saatavilla: https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen. Viitattu 2.10.2018.

Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K. & Savolainen, M. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki: Nyyti ry.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

8.1.VAHVUUDET

Keskustele opetettavasta taidosta

Käydään läpi yhdessä, miten tärkeää on tunnistaa omia vahvuuksiaan. Omien vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien tunnistaminen vahvistaa itsetuntemusta sekä itsetuntoa. Myös palautteen saamisella on suuri merkitys. Myönteisen palautteen saaminen omista vahvuuksistaan tukee ja vahvistaa minäkäsitystä, itsetuntoa ja itseluottamusta (Lappalainen & Sointu 2013, 5.)

Havainnollista ja selitä taitoa

Keskustelkaa erilaisista vahvuuksista sekä pohtikaa, mitä eri vahvuudet tarkoittavat käytännössä. Apuna voi käyttää erilaisia vahvuuskortteja. Keskustelua voi helpottaa esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä: Mitä kyseinen vahvuus tarkoittaa ja millaista toimintaa se konkreettisesti kuvaa? Miten vahvuus näkyy arjessa ja millaisissa tilanteista siitä voisi erityisesti olla hyötyä? Miten kyseistä vahvuutta ja ominaisuutta voisi harjoitella ja vahvistaa?

Harjoituta taitoa

Harjoitelkaa vahvuuksien tunnistamista itsessä ja toisissa. Oman ryhmän kanssa voi hyödyntää valmiita vahvuuskortteja. Jokaiselle jaetaan esimerkiksi kolme korttia, joita lähdetään vaihtelevaan muiden kanssa. Jokainen yrittää saada itselleen omia vahvuuksiaan mahdollisimman hyvin vastaavia kortteja. Korttien avulla voidaan antaa myös palautetta toisille, jolloin opettaja tai muut ryhmäläiset antavat toisilleen sopivia vahvuuskortteja.

Huom! Tarvitsemme toisilta vahvistusta sekä sitä, että onnistumisemme sekä vahvuutemme tulevat näkyväksi meille merkityksellisille ihmisille. Muista siis myös itse antaa palautetta onnistumisista sekä vahvuuksista!

(Ladattavat ja tulostettavat vahvuuskortit löydät esim. Suomen Mielenterveysseuran sivuilta: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>. Sivulla on myös useita harjoitteita korttien hyödyntämiseen.)

Ryhmätehtävä liittyen hyviin ominaisuuksiin: <https://www.mll.fi/tehtavat/hyvät-ominaisuudet-minakasitys-ja-itsetunto/>

Erilaisia vahvuuksiin liittyviä tehtäviä ja materiaalia löytyy positiivinen cv -sivuilta: <https://www.positiivinen cv.fi/materiaalia/>

Vahvista taitoa

Kotona jokainen voi miettiä omia vahvuuksiaan arjen tilanteissa. Millaisissa hetkissä vahvuuteni ilmenevät? Miten ne näkyvät? Kotona voi myös toteuttaa esim. seuraavanlaisen harjoitteen:

Millainen olet parhaimmillasi?

Listaa viisi roolia, joita sinulla on elämässäsi, esim. sisar/veli, ystävä, musiikin soittaja, urheilun harrastaja jne. Tämän jälkeen listaa jokaiseen rooliin liittyen viisi kykyä, ominaisuutta tai vahvuutta, joita sinulla on silloin, kun olet parhaimmillasi kyseisessä roolissa. Tehtävän tukena voi käyttää mm. seuraavia apukysymyksiä: Millainen olen parhaimmillani tässä roolissa? Mitä sellaisia kykyjä/ominaisuuksia/taitoja minulla on kyseisessä roolissa, joita itse arvostan? Voit myös miettiä, mitä läheisesi sanoisivat tai kysyä esimerkiksi vanhemmalta. (Nyyti ry. 2016, 88.)

LÄHTEET:

Lappalainen, K. & Sointu, E. 2013. Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa. Itä-Suomen kehittämisverkosto (ISKE-hanke).

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tehtäväkortit. Saatavilla: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/tehtavakortit/>.

Luettu 6.11.2018.

Nyyti ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista. Saatavilla: <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>. Luettu 6.11.2018.

8.2.OMAT KEHITTÄMISTARPEET

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa erilaisista kehittämistarpeista. Keskustelun voi aloittaa yksinkertaisilla esimerkeillä, kuten keskittymiskyky, sinnikkyys jne. Keskustelun aikana voi miettiä myös erilaisia tilanteita: Miksi tarvitsemme koulussa keskittymiskykyä? Tai harrastuksessa sinnikkyyttä? Keskustelun tukena voi käyttää apuna myös vahvuuskortteja ja pohtia yhdessä, mitä positiivisia seurauksia voisi olla, kun kyseinen ominaisuus vahvistuu?

Havainnollista ja selitä taitoa

Itsetuntemukseen sekä itsetuntoon liittyy myös omien kehittämiskohteiden tunnistaminen. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen ei lannistu, vaikka tunnistaa itsessään puolia, joita haluaisi kehittää. Jokaisen on tärkeää tunnistaa myös omia kehittämistarpeitaan, eikä kukaan meistä ole täydellinen. Tärkeää on kokemus siitä, että pystyn oppimaan uusia asioita, tapoja toimia ja kehittää itseäni haluamaani suuntaan. Toisaalta on hyvä myös oppia hyväksymään, että kaikkia asioita en voi itsessäni muuttaa. Niin omien vahvuuksien kuin kehittämistarpeidenkin tunnistaminen vaatii itsetuntemusta. Meidän olisikin hyvä oppia rehellisesti tarkastelemaan itseämme erilaisissa tilanteissa ja pohtia omia toimintatapojamme, ajatuksiamme sekä tunteitamme.

Harjoituta taitoa

Omia kehittämistarpeita voidaan pohtia vahvuus- tai muiden ominaisuuskorttien avulla. Jokainen valitsee sellaisia kortteja, joiden kuvaamaa ominaisuutta tai vahvuutta haluaisi itsessään kehittää. Harjoittelun voi aloittaa hyvin konkreettisilla taidoilla. Harjoittelussa voi käyttää apuna myös draamaa tai esimerkiksi satuja ja tarinoita. Ryhmäläiset voivat näin tunnistaa erilaisia ominaisuuksia sekä konkreettisia toimintamalleja kuvitteellisista tilanteista. Omalle ryhmälle voi jokaisen kanssa miettiä myös pidempiaikaisen henkilökohtaisen tavoitteen.

Vahvista taitoa

Kotona voi miettiä, mitkä asiat tukisivat oman kehittämiskohteen saavuttamisessa ja listata asioita ylös. Itselle voi myös kirjoittaa kirjeen, jossa laittaa itselleen terveisiä viiden vuoden

päähän. Mihän olen päässyt, missä tilanteessa ja millainen haluaisin silloin olla? Kotona voi myös harjoitella ominaisuuksien uudelleen määrittelyä.

Omien ominaisuuksien uudelleen määrittely

Meillä jokaisella on ominaisuuksia ja puolia, joista emme itsessämme pidä. Saatamme kuitenkin välillä unohtaa, että myös näillä ei-toivotuilla ominaisuuksilla voi olla positiivisiakin puolia. Esimerkiksi arkuus: Olen varovainen ja harkitsevainen.

Kirjaa ensi ylös omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Sen jälkeen ala määritellä ominaisuuksia uudelleen niin, että keksit jokaisesta ominaisuudesta myös positiivisen puolen. Voit myös pyytää apua esimerkiksi vanhemmilta. (Nyyti ry. 2016. 89.)

LÄHTEET:

Nyyti ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista.

8.3. ITSENSÄ ARVOSTAMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa yhdessä, mitä arvostaminen tarkoittaa. Entäpä itsensä arvostaminen? Itsensä arvostaminen tarkoittaa oman itsensä hyväksymistä, oman elämän näkemistä tärkeänä ja mielekkäänä. Itseään arvostava ihminen osaa antaa arvon omille ominaisuuksilleen sekä puolilleen, hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, mutta uskoo myös mahdollisuuteen kehittää itseään.

Havainnollista ja selitä taitoa

Itsensä arvostaminen liittyy paljolti itsetuntoomme. Itsetuntoa voidaan tarkastella eräänlaisena kykynä, jonka avulla luotamme itseemme, pidämme itsestämme ja arvostamme itseämme. Näemme oman elämämme tärkeänä sekä ainutkertaisena. Itsetuntoon liittyy siis itseluottamus, itsensä arvostaminen, mutta myös kyky arvostaa toisia ihmisiä. Kaikkeen tähän tarvitsemme myös itsetuntemusta. (Koljonen 2016, 6.) Itseään arvostava ihminen kokee olevansa samanarvoinen kuin muutkin. Näin hän osaa myös arvostaa toisia. Itsetunnon vahvistaminen vahvistaa myös oman itsen näkemistä arvokkaana ja hyväksyttynä.

Koljonen (2016) listaa hyvään itsetunnon tarkoittavan seuraavia asioita:

”Hyvä itsetunto:

- *on tunnetta, että on hyvä, arvokas ja ainutlaatuinen*
- *on itsensä arvostamista*
- *on tunnetta olevansa hyväksytty*
- *on kykyä nähdä oman elämän tärkeys ja ainutkertaisuus*
- *on hyvien ominaisuuksien lisäksi heikkouksien ja puutteiden tiedostamista ja hyväksymistä -> kokemista, että hyvät ominaisuudet ovat huonoja tärkeämpiä*
- *on kykyä nähdä olevansa tärkeä ilman todisteluita suorituksilla*
- *on rehellisyyttä ominaisuuksiaan kohtaan*
- *on suhtautumista toiveikkaan luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteen*
- *antaa luvan olla oma itsensä, leikkiä rauhassa, olla omaa mieltä ja kuunnella muidenkin mielipiteitä*
- *auttaa keskittymään ja luottamaan omiin tavoitteisiin ja opiskeluun*
- *on erilaisuuden hyväksymistä*
- *auttaa kiintymään muihin ihmisiin, välittämään toinen toisistaan ja luomaan kaveri- ja ystävyysuhteita ” (Koljonen 2016, 8).*

Harjoituta taitoa

Erilaisia itsetuntoa ja itsensä arvostamista vahvistavia harjoituksia:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108485/Niemela_Henna.pdf?sequence=3.

Opinnäytetyö, jossa loppuosiossa opas: Vahvuudet voimavarana. Opas lasten minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta.

Vahvista taitoa

Kotitehtävänä voi listata asioita omasta elämästä, joita arvostaa sekä pohtia, mitä asioita itsessään arvostaa. Kotona voi myös täyttää Omakuva -tehtävämonisteen, johon voidaan tunnilla palata yhteisen keskustelun kautta. Monisteen löydät sivuilta: <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2018/01/05125453/111-OMAKUVA.pdf> (MLL tehtäväkortti: Omakuva)

LÄHTEET:

Koljonen, H. 2016. "KATO KUN MÄ OSASIN!" – Tietoa varhaiskasvatusikäisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Helsinki.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tehtäväkortit. Saatavilla:
<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/tehtavakortit/>.

Luettu 6.11.2018.

Niemelä, H. & Saarinen, J. 2016. Vahvuudet voimavarana. Oppaan tuottaminen kasvattajille lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisesta. Opinnäytetyö: Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavilla:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108485/Niemela_Henna.pdf?sequence=3.

Luettu 6.11.2018.

9. RAUHOITTUMINEN JA LÄSNÄOLO- määritelmä

Rauhoittuaksemme tarvitsemme kykyä itsehillintään eli taitoa tunteiden ja tunneilmaisujen säätelyyn. Itsehillintää opetamme läpi elämämme. Aikuisten tehtävänä onkin opettaa lapsille sekä nuorille keinoja ja välineitä rauhoittumiseen. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013, 39.) Rauhoittumiseen liittyy myös kyky rentoutua. Rentoutumisen avulla saamme käyttöömmä niin fyysiset että psyykkiset voimavaramme. Rentoutumisen opettelu vaatii erilaisten tapojen kokeilemistä, kokemuksellista oppimista sekä harjoittelua. (Kataja 2003, 124.) Rentoutuneen tilan saavuttamisen edellytys on keskittymiskyky. (em. 33.) Keskittymiskyky on tärkeää myös läsnäolon taitoa ajatellen. Läsnäolo on keskittymistä käsillä olevaan hetkeen. Se on niin itsen kuin toisten kuuntelemista, kysymistä sekä kiinnostumista. Kuten rauhoittumista sekä rentoutumista, voimme harjoitella sekä oppia myös läsnäolon taitoja. Tietoinen läsnäolo

LÄHTEET:

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio A. 2013. Ihmiseltä ihmiselle—sosiaaliset taidot. Harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Helsinki: Opetushallitus.

9.1.RAUHOITTUMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Yhdessä voidaan ryhmän kanssa miettiä, millaisissa tilanteissa rauhoittumista tarvitaan vaikka luokassa, kotona tai harrastuksissa. Miksi rauhoittumista tarvitaan ja millaisia keinoja ryhmässä olevilla lapsilla / nuorilla on käytössä.

Havainnollista ja selitä taitoa

Millainen on se tunne, kun päässä liikkuu sata asiaa yhtä aikaa? Välitunnilla on ollut kiva juttu kavereiden kanssa, samalla mietit, että mitäköhän illalla tehdään partiossa, tulikohan matikan kirja mukaan, mitä mä haluaisin synttärilahjaksi ja sitten alkaa uusi tunti. Tämä on esimerkiksi se hetki, kun pitäisi osata rauhoittua. Pitää pystyä rauhoittumaan, jotta pystyy ottamaan uutta tietoa vastaan.

Millainen on se tunne itsellä siinä hetkessä, kun on paljon asiaa ja tapahtumia? Tai tilanne, kun olet säikähtänyt jotakin asiaa? Sydän voi vähän hakata tiheämmin ja hengästyttää. Osaatko kuvailla sitä tunnetta? Sellaisiin hetkiin ja tunteisiin tarvitaan rauhoittumista. Tunnetta siitä, että selviää tilanteesta.

Miten opetella itselleen sopiva tapa rauhoittua? Se mikä sopii sinulle ei välttämättä sovi minulle. Jokainen joutuu harjoittelemaan tätä taitoa, niin lapset kuin aikuisetkin.

Rauhoittuminen on tunteiden säätelyä, mielen säätelyä ja ehkäpä jopa jalkojen säätelyä. Rauhoittumista on hyvä opetella erilaisissa tilanteissa.

Harjoituta taitoa

Jännitysrentoutusharjoittelu:

Jännitä kasvosi noin viideksi sekunniksi, jonka jälkeen rentoutat ne. Anna poskien roikkua ja leuan roikkua. Toista viisi kertaa. Huomaatko, kuinka samalla koko kroppa jännittyy ja rentoutuu. Kokeile tätä vaikka unta odotellessa. Kun rentoutat kasvot tietoisesti voit tuntea, kuinka koko kroppa saa mahdollisuuden rentoutumiseen.

Mielikuvaharjoittelu Kissa:

Sulje silmäsi. Kuvittele, että olet nukkuva tiikeri taikka ihan pienen pieni kissa, ihan rentona ja painavana unessa. Heräät. Mitä kissa tekee herätessään? Se venyttelee koko krooppaan oikein kovasti. Oikeaa ja vasenta jalkaa, molempia käsiä. Se venyttää selkää kädet ylhäällä ja jalat ojennettuna pitkiksi ja kiemurtelee koko kropallaan.

Vahvista taitoa

Jokainen voisi miettiä itselleen sellaisia tapoja, joilla on mukana rauhoittua ja rentoutua. Ryhmässä voitaisiin ottaa tavaksi säännöllisesti vaikka ennen kokeen alkua tai maanantain ensimmäisellä tunnilla, tehdä jokin yhteinen pieni rauhoittumisharjoitus.

9.2. LÄSNÄOLO

Keskustele opetettavasta taidosta

Miltä tuntuu, kun toinen ei kuuntele, kun selität hänelle jotain tosi tärkeää asiaa? Onko toinen läsnä tilanteessa, jos hän käyttää samalla kännykkää? Kuuleeko hän mitä sinulla on kerrottavana.

Miten ryhmä selittäisi sanan läsnäolo?

- fyysinen
- psyykinen

Havainnollista ja selitä taitoa

Läsnäolo on sitä, että sinä olet tilanteessa mukana ja olet kiinnostunut toisesta / toisista / tilanteesta. Läsnäolon onnistumiseen ja vuorovaikutukseen tarvitaan molempia osapuolia.

Läsnäolon merkkejä vuorovaikutuksessa

- hymy, myönteinen ääntely ja ilmaukset
- rauhallisuus, kiireettömyys, rentous
- läheisyys
- samalle tasolle asettuminen
- kasvokkaisuus
- katsekontaktin hakeminen
- jakamaton huomio ja keskittyminen tilanteeseen

Harjoituta taitoa

Ryhmä voi piirtää ja kirjoittaa yhteisen tikku-ukon ympärille, miten voi kuvailla yhteisesti fyysistä läsnäoloa ja psyykkistä läsnäoloa. Vaihtoehtoisesti tämän voi tehdä lehdistä leikkaamalla sanoja ja kuvia.

Pysähdy, hengitä, kuuntele.

Pysähdy hetkeksi ja laita silmäsi kiinni. Anna kehosi rentoutua oman hengityksesi rauhalliseen rytmiin.

Tämä helppo hengitysharjoitus rauhoittaa mielen jo muutamassa minuutissa ja toimii täydellisenä unentuojana iltaisin tai vaikka ennen jotain uuden asian aloittamista.

Vahvista taitoa

Arjen taito, jota voidaan ylläpitää niin koulussa kuin harrastustoiminnassa. Jokaisen tunnin alussa on hetki keskittyä tulevaan tuntiin ja uuteen tietoon.

Kotitehtäväksi huoltajien kanssa voidaan miettiä, millaisia läsnäolon hetkiä perheellä on arjessa ja poikkeavatko ne jotenkin viikonloppuna, kun on mahdollisesti enemmän yhteistä aikaa.

10. KAVERITAIIDOT- määritelmä

Kaveritaitoja voidaan hahmottaa esimerkiksi jakamalla ne neljään osa-alueeseen: ryhmässä toimimisen taitoihin, vuorovaikutuksen ylläpitämiseen ja vertaisten tukemisen taitoihin, vuorovaikutukseen liittymisen taitoihin ja toisten huomioon ottamisen taitoihin (Laaksonen 2014, 30 – 31; Laaksonen & Repo 2017, 37). Kaveritaidot harjaantuvat ja niitä opitaan paljon arjen erilaisissa, vaihtuvissa tilanteissa. Niiden systemaattinen kehittäminen on kuitenkin tärkeää ja onnistuu esimerkiksi erilaisten harjoitteiden avulla. Harjoitusten avulla on mahdollista tukea lasten kehitystä sekä vahvistaa heidän taitojaan toimia sosiaalisissa suhteissa, kuten kaverisuhteissa. Erilaiset harjoitukset myös luovat ja vahvistavat myönteistä ilmapiiriä ryhmän kesken sekä tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja oppimisen riemua. (Laaksonen & Repo 2017, 38.)

LÄHTEET:

Laaksonen, V. 2014. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylän yliopisto: väitöskirja.

Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Folkhälsan.

10.1.KUUNTELEMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustellaan kuuntelemisen merkityksestä ja hyödyllisyydestä. Miksi olisi hyvä osata kuuntelemisen taito? Mitä seuraa siitä, että kuuntelee/ei kuuntele toisia? Mistä huomaa, että toinen kuuntelee?

Havainnollista ja selitä taitoa

Hyvä kuuntelija:

- katsoo silmiin ja on kasvotusten
- osoittaa mieltävänsä, mitä toinen sanoo, nyökkäilemällä ja äännelemällä hyväksyvästi
- odottaa rauhassa omaa puheenvuoroaan; ei puhu päälle tai elehdi hermostuneesti
- kommentoi omalla vuorollaan omat ajatukset asiaan liittyen ja tekee tarvittaessa lisäkysymyksiä

Voidaan tarkastella Hyvän kuuntelijan muistilistaa (Hyvää mieltä yhdessä!):

Hyvän kuuntelijan muistilista

- katso sitä, joka puhuu
- keskity kuuntelemaan
- yritä ymmärtää, miltä puhujasta tuntuu
- varmista, että olet ymmärtänyt puhujan asian ja tunteet oikein
- rohkaise puhujaa tekemällä lisäkysymyksiä

Havainnoidaan kuuntelemista erilaisten hyvien ja huonojen esimerkkien kautta (esimerkiksi näytellen tilanteita, joissa on hyvää/huonoa kuuntelemista).

Eläytyvän kuuntelemisen harjoitus: Kivikasvo (Hyvää mieltä yhdessä! S. 90)

Kivikasvo draama:

Tavoite: oivaltaa, miksi on tärkeää eläytyä kertojan tunteisiin.

Opettaja määrittelee liitteen 1 avulla, mitä empatialla tarkoitetaan. Hän kertoo, että seuraavan harjoituksen tehtävänä on osoittaa, miksi on tärkeää eläytyä kertojan tunteisiin. Hyvä kuuntelija ilmaisee omilla eleillään ja katseellaan olevansa kiinnostunut kertojan asiasta. Mitä, jos kuulija ei ilmaise kertojalle minkäänlaisia tunteita?

Oppilaat toimivat pareittain. Toisen tehtävänä on kuunnella pariaan silmiin katsoen, mutta täysin ilmeettömästi, ”kivikasvona”. Toinen kertoo unelmiensa syntymäpäiväjuhlista.

Opettaja kirjoittaa esiin apukysymykset:

- Missä juhlat pidettäisiin?
- Mitä siellä tehtäisiin?
- Mitä siellä syötäisiin ja juotaisiin?

Harjoitus puretaan kuvailemalla, miltä tuntui kertoa iloisesta asiasta täysin eleettömälle keskustelukumppanille. Mikä merkitys on eläytyvällä kuuntelulla? Vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

EMPATIA

- kykyä havaita toisen tunnetila
- kykyä osoittaa toiselle myötätuntoa

Miltä sinusta tuntuu?

Uskon, että sinua
harmittaa.

Miten voin auttaa
sivua?

Empatiaa ilmaistaan

- kuuntelemalla
- auttamalla
- lohduttamalla
- kannustamalla

Hyvän kuuntelijan muistilista

- katso sitä, joka puhuu
- keskity kuuntelemaan
- yritä ymmärtää, miltä puhujasta tuntuu
- varmista, että olet ymmärtänyt puhujan asian ja tunteet oikein
- rohkaise puhujaa tekemällä lisäkysymyksiä

Harjoituta taitoa

Kuunteluharjoitukset esim. hyödyntäen Suomen Mielenterveysseuran kuuntelu – ja keskustelukortteja, jotka ovat mm. Hyvää mieltä yhdessä! –teoksen liitteinä tai draamaharjoitukset.

Hyvää mieltä yhdessä! S. 92, harj. Hyvän kuuntelijan peli sekä peliin liittyvät pelikortit:

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvan_kuuntelijan_pelikortit.pdf

Hyvän kuuntelijan pelit:

Tavoite: harjaantua kuuntelemaan ja kysymään kuulumisia.

Tarvikkeet: Hyvän kuuntelijan pelikortit (linkki edellä) irtileikattuna ja kahdeksi tehtäväpinoksi lajiteltuna jokaiselle parille.

Opettaja kertoo tehtävän tavoitteen ja näyttää korttien avulla, miten Hyvän kuuntelijan peli toimii. Oppilaat pelaavat pareittain. Se, joka toimii ensin kertojana, saa violettikulmaiset kertojan kortit ja hänen parinsa vihreäkulmaiset kuuntelijan kortit. Kumpikin nostaa vuorotellen eri pakoista kortin, jolloin kertojan ja kuuntelijan roolit vaihtuvat joka kerta. Kertoja kertoo kortissa pyydetyn asian muutamalla lauseella (ei siis liian lyhyesti) ja kuuntelija toimii hyvänä kuuntelijana annetun ohjeen mukaisesti.

Peli puretaan keskustelemalla harjoituksen herättämistä tunteista. Mitkä kuuntelemisen tavat tuntuivat kertojasta erityisen hyvältä?

Vinkki: Valikoituja kortteja voi käyttää esimerkiksi viikon ensimmäisellä tunnilla tai päivittäinkin kuulumisten vaihtoon pareittain tai ryhmissä.

Kuulluksi tulemisen tunteen kokemiseen voi oppilaiden kanssa tehdä Voimavarapuu-harjoituksen (Hyvää mieltä yhdessä! S. 92)

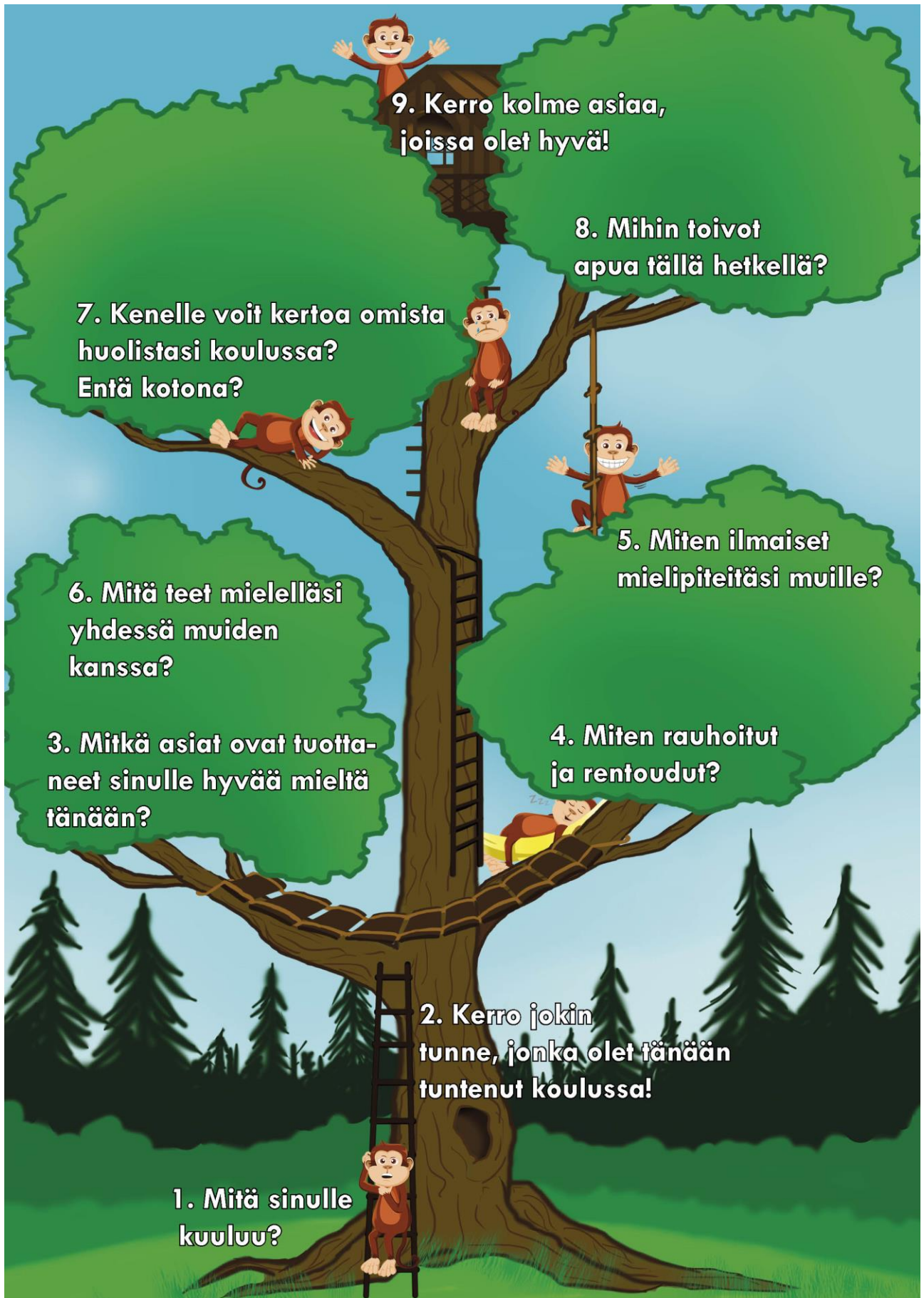
Voimavarapuu:

Tavoite: antaa oppilaalle kokemus kuulluksi tulemisesta. Oppilas harjaantuu puhumaan tunteistaan, vahvuuksistaan, arjen voimavaratekijöistään ja mahdollisesta avuntarpeestaan.

Opettaja heijastaa liitteen ”empaattinen kuuntelu” (liite 1) esille ja kertoo, että seuraavan harjoituksen tavoitteena on haastatella paria ja keskittyä kuuntelemaan ja ymmärtämään häntä. Opettaja heijastaa liitteen 2 ”Voimavarapuu” esiin tai jakaa sen monisteina. Käydään lyhyesti kysymykset läpi, jotta oppilaat ymmärtävät ne kaikki. Opettaja jakaa oppilaat pareiksi. Haastattelu voi alkaa.

Kun molemmat oppilaat ovat haastatelleet toisiaan, puretaan harjoitus seuraavien apukysymysten kautta:

- Miltä tuntui toimia haastattelijana? Mikä oli kiinnostavaa?
- Miltä tuntui olla parin haastateltavana? Miksi?
- Miksi on tärkeää osata puhua ajatuksistaan ja tunteistaan?



9. Kerro kolme asiaa,
joissa olet hyvä!

8. Mihin toivot
apua tällä hetkellä?

7. Kenelle voit kertoa omista
huolistasi koulussa?
Entä kotona?

5. Miten ilmaiset
mielipiteitäsi muille?

6. Mitä teet mielelläsi
yhdessä muiden
kanssa?

3. Mitkä asiat ovat tuotta-
neet sinulle hyvää mieltä
tänään?

4. Miten rauhoitut
ja rentoudut?

2. Kerro jokin
tunne, jonka olet tänään
tuntunut koulussa!

1. Mitä sinulle
kuuluu?

Vinkkejä

Oppilaat voivat ottaa tehtävän kotiinsa ja haastatella jotakin perheenjäsentä. Haastattelutehtävä voidaan myös kiinnittää kotona esille, esimerkiksi jääkaapin oveen, jotta perheenjäsenet muistaisivat ottaa puheeksi siinä mainittuja asioita.

Voimavarapuuta voidaan käyttää myös keskustelun pohjana vanhempainvarteissa.

Hyvän kuuntelijan roolia voidaan harjoitella myös Onnistuin! -harjoituksen avulla (Hyvää mieltä yhdessä! S. 93).

Onnistuin!:

Tavoite: harjoitella puheenvuoron ottamista ja antamista sekä hyvän kuuntelijan taitoja.

Oppilaat jaetaan pienryhmiin. Opettaja antaa ryhmien tehtäväksi valita minkä tahansa pikkuesineen ryhmän taikaesineeksi. Taikaesineen taika piilee siinä, että vain se henkilö, joka esinettä kulloinkin kädessään pitää, saa puheenvuoron. Muiden tehtävänä on kuunnella puhujaa empaattisesti. Jokainen saa vuorollaan pidellä taikaesinettä ja kertoa pienen tarinan sellaisesta oman elämän hetkestä, jolloin onnistui jossakin asiassa kotona, koulussa tai vapaa-ajalla. Opettaja voi ensin kertoa esimerkin omasta elämästään. Puretaan harjoitus kertomalla, miltä tuntui kertoa ja kuunnella onnistumisen tarinoita.

Harjoittelu arjessa todellisissa tilanteissa.

Vahvista taitoa

Kotitehtävä kuuntelemisesta: kuuntele kotona tietoisesti tietyssä tilanteessa. Tämä voi olla myös tehtävä, jonka sujumisesta vanhemmat antavat palautteen. Koulussa palataan asiaan, kuinka taitoa on harjoiteltu vapaa-ajalla. Lisäksi tästä voidaan tehdä viikon tavoite, jota myös päivittäin arvioidaan itsearviointina. Annetaan positiivista palautetta ryhmässä, kun huomataan hyvää kuuntelua.

Voimavarapuu-harjoituksen liitteen kysymykset ja kuunteleminen voidaan antaa myös kotitehtäväksi. (s.47)

Materiaalivinkkejä:

Nurmi, R. & Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä! Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseksi, s. 90-93. Jaarli Oy.

10.2. KESKUSTELEMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Puhutaan keskustelun taidon merkityksestä ja hyödyllisyydestä. Miksi keskustelun taito on tärkeä? Missä taitoa voi käyttää? Mistä tunnistaa taitavan keskustelijan?

Havainnollista ja selitä taitoa

Hyvän keskustelija:

- Kertoo asiansa selkeästi
- Kysyy toiselta, mitä mieltä hän on asiasta
- Kuuntelee toisen vastaukset, osoittaa kuuntelevansa
- Ei keskeytä toisen puhetta tai puhu toisen päälle
- Kertoo, mitä itse ajattelee asiasta
- Lopettaa keskustelun sopivalla ajatuksella.

Harjoituta taitoa

Keskusteluharjoitukset esim. hyödyntäen Suomen Mielenterveysseuran kuuntelu – ja keskustelukortteja, jotka ovat mm. Hyvää mieltä yhdessä! –teoksen liitteinä tai draamaharjoitukset.

Lisäksi voidaan antaa lapsille kuvia ja aiheita, joista saavat ohjeeksi keskustella yhdessä. Voidaan toteuttaa vertaisarviontina siten, että kaksi lapsista keskustelee annetusta aiheesta ja kaksi havainnoi miten keskustelu eteni. Sitten vaihdetaan rooleja.

Hyvää mieltä yhdessä! S. 92, harj. Hyvän kuuntelijan peli + linkki pelikortteihin:
https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvan_kuuntelijan_pelikortit.pdf

Hyvän kuuntelijan peli:

Tavoite: harjaantua kuuntelemaan ja kysymään kuulumisia.

Tarvikkeet: Hyvän kuuntelijan pelin pelikortit (linkki edellä) irti leikattuna ja kahdeksi tehtäväpinoksi lajiteltuna jokaiselle parille.

Opettaja kertoo tehtävän tavoitteen ja näyttää korttien avulla, miten Hyvän kuuntelijan peli toimii. Oppilaat pelaavat pareittain. Se, joka toimii ensin kertojana, saa violettikulmaiset kertojan kortit ja hänen parinsa vihreäkulmaiset kuuntelijan kortit. Kumpikin nostaa vuorotellen eri pakoista kortin, jolloin kertojan ja kuuntelijan roolit vaihtuvat joka kerta. Kertoja kertoo kortissa pyydetyn asian muutamalla lauseella (ei siis liian lyhyesti) ja kuuntelija toimii hyvänä kuuntelijana annetun ohjeen mukaisesti.

Peli puretaan keskustelemalla harjoituksen herättämistä tunteista. Mitkä kuuntelemisen tavat tuntuivat kertojasta erityisen hyvältä?

Vinkki: Valikoituja kortteja voi käyttää esimerkiksi viikon ensimmäisellä tunnilla tai päivittäinkin kuulumisten vaihtoon pareittain tai ryhmissä.

Vahvista taitoa

Kotitehtävä keskustelemisesta: keskustelu kotona tietoisesti annetusta aiheesta. Tämä voi olla myös tehtävä, jonka sujumisesta vanhemmat antavat palautteen. Koulussa palataan asiaan, kuinka taitoa on harjoiteltu vapaa-ajalla. Lisäksi tästä voidaan tehdä viikon tavoite, jota myös päivittäin arvioidaan itsearviointina. Annetaan positiivista palautetta ryhmässä, kun huomataan hyvää keskustelua.

Voimavarapuu-harjoituksen liitteen (s.47) kysymykset ja keskustelu voidaan antaa myös kotitehtäväksi.

10.3. KYSYMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustellaan kysymisen taidon merkityksestä sekä hyödyllisyydestä. Mihin tarvitset kysymisen taitoa? Voiko mitä vain kysyä? Voiko missä vain esittää kysymyksiä? Mitä kysymyssanoja tiedät?

Havainnollista ja selitä taitoa

Kun haluat saada tietoa jostakin asiasta:

- Mieti kuka voisi tietää asiasta
- Mieti miten voisit esittää hänelle kysymyksesi
- Odota sopivaa hetkeä kysymiselle
- Esitä kysymyksesi mahdollisemman selkeästi ja kohteliaasti

Harjoituta taitoa

Harjoitellaan tekemään kysymyksiä esim. kysymys-korttien avulla (kysymyssanoja tai valmiita kysymyksiä).

Harjoitellaan taitoa arjessa.

Vahvista taitoa

Annetaan palautetta ryhmässä, kun havaitaan kohteliaista kysymistä.

10.4. AVUN PYYTÄMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa avun pyytämisestä. Kerro, että se on rohkeuden merkki. Ei ole mahdollista, että me kaikki tietäisimme ja osaisimme kaiken. Sen vuoksi on hyvä opetella kysymään ja pyytämään apua. Miettikää yhdessä millaisessa tilanteessa voisi tarvita apua? Keneltä apua

voi pyytää? Kenen kuuluu antaa apua? Jos henkilö ei voi auttaa sinua heti, kysy koska olisi sopiva aika.

Havainnollista ja selitä taitoa

Keksi joko itse lyhyitä tilannekuvauksia tai lue otteita kirjoista, joissa toinen tarvitsee apua. Keksi erilaisia esimerkkejä avun tarpeesta, pieniä ja suurempia asioita. Kysy myös lapsilta, minkälaisissa tilanteissa he ovat pyytäneet apua? Keskustelkaa yhdessä, onko avun pyytäminen helppoa vai vaikeaa?

Harjoituta taitoa

Lue ääneen erilaisia tilannekuvauksia, joissa joku tarvitsee apua toiselta. Poimi erilaisia kuvauksia: osassa onnistutaan avun pyytämisessä ja osassa se on vaikeampaa. Tämän jälkeen johdattele lapset keskustelemaan tilanteista. Pohtikaa yhdessä, miltä tilanne tuntui siinä esiintyvien henkilöiden osalta. Pohtikaa yhdessä, miten voisi pyytää apua toiselta ja toisaalta, miten jokainen voi tukea ja auttaa toisia. (Laaksonen & Repo 2017, 52.)

Vahvista taitoa

Harjoitellaan avun pyytämistä erilaisissa tilanteissa näytellen. Erilaisia ongelmatilanteita korteilla ja niistä lyhyiden kohtausten näyttelemistä. Arvioidaan yhdessä, miten avun pyytäminen onnistui.

LÄHTEET:

Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Folkhälsan.

10.5. LEIKKIIN MUKAAN MENEMINEN JA MUKAAN OTTAMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa leikkiin mukaan menemisen taidosta ja sen hyödyllisyydestä. Onko joskus helppoa tai vaikeaa mennä tai päästä mukaan leikkiin? Mikä voisi helpottaa leikkiin mukaan menemistä? Miten toiset voivat huomioida leikkiin mukaan haluavaa?

Havainnollista ja selitä taitoa

Miettikää millaisia leikkejä yhdessä leikitään esimerkiksi koulun pihalla. Näytellään ryhmissä tilanteita, joissa toinen ei pääse leikkiin mukaan ja vastaavasti tilanteita, joissa on helppo päästä mukaan leikkiin.

Harjoituta taitoa

- Miten kannattaa kysyä leikkiin pääsyä?
- Miten otetaan muut lapset mukaan leikkiin?
- Miten voi kieltäytyä leikkiin kutsusta?
- Yhdessä sovitaan pelisäännöt
- Sitoutuminen leikkiin

Vahvista taitoa

Annetaan ryhmässä positiivista palautetta leikkien sujumisesta ja leikkiin mukaan ottamisesta.

10.6. POSITIIVISEN PALAUTTEEN ANTAMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa mikä merkitys on positiivisella palautteella ja taidolla antaa palautetta. Miltä tuntuu saada positiivista palautetta? Onko se joskus vaikeaa? Mitä hyötyä on siitä, että osaa antaa toisille positiivista palautetta? Millainen olo tulee itselle, kun on antanut toiselle positiivista palautetta?

Havainnollista ja selitä taitoa

Positiivisen palautteen antaminen:

- Mitä positiivista palautetta voisit sanoa toiselle?
- Miten sen voisit toiselle kertoa?

- Missä sen voisit toiselle kertoa?
- Kerro positiivinen asia toiselle ystävällisesti

Harjoituta taitoa

Harjoitellaan erilaisia tapoja antaa toiselle positiivista palautetta.

Esimerkiksi Hyvän mielen lautaset ja minä-runon (Hyvää mieltä yhdessä! S. 54)

Hyvän mielen lautaset ja minä-runon

Tavoite: antaa ja saada positiivista palautetta.

Jokaiselle oppilaalle teipataan selkään paperilautanen, johon muut oppilaat saavat kirjoittaa positiivista palautetta. Taustalle voi laittaa soimaan iloista musiikkia.

Lautasten täyttämisen jälkeen oppilaat saavat keksiä runon – vapaamuotoisen tai riimitetyn – aiheella ”minä”, jossa voi käyttää paperilautaseen kirjoitettuja asioita. Runo voi olla riimitetty, räppi tai vapaamittainen tai vaikka haiku-runon, joka rakentuu kolmesta säkeestä: ensimmäisessä on viisi tavua, toisessa seitsemän ja kolmannessa viisi (5-7-5). Esimerkki haikurunosta:

Olen mukava,

luotettava kaveri.

Siskonakin jees.

Sinä olet tähti!: (Hyvää mieltä yhdessä! S. 55)

Tavoite: antaa ja saada positiivista palautetta.

Esivalmistelut: opettaja varaa luokan oppilaiden nimet paperilapuilla kolmessa eri arvonta-astiassa.

Tarvikkeet: keltaista tai hopeanväristä vahvaa paperia ja sakset sekä tähtikuvion malli.

Jokainen oppilas leikkaa itselleen vahvasta paperista tähden, jonka keskelle kirjoitetaan oma nimi. Tähdet kiinnitetään seinälle. Jokaiselle oppilaalle arvotaan kolme luokkatoveria, joiden tähtiin hänen tulee kirjoittaa jotakin myönteistä palautetta.

Harjoitellaan myös sitä millainen palaute tuntuu loukkaavalta:

Jana-harjoitus:

Opettaja kysyy: Saako toiselle sanoa, että hän haisee? Janan toisessa päässä on kyllä -pää ja toisessa päässä on ei -pää. Oppilaan tehtävä on asettua janalle kohtaan, joka kuvastaa hänen mielipidettään. Perustellaan oma mielipide ensin lähellä seisovalle. Lopuksi opettaja poimii mielipiteitä eri puolelta janaa ja keskusteluttaa aiheesta: millainen palaute tuntuu loukkaavalta?

LINKKI: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/jotain-rajaa-opetusaineisto-alakouluun#Osa> 7. Mä haluan olla sun kaa!)

Video aiheesta: <https://www.youtube.com/watch?v=IKdCB5TMMm8>

Vahvista taitoa

Vanhemmille voidaan antaa tehtäväksi täyttää lapsestaan kehu-kortti, jossa vanhempi antaa positiivista palautetta ja kannustusta lapselleen. Kortti jätetään lapselle yllätykseksi pulpettiin.

Kehukortti: (Hyvää mieltä yhdessä! S. 54)

Tavoite: saada hyvää palautetta kotiväeltä.

Tarvikkeet: postikortit kunkin lapsen kotiväelle

Vanhempainillassa lapsen vanhempi / huoltaja kirjoittaa omalle lapselleen kehu kortin, jossa antaa lapselle jotain hyvää palautetta ja kannustusta. Kortti jätetään lapsen pulpettiin. Aamulla oppilas löytää kehu kortin pulpetistaan.

Vahvistetaan taitoa arjessa eri tavoin esim. päivän/tuokion lopuksi 'pikkurilli'-palautteet

Pikkurillipalaute: (Hyvää mieltä yhdessä! S. 55)

Tavoite: antaa ja saada myönteistä palautetta ja luoda siten hyväksyvää ja välittävää ilmapiiriä.

Asetutaan piiriin seisomaan mahdollisimman sattumanvaraiseen järjestykseen. Tehdään pikkusormista koukut, joilla otetaan vieressä seisovan pikkusormesta kiinni. Opettaja aloittaa palautekierroksen kertomalla jotakin myönteistä oikealla puolella seisovasta oppilaasta. Tämä oppilas kertoo puolestaan omalla oikealla puolella seisovasta oppilaasta jotakin myönteistä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet antaa ja vastaanottaa myönteistä palautetta.

Helmipalautte: (Hyvää mieltä yhdessä! S. 55)

Tavoite: antaa ja saada myönteistä palautetta, jota voi muistella myöhemminkin ja saada siitä voimavaroja.

Tarvikkeet: helmiä vähintään oppilaiden lukumäärän verran kutakin palautekertaa varten.

Jokainen oppilas saa ottaa yhden helmen astiasta ja antaa sen haluamalleen luokkakaverille myönteisen palautteen kera: ”Annan tämä helmen sinulle, koska...”. Periaate on, että jokainen oppilas ja antaa saa yhden helmen. Harkinnan mukaan harjoitus voidaan tehdä yhdessä koko luokan kuullen tai pienemmissä ryhmissä. Helmipalautte voidaan antaa esimerkiksi perjantaina viimeisellä tunnilla kolmen viikon ajan ja kullakin kerralla muistellaan, mistä hyvästä palautteesta kukin helmi muistuttaa. Tai helmiä voidaan ajan mittaan kerätä kokonaisen ranne- tai kaulakorun verran!

10.7. JAKAMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustellaan jakamisen taidon merkityksestä ja hyödyllisyydestä.

Havainnollista ja selitä taitoa

Jakamisen taito tulee esille esimerkiksi leikeissä ja peleissä.

Koska on vaikeaa jakaa omistaan toisille?

Miltä tuntuu antaa toiselle lainaan omia lelujaan?

Miltä sinusta tuntuu, kun saat toiselta jotain?

Harjoituta taitoa

Harjoitellaan jakamisen taitoa leikeissä ja peleissä. Mietitään yhdessä millaiselta se tuntuu, kun voi jakaa jonkun asian toisen kanssa.

Vahvista taitoa

Annetaan palautetta tilanteista, joissa joku lapsista on pystynyt jakamaan esim. leluja tai työvälineitään toisille ilman ristiriitoja. Pidetään esimerkiksi lelupäivä, jossa voi yhdessä leikkiä leluilla.

10.10. EMPATIATAIDOT

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa yhdessä mitä tarkoittaa empatia ja empatiataidot. Empatia on toisen tunteiden ymmärtämistä ja kykyä asettua toisen asemaan. Empatiaan liittyy myös halu auttaa toista.

Havainnollista ja selitä taitoa

Miettikää yhdessä miten voi harjoitella ymmärtämään toisen tunnetilaa, menemättä kuitenkaan itse mukaan tunnetilaan. Mitä tarkoittaa herkkyys havaita kaverin tunteita. Kun osaa itse nimetä omia tunteitaan on helpompi havainnoida ja ymmärtää toisen tunteita oli ne sitten negatiivisia tai positiivisia.

Empatiaa voi oppia kuuntelemalla ja kohtaamalla toisen ihmisen ja eläytymällä hänen tilanteeseensa.

Harjoituta taitoa

- Mieti miltä sinusta tuntuisi tilanne X ?
- Miten itse toivoisit muiden reagoivan?

- Keskity kuuntelemaan toisen asiaa
- Rohkaise puhujaa tekemällä lisäkysymyksiä asiasta

Kivikasvo: (Hyvää mieltä yhdessä! s. 90)

Tavoite: oivaltaa, miksi on tärkeää eläytyä kertojan tunteisiin.

Opettaja määrittelee liitteen 1 avulla, mitä empatialla tarkoitetaan. Hän kertoo, että seuraavan harjoituksen tehtävänä on osoittaa, miksi on tärkeää eläytyä kertojan tunteisiin. Hyvä kuuntelija ilmaisee omilla eleillään ja katseellaan olevansa kiinnostunut kertojan asiasta. Mitä, jos kuulija ei ilmaise kertojalle minkäänlaisia tunteita?

Oppilaat toimivat pareittain. Toisen tehtävänä on kuunnella pariaan silmiin katsoen, mutta täysin ilmeettömästi, ”kivikasvona”. Toinen kertoo unelmiensa syntymäpäiväjuhlista. Opettaja kirjoittaa esiin apukysymykset:

- Missä juhlat pidettäisiin?
- Mitä siellä tehtäisiin?
- Mitä siellä syötäisiin ja juotaisiin?

Harjoitus puretaan kuvailemalla, miltä tuntui kertoa iloisesta asiasta täysin eleettömälle keskustelukumppanille. Mikä merkitys on eläytyvällä kuuntelulla? Vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

Sinä-viesteistä minä-viesteiksi: (Hyvää mieltä yhdessä! s.91)

Tavoite: harjoitella minä-viestejä, joilla ilmaistaan omia rajoja ja sitä, mitä ajattelen, tunnen, haluan, arvostan ja mihin en suostu ja miksi. Oppia tunnistamaan sinä-viesti, joka koetaan syyttäväksi ja arvostelevaksi ja joka johtaa usein vastapuolen hyökkävään käytökseen.

1. Opettaja mallintaa ensin minä- ja sinä-viestit esimerkiksi seuraavalla esimerkillä:

Anni pelaa Kaisan ja Paulan kanssa polttopalloa, mutta aina Annin saatua osuman Kaisa väittää, ettei pallo osunut häneen. Sinä-viesti tilanteessa olisi: ”Aina sinä huijaat!”. Minä-

viesti tilanteessa olisi: ”Minua harmittaa se, että sinä väität, ettei pallo osunut. Etkö voisi pelata sääntöjen mukaan?”

2. Oppilaan tehtävänä on muuttaa opettajan sanomat sinä-viestit minä-viesteiksi. Opettajan harkinnan mukaan minä-viestit joko sanotaan ensin ääneen parille ja keskustellaan sitten ehdotuksista yhdessä tai kirjoitetaan Hyvän mielen vihkoon.

Antti lainasi kännykkäänsä Petelle. Pete tiputti kännykän ja astui vahingossa sen päälle, jolloin näyttöön tuli paha halkeama. Antti sanoi: ”Tunari! En ikinä enää lainaa sinulle mitään!” Miten Antti voisi ilmaista tunteensa minä-viestillä? Miten Pete voisi vastata Antille minä-viestillä?

Leena on jo pitkään haaveillut rei’istä korvissa. Eräänä päivänä Leena huomaa kateellisena, että hänen ystävällään Astalla on reiät ja uudet, kauniit korvakorut korvissa. Leena sanoo: ”Taasko sinä diivaillet!”. Miltä Astasta tuntuu? Miltä Leenasta tuntuu? Miten Leena voisi kertoa tunteistaan Astalle minä-viestiä käyttämällä, pahoittamatta Astan mieltä?

3. Kertokaa vastaavia tilanteita omasta elämästä ja keksikää, miten niissä olisi voinut käyttää minä-viestiä! Voitte myös käyttää edellisen harjoituksen (empaattinen kuuntelu) tilanteita työskentelyn pohjana.

Voimavarapuu: (Hyvää mieltä yhdessä! s.92)

Tavoite: antaa oppilaalle kokemus kuulluksi tulemisesta. Oppilas harjaantuu puhumaan tunteistaan, vahvuuksistaan, arjen voimavaratekijöistään ja mahdollisesta avuntarpeestaan.

Opettaja heijastaa liitteen ”empaattinen kuuntelu” esille ja kertoo, että seuraavan harjoituksen tavoitteena on haastatella paria ja keskittyä kuuntelemaan ja ymmärtämään häntä. Opettaja heijastaa liitteen ”Voimavarapuu” esiin tai jakaa sen monisteina. Käydään lyhyesti kysymykset läpi, jotta oppilaat ymmärtävät ne kaikki. Opettaja jakaa oppilaat pareiksi. Haastattelu voi alkaa.

Kun molemmat oppilaat ovat haastatelleet toisiaan, puretaan harjoitus seuraavien apukysymysten kautta:

- Miltä tuntui toimia haastattelijana? Mikä oli kiinnostavaa?
- Miltä tuntui olla parin haastateltavana? Miksi?
- Miksi on tärkeää osata puhua ajatuksistaan ja tunteistaan?

Vinkkejä:

Oppilaat voivat ottaa tehtävän kotiinsa ja haastatella jotakin perheenjäsentä. Haastattelutehtävä voidaan myös kiinnittää kotona esille, esimerkiksi jääkaapin oveen, jotta perheenjäsenet muistaisivat ottaa puheeksi siinä mainittuja asioita.

Voimavarapuuta voidaan käyttää myös keskustelun pohjana vanhempainvarteissa.

Ketä minä voin auttaa?: (Hyvää mieltä yhdessä! s. 93)

Tarvikkeet: kynä ja paperi, kotitehtävä

Tavoite: kokea auttamisen iloa.

Askarrellaan lahjakortit, joihin kirjoitetaan lupaus auttamisesta. Lahjakorttiin täydennetään seuraava lause: ”Minä, _____, haluan auttaa sinua, _____, _____:ssa.” Esimerkiksi, Minä, Maiju, haluan auttaa sinua, isä, imuroimisessa. Lahjakortit toimitetaan vastaanottajilleen ja keskustellaan myöhemmin, esimerkiksi viikon tai kahden päästä, miten auttaminen oli sujunut ja oliko se tuottanut hyvää mieltä itselle ja läheiselle.

Vahvista taitoa

Erilaisten korttien tai lehdistä leikattujen kuvien avulla tunnistetaan ihmisten tunteita. Yhdessä voidaan miettiä, mitä ihmiset ajattelevat kuvien tilanteissa ja mitä heille voisi sanoa.

Leikkaa valmiiksi lehdistä erilaisia kuvia ihmisistä tai käytä valmiita, tulostettavia kuvia tai esimerkiksi postikortteja. Jokainen valitsee yhden kuvan ja keksii kuvan henkilöille/henkilölle tarinan. Mitä tunnetta henkilö tuntee? Mikä on johtanut kyseiseen tunteeseen? Millaisia ajatuksia hänellä mahtaa olla? Jos kohtaisit kyseisen henkilön nyt, miten voisit toimia?

Voit myös käyttää esimerkiksi Mielenterveysseuran tulostettavia tunne- ja kaveritaitokortteja. Kortit löytyvät sivulta: <https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/tunne-ja-kaveritaito-kortit-tulostusversio.pdf>

©Viitottu rakkaus® Empatian supersankari -harjoituspaketti sisältää paljon erilaisia empatiataitoja vahvistavia ja tukevia harjoituksia. Harjoituspaketti löytyy sivulta: <http://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf>

11. KÄYTÖSTAVAT- määritelmä

Ihminen on yhteisönsä jäsen, jossa vastaa itse omista toimistaan sekä sanomisistaan. Yhteisen elämän sekä kanssakäymisen sujumiseksi tarvitsemme myös yhteisiä käyttäytymissääntöjä sekä -tapoja, joita kaikki noudattavat. Hyvä tapa saa aikaan myönteistä ilmapiiriä, auttaa poistamaan kommunikaation tiellä olevia esteitä ja sujuvoittaa asioita. Hyvät tavat toimivat määrittävinä tekijöinä kohdatessamme toisia. Osaammeko huomioida toisten oman tilan, tervehtiä tai tarvittaessa antaa omaa rauhaa? (Valonen 2014, 11–12.) Hyvien käytöstapojen pohjalla on ajatus toisten huomioimisen sekä kunnioittamisen tärkeydestä. Hyvät tavat ovat osa jokapäiväistä elämää ja niiden tulisikin olla läsnä arjessa jatkuvasti. (Laitinen & Jauhiainen 2000, 48.) Hyvien käytöstapojen perusasioita ovat muun muassa kiittäminen ja huomaavaisuus, anteeksi pyytäminen, sovitusti paikalle saapuminen sekä kohtelias käytös. Hyviin käytöstapoihin kuuluvat esimerkiksi seuraavat lausahdukset: ole hyvä, hyvää päivänjatkoa sekä mitä kuuluu. (Valonen 2014, 21–31.)

LÄHTEET:

Laitinen, M. & Jauhiainen, M. 2000. Tavat ja kulttuurit koulutodellisuudessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Valonen, H. 2014. Hyvä käytös. Kaikki mitä tulee tietää. Helsinki: Auditorium.

11.1.TERVEHTIMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa yhdessä tervehtimisen merkityksestä; missä tilanteissa tervehditään, miksi ja miten?

Havainnollista ja selitä taitoa

Miettikää yhdessä erilaisia tervehtimistapoja eri tilanteisiin. Minkälaisia käytöstapoja/ohjeita kuuluu tervehtimiseen? Miten eri kulttuuritaustat vaikuttavat tervehtimiseen? Mitä tunteita tervehtiminen tai tervehtimättä jättäminen aiheuttaa?

Harjoituta taitoa

- Luottamusharjoituksia, opetellaan katsomaan toista silmiin esim. Pareittain peiliharjoitus, toinen tekee liikkeitä ja toinen matkii peilinä
- Tervehdysleikki: kuljetaan tilassa musiikin tahtiin, kun musiikki pysähtyy otetaan pari ja tervehditään häntä. Leikkiä on helppo varioida esim.tervehditään eri tyyleillä.
- Bussi tulee -harjoitus: seisotaan ringissä katseet piirin keskusta, osallistujat katsovat maahan, leikinvetäjä huutaa bussi tulee, jolloin jokainen hakee katsellaan toisen osallistujan katseen. Mikäli katseet kohtaavat, pääsevät bussin kyytiin ja siirtyvät pois.

Vahvista taitoa

- Sovitaan ryhmän kanssa että viikon ajan tervehditään ryhmän jäseniä yhteisesti sovitulla tavalla.
- Taidon karttuessa sovitaan kotitehtäväksi että jokainen tervehtii viikon aikana jotakin tuntematonta ihmistä kuten kaupan kassa, bussikuski.
- Käydään keskustelua miltä tervehtiminen tuntuu, onko ryhmäläisten suhtautuminen muuttunut, mitä vaikeaa tervehtimisessä saattaa olla?

11.2. KIITTÄMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustellaan yhdessä kiittämisen merkityksestä; missä tilanteessa kiitetään, miksi ja miten?

Havainnollista ja selitä taitoa

Mietitään yhdessä erilaisia kiittämistapoja eri tilanteisiin. Millä sanoilla voi kiittää? Voiko kiitoksen välittää sanattomasti? Mikä vaikutus kiittämisellä tai kiittämättä jättämisellä voi olla?

Harjoituta taitoa

- Mietitään kiitollisuuden aiheita
 - Leikkaa lehdistä kuvia ja liimaa ne pahville kiitollisuuden kartaksi
 - Kuvakorttien kautta pohditaan mistä asioista olemme kiitollisia
- Lahjan anto-harjoitus: osallistujat seisovat piirissä, jokainen hakee piirin keskeltä omalla vuorollaan mielikuvituslahjan vieruskaverilleen, kaveri kiittää lahjasta sanoin "Kiitos olen aina halunnut tällaisen....." ja määrittelee minkä lahjan on mielestään saanut.

Vahvista taitoa

- Kiitä kaveria-harjoitus: laitetaan jokaisen osallistujan selkään paperi, jossa lukee "Kiitos että olet..." ja jokainen lisää oman positiivisen asian kaverista.
- Viedään kiittäminen arkipäivään, jokainen harjoittelee kiittämistä omassa elämässään.
- Pohditaan yhdessä kiittämistilanteita ja mitä tunteita ne ovat herättäneet? Onko kiittämisellä ollut jotakin vaikutusta?

11.3. ANTEEKSI PYYTÄMINEN JA ANTEEKSI ANTAMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

keskustelkaa anteeksi pyytämisestä ja anteeksi antamisesta. onko anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen aina helppoa? Milloin se voi olla vaikeaa? Miksi on tärkeää antaa/pyytää anteeksi? Miltä tuntuu, kun antanut toiselle anteeksi? mitä voi seurata siitä, että ei anna anteeksi toiselle?

Havainnollista ja selitä taitoa

Anteeksi pyytämisessä tavoitteena oppia/harjoitella toisen ihmisen huomioonottamista ja empaattisuutta. oppia näkemään omien tekojen vaikutukset ja miksi pyytää anteeksi.

Anteeksi antamisessa tavoitteena oppia hyväksymistä, myötätuntoa ja armollisuutta. Päästämään irti asioista, joille ei voi mitään. harjoitellaan asian käsittelyä tilanteiden jäsentämisellä, syiden ja seurauksien hahmottamisella.

Harjoituta taitoa

Näytellään tilanteita, joissa toinen pyytää ja antaa anteeksi. pysäytetään tilanne (still-kuva) ja toiset voivat antaa ohjeita näyttelijöille miten pitäisi toimia.

Vahvista taitoa

Huomioidaan anteeksi pyytämistä/antamista koulun arjessa.

Materiaalivinkit:

<http://www.kidsskills.org/fin/vastuunportaat/>

11.4. OHJEEN NOUDATTAMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa ohjeen noudattamisen taidosta. Voi keskustella myös laeista ja liikennesäännöistä. Miksi taito on hyödyllinen? Onko ohjeita helppo aina noudattaa? Onko

kaikkia ohjeita aina noudattava? Kenen ohjeita pitää noudattaa? Onko joskus tilanteita, että ohjeita ei kannata noudattaa?

Havainnollista ja selitä taitoa

- Jotta voi noudattaa ohjeita, kuuntele mitä sinulle kerrotaan.
- Jos et ymmärtänyt ohjeita, kysy asiasta.
- Mieti onko ohjetta hyvä noudattaa.
- Kertaa ohjeet mielessäsi.
- Noudata ohjeita ja tarkista menikö suoritus oikein.

Harjoituta taitoa

Tehkää lapuille lyhyitä ohjeita (esim. Mene vessaan ja pese kätesi. Hae hyllystä kirja ja istu tuolille lukemaan. Pyyhi taulu ja palaa paikallesi.) Työskennellään pareittain. Toinen lukee ohjeen ja toisen tehtävä on kuunnella ja noudattaa ohjetta. Yhdessä arvioidaan miten ohjeen noudattaminen sujui.

Vahvista taitoa

Annetaan positiivista palautetta ohjeiden noudattamisesta.

11.5 RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustellaan miksi on tärkeää opetella toimimaan ryhmässä? Mitä taitoja tarvitaan ryhmässä toimimisessa? Mitä ryhmän toiminnalle tapahtuu jos kaikki eivät toimi yhteisesti sovitulla tavalla?

Havainnollista ja selitä taitoa

Mietitään yhdessä millä tavoin voimme yhdessä sopia ryhmän säännöistä ja toimintatavoista? Pohditaan minkälaisia eri rooleja ihmisillä on ryhmässä? Mitä taitoja ja asioita vaaditaan ryhmän jäseniltä?

Harjoituta taitoa

- Laaditaan ryhmän yhteiset säännöt
 - Jokainen kirjoittaa lapulle oman säännön ja niistä kootaan yhteiset säännöt
 - Ryhmän kanssa valmistetaan kuvakortteja/sanakortteja esim.kuuntelen, odotan, annan puheen vuoron, osallistun. Jokaisen kerran alussa ryhmäläiset valitsevat oman kortin millä sitoutuu ryhmän toimintaan sillä kerralla. Kortit voidaan koota seinälle yhteiseksi sopimukseksi.
- Ryhmäyttämisharjoitteet, harjoitellaan ryhmässä toimimista
 - Matonkääntö; ryhmä seisoo maton päällä, yritetään kääntää matto toisin päin niin, ettei osallistujien jalat koske maton ulkopuolelle.
 - Osallistujat ovat piirissä, katse keskustaan päin, puhua ei saa, tarkoituksena on että ryhmä astuu yhtäaikaisesti askeleen kohti piirin keskustaa
 - Osallistujat ovat piirissä, katse keskustaan päin, tarkoituksena on sanoa numerot järjestyksessä 1-> niin että jokainen osallistuja sanoo vuorollaan numeron, puhumatta muiden kanssa yhtä aikaa.

(Lisää harjoitteita Aalto, M. 2000. Ryhmästä ryppääksi.)

Vahvista taitoa

- Perustetaan kuvitteellinen firma/yritys: Ryhmä valitsee itse roolit (esim.johtaja, kirjanpitäjä, työläinen jne.), ryhmä suunnittelee firman logon, minkälainen firma on, mitä firman jäsenet tekevät, toimintasuunnitelman. Esitellään firmat toisille ja pohditaan eri rooleja.
- Keskustellaan oman ryhmän sen hetkisestä tilanteesta. Pohditaan mikä on hyvää ja missä on kehittämisenpaikkoja. Valitaan yhteisesti muutama kehittämiskohde johon kaikki sitoutuvat. Sitoutumista voidaan vahvistaa askartelemalla esim.avaimenperät helmistä, yksi helmi kuvastaa yhtä kehittämiskohdetta. Kehittämiskohteisiin on hyvä palata myöhemmin uudelleen ja päivittää tilanne.

Yhdessä toimimisen edellytyksenä ovat yhteiset toimintamallit, jotka kuitenkin jättävät jokaisen yksilön sekä ryhmän luovuudelle riittävästi tilaa. Ryhmässä toimiessaan lapsi tarvitsee erityisesti niitä kaveritaitoja, jotka mahdollistavat erilaisissa ryhmissä toimimisen tarkoituksenmukaisella tavalla.

12. RIITELYN TAIDOT - määritelmä

Ristiriitatilanteet saattavat tuntua meistä epämukavilta tai jopa pelottavilta. Konfliktitilanteet herättävät meissä erilaisia tunteita ja saatammekin tästä syystä toisinaan jopa vältellä niitä. Ristiriitatilanteet kuitenkin kuuluvat väistämättä elämäämme ja olennaiseksi muodostuu se, miten opimme niitä ratkaisemaan. (Talvio & Klemola 2017, 121.) Konfliktitilanteet eivät suoraan tarkoita huonoa asiaa ja niiden ratkaisemisen avulla lapsi voi saada esimerkiksi positiivisia kokemuksia itsestään aktiivisena toimijana ja ryhmän jäsenenä (Laaksonen & Repo 2017, 49). Ristiriitatilanteissa toimiminen rakentavasti vaatii meiltä monien muiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen käyttöönottoa. Meidän on esimerkiksi otettava toiset ja heidän mielipiteensä huomioon, osattava tunnistaa omia sekä toisten tunteita, säädellä omia tunteitamme, kyettävä neuvotteluun sekä rakentavaan vuorovaikutukseen, mutta toisaalta olemaan tarvittaessa myös jämäkkä. Onnistuneen ristiriitatilanteen käsittelyn jälkeen kaikki osapuolet ovat tyytyväisiä lopputulokseen. Tämän edellytyksenä on se, että kaikkien tilanteessa osallisena olleiden tunteet, näkemykset ja käsitykset tulevat kuulluiksi ja otetaan huomioon ratkaisua tehtäessä. (Isokorpi 2004, 119). Riitelyn ja ristiriitatilanteissa toimimisen taitoja on hyvä harjoittaa ja siihen lapsi tarvitseekin aikuisen apua. (Repo 2013, 16.)

LÄHTEET:

- Isokorpi, Tia. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Folkhälsan.
- Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

12.1. RAUHOITTUMINEN JA ITSEHILLINTÄ

Keskustele opetettavasta taidosta

Keskustelkaa itsehillinnän ja rauhallisuuden merkityksestä. On hyvä tuoda esiin sitä, miten järjen ääni hiljenee kiukun vaikutuksesta. Usein suuttuessa haluamme tehdä jotain sellaista, joka tuntuu nyt hyvältä ajatukselta, mutta pidemmällä tähtäimellä aiheuttaa enemmän harmia. Havainnollistavat esimerkit auttavat konkretisoimaan itsehillinnän taidon tarvetta. Keskustelussa on hyvä tuoda esiin, että suuttumuksen tuntemisessa ei sinänsä ole mitään väärää. Me kaikki tunnemme kiukun tunteita melkeinpä päivittäin. Oleellista on se, mitä teemme, kun olemme vihaisia.

Ryhmän kanssa on hyvä myös keskustella rauhoittumisen keinoista, joita lapsilla jo on käytössä; mitä teet rauhoittuaksesi, kun olet vihainen. Lapsilla on usein jo toimivia keinoja käytössä musiikin kuuntelusta pois lähtemiseen. Usein niissä on yhteistä se, että niillä saadaan henkistä (joskus myös fyysistä) etäisyyttä suuttumuksen kohteeseen. Haasteena taas voi olla se, että osaa niistä voi olla hankala käyttää joka tilanteessa. Esimerkiksi pois lähteminen voi aiheuttaa ongelmia. Tästä syystä on hyvä harjoitella rauhoittavia keinoja, joita voi käyttää oikeastaan missä tilanteessa hyvänsä.

Havainnollista ja selitä taitoa

Miksi suutumme?

Usein suuttuessamme tapahtuu jotain ärsyttävää, suututtavaa tai raivostuttavaa. Tämän lisäksi tulkitsemme tapahtuman ja sen merkityksen ajatuksissamme. Näiden ajatusten tiedostaminen auttaa hillitsemään itseämme suututtavassa tilanteessa, ja varautumaan toistuviin kiukkua aiheuttaviin tilanteisiin.

Suututtavaa tapahtumaa kutsutaan ulkoiseksi laukaisijaksi. Ulkoinen laukaisija on se, mitä joku muu sanoo tai tekee, se tapahtuma, jonka tapahtuminen saa meidät suuttumaan. Suututtavaa ajatusta, jonka tapahtuma herättää, kutsutaan sisäiseksi laukaisijaksi. Se kertoo, miten tulkitsemme tapahtuman, minkä merkityksen annamme toisen sanoille ja teoille. Ulkoinen laukaisija tuo suuttumuksen tunteen, ja sisäisen laukaisijan avulla oikeutamme suuttumuksemme ja teot, joita tunne kutsuu tekemään.

Esimerkki:

Matematiikan opettaja komentaa oppilasta olemaan hiljaa tunnilla. Oppilas ajattelee, että hän on tainnut hälistä, ja hiljenee.

Historian opettaja komentaa samaa oppilasta olemaan hiljaa tunnilla. Oppilas suuttuu, koska hänen mielestään historian opettaja valittaa aina, ja kaiken lisäksi historia on oppilaan mielestään hyödytön aine.

Oleellista on havainnollistaa laukaisijoiden toimintaa. Esimerkissä ulkoinen laukaisija on täsmälleen sama ja oppilaan ajatus se, mikä lopulta saa kiukun aikaiseksi.

Rauhoittumisen ja itsehillinnän osalta voidaan käydä läpi erilaisia tapoja toimia tilanteessa eli tutustua rauhoittajiin:

ASKEL TAAKSEPÄIN: usein se, että riidan osapuolet seisovat lähellä toisiaan, pahentaa tilannetta. Askel taaksepäin lieventää kokemusta toisesta omassa henkilökohtaisessa tilassa molempien osapuolten kohdalla.

SYVÄÄN HENGITTÄMINEN: auttaa alentamaan sykettä hieman ja ehkäisee pintahengitystä. Syvään hengittämistä voi harjoitella ottamalla rennon ja nojaavan asennon omassa tuolissa, laittamalla kädet vatsan päälle, ja hengittämällä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos niin, että kädet nousevat ja laskevat hengityksen tahdissa.

TAKAPERIN LASKEMINEN: estää suututtavia ajatuksia vaikuttamasta ja rauhoittaa päässä tuntuva ajatusmyrskyä. Jos takaperin laskeminen tuntuu liian helpolta tai nopealta, voi laskemista harjoitella laskemalla sadasta alaspäin joka kolmannen numeron.

POSITIIVISET MIELIKUVAT: auttaa samaan etäisyyttä ristiriitaa aiheuttavaan tapahtumaan. Mielikuvina toimivat esimerkiksi ajatukset kivasta tekemisestä, mukavasta paikasta tai vaikkapa tulevasta innostavasta tapahtumasta. Mielikuvan voi keksiä valmiiksi jo silloin kun rauhallinen.

Myös muistuttaja voi tarjota apua tilanteissa toimimiseen. Muistuttaja on lause tai sanapari, ikään kuin tunnuslause tai motto. Sen tarkoitus on ohjata toimimaan järkevästi ja rauhallisesti. Se voi myös nimensä mukaisesti muistuttaa siitä, miksi kannattaa pysyä rauhallisena. Esimerkkeinä muistuttajista toimivat: ”Ei kannata.”, ”Tämä on hänen ongelmansa, ei minun”, ”Ajattele rauhassa”, ”Hengitä syvään - pysy rauhallisena”.

Muistuttajia voi myös käyttää valmistautumisessa potentiaalisesti vaikeaan tilanteeseen (esim. ”Hyvin se menee – osaat kyllä”).

Harjoituta taitoa

Laukaisijoiden tunnistamista voi harjoitella muistelemalla tilannetta, jossa on suuttunut. Kysymyksiä mietinnän avuksi voivat olla: Mitä tapahtui? Kuka muu oli paikalla? Mitä hän teki? Mitä sinä teit? Mitä olisit halunnut tehdä? Mitä toinen olisi halunnut tehdä? Mitä toinen olisi halunnut sinun tekevän? Entä sinä hänen tekevän? Mitä ajattelit tilanteesta? Mitä ajattelit toisen sanoista? Mitä ajattelit toisen teoista? Mistä nämä ajatukset syntyivät? Mitä olisit halunnut ajatella? Kysymyksiä voi käyttää soveltavin osin.

Kiukku tuntuu monella meistä vahvasti kehossa: sydän hakkaa, hengitys kiihtyy, äänen voimakkuus nousee... yms. Omien kehotuntemusten tunnistaminen ja havainnoinnin harjoittelu auttavat itsehillinnässä. Suuttumuksesta kertovien vihjeiden huomaaminen auttaa myös tunnistamaan suuttumuksen toisessa ihmisessä.

Harjoituksena voidaan piirtää ihmishahmo, johon merkitään kohdat, joissa kiukku tuntuu. Harjoituksen voi tehdä koko ryhmän kanssa tai pienemmissä ryhmissä.

Rauhoittumista ja itsehillintää voi harjoitella myös rooliharjoituksen avulla. Jokainen voi miettiä ensin tilanteen, jossa on suuttanut. Sen jälkeen parin kanssa käydään tilanne läpi rooliharjoituksen muodossa. Ajatuksen puhutaan kuplapuheen avulla ääneen esimerkiksi niin, että ajatuksia puhuessa kosketetaan kädellä omaa päätä, ja tilanteessa puhuttavat asiat puhutaan tavalliseen tapaan. Harjoitus alkaa ulkoisesta laukaisijasta, jonka apuharjoittelija voi ”toteuttaa”. Seuraavaksi varsinainen harjoittelija puhuu kuplapuheen avulla sisäiset laukaisijat ja esittää vihjeet: sydän hakkaa, ääni voimistuu jne. Seuraavaksi harjoittelija käyttää rauhoittajia: hengittää syvään tai esim. laskee taaksepäin ja tehostaa niitä muistuttajien avulla. Harjoitukselle on hyvä luoda onnistunut ja positiivinen päätös.

Ennen kuin oppilaat harjoittelevat on hyvä, että opettaja mallintaa harjoituksen ikään kuin harjoittelemalla itse. Oppilaat havainnoivat, miten harjoituksen eri osa-alueet toteutuvat.

Vahvista taitoa

Kotitehtävänä voit miettiä itsellesi sopivia muistuttajia. Omista muistuttajista voti askarrella kortin taskussa säilytettäväksi, tai tehdä omaan puhelimeen taustakuvan.

Kotitehtävänä on harjoitella edellä opetettuja asioita arjessa. Harjoitukset raportoidaan häsläämispäiväkirjojen avulla. Halutessaan luokkaan voi luoda kulttuurin, jossa oppilaat voivat kerätä esimerkiksi tarroja tai rasteja listaan merkiksi suoritetusta kotitehtävästä. Luokan kanssa kannattaa sopia palkinto, jonka koko luokka saa, mikäli onnistuvat keräämään suorituserkeitä riittävän määrän. Tarkoitus on saada oppilaat harjoittelemaan paljon, sillä taidon oppiminen vaatii useita toistoja.

HÄSLÄÄMISPÄIVÄKIRJA

Nimi:

Pvm:

Aika:

Missä olit?

Mitä tapahtui?

Mitä teit?

Kuinka vihainen olit? En lainkaan Vähän vihainen Vihainen Kiehuin kiukusta Raivon vallassa

Ulkoiset laukaisijat:

Sisäiset laukaisijat:

Vihjeet:

Rauhoittajat:

Muistuttajat:

Mitä sitten tapahtui (seuraukset):

Oma arvio: Hyvin meni! Meni kohtalaisesti Olisi voinut mennä paremmin

Mitä voin sanoa/mitä sanoin itselleni, kun onnistuin?

Mitä voin tehdä ensi kerralla paremmin?

Kotitehtävänä voidaan toteuttaa myös esimerkiksi jatko yhteiselle piirustustehtävälle. Ryhmän kanssa on siis ensin työstetty yhteinen hahmo, johon merkataan, missä kiukku tuntuu. Kotona toteutettu työ tukee yhteistä tuotosta. Kotitehtäväksi voi antaa monisteen, jossa on ihmishahmo, mihin on tarkoitus täyttää ne kehotuntemukset, joita on suututtavissa hetkissä tuntenut.

12.2. NEUVOTTELEMISEN TAITO

Keskustele opetettavasta taidosta

Tämä taito toimii yhteistyössä itsehillinnän ja rauhoittumisen kanssa, ja vaihtoehtona suuttumuksen tunteen kutsumalle toiminnalle. Kun erimielisyys ilmenee, auttaa neuvottelemisen taito selvittämään tilanteen ilman riitelyä. Oppilaiden kanssa voi keskustella siitä, missä tilanteissa he tarvitsevat neuvottelemisen taitoa (esim. neuvottelu välituntipelin säännöistä kavereiden kanssa, elokuviin menemisestä vanhempien kanssa tai vaikkapa pleikkarin pelaamisen vuoroista sisaruksen kanssa).

Havainnollista ja selitä taitoa

Taito on pilkottu pieniksi osiksi, jotka yhdessä muodostavat harjoiteltavan kokonaisuuden. Ennen harjoittelua on kuitenkin hyvä perusteellisesti pohtia jokaisen osan kohdalla huomioitavia asioita. Taulukossa on jokaisen taidon vaiheeseen liittyen kirjoitettu muutamia pohdittavia asioita, mutta oppilailla on varmasti valmiiksi jo hyviä ja huomionarvoisia ajatuksia teemasta. Usein sen pohtiminen, miten asia tehdään, on yhtä tärkeää kuin sen pohtiminen, mitä tehdään.

TAIDON VAIHE:	POHDITTAVIA ASIOITA:
1. Aloita neuvottelemisen kertomalla, mistä asiasta haluat keskustella.	Oma asia kannattaa kertoa rauhallisesti ja selkeästi. Asia kannattaa käydä omassa mielessä ensin läpi. Usein on myös hyvä miettiä, onko toisella nyt sopiva hetki neuvotella; kysymällä tätä voi myös aloittaa keskustelun.
2. Kuuntele toisen kanta asiaan ajatuksella.	Muista kuuntelemisen taito. Neuvottelua auttaa se, että ymmärtää toisen kannan asiaan, vaikka se olisi erilainen kuin oma näkemys. Neuvottelussa on myös hyvä osoittaa toiselle kuuntelevansa

	esimerkiksi katsekontaktin ja pienten äännähdysten avulla.
3. Mieti, oletko toisen kanssa samaa vai eri mieltä asiasta.	Kuuntelun jälkeen on pohtimisen vuoro. Toisen näkemyksen arviointi avoimesti on tärkeää toisen ihmisen ymmärtämisen kannalta. Tässä voi myös miettiä, että miten asettua toisen ihmisen asemaan; voinko ymmärtää, miksi toinen on juuri tätä mieltä.
4. Kerro toiselle oma näkemyksesi asiasta perustelujen kanssa.	Perustelevan keskustelemisen harjoittelu auttaa oppilasta jäsentämään omaa kantaansa asiaan, sekä pohtimaan syy-seuraus yhteyksiä.
5. Kuuntele toisen vastaus avoimin mielin.	Tässä kohdassa tärkeää on kärsivällisyys. Toinen ei välttämättä muuta mieltään, vaikka itsellä olisikin hyvät perustelut oman näkemyksen tueksi. Toisen vastauksen kuuntelu ja avoin pohtiminen auttaa oppilasta pohtimaan kyseessä olevaa asiaa sen sijaan, että jumittuisi vain siihen, mitä itse haluaa juuri nyt.
6. Ehdota ratkaisua, jonka uskot sopivan teille molemmille. Voit myös ehdottaa, että keksitte ratkaisun yhdessä.	Yhteisen sopimuksen tekeminen on kypsä tapa ratkaista erimielisyys. Se myös suojelee tärkeitä ihmissuhteita riidan pitkäaikaisilta seurauksilta. Kompromissin keksiminen yhdessä kääntää yhteisen ongelman yhteiseksi onnistumiseksi.

Harjoituta taitoa

Neuvottelemisen taitoa kannattaa harjoitella rooliharjoituksen avulla. Kun taidon vaiheet on käyty läpi, ja niistä on keskusteltu, opettaja mallintaa taidon käyttämisen näyttämällä esimerkkisuorituksen. Oppilaille kannattaa jakaa tarkkailutehtäviä, joissa he huomioivat, miten taidon eri vaiheet näyttäytyivät esimerkissä. Seuraavaksi oppilaat voivat harjoitella pareittain taitoa. Oppilaiden kanssa voi keksiä yhdessä valmiita aiheita, joista he neuvottelevat harjoituksessa. Usein on parempi tehdä harjoituksia mahdollisimman arkipäiväisistä ja oppilaiden arkea lähellä olevista aiheista.

Vahvista taitoa

Kotitehtäväksi voi antaa taidon harjoittelun omassa arjessa. Oppilaiden kanssa voi keksiä jokaiselle valmiiksi tilanteen, jossa he harjoittelevat taitoa. Taidon harjoittelun voi raportoida lomakkeen avulla, jossa kerrotaan, miten jokaisen taidon vaiheen kohdalle kirjoitetaan mitä siinä vaiheessa tehtiin ja miten vaihe onnistui. Harjoittelun voi yhdistää itsehillinnän ja

rauhottumisen harjoitteluun niin, että neuvottelemisen taitoa käytetään, kun on ensin onnistuttu rauhoittamaan itsensä ristiriitatilanteessa.

12.3. RISTIRIITATILANTEESSA TOIMIMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Joskus riita ehtii jo syntyä, mutta silloinkin on mahdollista päästä hyvään ja kestäväan lopputulokseen. Oppilaiden kanssa voi keskustella siitä, miten riita syntyy, ja miksi sen selvittäminen on tärkeää. Myös riidan aikana koettuja tunteita voidaan tunnistaa ja listata. Toisen kokemuksen kuuleminen auttaa lasta ymmärtämään, mitä riidan toinen osapuoli voi kokea tilanteen aikana.

Havainnollista ja selitä taitoa

Taito on pilkottu pieniksi osiksi, jotka yhdessä muodostavat harjoiteltavan kokonaisuuden. Ennen harjoittelua on kuitenkin hyvä perusteellisesti pohtia jokaisen osan kohdalla huomioitavia asioita. Taulukossa on jokaisen taidon vaiheeseen liittyen kirjoitettu muutamia pohdittavia asioita, mutta oppilailla on varmasti valmiiksi jo hyviä ja huomionarvoisia ajatuksia teemasta. Usein sen pohtiminen, miten asia tehdään, on yhtä tärkeää kuin sen pohtiminen, mitä tehdään.

TAIDON VAIHE:	POHDITTAVIA ASIOITA:
1. Tarkkaile oloasi ja kehosi vihjeitä.	Itsehillinnän ja rauhoittumisen taito yhdistetään tähän vaiheeseen. Tarkoituksena on säilyttää kyky järkevään ajatteluun vahvoista tunteista huolimatta.
2. Kuuntele toista ja mieti, miltä hänestä tuntuu.	Kiukun vihjeitä voi huomata myös toisessa ihmisessä. Toisen ihmisen tunnetilan ymmärtäminen auttaa itseä ohjaamaan omaa toimintaansa. Vahvoja tunteita kokiessa ja riidan toisena osapuolena voi olla vaikea kuulla toisen viestiä, joten sen kuulemiseen on tarpeen keskittyä erikseen.
3. Mieti, mikä aiheuttaa riidan.	Järkevä pohtiminen huomioi eri vaihtoehtoja; olenko minä tehnyt jotain suuttuttavaa? onko toinen

	tehnyt jotain, mikä suututtaa minut? onko kyseessä hankalat olosuhteet?
4. Mieti, mitä voit tehdä tilanteen rauhoittamiseksi?	<p>Esimerkkejä toiminnasta ovat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omien tunteiden ilmaisu - toisen tunteiden ymmärtämisen ilmaisu - oman kannan rauhallinen ja perusteleva ilmaisu - toisen näkemyksen ymmärtämisen ilmaisu - anteeksi pyytäminen <p>Erilaiset riidan aikana koetut tunteet ovat tärkeitä yhdistää tämän taidon vaiheen pohtimiseen. Oppilaiden kanssa voi myös tehdä listaa asioista, joita he ajattelevat toimivina tekoina ja sanoina tässä taidon vaiheessa. On myös tärkeää keskustella siitä, miten eri rauhoittamiskeinot kannattaa toteuttaa: esim. omat tunteet kannattaa ilmaista vain omina tunteina ilman toisen syyttämistä.</p>
5. Valitse paras tapa ja toteuta se.	Hyviä keskustelu aiheita tähän vaiheeseen ovat parhaan keinon valinnan kriteerit: miten uskon tämän keinon vaikuttavan? mistä syystä uskon tämän keinon vaikuttavan? kenelle tämä on paras keino?

Harjoituta taitoa

Ristiriitatilanteessa toimimisen taitoa kannattaa harjoitella rooliharjoituksen avulla. Kun taidon vaiheet on käyty läpi, ja niistä on keskusteltu, opettaja mallintaa taidon käyttämisen näyttämällä esimerkkisuorituksen. Oppilaille kannattaa jakaa tarkkailutehtäviä, joissa he huomioivat, miten taidon eri vaiheet näyttäytyivät esimerkissä. Seuraavaksi oppilaat voivat harjoitella pareittain taitoa. Harjoittelussa voi käyttää tilanteita, jotka oppilaat kokevat ristiriitoja aiheuttaviksi, ja jotka ovat lähellä heidän arkeaan.

Vahvista taitoa

Kotitehtäväksi voi antaa taidon harjoittelun omassa arjessa. Oppilaiden kanssa voi keksiä jokaiselle valmiiksi tilanteen, jossa he harjoittelevat taitoa. Taidon harjoittelun voi raportoida lomakkeen avulla, jossa kerrotaan, miten jokaisen taidon vaiheen kohdalle kirjoitetaan mitä siinä vaiheessa tehtiin ja miten vaihe onnistui.

12.4. RIIDAN ENNALTAEHKÄISY

Keskustele opetettavasta taidosta

Joskus tilanne näyttää siltä, että kohta tulee riita. Asiaan voi kuitenkin reagoida, ja ehkäistä riidan ennen kuin se edes alkaa. Tämän taidon tarpeesta keskustelemisessä voi hyödyntää ristiriitatilanteessa toimimisen johdannossa käytyjä keskusteluja siitä, miten riita syntyy.

Havainnollista ja selitä taitoa

Taito on pilkottu pieniksi osiksi, jotka yhdessä muodostavat harjoiteltavan kokonaisuuden. Ennen harjoittelua on kuitenkin hyvä perusteellisesti pohtia jokaisen osan kohdalla huomioitavia asioita. Taulukossa on jokaisen taidon vaiheeseen liittyen kirjoitettu muutamia pohdittavia asioita, mutta oppilaille on varmasti valmiiksi jo hyviä ja huomionarvoisia ajatuksia temasta. Usein sen pohtiminen, miten asia tehdään, on yhtä tärkeää kuin sen pohtiminen, mitä tehdään.

TAIDON VAIHE:	POHDITTAVIA ASIOITA:
1. Mieti, onko tilanne etenemässä riidaksi.	Huomaatko toisessa suuttumuksen vihjeitä? Tiedätkö aikaisemmasta kokemuksesta, että tällaisessa tilanteessa syntyy riita? Tässä taidon vaiheessa on hyvä muistuttaa siitä, että itsehillinnän taidon muistuttajia voi käyttää myös suuttumusta ennalta ehkäisevästi. Suuttumuksen ennaltaehkäisyyn voi myös tehdä omia muistuttajia.
2. Tarkkaile oloasi ja kehon vihjeitä.	Tässä kohdassa käytetään tarvittaessa itsehillinnän ja rauhoittumisen taitoa.
3. Mieti, mikä tilanteessa voi aiheuttaa riidan.	Pohditaan sitä, mikä erilaisissa tilanteissa saattaa suuttuttaa. Tässä taidon vaiheessa kannattaa muistuttaa suuttuttavista ajatuksista. Yhdessä pohtiminen voi myös auttaa oppilasta huomaamaan, että tekeekö hän itse jotain sellaista, mikä suuttuttaa muita.
4. Mieti, voitko vaikuttaa tilanteeseen sanomalla tai tekemällä jotain.	Ristiriitatilanteessa toimimisen taidosta voi olla hyötyä tässä vaiheessa. Toisaalta kannattaa keskustella siitä, auttaako esimerkiksi neuvottelun aloittaminen riidan ennaltaehkäisyssä. Yksi esimerkki toimivasta keinosta on riidan osapuolten ajatusten ohjaaminen positiivisempaan suuntaan nostamalla esiin jonkin hyvän asian tilanteen tiimoilta. Toinen vaikkapa riidan osapuolten

	erilaisten tarpeiden huomiointi. Osallistujien omien kokemusten ja luovuuden esiin nostaminen sopii tähän vaiheeseen erityisen hyvin.
5. Valitse paras tapa, ja toteuta se.	Hyviä keskustelu aiheita tähän vaiheeseen ovat parhaan keinon valinnan kriteerit: miten uskon tämän keinon vaikuttavan? mistä syystä uskon tämän keinon vaikuttavan? kenelle tämä on paras keino?

Harjoituta taitoa

Riidan ennaltaehkäisyn taitoa kannattaa harjoitella rooliharjoituksen avulla. Kun taidon vaiheet on käyty läpi, ja niistä on keskusteltu, opettaja mallintaa taidon käyttämisen näyttämällä esimerkkisuorituksen. Oppilaille kannattaa jakaa tarkkailutehtäviä, joissa he huomioivat, miten taidon eri vaiheet näyttäytyivät esimerkissä. Seuraavaksi oppilaat voivat harjoitella pareittain taitoa. Harjoittelussa voi käyttää tilanteita, jotka oppilaat kokevat ristiriitoja aiheuttaviksi, ja jotka ovat lähellä heidän arkeaan.

Vahvista taitoa

Kotitehtäväksi voi antaa taidon harjoittelun omassa arjessa. Oppilaiden kanssa voi keksiä jokaiselle valmiiksi tilanteen, jossa he harjoittelevat taitoa. Taidon harjoittelun voi raportoida lomakkeen avulla, jossa kerrotaan, miten jokaisen taidon vaiheen kohdalle kirjoitetaan mitä siinä vaiheessa tehtiin ja miten vaihe onnistui.

12.4. RIIDAN RATKAISEMINEN

Keskustele opetettavasta taidosta

Jos riita syntyy, ja se rauhoitetaan, on jäljellä vielä riidan selvittäminen ja sopiminen. Itsehillinnän ja rauhoittumisen taito sekä muut riitelyn taidot tukevat tämän taidon käyttöä, ja toimivat hyvänä pohjana sen harjoitteluun. Oppilaiden kanssa voi aloittaa keskustelun vaikkapa siitä, että onko riidan sopiminen vain aikuisten käskemä tapa toimia, vai onko siitä jotain hyötyä. Miltä sopimisen jälkeen tuntuu? Miltä tuntuu, jos riita jää sopimatta? Miltä tuntuu kohdata riidan toinen osapuoli uudestaan, jos riitaa ei ole sovittu? Entä silloin kun riita on saatu päätökseen?

Havainnollista ja selitä taitoa

Taito on pilkottu pieniksi osiksi, jotka yhdessä muodostavat harjoiteltavan kokonaisuuden. Ennen harjoittelua on kuitenkin hyvä perusteellisesti pohtia jokaisen osan kohdalla huomioitavia asioita. Taulukossa on jokaisen taidon vaiheeseen liittyen kirjoitettu muutamia pohdittavia asioita, mutta oppilailla on varmasti valmiiksi jo hyviä ja huomionarvoisia ajatuksia teemasta. Usein sen pohtiminen, miten asia tehdään, on yhtä tärkeää kuin sen pohtiminen, mitä tehdään.

TAIDON VAIHE:	POHDITTAVIA ASIOITA:
1. Tunnustele omia tunteitasi ja ajatuksiasi.	Tarvittaessa tässä vaiheessa käytetään vielä itsehillinnän ja rauhoittumisen taitoa. Tämä taidon vaihe auttaa jäsentämään omaa näkemystä asiasta, ja valmistaa oman kannan ilmaisemiseen.
2. Mieti, miltä toisesta tuntuu ja mitä hän ajatellee.	Tämä vaihe muistuttaa toisen osapuolen asemaan asettumisesta.
3. Kerro oma näkemyksesi tilanteesta toiselle.	Ilmaise itsesi rauhallisesti, ja vältä syyttelyä. Usein on hyödyllistä käyttää minä-viestejä: ”minusta tuntui...”
4. Kuuntele toisen näkemys tilanteesta avoimesti.	Tämä vaihe toistaa tarpeen toisen asemaan asettumisesta ja toisen näkemyksen ymmärtämisestä. Oppilaiden kanssa voi myös keskustella ymmärtämisen ja hyväksymisen erosta.
5. Pyydä anteeksi ja anna anteeksi.	Tämä vaihe triplaa tarpeen toisen asemaan asettumisesta. Vaiheet 3, 4 ja 5 voivat tapahtua vaihtelevassa järjestyksessä tilanteeseen sopivalla tavalla. Voi kuitenkin olla niin, että on helpompi pyytää ja antaa anteeksi, kun on ensin kuullut toisen näkemyksen tilanteesta. Muistelkaa, mitä pohditte ja opitte anteeksi pyytämisen ja anteeksi antamisen taitoja käsitellessä.
6. Keskustele toisen kanssa tilanteen ratkaisemisesta.	Taidon tässä vaiheessa käytetään kuuntelemisen, keskustelemisen ja neuvottelun taitoja.
7. Päätäkää yhdessä molemmille sopivasta ratkaisusta.	Riidan jälkeisestä elämästä sopiminen yhdessä auttaa osapuolia jatkamaan eteenpäin, ja jättämään riidan menneisyyteen. Yhteinen sopiminen tarjoaa myös mahdollisuuden muuttaa totuttuja ja ehkä haitallisia käyttäytymistapoja. Esimerkkiratkaisujen keksiminen on jälleen loistava tilaisuus kutsua

	oppilaiden tieto ja luovuus esiin ja koko ryhmän hyödyksi.
--	--

Harjoituta taitoa

Riidan ratkaisemisen taitoa kannattaa harjoitella rooliharjoituksen avulla. Kun taidon vaiheet on käyty läpi, ja niistä on keskusteltu, opettaja mallintaa taidon käyttämisen näyttämällä esimerkkisuorituksen. Oppilaille kannattaa jakaa tarkkailutehtäviä, joissa he huomioivat, miten taidon eri vaiheet näyttäytyivät esimerkissä. Seuraavaksi oppilaat voivat harjoitella pareittain taitoa. Harjoittelussa voi käyttää tilanteita, jotka ovat lähellä heidän arkeaan.

Vahvista taitoa

Kotitehtäväksi voi antaa taidon harjoittelun omassa arjessa. Oppilaiden kanssa voi puhua siitä, että tätä taitoa voi harjoitella, jos siihen valitettavasti tulee tilaisuus. Ei ole tarkoitus aiheuttaa riitaa, jotta sen saisi sovittua. Taidon harjoittelun voi raportoida lomakkeen avulla, jossa kerrotaan, miten jokaisen taidon vaiheen kohdalle kirjoitetaan mitä siinä vaiheessa tehtiin ja miten vaihe onnistui.

LÄHTEET JA PALJON LISÄÄ TIETOA AIHEESTA:

Knut K. Gundersen; Tutte M. Olsen; Johannes Finne; Borge Stromgren; Bengt Dalefold. - AART - ADAPTED AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING: SOSIAALISEN KYVYKKYYDEN HARJOITUSMENETELMÄ. 2018. Suomen Art Ry.

Goldstein Arnold P., Glick Barry, Gibbs John C. - ART - aggression replacement training - ryhmäharjoitusmenetelmä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille. 2018. Suomen Art Ry.

13. TURVATAIDOT -määritelmä

Tunne- ja turvataitokasvatuksen tavoitteena on lasten ja nuorten voimavarojen sekä selviytymiskeinojen tukeminen ja vahvistaminen. Lisäksi se vahvistaa ihmissuhteiden turvallisuutta. Turvataitokasvatuksen avulla lapset ja nuoret saavat välineitä pohtia mm. seuraavia kysymyksiä: kuka olen, mitä haluan tai mitä en halua. Turvataitokasvatuksen avulla lapset ja nuoret oppivat hahmottamaan ja puolustamaan omia rajojansa, mutta myös kunnioittamaan toisten itselleen asettamia rajoja. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus turvalliseen ympäristöön ja väkivallasta, syrjintä, häirinnästä sekä hyväksikäytöstä vapaaseen elämään. (Aaltonen 2012, 11–15.)

Turvataitokasvatuksen tavoitteena on:

- lapsen ja nuoren itsearvostuksen sekä itseluottamuksen vahvistaminen,
- lapsen ja nuoren tunne- sekä vuorovaikutustaitojen ja hyvien kaverisuhteiden edistäminen,
- lisätä lapsen ja nuoren valmiuksia suojata itseään uhkaavissa kiusaamisen, väkivallan, alistamisen ja ahdistelun tilanteissa sekä
- ohjata lasta ja nuorta kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle. (Lajunen et. al. 2012, 14). Turvataitokasvattajana aikuisen tehtävä on lapsen ja nuoren suojeleminen sellaisilta vaikutteilta ja ärsykkeiltä, jotka haittaavat kasvua. (Em.) Usein tuttu aikuinen toimii parhaana turvataitokasvattajana. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee aikuisen, joka kohtaa, kuulee, näkee sekä välittää. (Aaltonen 2012, 15 – 16.)

LÄHTEET:

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 2.10.2018.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2012. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Stakes.

Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 2.10.2018.

13.1 ERILAISET KOSKETUKSET: PUNAISEN JA VIHREÄN VALON KOSKETUKSET

Keskustele opetettavasta taidosta

Kosketuksen merkitys on kaiken ikäisille ihmisille suuri. Kosketus vaikuttaa hyvinvointiimme, se rauhoittaa ja vähentää stressiä. Ihmisinä tarvitsemme kosketusta sekä hellyyttä. Kaikenlaiset kosketukset eivät kuitenkaan tuota meille hyvää oloa. On myös tärkeää, että opimme itse tunnistamaan, miten minua saa koskettaa. Erilaisia kosketuksia voi hahmottaa punaisen ja vihreän valon kosketuksilla. Vihreän valon kosketuksesta tulee turvallinen sekä mukava olo. Koemme itsemme arvokkaiksi sekä hyväksytyiksi. Punaisen valon kosketus taas tuntuu ikävältä, satuttaa ja voi saada meidät hämmentyneiksi. Se voi saada tuntemaan myös vihaa tai pelkoa ja saa aikaan pahan mielen. Olomme voi olla epämukava, emmekä välttämättä ole varmoja, miltä ne tuntuvat tai mitä ajatuksia ne herättävät. **Punaisen valon kosketuksiin ei pidä suostua!** Toinen ei myöskään saa pakottaa tai painostaa koskettamaan itseään! (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen, 2015.)

Havainnollista ja selitä taitoa

Pohditaan yhdessä erilaisia kosketuksia ja eroja niiden välillä sekä keskustellaan tunteista, joita ne herättävät. Minkälainen kosketus on mukavaa ja tuottaa hyvää mieltä? Käydään läpi yhdessä, miten toimia silloin, jos joku meinaa koskettaa tavalla, jolla en halua. Opeta lasta sanomaan painokkaasti EI, poistumaan paikalta ja kertomaan luotettavalle aikuiselle tilanteesta (Juslén, Montonen, Cacciatore & Ingman-Friberg).

Harjoituta taitoa

Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. s.158.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1&isAllowed=yHarjoitteita

Vahvista taitoa

Kotitehtävä voi esimerkiksi keskustella kotona vanhempien kanssa siitä, miten lähestyä toista ihmistä ja miten itse haluaa toisen lähestyvän. Kotona voi myös keskustella erilaisista kosketuksista ja pohtia, eroaako esim. ystävän ja vanhemman kosketus toisistaan?

LÄHTEET:

Juslén, N., Montonen, E., Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. Tutkimusmatka kehoon. Neuvoja leikki-ikäisen lapsen seksuaalikasvatukseen. Väestöliitto. Saatavilla: http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4795902793ca93fceb1d38b1dc18779c/1544429274/application/pdf/7261257/Vanhemman%20tietovihko_verkko.pdf. Viitattu 10.12.2018.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2012. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Stakes. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 2.10.2018.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

13.2. OMAT RAJAT

Keskustele opetettavasta taidosta

Omat rajat auttavat meitä tunnistamaan oman erillisyytemme muista ja luovat turvaa toisten kanssa toimiessamme. Omien rajojemme avulla ilmaisemme, kuinka muut saavat meitä kohdella. Toiset eivät saa luvatta rikkoa rajojamme, emmekä me ole oikeutettuja rikkomaan toisten rajoja. Omien rajojen tunnistaminen auttaa myös siinä, ettemme päädy tilanteisiin, joissa emme halua olla. On tärkeää oppia tunnistamaan sekä kunnioittamaan omia ja toisten rajoja sekä oppia ilmaisemaan selkeästi mitä haluaa ja tarvitsee. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen, 2015)

Havainnollista ja selitä taitoa

Keskustellaan lapsen oikeuksista määrittää itse omat rajansa. Jokaisen rajat ovat erilaiset. Meidän on tärkeää oppia ilmaisemaan omia rajojamme, jotta myös muut tunnistavat ne. Yhtä lailla meidän tulee kunnioittaa toisten itselleen asettamia rajoja. Omien rajojen pitämiseen tarvitsemme myös jämäkkyystaitoja. Omien rajojen tunnistaminen ja pitäminen luovat turvaa ja vaikuttavat hyvinvointiimme. Rajojemme avulla tunnistamme omat

voimavaramme ja opimme tietämään milloin esim. kaipaamme rauhallista omaa aikaa. Omat rajat liittyvät siis sekä fyysisiin rajoihin, mutta myös henkisiin, mielen sisäisiin rajoihimme. Lisäksi omat rajat liittyvät myös omiin tarpeisiimme.

Omia rajoja voi auttaa hahmottamaan omien oikeuksien listat, jotka liittyvät myös jämäkkyystaitoihin. Netistä on löydettävissä erilaisia valmiita listoja ja yksi lista esitellään ”Ei -sanon käyttö ja jämäkkyyshaidot” -otsikon alla.

Harjoituta taitoa

Jokaisen on hyvä miettiä omia rajojaan. Tunnistanko omat rajani? Miten esimerkiksi haluan, että minua kohdellaan? Kosketetaan? Osaanko ilmaista omat rajani? Oman mielipiteeni?

Ryhmässä voidaan käyttää draamaa apuna omien rajojen pitämiseen. Yhdessä on mahdollista miettiä tapoja pitää kiinni omista rajoista. Ohjaajalla voi olla lapuilla esimerkiksi kuvitteellisia tilanteita, joita esitetään toisille ja tilanteen esittäjät miettivät, miten toimia tilanteessa. Esimerkkitalanteista voidaan myös keskustella yhdessä ja pohtia, miten tilanteessa voisi toimia, mitä ajatuksia ja tunteita tilanteet herättävät ja miksi toisinaan voi olla vaikea kieltäytyä ja sanoa ei.

Esimerkkitalanteita:

1. Koulukaverisi pyytää sinua tekemään läksynsä puolestaan.
2. Ystäväsasi haluaa lainata uutta peliäsi, mutta et haluaisi lainata sitä vielä, vaan pelata itse.
3. Kaverisi haluaisi katsoa kanssasi sellaista elokuvaa, jonka itse koet liian pelottavaksi.
4. Ostat viikkorahalla itsellesi karkkipussin ja ystäväsasi omii pussin niin, että sinulle jää vain muutama karkki.
5. Ystäväsasi pyytää sinua illaksi elokuviin, mutta sinua väsyttää ja haluaisit vaan olla kotona.
6. Luokkalaiset puhuvat uudesta sarjasta koulussa. Kaikki tuntuvat tykkäävän sarjasta, sinusta se ei ollut kovin hyvä. ”Eikös ollutkin hyvä sarja?” kysyvät muut sinulta ennen seuraavan oppitunnin alkua.

7. Kaverisi rikkoo vahingossa toisen henkilökohtaisen tavaran ja pyytää sinua valehtelemaan, ettet tiedä mitä tilanteessa on tapahtunut.

Omien rajojen tunnistamiseen liittyy myös se, miten haluamme meitä kohdeltavan ja miten kohtelemme toisia. Yhdessä ryhmän kanssa voi miettiä erilaisia tapoja kohdella toisia hyvin sekä huonosti. Miten minä haluaisin tulla kohdelluksi?

Vahvista taitoa

Mervi Juusola (2015) Minä en suostu kiusattavaksi! s. 20.

LÄHTEET:

Juusola, M. 2015. Minä en suostu kiusattavaksi. Helsinki: Voimakirja.

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

13.3. OMA TILA

Keskustele opetettavasta taidosta

Omaa tilaa voidaan ajatella alueena, johon en halua muita. Se on itseä varten ja mielen rahoittamista varten. Oma tila voi olla fyysistä tilaa eli rajaa ympärillämme. Silloin se kuvaa fyysistä aluetta itsesi ympärillä, jonka yli et halua toisten tulevan. Liian lähellä itseämme tulevan ihmisen saatamme esimerkiksi kokea uhkaavana tai tilanteen epämiellyttävänä.

Oma tila voi myös kuvata sitä, miten jokainen meistä välillä tarvitsee tilaa ja rauhaa ihan vain itselleen ja itsekseen olemiseen. Oma tila tarkoittaa hetkeä, jolloin voit tehdä itselle mieluisia juttuja, rauhoittua tai vaikkapa olla vaan.

Havainnollista ja selitä taitoa

Keskustelkaa yhdessä siitä, miten jokaisella meistä on oma tilan tarve ja tarvitsemme myös omaa rauhaa. Yhdessä voi esimerkiksi pohtia, miten toisia ei haittaa, vaikka lähellä seisoo ihmisiä ja taas toisista se voi tuntua epämiellyttävältä. Jokainen voi hahmottaa omaa tilaansa

miettimällä, miten lähelle vaikkapa ystävä voi tulla jutellessaan kanssasi. Milloin etäisyys on hyvä, milloin tuntuu, että toinen on liian lähellä? Yhdessä voi myös miettiä, onko oman tilamme tarve erilainen eri ihmisten seurassa? Minkälaisen etäisyyden haluan pitää esim. Uusien ihmisten seurassa?

Omalla tilalla tarkoitetaan myös sitä, kun haluaa tehdä omia juttujaan, rauhoittua tai olla vain omassa rauhassa. Kohtaamme päivän aikana paljon ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita, jolloin on luonnollista, että välillä haluamme vain olla omassa rauhassa. On hyvä opetella kuuntelemaan itseään ja kunnioittamaan omia tarpeitaan. Silloin opimme tunnistamaan, milloin haluan omaa tilaa ja omaa rauhaa.

Oma tila ja sen tunnistaminen liittyvät myös omiin rajoihin sekä jämäkkyystaitoihin. Oman tilan tunnistamisen lisäksi on tärkeä, että osaamme itse kunnioittaa oman tilan tarvettamme sekä sanoittaa sen myös muille.

Harjoituta taitoa

Ryhmä jaetaan pareihin ja harjoitellaan oman fyysisen rajan tunnistamista. Vuorotellen toinen pareista astuu lähemmäksi ja lähemmäksi. Paikallaan seisova henkilö huutaa hep silloin, kun kokee toisen olevan liian lähellä. Vaihdetaan rooleja.

Omaa tilan tarvetta voi myös harjoitella pohtimalla erilaisia kosketuksia. Tuntuuko mukavalta, jos ystävä halaa? Koskettaa olkapäälle jutellessaan? Entäpä, jos kyseessä on vieraampi henkilö?

Vahvista taitoa

Kotona voi miettiä oman tilan tarvetta ja pohtia, millaisia asioita tykkää tehdä itsekseen? Miten toimit, kun tulee sellainen olo, että haluat olla vain itseksesi? Kuunteletko musiikkia, pelaat, piirrät, ajattelet? Milloin viimeksi on tullut sellainen olo, että nyt haluan vain olla itsekseni ja tehdä omia juttujani? Kuuntelitko tarvettasi?

13.4. EI -SANAN KÄYTTÖ JA JÄMÄKKYYSTAIDOT

Keskustele opetettavasta taidosta

Jämäkkyystaitojen avulla kykenemme ilmaisemaan omat rajamme sekä pitämään niistä kiinni. Tarvitsemme jämäkkyyttä ilmaistaksemme oman tahtomme. Sen avulla ilmaisemme muille mitä haluan tai en halua, mihin suostun tai en suostu ja mitä tarvitsen. Jämäkkyystaidot tukevat siinä, että pystymme pitämään puoliamme sekä asettamaan itsellemme hyvinvointiamme suojaavat rajat (Juusola 2015, 97). Tarvitsemme jämäkkyystaitoja kaikissa ihmissuhteissamme, myös läheisissä.

Havainnollista ja selitä taitoa

Jämäkkyys tarkoittaa sitä, että emme hyväksy sellaista kohtelua, joka on epäreilua ja loukkaa meitä. Kykenemme tällöin myös kertomaan toiselle, mikä hänen käytöksessään meitä loukkaa. Jämäkkä ihminen pystyy kertomaan oman mielipiteensä ja puolustamaan itseään, mutta myös toisia, ilman, että satuttaa toista. Jämäkkyyttä on:

- ajatella itse, eikä toimia automaattisesti toisten mukana
- harkita ennen suostumista toisten esittämiin ehdotuksiin
- uskaltaa kieltäytyä
- ettei anna toisten johtaa itseään vaikeuksiin
- avun pyytäminen silloin, kun sitä tarvitset
- vastuun kantaminen omista teoista ja käytöksestä
- odottaa toisilta kunnioittavaa käytöstä
- kohdella toisia kunnioittavalla tavalla
- olla käyttämättä väkivaltaa
- olla nimittelemättä toisia

(Juusola 2015, 97.)

Kun omaamme jämäkkyyttä, meidän on myös helpompi sanoa EI asioille, joihin emme halua lähteä mukaan, jotka loukkaavat tai eivät tunnu mukavilta.

Jämäkkyyttä ja EI-sanan käyttöä voi hahmottaa myös omien oikeuksien kautta. Erilaisia listoja löydät esimerkiksi netistä hakemalla omien oikeuksien listaa. Assertiivisten oikeuksien listan löydät esim. Nyyti ry:n Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista -materiaalin sivulta 96. (<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>) Juusola (2015) on listannut jämäkkyiden 10 sääntöä:

1. *Olen vastuussa itsestäni.*
2. *Minun ei tarvitse olla aina saatavilla ja käytettävissä.*
3. *Minulla on omat mielipiteeni ja toisilla omansa.*
4. *Minun ei tarvitse todistaa omaa arvoani kenellekään.*
5. *Toisten ei tarvitse todistaa omaa arvoaan minulle.*
6. *Minulla on oikeus puolustaa itseäni.*
7. *Minulla on oikeus saada tukea ja apua toisilta ihmisiltä.*
8. *En ole vastuussa toisten ihmisten ongelmista.*
9. *Toiste eivät pysty ratkaisemaan ongelmiani puolestani.*
10. *Puhun suoraan.*

(Juusola 2015, 54.)

Harjoituta taitoa

Harjoitellaan EI -sanon käyttöä roolileikkien avulla. Keksitään yhdessä tilanteita, joissa tarvitaan EI -sanaa: esim. puhelinmyyjä soittaa, enkä halua ostaa mitään, joku tarjoaa autokyytiä, joku pyytää tekemään koulutehtävät puolestaan jne. Tämän jälkeen käydään tilanteita läpi esittämällä niin, että jokainen pääsee kumpaankin rooliin.

Yhdessä voidaan myös miettiä, millainen tunne meille nousee, kun uskallamme sanoa EI tai ylipäänsä käyttää jämäkkyystaitojamme.

Vahvista taitoa

Mervi Juusola (2015) Minä en suostu kiusattavaksi s. 64-65.

Lisätietoa ja hyviä harjoituksia omista rajoista sekä jämäkkyystaidoista:

Juusola, M. 2015. Hyvän kaveruuden avaimet.

Juusola, M. 2015. Minä en suostu kiusattavaksi!

Juusola, M. 2015. Rajat kuntoon! Puolensa pitäminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taito.

Väestöliiton Turvataitojulisteen voit tulostaa sivuilta: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/db48247eba8e9bdd18058485eb4ed370/1544429096/application/pdf/6053282/Turvataidot%20ja%20lapsen%20keho.pdf>

mieli

Suomen Mielenterveysseura

LÄHDE: PESONEN, A., NURMI, R. & HANNUKALA, M. 2018. HYVÄN MIELEN KOULU. KÄSIKIRJA MIELENTERVEYSTAITOJEN VAHVISTAMISEEN YLÄKOULUSSA. SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA.

14.1. OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

Tämän osion harjoituksissa on kiinnitetty huomiota siihen, että jokainen koulun aikuinen voisi napata tehtävän, joka sopii juuri siihen omaan takataskuun. Koulupäivien kantaviksi käytänteiksi on haluttu nostaa *rauhottumiselle* ja *ryhmäytymiselle* varatut hetket. Nämä kaksi teemaa kulkevat läpileikkaavasti jokaisessa harjoitusosiossa ja lisäävät näin sekä oppilaiden että aikuisten jaksamista, hyvää mieltä ja yhteisöllisyyden tunnetta.

Rauhoittumisen ja tietoisuuden taidot auttavat tunteiden käsittelyssä ja ihmissuhteissa. Hengitysharjoitukset auttavat nuorta pysähtymään ja tekemään tietoisempia valintoja voimakkaidenkin tunnekuohujen vallassa. Välillä on hyvä olla ilman minkäänlaista suorittamista. Jo pienikin pysähtyminen lataa aivoja ja kehoa auttaen niitä palautumaan. Oppitunteja voi aloittaa tai päättää läsnäoloharjoitukseen tai oppitunnin keskellä voidaan pitää lyhyt hengitysharjoitus. Tällainen tuokio rauhoittaa mieltä ja kehoa, ja auttaa keskittymään oppitunnin suoritteisiin.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen systemaattinen sisällyttäminen eri oppiaineiden opetukseen, sekä myönteisen ryhmädynamiikan vahvistaminen läpi kouluvuoden ehkäisevät yksinäisyyttä ja koulukiusaamista. Arjessa on hyvä pohtia, millaisin keinoin jokainen koulun aikuinen voi vahvistaa nuorten ryhmäytymistä ja myönteistä ilmapiiriä. Millaiset tavat lisäävät me-henkeä ja vahvistavat jokaisen kuulluksi tulemisen tunnetta? Pienet sanat ja teot, hymyt ja yhteiset keskusteluhetket lisäävät yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteita kiireisen arjen keskellä.

Teemojen harjoitukset on jaettu niiden keston mukaisesti: *Lyhyet harjoitukset* on helppo sisällyttää oppituntien lomaan. *Tekemistä tunniksi* –harjoitukset tarjoavat tekemistä kokonaisen oppitunninkin ajaksi.

14.1. ITSETUNTEMUS JA ITSETUNTO

Koulun toimintakulttuuri ja opettaja voivat vahvistaa ja tukea nuoren itsetunnon kehitystä. Nuoret tarvitsevat kehumista ja kuuntelua. On hyvä muistaa, että oppilailla on muitakin kuin akateemisiin taitoihin liittyviä vahvuuksia. Jokaisen nuoren tulisi saada myönteistä palautetta ilman suoritustakin. Lämmin hymy ja katse tai lausahdus siitä, miten mukava on nähdä nuorta tänään, saattavat olla pieniä mutta merkityksellisiä tapoja vahvistaa itsetuntoa.

Itsetuntoon vaikuttaa merkittävästi se, kokeeko yksilö olevansa merkityksellinen yhteisössä ja pystyvänsä vaikuttamaan omiin ja yhteisön asioihin. Jokaisella on tarve saada hyväksyntää sekä arvostusta siinä ympäristössä, jossa päivittäin toimii. Koulun tehtävänä on varmistaa, että jokainen nuori saa kokea olevansa merkityksellinen.

HARJOITUKSET

Tietoisuustaitoja:

Myönteisen ajattelun harjoitus

Istutaan hyvässä asennossa tuolilla molemmat jalkapohjat tukevasti lattiaa vasten. Silmät voi sulkea tai kiinnittää katseen etuviistoon alas lattiaan. Aikuinen ohjaa rauhallisella puheellaan harjoituksen kulkua. Lopussa on useampi vaihtoehto, joita voi hyödyntää eri toteutuskerroilla.

- Keskity hengitykseen. Anna sen kulkea luonnollisesti sisään ja ulos.
- Jotta keskittyminen hengitykseen olisi helpompaa, voit laskea mielessäsi seitsemään (7) sisään hengittäessäsi ja yhteentoista (11) hengittäessäsi ulos.
- Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan omille teilleen, suuntaa ne rauhallisesti takaisin hengitykseen.
- Mieti jotain asiaa, jonka osaat mielestäsi hyvin.
- Mieti jotain hyvää ominaisuutta itsessäsi. Miten voisit tuoda sitä tänään esille?
- Hengitä vielä rauhassa hetki, ja kun tunnet olevasi valmis, voit hiljalleen alkaa venyttellä käsiä ja jalkoja ja avata sitten silmäsi.

Harjoituksessa voi käyttää myös seuraavia lauseita:

- Mieti jotain itsellesi hyvää mieltä tuottava asiaa, jonka voisit tehdä tänään.
- Mieti jotain asiaa, josta tunnet kiitollisuutta.
- Mieti, miten voisit tänään omalla toiminnallasi vahvistaa ryhmämme yhteishenkeä.

Lopuksi voidaan keskustella miltä harjoitus tuntui. Oliko haastavaa keskittyä hengittämiseen? Auttoiko laskeminen? Mikä merkitys sisäisellä puheella on oman hyvinvoinnin ja itsetunnon kannalta? Onko tapanasasi kannustaa ja kehua itseäsi, vai torua ja soimata pienistäkin virheistä? Mitä hyötyä on lempeästä ja tsemppaavasta puheesta itseä kohtaan? Muistutetaan oppilaista siitä, että jos tapana on kuin huomaamatta usein kritisoida itseään, voi omaa mieltä harjoituttaa tällaisten lyhyiden harjoitusten avulla.

Minä myös!

Istutaan tuoleilla ringissä. Ennen varsinaista harjoitusta keskustellaan yhdessä siitä, millaisia taitoja ja osaamista ihmisellä voi olla. Esimerkiksi *sosiaalisia taitoja, opiskelutaitoja* tai *liikunnallisia taitoja*.. Aikuinen voi tarvittaessa kirjoittaa asioita taululle.

Itse harjoitus etenee siten, että jokainen nousee vuorollaan ylös ja kertoo jonkin tietyn asian, mitä osaa. Esimerkiksi ”Minä osaan luistella” tai ”Minä osaan kuunnella hyvin”. Kaikki muutkin, jotka omasta mielestään osaavat saman asian, nousevat ylös ja huutavat ”Minä myös!”. Huudahdukseen voidaan lisätä jokin liike. Näin jatketaan, kunnes jokainen on kertonut ensimmäisenä jonkin osaamansa asian.

Harjoitusta voidaan soveltaa myös seuraavin tavoin:

- *Keksitään taito, jonka mahdollisimman moni osaa*
- *Nimetään omia unelmia*
- *Kerrotaan viikonloppusuunnitelmista*

Keskustellaan siitä, miltä tuntuu kertoa itsestä ja omista taidoistaan toisille? Voidaan yhdessä pohtia myös sitä, miten osaamista voi olla monella eri alueella, ja miten asioiden tekemisestä voi nauttia ilman, että hallitsee tekemisen täydellisesti. Miksi omaa osaamista ja vahvuuksia on hyvä pohtia?

Lyhyet harjoitukset

Hyvän mielen kiertobingo

Jokaiselle oppilaalle tulostetaan Hyvän mielen bingon ruudukko. Oppilaat kiertävät luokassa liitteenä olevan ”Hyvän mielen bingoruudukon” kanssa ja koittavat löytää ryhmästä henkilön, jota jokin väittämistä kuvaisi hyvin. Jos löydetty henkilö yhtyy väittämään itsestään, hän kirjoittaa nimensä etsijän bingoruudukkoon. Ensimmäisenä täyden 5 rastin rivin pysty-, vaaka- tai sivusuunnassa saanut huutaa ”bingo” ja voittaa pelin. Peliä voidaan jatkaa niin kauan, kunnes joku saa koko bingoruudun täyteen.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan, oliko jokin ruuduista sellainen, johon oli vaikeaa saada rastia ja jos oli, pohditaan, miksi näin oli. Entä mihin väittämiin taas löytyi henkilöt helposti?

Hyvän mielen bingoruudukko

Osaan pyytää apua tarvittaessa.	Huolehdin monipuolisesti terveydestäni.	Puutun heti kiusaamistilanteisiin.	Olen erittäin hyvä rentoutumisessa.	Liikun paljon vapaa-ajalla.
Olen hyvä piristämään muita.	Autan mielelläni muita.	Minun on helppo pyytää anteeksi.	Minulla on vähintään yksi harrastus.	Vietän paljon aikaa läheisteni kanssa.
Osaan ratkaista riitatilanteita.	Syön pääsääntöisesti monipuolisesti ja terveellisesti.	Olen hyvä pitämään puoliani.	Nautin uusien asioiden oppimisesta.	Kyselen usein muiden kuulumisia.
Mielestäni erilaisuus on rikkautta.	Nukun säännöllisesti riittäviä yöunia.	Vietän aikaa älylaitteiden äärellä alle 3 h/pv.	Hyvä ryhmähenki on minulle tärkeää.	Minun on helppo selviytyä arjen haasteista.
Pyrin näkemään ystäviäni joka viikko.	Olen todella hyvä kuuntelija.	Tsemppaan ja kannustan muita usein.	Minun on helppo keksiä itselleni tekemistä.	Pyydän aina kaikki mukaan.

Opitaan uutta toisistamme

Aikuinen on tulostanut ja leikannut irralleen valmiit lauseiden alut. Laput voi laminoida, jos haluaa käyttää niitä useamman ryhmän kanssa. Lappuja kannattaa säilyttää astiassa, josta niitä on helppo ottaa.

Jokainen oppilas nostaa vuorollaan yhden lapun ja lukee sen ääneen. Oppilaan tehtävänä on keksiä lauseelle sopiva loppu. Esimerkiksi: ”Minut saa hyvälle tuulelle... kertomalla jonkun hauskan jutun.” Tämän jälkeen seuraava oppilas jatkaa. Tarkoituksena on, että toisen sanomisia ei kommentoida, ainoastaan kuunnellaan.

Opitaan uutta toisistamme

Tulen iloiseksi kun...

Menisin mieluiten lomalla...

Minut tekee onnelliseksi...

Paras lapsuusmuistoni on...

Minulle tärkeää on...

Odotan todella paljon...

Pidän koulussa...

Rentoudun parhaiten...

Tykkään tehdä...

Lempimusiikkiani on...

Lempi tv-ohjelmani on...

Parasta koulussa on...

Lempielokuvasi on...

Lempiruokani on...

Paras juttu viime aikoina on ollut...

Kesällä tykkään eniten...

Viikonloppuisin mieluiten...

Lempiherkkuni on...

Olen luonteeltani...

Ystäväni ovat minulle...

Lempipuuhaani on...

Suuri haaveeni on...

Minut saa nauramaan...

Tekemistä tunniksi

Temperamenttitoiteemi

Jokaiselle oppilaalle tulostetaan sivu, jossa on erilaisia temperamenttieläimiä. Tutustutaan yhdessä temperamenttieläimiin. Keskustellaan aikuisen johdolla siitä, mitä temperamenttipiirteet ovat ja käydään läpi jokaisen eläimen edustama piirre. Eläimet symboloivat eri temperamenttipiirteiden ääripäitä ja lorut kuvaavat jokaisen piirteen ominaisuuksia. Tehtävänä on pohtia, mitkä eläimet eli ominaisuudet kuvaavat itseä parhaiten. Leikataan n. 4–5 eläintä irti ja liimataan ne paperille tai vihkoon toteemipaaluksi. Kirjoitetaan oheen lyhyt kuvaus itsestä ja siitä, miksi kokee valitut piirteet itseensä sopiviksi.

Jakaudutaan pienempiin ryhmiin ja esitellään omat toteemipaalut ryhmissä. Voidaan keskustella siitä, eroaako oma ja muiden näkemys omista ominaisuuksista ja mistä tämä voi johtua.

Temperamenttiteemi. Millainen sinä olet? Millainen on sinun toteemisi?

**TUNTEELLINEN
ELEFANTTI**



ELEFANTTI VAIHVASTI TUNTEILEE. SEN ILOT JA SURUT AALTOILEE.

**KYLMÄPÄINEN
KOTKA**



KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LITÄÄ, VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.

**SOPEUTUVA
KAMELEONTTI**



KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET PAINA. SE ON VALMIS MUUT- TAMAAAN VÄRIÄ AINA.

**TAVOILLEN USKOLLINEN
MAJAWA**



MAJAWA MIELLYTTÄVÄT TOTUTUT TAVAT. NE ARKEA ETEENPÄIN KULJETTAVAT.

**AURINKOINEN
ALBATROSSI**



EI ALBATROSSIN AURINKOISTA HYMYÄ HUULILTA MIKÄÄN POISTA.

**YÖLLINEN
LEPAKKO**



"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYILLÄ", MIETII LEPAKKO JA ALKAA LYMYILLÄ.

**SÄHÄKKÄ
KÄRPÄ**



SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA EI PYSY VERKKAINEN KOALA.

**VERKKAINEN
KOALA**



KÄRPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA, ON KOALAN MEININKI RAUHAISAA.

**UJO
SIILI**



SIILI ON UJO LUONTEeltaan. SE TARKKAILEE TOISIA PAIKALTAAN.

**SEURALLINEN
KOIRA**



SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU ON OLLA KAIKIKIEN KAVERI JA TUTTU.

**SINNIKÄS
MUURAHAINEN**



MUURAHAINEN AHKERASTI SAATTAA ASKAREET LOPPUUN ASTI.

**SÄHELTÄVÄ
SAMMAKKO**



SAMMAKKOLA ON HOPPU JA HÄTÄ, TOUHUA SITÄ JA TOUHUA TÄTÄ.

**AISTIVA
KISSA**



KISSA HERKÄSTI HUOMAA JA HAISTAA, HÄLINÄN KUULEE JA MAUT MAISTAA.

**VIILEÄ
KALA**



KALAA EI HELPOSTI HÄIRITÄ VOI - EI HAJTTAA SITÄ, VAIKKA KOR- VISSA SOI.

Lähde: Nurmi, R., Siljanpää, A., Hannukkala M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura.

14.2. TUNTEET

Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja rakentava ilmaiseminen ei aina ole helppoa, mutta tällaiset tunnetaidot auttavat saavuttamaan tavoitteita sekä luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Kun tunnistaa omia tunteitaan, voi ymmärtää paremmin myös muiden tunteita. Nuoret oppivat tunnetaitoja matkimalla. Aikuisella on merkittävä rooli tunteiden ilmaisun mallintajana.

Tunnetaidot auttavat tynnyttämään voimakkaita ja kuluttavia tunteita. Haastaviakin tunteita voidaan oppia sietämään ja toimimaan siten, että tunne helpottuu hallitusti ja itseä tai muita vahingoittamatta. Tärkeää olisi oppia, ettei tunteeseen tarvitse reagoida heti eikä toimenpiteisiin ryhtyä tunteen poistamiseksi. Mikään tunne ei kestä ikuisesti ja jo senkin ymmärtäminen tuo lohtua epämiellyttävän tunteen kourissa. Aikuisen on tärkeää kertoa nuorelle, että suuretkin tunteet tasaantuvat ja menevät aikanaan ohi.

HARJOITUKSET

Tietoisuustaitoja

Miltä tänään tuntuu?

Opettaja pyytää oppilaita sulkemaan silmänsä ja hengittämään rauhallisesi. Sitten hän luettelee yksitellen seuraavat väittämät ja kehottaa oppilaita nostamaan peukalon ylös sellaisen väittämän kohdalla, jonka kokevat pitävän paikkaansa, ja kääntämään peukalon alas sellaisen väittämän kohdalla, jonka kokee vääräksi. Peukalon voi myös jättää puoliväliin, jos väittämä on osittain totta omalla kohdalla.

1. Nukuin viime yönä sikeästi.
2. Olen tuntenut tänään iloa.
3. Tunnen itseni kiireiseksi.
4. Olen kokenut tänään ärtymystä.
5. Kehossani on levollinen olo.
6. Oloni on jännittynyt.
7. Minua on pelottanut tällä viikolla.

8. Koen olevani onnellinen.
9. Minulla on monia syitä olla kiitollinen.
10. Haluan ilahduttaa tänään myös muita.

Ryhmäytymistä

Heitä hymy!

Oppilaat ja opettaja istuvat piirissä. Opettaja ikään kuin nappaa ilmassa leijuvaan tunteen käteensä ja sijoittaa tunteen, esimerkiksi *iloisuuden* kasvoilleen (eli hymyilee). Hetken päästä hän ”pyyhkii” tunteen pois kädellään ja heittää sen jollekin oppilaalle, joka puolestaan nappaa tunteen kädellä kiinni ja asettaa sen kasvoilleen. Näin jatketaan, kunnes joku päättää vaihtaa tunteen joksikin muuksi, esimerkiksi *peloksi*. Tarkoituksena on, että jokainen saa vastaanottaa ja laittaa kiertoon eri tunteita. Ennen harjoitusta voidaan tarvittaessa muistella eri tunteita.

Lyhyet harjoitukset

Tunteiden nelikenttä

Tulostetaan oppilaille Tunteiden nelikenttä tai nämä voivat itse piirtää vihkoonsa oman Tunteiden nelikenttä –kuvion, niin että se on heijastettu nähtäväksi taululla.

Jokainen oppilas pohtii omalla kohdallaan, mitkä asiat herättävät hänessä iloa, surua, vihaa ja rakkautta ja kirjoittaa asiat nelikenttään.

Omasta nelikentästä voi halutessaan keskustella parin kanssa, mutta tämä ei ole pakollista, sillä jotkin nelikenttään kirjatut asiat saattavat joista kuista tuntua liian henkilökohtaisilta jaettavaksi.

Tunteiden nelikenttä. Mitkä asiat herättävät sinussa näitä tunteita?



ILO



SURU



© Suomen Mielenterveyskeskus

Miltä toisesta tuntuu?

Oppilaat jakautuvat viiteen ryhmään. Ryhmille jaetaan tulostetut tarinat viidestä erilaisista tunteita herättävistä tilanteista, jotka voivat liittyä nuoren elämään. Oppilaat lukevat lyhyet tarinat ryhmissään ja miettivät, millaisia tunteita tarinan eri osapuolilla voisi olla kyseisessä tilanteessa.

Ryhmät lukevat vuorollaan oman tarinansa ja siihen liittyvät tunteet ääneen muille.

Pohditaan yhdessä, miten tilanne voitaisiin ratkaista.

1. Santtu on seurustellut puoli vuotta kumppaninsa kanssa. Santtu on menossa treeneihin, kun huomaa kumppaninsa juttelevan hyvin lähekkäin vieraan pojan kanssa. Miltä Santusta tuntuu? Miettikää ryhmässä.
2. Kiian luokka päättää järjestää ystävänpäiväbileet ja moni luokan oppilaista on osallistumassa. Kiia ryntää koulun jälkeen kotiin ilmoittamaan bileistä. Äiti kuitenkin tyrmää Kiian suunnitelmat, sillä koko perhe osallistuu samana iltana oleviin sukujuhlisiin. Miltä Kiia tuntuu? Keskustelkaa ryhmässä.
3. Kaisa esiintyy koulun bändin kanssa joulujuhlassa. Vaikka Kaisa on tottunut esiintymään ja laulamaan, hän jännittää ja unohtaa laulun sanat täysin. Miltä Kaisasta mahtaa tuntua?
4. Arttu luki ahkerasti kokeeseen ja sai seiskan. Arttu menee kysymään, miten hänen kaverillaan Hannalla meni. Hanna kertoo innoissaan, ettei lukenut juuri ollenkaan ja sai ysin. Miltä Artusta mahtaa tuntua? Entä Hannasta?
5. Minna ja Tiia ovat huomanneet, että Teemu on usein yksin välitunnilla ja vaikuttaa jotenkin surumieliseltä. Miltä tytöistä mahtaa tuntua? Mitä he voisivat tehdä asialle?

Tutustutaan tunteisiin

Opettaja alustaa kertomalla tunteista. Oppilaat voivat kirjoittaa seuraavat viisi kohtaa vihkoihinsa

TUNTEET TUTUKSI:

- 1. Tunteet ovat kokemustiloja, jotka ohjaavat ja vievät meitä elämässä eteenpäin. Tunteet tulevat ja menevät, mikään tunne ei kestä ikuisesti.**
- 2. Perustunteita ovat: ilo, suru, viha, pelko, yllätys ja rakkaus.**
- 3. Kaikki tunteet ovat sallittuja; ei ole väärin tuntee erilaisia tunteita. Tunteita voi harjoitella ja oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan esimerkiksi vuorovaikutuksessa perheen ja ystävien kanssa.**
- 4. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen helpottavaa omaa oloa ja auttaa ymmärtämään itseä ja omaa toimintaa paremmin. Tämä on tärkeä mielen hyvinvoinnin perusta.**
- 5. Jokainen ilmaisee tunteita omalla yksilöllisellä tavallaan.**

Tämän jälkeen heijastetaan Tunteiden tuulimyly taululle ja keskustellaan ovatko päätunteiden alla olevat tunteet oppilaille jo entuudestaan tuttuja. Oppilaat poimivat tunteiden tuulimylystä tänään kokemiaan tunteita. Tunteisiin liittyvistä kokemuksista voi kirjoittaa lyhyitä tarinoita tai keskustella parin kanssa.

Lopuksi keskustellaan, oliko päivän aikana koettuja tunteita helppo tunnistaa Tunteiden tuulimyly –kuvion avulla.

TUNTEIDEN TUULIMYLLY

Tutustu tunteisiin

Mitä muita
tunteita tunnet?



mieli

Etusivu: Mikä tunteita tunnet?

© Mikä tunteita tunnet? -kirja: Kirjasto, Suomen Mielenterveyskeskus
mielenterveys.fi • mielenterveyslaitos.fi



14.3 .KAVERITAIIDOT

Ihmissuhteista huolehtimiseen tarvitaan sosiaalisia taitoja. Yhteistyöhön tarvitaan kykyä neuvotella, ottaa huomioon erilaisia näkökulmia, ratkaista ristiriitoja sekä jakaa asioita ja ajatuksia. Ihmissuhteissa tarvitaan myös aktiivista kuuntelemisen taitoa, empatiaa ja taitoa ilmaista omia ajatuksiaan selkeästi ja jämäkästi.

Kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta ovat tärkeitä jokaisen mielenterveydelle. Jotta nuori voi tuntea, että aikuinen aidosti kuuntelee häntä, on ilmapiirin oltava turvallinen ja kiireetön. Aikuisen myönteinen tapa kohdata nuori on yhteydessä nuoren vertaissuhteiden laatuun. Myös toiset nuoret huomaavat aikuisen empaattisen ja arvostavan läsnäolon. Aikuisen ja nuoren välinen vuorovaikutus ulottuu myös siihen, miten nuori sitoutuu opiskeluun, kokee kuuluvansa kouluyhteisöön ja viihtyy koulussa. Kun aikuisella on hyvä ja luottamuksellinen suhde oppilaaseen, on auttaminen vaikeuksienkin keskellä helpompaa.

HARJOITUKSET

Tietoisuustaitoja

Rentouttava paikka

Opettaja lukee oppilaille rauhallisesti seuraavan tekstin:

1. Ota mukava asento ja sulje silmäsi kevyesti.
2. Hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi.
3. Tunne, kuinka ilma virtaa sisään ja ulos.
4. Ajattele jotain kaunista tai rentouttavaa paikkaa, jossa sinulla on hyvä olla.
5. Kun hengität ulos, kuvittele, miten siirryt tuohon hyvän olon paikkaan.
6. Katsele toisella sisäänhengityksellä paikan värejä.
7. Kun hengität ulos, nauti paikan tunnelmasta.
8. Kuuntele kolmannella sisäänhengityksellä tuon paikan ääniä.
9. Kun hengität ulos, voit tuntea olosi levolliseksi.
10. Kun hengität sisään, kiinnitä huomio paikan tuoksuihin.
11. Kun hengität ulos, rentoudu ja ammenna voimaa paikasta, jonka kuvittelet.

12. Nyt voit tulla tähän hetkeen ja paikkaan ja samalla venytellä käsiä, jalkoja ja koko kehoasi. Avaa silmäsi.

Ryhmäytymistä

Nopeus on valttia!

Tämä harjoitus on hauska tapa ryhmäytyä ja harjoittaa aivojen reagointikykyä. Harjoitus alkaa siten, että kaikki oppilaat seisovat ympyrässä. Yksi oppilaista arvotaan seisomaan ympyrän keskelle. Keskellä seisova oppilas pyörii muutaman kerran itsensä ympäri ja osoittaa sitten sattumanvaraisesti jotakin toista oppilasta sormellaan sekä sanoo ääneen yhden harjoitukseen kuuluvista liikkeistä (kts. alla). Oppilas, jota on osoitettu sormella muodostaa kyseisen liikkeen molemmilla puolillaan olevien kahden muun henkilön kanssa mahdollisimman nopeasti. Jos liikkeen tekeminen kestää kovin kauan, joutuu sormella osoitettu oppilas keskelle ympyrää aikaisemman oppilaan paikalle.

Liikkeet ovat:

Leivänpaahdin: Keskellä oleva henkilö rupeaa pomppimaan kyykkyhyppyjä ja vieressä olevat oppilaat laittavat kädet ojennettuina hyppijän ympärille

Telttä: Keskellä oleva henkilö menee ”kiveksi” maahan ja vieressä olevat oppilaat muodostavat käsillään kolmion hänen päälleen ikään kuin katoksi

Elefanti: Keskellä oleva henkilö tekee käsillään kärsän ja vieressä olevat oppilaat muodostavat käsillään elefantille jättikorvat

Idoli: Keskellä oleva henkilö alkaa laulaa kuviteltuun mikrofoniin ja vieressä olevat oppilaat fanittavat häntä

Liikkeitä voidaan keksiä oppilaiden kanssa lisää.

Pallo lentää

Versio 1)

Aikuinen ottaa pallon tai muun pehmeän esineen ja oppilaat menevät piiriin seisomaan. Aikuinen pyytää oppilaita kertomaan pallon saadessaan, millainen on reilu kaveri. Sitten aikuinen sanoo yhden reilun kaverin ominaisuuden ja heittää pallon sattumanvaraisesti jollekulle piirissä. Kun pallo on kiertänyt mahdollisimman monella eikä enempää ominaisuuksia enää keksitä, opettaja ottaa pallon ja kysyy, oltiinko kaikista ominaisuuksista yhtä mieltä. Millainen siis on reilu kaveri?

Versio 2)

Aikuinen ottaa pallon tai muun pehmeän esineen ja oppilaat menevät piiriin seisomaan. Aikuinen pyytää oppilaita kertomaan pallon saadessaan, jonkin tavan, jolla voi ehkäistä syrjimistä koulussa. Aikuinen sanoo yhden esimerkin, esim. ”Otetaan kaikki mukaan porukkaan välitunnilla” ja heittää pallon sattumanvaraisesti jollekulle piirissä. Kun pallo on kiertänyt mahdollisimman monella eikä täydennettävää enää löydetä, toistetaan harjoitus versiona 1.

Yhteistyöllä korkeuksiin

Oppilaat jaetaan 4–5 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan viisi A4-paperia. Leikkimielisen kilpailun tavoitteena on rakentaa ryhmässä kolmen minuutin aikana mahdollisimman korkea rakennelma viidestä A4-paperista ilman apuvälineitä (esim. teippiä). Ryhmäläisten kannattaa toimia niin, että muut ryhmät eivät saat vinkkiä heidän ideoistaan. Opettaja ilmoittaa kun rakentamisen aika alkaa ja päättyy.

Kun kolme minuuttia on kulunut, tarkistetaan opettajan johdolla, mikä ryhmä sai rakennettua korkeimman rakennelman papereista. Rakennelman tulee pysyä pystyssä tarkistuksen ajan.

Lopuksi keskustellaan yhdessä, millainen yhteistyö koettiin eduksi rakennelman kokoamisessa. Pohditaan myös, mitä hyötyä on siitä, että meistä jokaisella on omanlaista osaamista.

Tekemistä tunniksi

Kaveritaitopuu

Jokaiselle oppilaalle tulostetaan oma kaveritaitopuu. Aikuinen käy oppilaiden kanssa läpi Kaveritaitopuun neljä eri teemaa ja mitä ne pitävät sisällään. Oppilaat keskustelevat kysymyksistä ensin pienryhmissä. Tämän jälkeen käydään yhteinen keskustelu luokassa jokaisesta osiosta.

a) tunnetaidot:

- Saako koulussa näyttää tunteita? Onko koulun ja kodin välillä tässä suhteessa eroja ?
- Miksi olisi tärkeä oppia tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan?
- Miten perustelisit seuraavan väitteen ”kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät”?

b) itsehillintä

- Mitkä asiat auttavat rauhoittamaan kiihtynyttä mieltä?
- Miksi itsehillintä on erityisen tärkeä taito ihmissuhteissa?
- Miten voin auttaa toista rauhoittumaan?

c) ryhmässä toimiminen

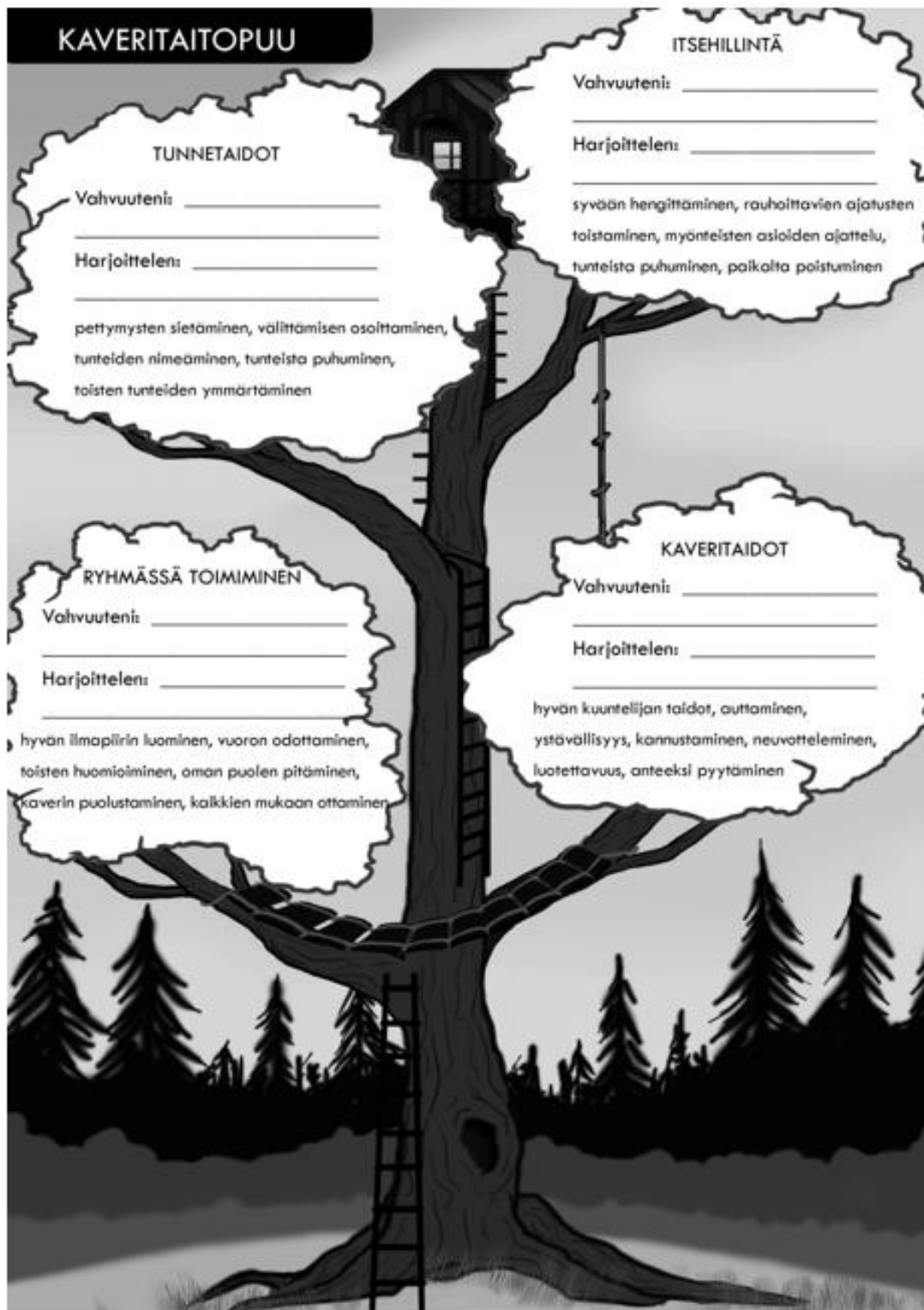
- Miten pystyn itse vaikuttamaan koko ryhmän hyvinvointiin?
- Miten toimin, jos näen kiusaamista ryhmässä?
- Mistä tunnistaa hyvän ryhmähengen?

d) kaveritaidot

- Mitä asioita kuuluu hyvään kaveruuteen?
- Milloin voi menettää toisen luottamuksen?
- Voiko luottamuksen ansaita uudelleen?

Jokainen oppilas täyttää oman Kaveritaitopuun, jossa pohditaan omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita eri teema-alueilla. Lopuksi sovitaan tietty ajankohta, jolloin tarkastellaan omien tavoitteiden toteutumista. Harjoitusta voi käyttää myös työkaluna kodin ja koulun välisessä yhteistyössä.

KAVERITAITOPUU



TUNNETAIDOT

Vahvuuteni: _____

Harjoittelen: _____

pettymysten sietäminen, välittämisen osoittaminen,
tunteiden nimeäminen, tunteista puhuminen,
toisten tunteiden ymmärtäminen

ITSEHILLINTÄ

Vahvuuteni: _____

Harjoittelen: _____

syvään hengittäminen, rauhoittavien ajatusten
toistaminen, myönteisten asioiden ajattelu,
tunteista puhuminen, paikalta poistuminen

RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

Vahvuuteni: _____

Harjoittelen: _____

hyvän ilmapiirin luominen, vuoron odottaminen,
toisten huomiointi, oman puolen pitäminen,
kaverin puolustaminen, kaikkien mukaan ottaminen

KAVERITAITOT

Vahvuuteni: _____

Harjoittelen: _____

hyvän kuuntelijan taidot, auttaminen,
ystävällisyys, kannustaminen, neuvotteleminen,
luotettavuus, anteeksi pyytäminen

14.4. TURVATAIDOT

Nuoruudessa vertaissuhteet ovat erityisen tärkeitä. Ystävyysuhteiden ja ensimmäisten seurustelusuhteiden kautta opitaan uutta myös itsestä. Nuoren voi olla vaikea hahmottaa, mitkä toiveet ovat hänen omiaan ja mitkä kaveripiiristä tai kumppanilta tulevia odotuksia. Suhteissa opetellaan vuorovaikutustaitoja sekä läheisyyttä, omia rajoja ja välittämisen osoitusta. Aikuisen on tärkeää vahvistaa nuoren omanarvontuntoa sekä tukea omien rajojen hahmottamisessa ja ohjata toisten rajojen kunnioittamiseen. Tunnetaitoihin, vuorovaikutukseen ja turvallisuuteen liittyvät turvataidot auttavat luomaan turvallisia ihmissuhteita sekä tunnistamaan uhkaavia tilanteita. Taitoja harjoittelemalla opitaan keinoja toimia uhkaavissa tilanteissa sekä jämäkkyyttä pitää kiinni omista oikeuksista.

HARJOITUKSET

Tietoisuustaitoja

Kehon rentouttaminen asteittain

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa kehossa jännityksen ja rentoutuksen ero, sekä oppia rentouttamaan koko keho asteittain.

Oppilaat makaavat selällään lattialla tai ottavat rennon ja hyvän asennon tuoleillaan istuen. Tässä harjoituksessa jokaista ruumiinosaa jännitetään hetki, minkä jälkeen keskistytään sen rentouttamiseen.

Aikuinen lukee ohjeistuksen rauhallisella äänellä:

- 1) Sulje ensin silmäsi ja hengitä hetki rauhallisesti omaan tahtiin.
- 2) Tunne kuinka kehosi ja mielesi rauhoittuu hiljalleen.
- 3) Nimeän vuorotellen jokaisen ruumiinosan ja tehtävänäsi on ensin jännittää kyseisen ruumiinosa ja hetken päästä rentouttaa se täysin.
- 4) Aloitetaan varpaista, jännitä nyt varpaitasi... ja päästä ne aivan rennoksi.
- 5) Siirrytään nilkkoihin, jännitä nyt nilkkojasi.. ja päästä ne aivan rennoksi.
- 6) Mennään kohti polvia, jännitä nyt polviasi.. ja päästä ne aivan rennoksi.
- 7) Sitten on vuorossa reidet, jännitä nyt reisiäsi.. ja päästä ne aivan rennoksi..
- 8) Sitten tulemme takapuolen kohdalle, jännitä takapuolesi... ja päästä se aivan rennoksi..

Jatketaan harjoitusta käyden samalla tavalla läpi vielä: *vatsa, selkä, hartiat, kädet ja sormet, kasvot.*

Harjoituksen jälkeen aikuinen voi laittaa rauhallisen kappaleen soimaan ja oppilaat saavat vielä hetken nauttia rentoutuneesta olosta.

Ryhmäytymistä

Tehdään yhdessä!

Oppilaat istuvat ringissä lattialla. Harjoituksen tavoitteena on kierrättää palloa ringissä erilaisin keinoin mahdollisimman nopeasti. Tehtävänantoa voi vaihdella seuraavalla tavalla:

- 1) molemmat kädet käytössä
- 2) yksi käsi käytössä ja pallo kiertää ringin sisäpuolella
- 3) yksi käytössä ja pallo kiertää ringin ulkopuolella
- 4) pelkästään jalat käytössä

Lyhyet harjoitukset

Ihmissuhteiden samankaltaisuudet ja erot

Jokainen oppilas tarvitsee kynän ja paperia. Harjoituksen tavoitteena on pohtia ihmissuhteita ja niitä elementtejä, jotka tekevät ihmissuhteista hyviä ja turvallisia.

- Oppilaat tekevät listan luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista, joita he arvostavat ystävissään.
- Seuraavaksi jokainen tekee listan luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista, joita he arvostavat seurustelukumppanissaan.

Keskustellaan yhdessä, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, mitä luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia arvostamme eri ihmissuhteissa. Pohditaan, miten ihmissuhteet vaikuttavat hyvinvointiimme.

Harjoitus löytyy alkuperäisessä muodossa Exit ry:n verkkosivulta.

Ryhmäpaine

Yksi oppilaista seisoo piirin keskellä. Ryhmä pyytää ja houkuttelee keskellä seisojaa tekemään erilaisia mukavia asioita. Keskellä olevan tehtävänä on kieltäytyä jokaisesta pyynnöstä tilanteeseen sopivalla tavalla.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan kieltäytymiseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista. Milloin kieltäytyminen on helppoa? Onko joku joskus suostunut johonkin pyyntöön, vaikkei oikeasti olisi halunnut? Millaisia tilanteita nämä ovat olleet?

(Alkuperäinen lähde mukailen: Fredi, Setlementtinuorten liitto)

Tekemistä tunniksi

Turvallinen olo

Keskustellaan pienryhmissä turvallisuuteen ja turvattomuuteen liittyvistä asioista seuraavien kysymysten avulla:

- Miltä tuntuu turvattomuus? Tuntuuko turvattomuuden tunne kehossa? Missä kehon osissa?
- Miltä turvallisuus tuntuu?
- Millaisessa paikassa, tilanteessa tai seurassa tunnet olosi turvalliseksi?
- Mitä tekisit, jos toinen uhkailisi, painostaisi tai yrittäisi pakottaa tekemään jotain, mitä et halua?
- Miten voit itse toimia, ja miten toivoisit muiden toimivan, jotta turvaton tilanne muuttuisi turvallisemmaksi?

PURKU

Pienryhmien keskusteluja puretaan ja jatketaan yhteisessä keskustelussa. Nuorten kanssa voi puhua mahanpohjafiiliksestä. Siitä, miten omaan tunteeseen/intuitioon yleensä kannattaa luottaa. Keskustelun ajaksi voi heijastaa seinälle Turvaohjeet. Mitä ajatuksia turvaohjeet herättävät?

Turvaohjeet. Toimi näin, kun koet olosi turvattomaksi!



1

Sano ei.
Opettele kuuluva, jämäkkä ja vakuuttava Ei.

2

Poistu paikalta tai nettisivustolta
Saat aina poistua sanomatta mitään.
Et tarvitse kenenkään lupaa tai suostumusta
poistuaksesi epäilyttävästä tilanteesta.

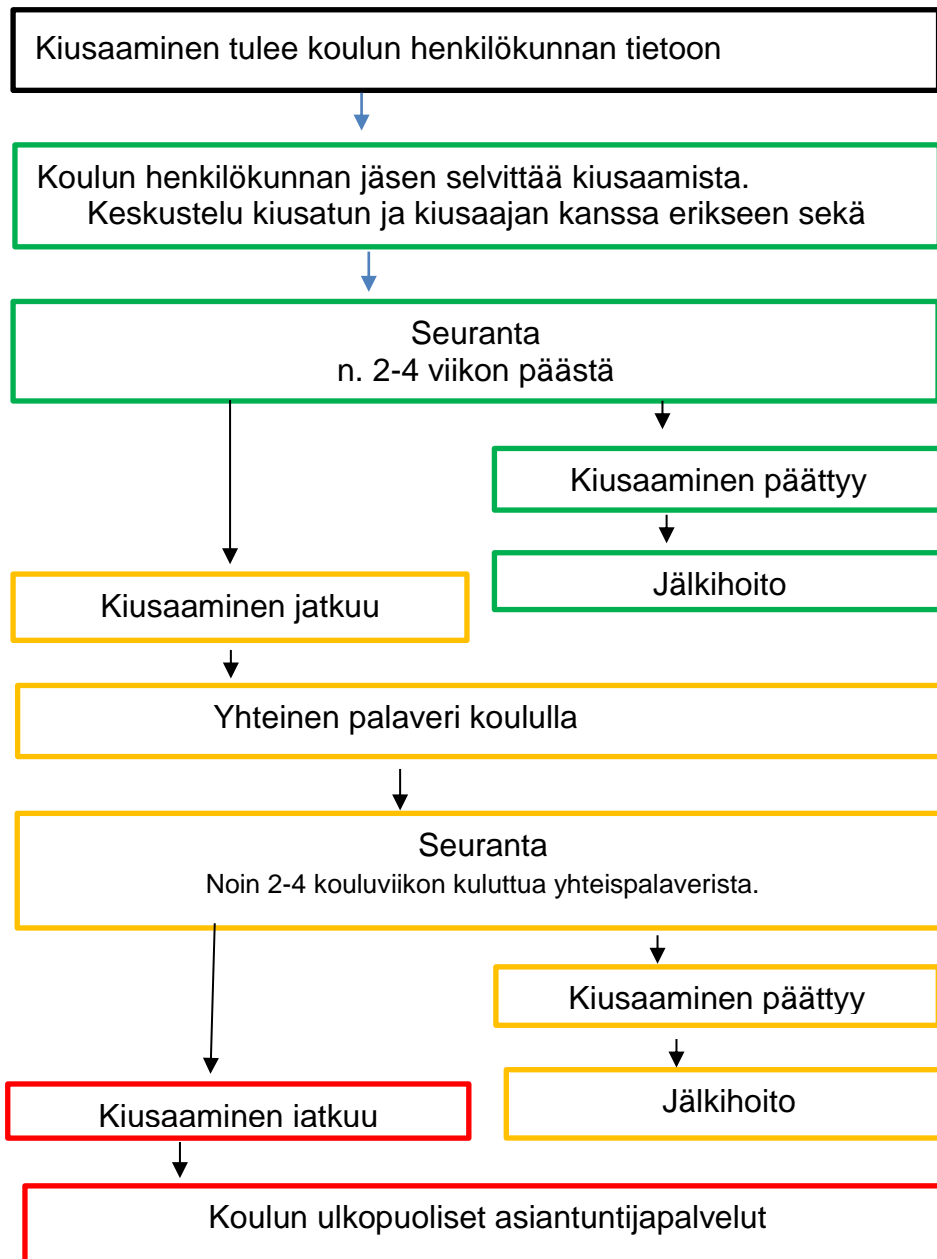


3

Kerro luotettavalle aikuiselle
Kerro, vaikka tilanne olisi jo ohi.
Aikuinen voi puuttua tilanteeseen ja tukea nuorta.
Aikuiselle: Muista kiittää nuorta, jos hän kertoo. Kehu,
jos hän on kuunnellut sisäistä ääntään ja toiminut
tilanteessa parhaaksi katsomallaan tavalla.

15. KIUSAAMISEN KÄSITTELY

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan tahallaan pahaa mieltä toistuvasti. Kiusaamista voi olla esim. nimittely, pilkkaaminen, töniminen, tavaroiden ottaminen, lyöminen, syrjään jättäminen, pahan puhuminen selän takana tai ilkeiden juurujen levittäminen. Riidat ja erimielisyydet eivät ole kiusaamista, mutta myös ne selvitetään koulussa erilaisin sovittelun keinoin. Rikoslain tunnusmerkit täyttävä toiminta dokumentoidaan ja ilmoitetaan poliisille.



Kiusaamisen selvittämisen vaiheet:



Vaihe 1, käydään läpi aina



kiusaamistapauksen tullessa koulun tietoon



Vaihe 2, käydään läpi mikäli kiusaaminen

jatkuu selvittämisestä huolimatta.

Vaihe 3, käydään läpi mikäli kahdesta tai useammasta

selvittelystä huolimatta kiusaaminen jatkuu.

15.1.TOIMINTA OPPILAIDEN VÄLISISSÄ KIUSAAMISTAPAUKSISSA

Jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen kouluympäristöön. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki velvoittaa opetuksen järjestäjää laatimaan suunnitelman, johon kirjataan suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2014). Kouluilla on siis velvollisuus puuttua kaikkiin siellä esiintyneisiin kiusaamistapauksiin.

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan toistuvasti pahaa mieltä eri tavoin. Kaikki koulussa tapahtuva aggressiivinen käytös ei ole kiusaamista. Kiusaaminen sisältää yleensä valtaepätasapainon; kiusattu on jollain tavalla puolustuskyvyttömässä asemassa kiusaajiinsa nähden, esimerkiksi nuorempi tai suuremman joukon kiusaama. Kahden tasavertaisen oppilaan yksittäinen riita tai konflikti ei ole kiusaamista, mutta selvitetään koulussa erilaisin sovittelun keinoin.

Lähtökohtaisesti koulussa selvitetään jokainen tilanne, jonka oppilas kokee ahdistavana tai hankalana. Tällä tavoin koulussa luodaan mallia asioiden rakentavasta selvittämisestä sekä välittävästä yhteisöstä. Oppilaiden osallisuus tulee huomioida niin kiusaamisen kuin konfliktienkin selvittämisessä. Selvittelytilanteet toimivat oppilaille myös oppimiskokemuksena, ja heille tulee varata mahdollisuus oppia ja muuttaa itse omaa, ei-toivottavaa käytöstään.

Kiusaamistapaukset selvitetään liikennevalomallin avulla. Jokainen vaihe käydään aina kokonaan läpi. Vaiheessa yksi (vihreä) tarkoitus on selvittää koulun tietoon tullut kiusaamistapaus. Selvittelyssä kuullaan ensin kiusattua, sen jälkeen kiusaajaa niin, että keskustelu tulee hänelle yllätyksenä ja lopuksi molempia yhdessä. Tarkoitus on, että kiusaaja muuttaa toimintaansa ja kiusaaminen päättyy. Tähän tavoitteeseen pyritään pääsemään pääasiassa ohjauskeskusteluilla, mutta tarvittaessa tilanteessa voidaan tehdä muitakin järjestelyjä. Selvittelystä ilmoitetaan aina kaikkien osapuolten huoltajille sen jälkeen, kun tilannetta on käsitelty koulussa. Tilannetta seurataan 2-4 viikkoa. Tämän jälkeen asiaa selvittänyt koulun henkilökunnan jäsen järjestää seurantakeskustelun kiusatun

kanssa. Mikäli kiusaamista ilmenee seurannan aikana, kiusatun tulee kertoa siitä kenelle tahansa koulun henkilökunnan jäsenelle. Tällöin siirrytään välittömästi seuraavaan vaiheeseen.

Jos seurannassa selviää, että kiusaaminen on jatkunut, siirrytään vaiheeseen kaksi (keltainen). Tässä vaiheessa sekä kiusatun, että kiusaajan huoltajat ja opettajat sekä oppilashuollon erityistyöntekijät (koulukuraattori, koulupsykologi tm.) kokoontuvat koululle. Palaverissa sovitaan, millaisin keinoin pyritään varmistamaan kiusaamisen loppuminen. Myös kiusatun ja kiusaajan huoltajien tulee sitoutua palaverissa sovittuun.

Kolmannessa vaiheessa (punainen) tapaukseen otetaan mukaan koulun ulkopuolisia asiantuntijoita, mikäli kiusaamista ei saada ratkaistua koulun keinoin. Yhteistyökumppaneita voivat olla esimerkiksi lastensuojelu, perhepalvelut, poliisi, psykiatrian poliklinikka tai perheneuvola. Tilanne koulussa järjestetään niin, ettei kiusaamista ole enää mahdollista tapahtua. Kiusaajalle mahdollisesti aiheutuvia sanktioita voivat olla esimerkiksi työrauhamallissa mainitut seuraukset, koulunkäynnin järjestelyt, välituntialueen muutokset, siirto toiseen tilaan, luokkaan tai kouluun, tehostettu seuranta ja valvonta tai etuuksien menetys. Tärkeää on se, että seuraukset kohdistuvat aina kiusaajaan, eivät kiusattuun.

On myös tilanteita, joissa kiusaaminen saattaa alkaa uudelleen pitkänkin ajan kuluttua. Jos kiusaamistapauksen seurannassa kiusaaminen on päättynyt, mutta alkaa uudelleen myöhemmin, jatketaan mallissa siitä kohtaa, mihin viimeksi jäätiin. Tarkoitus ei siis ole aloittaa aina uudelleen, mikäli kyseessä ovat samat henkilöt. Tästä syystä asian kirjaaminen on tärkeää. Koulun henkilökunta voi käyttää harkintaa arvioidessaan, liittyykö uudelleen alkanut kiusaaminen jo selvitettyyn tapaukseen, vai aloitetaanko prosessi uudelleen (esim. onko kiusaamistapausten välillä kuinka paljon aikaa).

15.2 KIUSAAMISEN EHKÄISY

Kiusaamisen ennaltaehkäisyä toteutetaan jatkuvasti. Ennaltaehkäisy kuuluu sekä koulun toimijoille että kodeille. Kiusaamisen ehkäisyssä tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisella on suuri merkitys. Tärkeää on, että oppilaan elämässä vaikuttavat aikuiset tunnistavat koulukiusaamisen ja tietävät, miten tilanteessa tulee toimia. Yhtä tärkeää kuin aikuisten osallisuus on se, että oppilaat ja opiskelijat itse tunnistavat kiusaamista sekä tietävät, miten siihen koulussa puututaan. Tästä syystä sekä oppilaille, koulun henkilöstölle että huoltajille

on tarjottava riittävästi perehdytystä kiusaamisilmiön mekanismeista ja arvioinnista sekä niihin puuttumisista.

Oppilaita ohjataan arjessa hyvään käytökseen, muiden huomioon ottamiseen, toisten auttamiseen, erilaisuuden hyväksymiseen, heikompien puolustamiseen sekä omien rajojen vaalimiseen ja puolensa pitämiseen reilulla tavalla. Lisäksi ohjataan oppilasta sanoittamaan ja hallitsemaan tunteitaan sekä käytöstään. Ryhmähenkeä ja oppilaan sellaista käytöstä, jolla on positiivisia seurauksia, vahvistetaan. Opiskeluympäristöstä pyritään luomaan positiivinen ja yhteiseen hyvään pyrkivä, avoin ja suvaitsevainen yhteisö. Aikuisen malli on tässä tavoitteessa ratkaisevan tärkeä.

Vastuu: koti, koulu, oppilaat ja opiskelijat

Toteutumisen seuranta: Yksiköt arvioivat omaa toimintaansa puolivuositain koulun oppilashuoltoryhmän kokouksissa.

15.3. KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN

Kiusaamiseen puuttumisen pohjalla on havainto, epäily tai koululle tuleva ilmoitus kiusaamisesta. Oppilaita rohkaistaan kertomaan aikuisille sellaisista tilanteista, joissa ovat kokeneet tullessaan huonosti kohdelluiksi koulussa tai ovat nähneet, että jotakuta kiusataan. Tällaisiin tilanteisiin puututaan aina. Kiusaamisen puheeksi ottaminen kuuluu kaikille: niin oppilaille, huoltajille kuin koulun henkilökunnallekin.

Puuttumisen mallissa kiusaamistekojä tehneelle oppilaalle on annettava mahdollisuus muuttaa käytöstään. Tähän hänen tulee saada riittävä ja tarpeellinen ohjaus hänen elämässään vaikuttavilta aikuisilta kotona ja koulussa. Tästä syystä koulun ja kodin yhteistyö on tärkeää. Kiusaamistilanteen selvittäminen toimii oppimistilanteena niin kiusatulle kuin kiusaajallekin. On tärkeää huomioida myös oppilaiden osallisuus kiusaamistapauksen selvittämisessä.

Kiusaamistapausten selvittämisen kannalta on tärkeää ja olennaista, että kiusaajalle kerrotaan yksilöidysti, ketä hän on kiusannut ja miten. Esimerkiksi kurinpidollisia seurauksia voidaan antaa ainoastaan yksilöidysti tapahtumista.

Koulussa voidaan puuttua myös vapaa-ajalla ja sosiaalisessa mediassa tapahtuviin kiusaamisiin, mutta tietyin varauksin. Koulun henkilökunta ei voi esimerkiksi antaa kurinpitorangaistuksia koulun ulkopuolisella ajalla sattuneista tapauksista. Myös vapaa-ajalla sattuneet kiusaamistapaukset on kuitenkin tärkeää selvittää, sillä ne vaikuttavat olennaisesti lasten ja nuorten kouluviihtyvyyteen.

Koulun henkilökunnan tehtävänä on kirjata kiusaamistapausten selvittämisen kannalta oleelliset tiedot oppilaan Wilmaan.

Vastuu: Kiusaamisen ilmoittamisesta koululle ovat vastuussa niin oppilaat kuin koditkin. Koulun henkilökunnan vastuulla on puuttua kiusaamiseen yhteisesti sovitun mallin mukaisesti.

Seuranta: Yksittäisen kiusaamistapauksen seuranta on osa kiusaamisen selvittämisen mallia. Kiusaamistapausten selvitysten määrää ja laatua arvioi oppilashuollon erityistyöntekijät osana jälkihoitoa.

15.4.KIUSAAMISTILANTEEN JÄLKIHOITO

Kiusatulle ja kiusaajalle tarjotaan mahdollisuus jälkihoitoon, jonka toteuttavat oppilashuollon erityistyöntekijät. Kiusaamistapauksen selvittänyt opettaja ottaa yhteyttä oppilashuollon erityistyöntekijään (kuraattori, koulupsykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja) tai muuhun oppilaan verkostoyhteistyötahoon (perheneuvola, nuorisopsykiatrian poliklinikka tm.) oppilaan luvalla jälkihoidon aloittamiseksi. Jälkihoito perustuu oppilaan vapaaehtoisuuteen, mutta sitä tulee tarjota kaikille kiusaamista kokeneille ja kiusaamistekoja tehneille oppilaille. Jälkihoito voidaan toteuttaa esim. yksilökäynteinä tai vertaistukiryhmän muodossa.

Kiusatun jälkihoidossa pyritään käsittelemään kiusaamisesta aiheutuneet tunteet. Kiusatun kanssa käydään läpi sitä, ettei mikään oikeuta kiusaamista. Kiusatulle annetaan tietoa kiusaamisen ilmiöstä ja tarvittaessa ohjataan jatkoavun piiriin. Kiusaajan kanssa käydään läpi kiusaamistilanteisiin johtaneita syitä ja tunteita sekä mietitään, miten ja miksi kiusaaja voisi muuttaa käytöstään. Kiusaajaa autetaan löytämään myönteisiä ratkaisuja ongelman selvittämiseen ristiriitatilanteissa.

Myös kiusaamistilanteessa mukana olleiden oppilaiden huoltajat voivat halutessaan saada oppilashuollon erityistyöntekijöiden tai oppilaan verkostoyhteistyökumppaneiden ohjaavaa konsultaatiota.

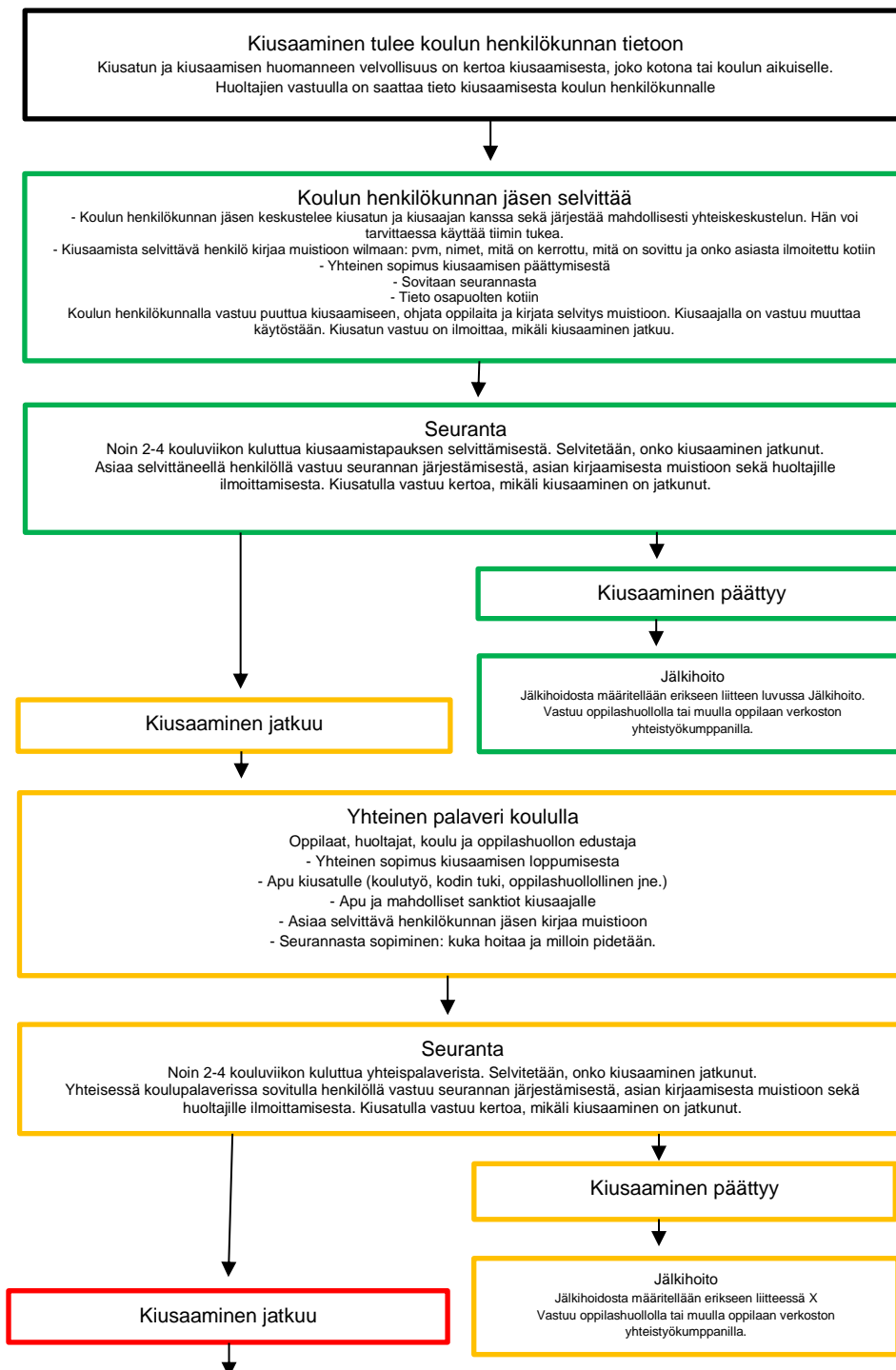
Jälkihoitoon ohjaus kirjataan kiusaamistapauksen dokumentteihin. Jälkihoidon toteuttanut tahoo kirjaa toteutumisen ja toimenpiteet omiin asiakaskertomuksiinsa.

Vastuu: Kiusaamista selvittäneen opettajan vastuulla on oppilashuollon erityistyöntekijöille tai oppilaan verkostoyhteistyötahoille ilmoittamisesta. Oppilashuollon erityistyöntekijöillä ja oppilaan verkostoyhteistyötahoilla on velvollisuus järjestää tarvittava jälkihoito yhdessä oppilaan ja hänen huoltajiensa kanssa.

Toteutumisen seuranta: Kiusaamistapausten jälkihoitotapausten määrää ja laatua arvioivat oppilashuollon erityistyöntekijät tai oppilaan verkostoyhteistyötahot osana omaa toimintaansa.

15.5. KIUSAAMISEN KÄSITTELY: HENKILÖKUNTA

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan tahallaan pahaa mieltä toistuvasti. Kiusaamista voi olla esim. nimittely, pilkkaaminen, töniminen, tavaroiden ottaminen, lyöminen, syrjään jättäminen, pahan puhuminen selän takana tai ilkeiden juorujen levittäminen. Riidat ja erimielisyydet eivät ole kiusaamista, mutta myös ne selvitetään koulussa erilaisin sovittelun keinoin. Rikoslain tunnusmerkit täyttävä toiminta dokumentoidaan ja ilmoitetaan poliisille.



Koulun ulkopuoliset asiantuntijapalvelut
 Ilmoitus lastensuojeluun tai muulle auttavalle yhteistyötaholle.
 Kiusaajalle aiheutuvat mahdolliset seuraukset liitteessä.

Kiusaamisen selvittämisen vaiheet:

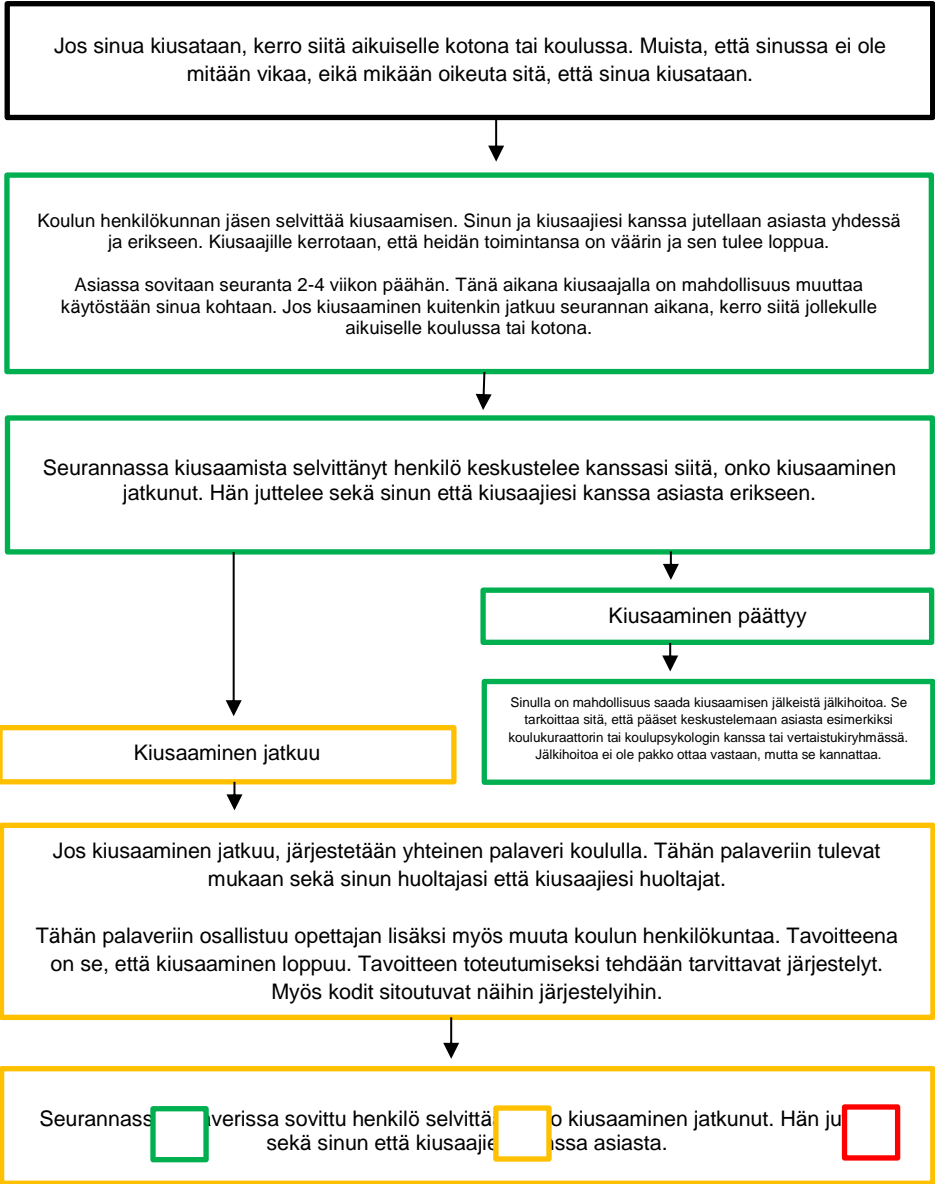
Vaihe 1, käydään läpi aina kiusaamistapauksen tullessa koulun tietoon

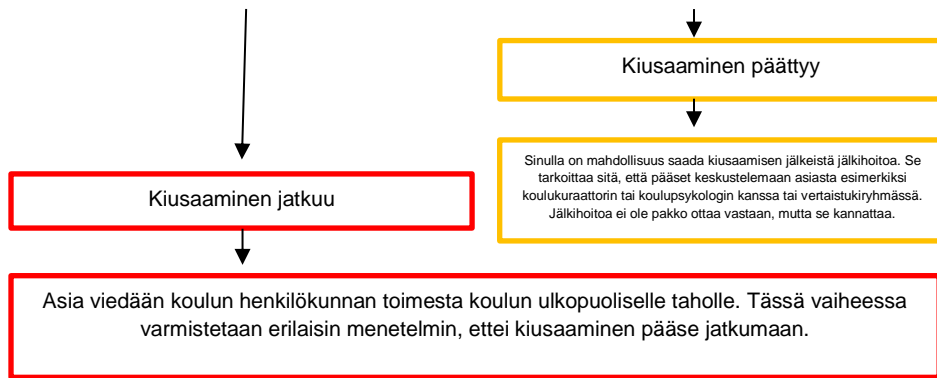
Vaihe 2, käydään läpi mikäli kiusaaminen jatkuu selvittämisestä huolimatta

Vaihe 3, käydään läpi mikäli kahdesta tai useammasta selvittelystä huolimatta kiusaaminen jatkuu

15.6. KIUSAAMISEN KÄSITTELY: OPPILAS

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan tahallaan pahaa mieltä toistuvasti. Kiusaamista voi olla esim. nimittely, pilkkaaminen, töniminen, tavaroiden ottaminen, lyöminen, syrjään jättäminen, pahan puhuminen selän takana tai ilkeiden juurujen levittäminen. Riidat ja erimielisyydet eivät ole kiusaamista, mutta myös ne selvitetään koulussa erilaisin sovittelun keinoin. Rikoslain tunnusmerkit täyttävä toiminta dokumentoidaan ja ilmoitetaan poliisille.





Kiusaamisen selvittämisen vaiheet:

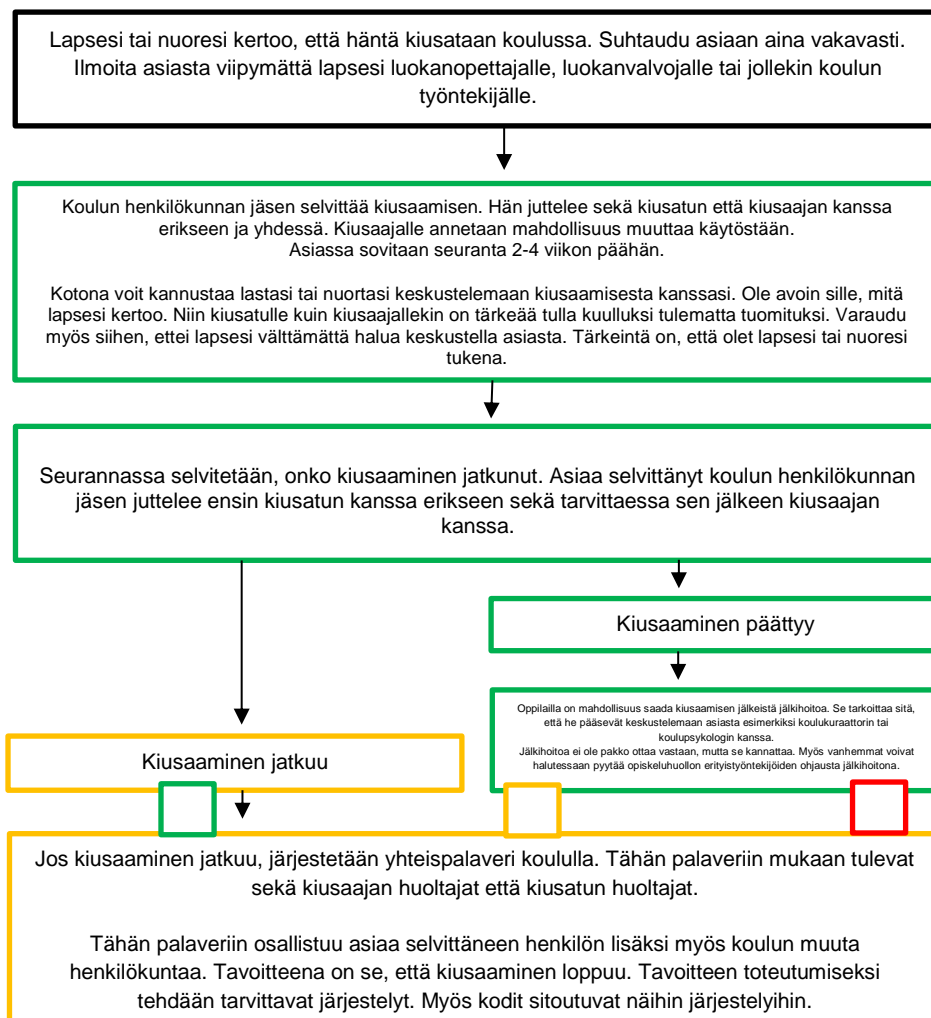
Vaihe 1, käydään läpi aina kiusaamistapausten tullessa koulun tietoon

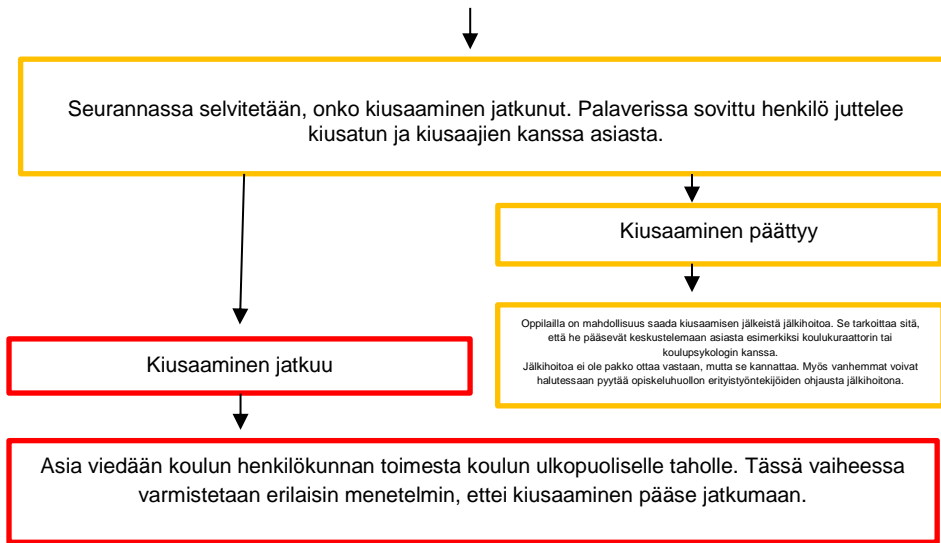
Vaihe 2, käydään läpi mikäli kiusaaminen jatkuu selvittämisestä huolimatta

Vaihe 3, käydään läpi mikäli kahdesta tai useammasta selvittelystä huolimatta kiusaaminen jatkuu

15.7. KIUSAAMISEN KÄSITTELY: HUOLTAJAT

Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, että yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan tahallaan pahaa mieltä toistuvasti. Kiusaamista voi olla esim. nimittely, pilkkaaminen, töniminen, tavaroiden ottaminen, lyöminen, syrjään jättäminen, pahan puhuminen selän takana tai ilkeiden juorujen levittäminen. Riidat ja erimielisyydet eivät ole kiusaamista, mutta myös ne selvitetään koulussa erilaisin sovittelun keinoin. Rikoslain tunnusmerkit täyttävä toiminta dokumentoidaan ja ilmoitetaan poliisille.





Kiusaamisen selvittämisen

vaiheet:

- Vaihe 1, käydään läpi aina kiusaamistapauksen tullessa koulun tietoon
- Vaihe 2, käydään läpi mikäli kiusaaminen jatkuu selvittämisestä huolimatta
- Vaihe 3, käydään läpi mikäli kahdesta tai useammasta selvittelystä huolimatta kiusaaminen jatkuu



16. TOINEN ASTE – MIHIN OPITTUJA TAITOJA TARVITAAN

Nuoren aloittaessa toisen asteen opinnoissa, on se sitten lukio-opinnot tai ammatilliset opinnot, hänellä on hyvä olla valmiuksia erilaisista vuorovaikutustaidoista. On hyvä, että nuori on saanut harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa, omassa turvallisessa ryhmässään. Toisen asteen ammattilaiset listasivat tärkeitä taitoja, joita heidän opiskelijansa tarvitsee ja joista hän hyötyy opintojensa etenemisessä.

- Ryhmätyötaidot (ryhmässä pitää voida/osata toimia kaikkien kanssa,) tunneviestintä ryhmässä
- Rohkeus olla itsenäisempi (jotkut tekevät mitä tahansa tullakseen hyväksytyiksi)
- Muiden edessä esiintyminen/suullisten esitysten pitäminen
- Pettymysten sietokyky, asioiden eteen ponnisteleminen, ymmärrys, etteivät asiat tule helpolla
- Toisen tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen
- Asiointitaidot (asiallinen puhe, sovitusta asioista kiinni pitäminen tai ilmoittaminen, jos ei voi pysyä sovitussa)
- Toisten ihmisten huomioiminen, tunteiden säätely ja itsehillintä negatiivisten tunteiden kanssa, impulssikontrolli
- Lisää taitoja kielteisten tunteiden käsittelyyn ja mielialan muutosten ymmärtämiseen