



TUNNE-, VUOROVAIKUTUS- JA TURVATAITOJEN OPETUSMATERIAALIPAKETTI

6. luokille



Opetusmateriaalipaketin käytöstä

Käsissäsi oleva opetusmateriaalipaketti on tarkoitettu 6. luokkien tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opettamiseen. Opetusmateriaalipaketti koostuu tuntikokonaisuuksista, jotka vastaavat Tampereen kaupungin perusopetuksen tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetussuunnitelman tavoitteita ja sisältöjä. Kokonaisuudet on jaoteltu nimensä mukaisesti kolmeen eri teemaan; tunnetaidot, turvataidot ja vuorovaikutustaidot.

Tuntikokonaisuudet koostuvat pääsääntöisesti kolmesta eri työskentelyvaiheesta: tunnin aloitus, tunnin harjoitus ja tunnin lopetus. Aloituksessa pohjustetaan teemaa ja virittäydytään tunnin harjoitukseen. Aloituksen jälkeen seuraa tunnin harjoitus. Harjoitukset mahdollistavat tuntikokonaisuuksien tavoitteiden ja teemojen käsittelyn monipuolisesti. Tuntien lopetukset myötäilevät sen tunnin teemaa ja ne voivat olla esimerkiksi pohdintoja, rentoutumisharjoituksia tai muuta yhdessä toimimista. Lopetusten tavoitteena on päättää yhteinen työskentely mukavaan tekemiseen.

Tuntikokonaisuuksien kesto voi vaihdella. Kestoon vaikuttavat esimerkiksi luokan oppilasmäärä, teemojen herättämien ajatusten runsaus tai oma työtapasi. Joskus voi olla aiheellista pysähtyä joidenkin harjoitusten ääreen pidemmäksi aikaa. Voit itse arvioida oppilaiden tarpeita tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen harjoittelemisessa ja painottaa tiettyjä teemoja enemmän kuin toisia. Varioi tehtäviä oppilasryhmäsi tarpeiden mukaan. Huomaa, että tuntikokonaisuuksien aloituksia, harjoituksia ja lopetuksia, esimerkiksi rentoutumis- ja keskittymistehtäviä, voi käyttää muidenkin oppiaineiden tunneilla. Jotkut tuntikokonaisuudet sisältävät kotitehtäviä ja lisävinkkejä, joita voit ottaa käyttöön oman harkintasi mukaan. Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen oppitunneille on suositeltavaa ottaa oppilaiden käyttöön A4-kokoiset vihot, koska materiaalissa on tulostettavia monisteita oppilaiden käyttöön ja jotkut harjoitteet sisältävät kirjoitustehtäviä.

Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitoihin liittyvää harjoitusmateriaalia on runsaasti saatavilla niin verkkomateriaalina kuin kirjoitteenä. Verkkomateriaali on yleensä ilmaiseksi ladattavissa. Kannattaa tutustua tekstin lomassa oleviin linkkeihin, sekä materiaalin lopussa oleviin lähdevinkeihin, joista tämä materiaali on koottu. Erytishuomion lähteistä ansaitsee alkuperäinen Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetuspaketti 2020, jonka henkeä nyt julkaistava materiaalipaketti noudattelee.

Työn iloa toivottaen

Kristiina Länsiö, Saija Männistö, Tanja Sarkkio ja Maija Viherkari

SISÄLLYSLUETTELO

Opetusmateriaalipaketin käytöstä	2
Tunnetaidot	4
Tunnesanaston laajentaminen	5
Tunnesanalista	6
Tunteiden ilmaisu	7
Tunteiden säätely	9
Oman sekä toisen tunnekokemuksen huomioon ottaminen	12
Omien ja toisten vahvuuksien tunnistaminen	14
Omat tietoisuustaidot	17
Mielen hyvinvointi	19
Omaan mielialaan vaikuttaminen	21
Hyvän mielen päiväkirja	22
Tulevaisuuteen suhtautuminen	23
Tavoitekartan kysymyskortit	25
Tavoitekartta	26
Vuorovaikutustaidot	27
Vuorovaikutustaidot erilaisissa viestintätilanteissa	28
Ryhmässä toimiminen erilaisissa ryhmärooleissa	30
Kaveritaidon portaat.....	31
Positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen	34
Rakentava ja sovitteleva ristiriitatilanteiden ratkaisu	37
Toisten näkökulmien ja mielipiteiden huomioiminen vuorovaikutustilanteissa	39
Vuorovaikutus monimediaisissa vuorovaikutustilanteissa	40
Turvataidot	42
Omat rajat ja toisen arvostaminen ja kunnioittaminen	43
Selviytymiskeinoja	46
Ongelmat sosiaalisen median ympäristöissä	49
Vääränlainen aikuisten viestittely	50
Metsätuntiharjoituksia	52
Lähteet	55



Tunnetaidot

TUNNESANASTON LAAJENTAMINEN

TAVOITTEET

YM T10, tunnetaidot T1

L2 L3

- Tunnistetaan ja nimetään tunteita.

TUNNIN ALOITUS

Miltä tuntuu juuri nyt? Tunnistetaan ja nimetään tunteita.

Opettaja pyytää oppilaita näyttämään peukulla, mikä heidän mielestään kuvastaa parhaiten heidän tunnettaan tai oloaan sillä hetkellä. Peukku ylös tarkoittaa hyvää oloa, peukku alas kurjaa oloa ja peukku keskelle neutraalia tunnetta. Oppilaat saavat halutesaan perustella omaa fiilistään ja kertoa, miksi peukku on juuri siinä asennossa. Oppilaille voi näyttää tunnesanalistan, jota he voivat käyttää apuna kertoessaan tunteistaan.



Vinkki: Aloittakaa oppimispäiväkirjan kirjoittaminen ensimmäiseltä tunnilta. Jokaisen tunnin jälkeen voidaan vastata esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: Mitä tunnilla tehtiin? Mikä oli tunnin aihe? Mitä tunnista jäi erityisesti mieleen? Mikä oli vaikeaa? Mikä oli helppoa?

TUNNIN HARJOITUS

Tunteiden tunnistaminen

Tarvikkeet: kasvo-, tilanne- ja ilmekuvia, liimaa, kyniä ja kartonkia

Opettajalla on eri tunnetiloja edustavia kasvo- tai ilmekuvia. Yhdestä tunteesta voi olla erilaisia ilmekuvia. Oppilaat valitsevat vuorotellen kuvan. Tämän jälkeen mietitään yhdessä, mikä tunne kuvassa on ja mitkä asiat ilmaisevat tätä kyseistä tunnetta. Kuvat voidaan liimata kartongille ja nimetä kuvan yhteyteen tunnesanoja kuvan aiheesta.



Vinkki: Erilaisia kasvo-, tilanne- ja ilmekuvia voi tulostaa Mieli Ry:n sivuilta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/muistipelikortit-tunnesanoista/>

TUNNIN LOPETUS

Miltä tuntui tänään?

Tarvikkeet: kartonki, kyniä

Tunteiden nimeämistä ja tunnistamista voidaan harjoitella keräämällä päivän aikana koettuja tunteita luokan yhteiseen tunnepäiväkirjaan. Tunnepäiväkirja voi olla taululla tai se voi olla iso kartonki. Oppilas voi käydä itse kirjaamassa tunteitaan päiväkirjaan. Tunnepäiväkirja voidaan aloittaa alusta päivittäin tai viikoittain.

TUNNESANALISTA

ANTEEKSIANTAVA	EMPAATTINEN	ENERGINEN
HELLÄ	HELPOTTUNUT	HILPEÄ
HÄMMÄSTYNYT	HÄMMÄSTYNYT	HUOLETON
HYVÄKSYVÄ	HYVÄNTUULINEN	HAAVEILEVA
ILOINEN	IHASTUNUT	KESKITTYNYT
KIINNOSTUNUT	KIITOLLINEN	KUNNIOITTAVA
KÄRSIVÄLLINEN	LEIKKISÄ	LEMPEÄ
LUMOUTUNUT	LUOVA	MERKITYKSELLINEN
MYÖTÄTUNTOINEN	ONNISTUNUT	ODOTTAVA
POSITIIVINEN	PÄÄTTÄVÄINEN	RAKASTETTU
RAKASTAVA	RIEHAKAS	ROHKEA
SISUKAS	TURVALLINEN	TYYNI
TYTYVÄINEN	TUNTEELLINEN	UJO
UTELIAS	VAHVA	VOIMAANTUNUT
YLPEÄ	YLLÄTTYNYT	YSTÄVÄLLINEN
AHDISTUNUT	EPÄVARMA	HUOLESTUNUT
HÄPEÄVÄ	KATUVA	KIUKKUINEN
KYLLÄSTYNYT	LEVOTON	LOUKKAANTUNUT
MASENTUNUT	MIETTELIÄS	MUSTASUKKAINEN
NOLOSTUNUT	ONNETON	RAIVOSTUNUT
PELOKAS	PETTYNYT	TOIVEIKAS
RIITTÄMÄTÖN	SÄÄLIVÄ	TASAPAINOINEN
STRESSAANTUNUT	TYITYMÄTÖN	SUUTTUNUT
SURULLINEN	TYHJÄ	SYLLISYYS
UUPUNUT	VÄSYNYT	VAIVAANTUNUT
RENTO	RAUHALLINEN	YKSINÄINEN
RIEMASTUNUT	KATEELLINEN	ARVOSTAVA
HERMOSTUNUT	JÄRKYTTYNYT	KAIPAAVA
ÄRTYNYT	KATKERA	VIHAINEN
VOIMATON	INNOSTUNUT	KAIPAAVA
ITSEVARMA	VAPAA	TURVATON
TURHAUTUNUT	TOIVOTON	MYÖNTEINEN
VARMA	ONNELLINEN	MYÖTÄINTOINEN

Lähde: Turvataitokasvatus, Oulu

TUNTEIDEN ILMAISU

TAVOITTEET

YM T10, tunnetaidot T2

L2 L3

- Harjoitellaan löytämän sopivia tapoja tunteiden ilmaisuun.



Vinkki: Tunteiden ilmaisu -oppituntikonaisuuden voi pitää myös ulkona luonnossa lukuun ottamatta musiikkimaalausta, joka on vaihtoehtoinen harjoitus tälle tunnille.

TUNNIN ALOITUS

Heitä hymy

Ollaan piirissä. Opettaja nappaa ilmassa leijuvan tunteen käteensä ja vie sen tunteen, esim. onnellisuuden, kasvoilleen. Hetken päästä hän pyyhkii tunteen pois kädellään ja heittää sen jollekin oppilaalle, joka puolestaan nappaa tunteen kädellään kiinni ja vie sen kasvoilleen. Näin jatketaan, kunnes halutaan vaihtaa tunne joksikin muuksi. Tunteita voi olla esim. ilo, virkistyneisyys, ivallisuus, rohkeus, kiintymys, turhautuneisuus. Harjoituksen aikana tunnetta ei kerrota ääneen vaan se näytetään kasvoilla.

TUNNIN HARJOITUKSET

Tunteet pienoismallissa, tunteiden ilmaisu kuvataiteen avulla

Tarvikkeet: monenlaisia askartelutarvikkeita kuten, maalia, eri värejä papereita, kangaspaloja, rautalankaa, puutikkuja, kuivia luonnonmateriaaleja (käpyjä, oksia), villalankaa, piipunrassia, puupalikoita, vanua, helmiä, nappeja, kenkälaatikoita jne.

Valitaan tunne ja tehdään tämän tunteen valtakunta tyhjään laatikkoon. Pienoismallin aiheena voi olla esim. kauhu, pelko, rakkaus, rohkeus, mustasukkaisuus, pelko, kiukku, yksinäisyys, riehakkuus jne. Työ tehdään pareittain tai pienessä ryhmässä.

Tunnin harjoituksen voi myös pitää luonnossa, jolloin materiaalina käytetään luonnonmateriaaleja ja kollaasi rakennetaan maahan, puunjuurelle, pensaalle, kivillä rajatulle alueelle jne. Oppilaat esittelevät kollaasinsa muille. Kollaasista kannattaa ottaa kuva ja kuvat voidaan tulostaa oppilaille tai näyttää koko luokalle.



Musiikkimaalaus, tunteiden ilmaisu musiikin ja kuvataiteen avulla

Tarvikkeet: taustamusiikki, peitevärit tai sormivärit, paperia

Opettaja valitsee kaksi erilaista sävellystä, jotka ilmaisevat voimakkaita tunteita (esim. Astor Piazzollan musiikki ja elokuvamusiikki kuten Forrest Gumpin tai piirrettyjen Disney-elokuvien soundtrackit). Kuunnellaan musiikkia ja maalataan peiteväreillä tai sormiväreillä omat ei-esittävät maalaukset.

Tarkastellaan oppilaiden maalauksia samanaikaisesti niin, että ensin katsotaan ensimmäisen sävellyksen maalaukset ja nimetään tunteita, joita teokset ilmaisevat. Apuna voi käyttää valmiita tunnesanoja esim. rakkaus, pelko, viha, mielihyvä, nolous, ilo, inho, yllätys, suru, mustasukkaisuus, epätoivo, sinnikkyys, rohkeus jne.

Käsitellään toiset maalaukset samaan tapaan ja vertaillaan kappaleiden herättämiä tunteita toisiinsa. Keskustellaan lopuksi siitä, miten taiteet - kuten musiikki ja kuvataide - voivat auttaa purkamaan ja ilmaisemaan erilaisia tunteita kuten iloa, surua, kiukkua, pelkoa, rakkautta.

TUNNIN LOPETUS

Oma pesä

Oppilaat etsivät luokasta tai luonnosta oman paikan, johon voi mennä hetkeksi rentoutumaan. Luokkatilassa voi olla taustalla rauhallista musiikkia ja ulkona voi keskittyä kuuntelemaan luonnon ääniä.

TUNTEIDEN SÄÄTELY

TAVOITTEET

YM T10, tunnetaidot T3

L2 L3

- Harjoitellaan löytämään itselle sopivia tapoja tunteiden säätelyyn erilaisissa tilanteissa.

TUNNIN ALOITUS

Fiilis-jana

Kuvitellaan luokkaan fiilis-jana. Janan toiseen päähän voit laittaa kuvan, joka edustaa kurjaa oloa ja janan toiseen päähän kuvan, joka edustaa hyvää oloa. Lisäksi fiilis-janan eri kohtiin voidaan laittaa tunnetilojen nimiä tai kuvia kuvaamaan eri tunteita.

Opettaja pyytää oppilaita miettimään, mikä tunnetila heillä juuri tällä hetkellä on ja pyytää heitä menemään fiilis-janan sille kohdalle, mikä heidän mielestään parhaiten kuvastaa heidän tunnettaan tai oloaan sillä hetkellä. Kukin oppilas kertoo janalla seis-
ten vuorollaan, miksi hän meni seisomaan juuri siihen kohtaan.

Fiilis-janaa voi käyttää esimerkiksi päivittäin, jolloin säännöllinen harjoittelu vahvistaa tunteiden tunnistamista ja niiden nimeämistä. Lisäksi huomataan, että tunteet vaihtu-
vat tilanteiden, tapahtumien ja ajan myötä. Toiston myötä oppilas voi oppia ymmärtä-
mään itseä ja sitä, mistä tunteet tulevat ja miten niiden kanssa voi pärjätä.

TUNNIN HARJOITUKSET

Vihan tunnistaminen ja itsesäätely

Tarvikkeet: A4-kokoinen paperi

Miten viha tuntuu kehossa?

Keskustellaan oppilaiden kanssa kehon antamista fyysisistä vihjeistä, jotka yhdessä ajatustemme kanssa kertovat meille, että olemme vihaisia.

Miten vihaisuus näkyy käytöksessä? Miten toimit ollessasi suuttunut?

Ajatustemme myönteisyys tai kielteisyys sekä kehon fyysiset vihjeet vaikuttavat siihen, miten käytäydymme ollessamme vihaisia.

Kehon fyysisten vihjeiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voidaan huomata, milloin ollaan vihaisia, ja milloin on syytä käyttää itsehillintää vihan vähentämiseksi. Keskustellaan myös siitä, miten voidaan selvitä vaikeista tilanteista siten, ettemme joudu hankaluuksiin. On myös tärkeää pohtia, millaisia seurauksia itsehillinnän menettämällä voi olla.

Esimerkkejä kehon fyysisistä vihjeistä: Lihasten jännittyneisyys, vatsanväänteet, ilmeet kasvoilla, nyrkkiin puristuneet kädet, hampaiden kiristely tai jyskyttävä sydän. Esimerkkejä kielteisistä ajatuksista: Ajatus siitä, että on huonompi kuin muut, ajatukset kostosta tai aggressiiviset ajatukset, kuten ”lyön tuota turpaan”, toisen tavaran rikkominen.

Kerro oppilaille: Tällä tunnilla käsitellään vihan tunnistamista ja itsehillintää. Itsehillintä tarkoittaa omien tunteiden hallitsemista ja tyynenä pysymistä. Itsehillintä auttaa meitä selviämään vaikeista tilanteista siten, että emme joudu hankaluuksiin.

Keskustelu: Miksi itsehillintä on tärkeää? Mitä tapahtuu, kun menettää itsehillinnän? Millaisia seuraamuksia itsehillinnän menettämisellä voi olla?

Oppilaat jaetaan pareihin tai pienryhmiin. Kussakin ryhmässä piirretään A4-kokoiselle paperille ihmisen ääriviivat. Kuvaan piirretään ja kirjoitetaan erilaisia fyysisiä reaktioita, joita kehossa tapahtuu, kun ihminen on vihainen. Seuraavaksi kuvaan kirjoitetaan, millaisia kielteisiä ajatuksia ihminen ajattelee ollessaan vihainen. Tämän jälkeen oppilaat keksivät jokaiseen reaktioon ja ajatukseen keinon, jolla ne voidaan rauhoittaa. Esimerkiksi nyrkkiin puristuneet kädet voidaan rauhoittaa laittamalla nyrkit taskuihin. Kielteiset ajatukset voidaan korvata myönteisillä ajatuksilla. Oppilaat voivat miettiä vinkkejä omien kokemusten kohdalta, miten he ovat rauhoitelleen itseään ollessaan vihaisia.

Lopuksi jokainen ryhmä esittelee omat hahmot ja keksityt rauhoittumiskeinot. Tuotokset laitetaan luokan seinälle kaikkien nähtäville. Oppilaille annetaan aikaa tutustua vielä tuotoksiin, jonka jälkeen he kirjaavat itselleen ylös vihkoonsa sopivia tapoja taltuttaa viha tai suuttumus.

Oppilaiden jakamia vinkkejä voidaan tarvittaessa täydentää seuraavilla rauhoittumiskeinoilla:

- *Suljen silmät, hengitän syvään ja lasken kymmeneen.*
- *Puristan kädet nyrkkiin ja laitan nyrkit taskuun.*
- *Menen rauhoittumaan hetkeksi toiseen tilaan tai minulle mieluisaan paikkaan.*
- *Laitan silmät kiinni ja kädet polville. Keskityn vain siihen, miltä polveni tuntuvat. Kun ärtymys menee ohi, avaan taas silmäni.*
- *Suljen silmät ja lasken olkapäät alas! Sanon itselleni, että tämä on kiukkua.*
- *Puhun jollekin siitä, mikä minua kiukuttaa.*
- *Sanon mielipiteeni ja ajatukseni selkeästi.*
- *Pyydän apua ajoissa.*
- *Annan mielelleni muuta ajateltavaa. Ajattelen jotakin mukavaa asiaa, joka on tapahtunut minulle, kun huomaan kiukun merkkejä itsessäni.*
- *Teen jotakin mukavaa tekemistä, josta itselleni tulee hyvä mieli esim. luen kirjaa, kuuntelen musiikkia, piirrän, menen lenkille.*

Tarina tunnesäätelystä - voimakkaiden tunteiden hillintä

Harjoituksen aluksi keskustellaan oppilaiden kanssa tunnesäätelystä. Tunnesäätely on kykyä hallita omia tunteita ja omaa käytöstä voimakkaiden tunteiden vallassa. Tunnesäätely on myös taitoa vahvistaa ja tuottaa hyvän olon tunteita. Muistutetaan oppilaita siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki tunteista johtuvat teot eivät ole sallittuja.

Opettaja lukee seuraavan tarinan keskustelun pohjaksi.

Adam kiusoittelee Nikoa välitunnilla. Ensin Niko naureskelee Adamin jutuille, mutta Adamin jatkaessa kiusoittelua alkaa Nikoa ärsyttää Adamin jutut ja lopulta Niko on ihan raivona. Hänen tekisi mieli käydä Adamin kimppuun, jotta kiusoittelu loppuisi.

- *Miten sinä toimitisit Nikon asemassa?*
- *Mitä Nikon kannattaisi tehdä?*
- *Kuinka omaa kiukkuja voi hallita?*
- *Voiko Adam tunnistaa Nikosta, että hän on raivon partaalla? Mitä Adamin kannattaisi silloin tehdä?*

Käydään keskustelua tarinasta yllä olevien kysymysten avulla.

Seuraavaksi opettaja jakaa oppilaat neljän hengen ryhmiin, joissa oppilaat keksivät loppuratkaisun tarinalle. Tarina esitetään muulle luokalle draaman keinoin joko vuoropuhelulla tai kertomalla.

TUNNIN LOPETUS

Kynttiläpuhallus, itsensä rauhoittaminen

Tila hämärretään. Taustalla voi olla rauhoittavaa musiikkia. Oppilaat istuvat pulpettensa ääressä ja ojentavat etusormensa noin 10 cm päähän suun eteen. Kuvitellaan, että sormi on kynttilä, jossa palaa liekki. Tehdään hengityssarja, jossa puhalletaan yhteisessä tempossa "liekkiin" neljä kertaa niin, että tuli ei sammuu ja neljä kertaa niin, että se sammuu. Toistetaan hengityssarja enintään neljä kertaa. Lopuksi voidaan laskea pää pulpetille ja rentoutua siinä hetken aikaan rauhoittavan musiikin soivassa taustalla.

OMAN SEKÄ TOISEN TUNNEKOKEMUKSEN HUOMIOON OTTAMINEN

TAVOITEET

YM T10, tunnetaidot T4

L2 L3

- Harjoitellaan ottamaan omat ja toisten tunteet huomioon.

TUNNIN ALOITUS

Kivikasvo

Seuraavan harjoituksen tavoitteena on osoittaa, miksi on tärkeää eläytyä kertojan tunteisiin. Hyvä ja aktiivinen kuuntelija ilmaisee omilla eleillään ja katseellaan olevansa kiinnostunut kertojan asiasta. Entäpä, jos kuulija ei ilmaise kertojalle minkäänlaisia tunteita. Miltä kertojasta voi silloin tuntua?

Oppilaat työskentelevät pareittain. Toinen parista kertoo unelmiensa syntymäpäiväjuhlista. Toisen tehtävänä on kuunnella pariaan silmiin katsoen, mutta täysin ilmeettömästi "kivikasvona". Kuuntelija ei saa ilmeillä eikä eleillä reagoida kuulemaansa, eikä myöskään kommentoida mitenkään toisen tarinaa. Vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

Opettaja voi kirjoittaa esiin seuraavat apukysymykset:

- *Missä juhlat pidettäisiin?*
- *Keitä vieraita siellä olisi?*
- *Mitä ohjelmaa siellä olisi?*
- *Millä siellä herkuteltaisiin?*
- *Minkälaisia lahjoja saisit?*

Harjoituksen lopuksi keskustellaan siitä, miltä tuntui kertoa iloisesta asiasta täysin eleettömälle keskustelukumppanille. Mikä merkitys on eläytyvällä kuuntelulla? Harjoitus voidaan myös toistaa siten, että kuuntelija eläytyy toisen tarinaan.

TUNNIN HARJOITUS

Empaattinen kuuntelu

Keskustellaan yhdessä oppilaiden kanssa, millainen on hyvä kuuntelija. Oppilaat miettivät pareittain tai pienryhmissä hyvän kuuntelijan muistilistan. Kootaan muistilista luokan seinälle.

Asioita, joita hyvän kuuntelijan muistilistassa voi olla:

- *Katson sitä, joka puhuu.*
- *Keskityn kuuntelemaan.*
- *Yritän ymmärtää, miltä puhujasta tuntuu.*
- *Varmistan, että olen ymmärtänyt puhujan asian ja tunteen oikein.*
- *Rohkaisen puhujaa tekemällä lisäkysymyksiä.*
- *Osoitan aktiivista kuuntelemista elein ja ilmein.*

Toisen asemaan asettuminen

Seuraavassa harjoituksessa harjoitellaan toisen asemaan asettumista. Opettaja lukee yhden tarinan kerrallaan ääneen ja oppilaat pohtivat pareittain, millaisia tunteita tarinan henkilö mahdollisesti kokee ja nimeävät nämä tunteet. Oppilaat kertovat myös muille, mitä tunteita he ovat nimenneet tarinasta. Työskentelyä voidaan jatkaa oppilaiden keksimillä tai oman elämän tarinoilla.

Tarina 1: Muhammad tekee matematiikan koetta. Hän huomaa, ettei aika riitä kaikkien laskujen laskemiseen. Ja juuri tästä kokeesta Muhammad on päättänyt saada hyvän numeron. Miltä Muhammadista tuntuu?

Tarina 2: Maisa kompastuu omiin jalkoihinsa keskellä koulun ruokasalia ja hän lentää rähmälleen. Tarjotin ja asiat lentävät lattialle ja muut ruokalassa olijat kääntävät katseensa Maisaan. Miltä Maisasta tuntuu?

Tarina 3: Opettaja kehuu Benjaminin piirrosta koko luokan kuullen. Miltä Benjaminista tuntuu?

TUNNIN LOPETUS

Ketä minä voin auttaa?

Tarvikkeet: paperia, värit, kirjoitusvälineet

Oppilaat askartelevat lahjakortit, joihin kirjoitetaan lupaus auttamisesta. Lahjakortit toimitetaan vastaanottajalleen itselle sopivalla ajankohdalla. Lahjakorttiin voi laittaa esimerkiksi seuraavan lauseen: Minä (oppilaan nimi), haluan auttaa sinua (autettavan nimi), ruuan laitossa. Myöhemmin voidaan keskustella, miten auttaminen oli sujunut ja oliko se tuottanut hyvää mieltä itselle ja läheiselle.



Vinkki: Myös luonto voi olla auttamisen kohteena. Esimerkiksi: Minä haluan auttaa luonnoneläimiä tai kasveja keräämällä roskia pois luonnosta/perustamalla hyönteishotellin/tekemällä linnunpöntön/kitkemällä vieraslajeja jne. Myöhemmin voidaan keskustella, tuottiko luonnon auttaminen hyvää mieltä itselle, vaikka tekemisen kohteena oli luonto, jolta ei saa suoraa palautetta.

OMIEN JA TOISTEN VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN

TAVOITTEET

YM T10, tunnetaidot T5

L2 L3

- Harjoitellaan nimeämään ja tunnistamaan omia ja toisten luontevahvuuksia.
- Vahvistetaan itsetuntemusta vahvuuksia tunnistamalla.

TUNNIN ALOITUS

Mitä vahvuutta haluaisin itselleni lisää?

Opettaja levittää vahvuuskortit luokan lattialle tai ripustaa ne seinille eri puolille luokkaa. Oppilaiden tehtävänä on mennä sen vahvuuden luo, jota he haluaisivat itselleen lisää. Tämän jälkeen oppilaat menevät kertomaan lähimmälle henkilölle, minkä vahvuuden he valitsivat ja millaisilla teoilla tätä vahvuutta voi osoittaa koulussa tai muissa tilanteissa.



Vinkki: Mieli Ry:n sivustolta löytyy tulostettavat vahvuuskortit, joissa kerrotaan erilaisista vahvuuksista tarkemmin <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Omien vahvuuksien löytäminen ja niiden käyttäminen eri tilanteissa

Opettaja jakaa oppilaille Minun vahvuuteni -monisteen. Oppilas ympyröi monisteesta itseään kuvaavat vahvuussanat. Sen jälkeen he miettivät ja kirjaavat ylös tilanteita, joissa näitä vahvuuksia on käyttänyt tai joissa niitä voisi käyttää. Tarkoituksena on huomata, että jokaisella on vahvuuksia ja ne voivat olla piilossa tai vasta kehittymässä. Vahvuuksia voi aina hankkia lisää ja niitä voi kehittää harjoittelemalla. Lopuksi opettaja jakaa luokan pareihin tai pienryhmiin. Oppilaiden tehtävänä on esitellä Minun vahvuuteni -monistetta ja kertoa omista vahvuuksista.



Kannustuskädet

Oppilaat liikkuvat luokassa vapaasti. Opettaja pyytää asettamaan käden sen luokkakaverin olkapäälle, johon vastaus sopii. Lopuksi oppilaat voivat itse keksiä lisää kysymyksiä.

Kysymykset:

- *Kuka osaa kuunnella, jos sinua harmittaa?*
- *Kuka voisi auttaa sinua matikan läksyissä?*
- *Kuka kannustaa toisia liikuntatunneilla?*
- *Kenen juttuja kuuntelet erityisen mielelläsi?*
- *Ketä pyytäisit piirtämään puolestasi onnittelukortin?*
- *Kenet pyytäisit kanssasi metsäretkelle?*
- *Ketä pyytäisit tekemään pari/ryhmätyötä kanssasi?*
- *Kenen kanssa pelaisit pelejä?*
- *Kuka saa sinut hyvälle tuulelle?*



MINUN VAHVUUTENI

Minä olen _____

Päivämäärä _____

MYÖTÄTUNTOINEN

AUTTAVAINEN

KIITOLLINEN

REHELLINEN

UJO

AVOIN

ROHKEA

LIKUNNALLINEN

AVARAKATSEINEN

TAITEELLINEN

HUOLELLINEN

KEKSELIÄS

KANNUSTAVA

YSTÄVÄLLINEN

SINNIKÄS

HARKITSEVA

HUUMORINTAJUINEN

SOSIAALISESTI ÄLYKÄS

OIKEUDENMUKAINEN

INNOSTUVA

TOIVEIKAS

LUOVA

HERKKÄ

LUOTETTAVA

*Ympyröi sinua
kuvaavat sanat*



Kirjaa ylös tilanteita, joissa olet käyttänyt näitä vahvuuksia tai joissa näitä vahvuuksia voisit käyttää.

OMAT TIETOISUUSTAITOT

TAVOITTEET

YM T19, tunnetaidot T6

- Opitaan tiedostamaan kehon ja mielen viestejä sekä niiden vaikutusta meihin.
- Harjoitellaan tietoisuustaitojen avulla itsen hyväksymistä.
- Harjoitellaan erilaisia rentoutumisharjoituksia.

Tietoisuustaitoharjoituksia voi ottaa "välipalana" oppituntien välissä tai päivän päätteeksi.



Vinkki: Tietoisuustaitoharjoituksia voidaan tehdä myös ulkona.

TUNNIN HARJOITUS

Tietoisuustaitoharjoituksia

Valtameri-hengitysharjoitus (2.34min):

Tämä harjoitus johdattaa aaltojen äärelle. Harjoituksessa on valmis ääniopastus. Oppilaat voivat tehdä harjoituksen omilla paikoilla istuen.

Pieni loma hengityksen tahtiin -harjoitus (3.27min):

Tämä harjoitus rauhoittaa hengityksen ja mielikuvien avulla. Harjoituksessa on valmis ääniopastus. Oppilaat voivat tehdä harjoituksen omilla paikoilla istuen.

Harjoitukset löytyvät Mieli ry:n sivustolta:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/>

Hengityksen seuranta -harjoitus (1.47min):

Tämä harjoitus auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan, pysähtymään hetkeksi.

Tietoinen istuminen -harjoitus (4.13min):

Tämä harjoitus opettaa sinulle keskittymistä ja tietoisista läsnäoloa.

Yhteydessä ääniin -harjoitus (2.39min):

Tämä harjoitus auttaa sinua harjoittamaan tietoisien läsnäolon taitoa missä tahansa tilanteessa.

Edelliset harjoitukset ovat Oivamieli-sivustolta, jossa on valmiiksi luettuja harjoituksia tai harjoituksen yhteydessä on teksti, jonka opettaja voi itse lukea ääneen

<https://www.oivamieli.fi/dashboard.php>.

Vieras esine

Harjoituksessa kiinnitetään huomio tuntoaistiin. Oppilaat toimivat pareittain. Toinen pareista laittaa silmä kiinni. Toinen pareista valitsee jonkin esineen esim. terotin, pyyhekumi, tussi, heijastin, avaimenperä. Toinen pareista asettaa esineen toisen parin käteen. Oppilas saa tunnustella esinettä rauhassa ja kertoa siitä parilleen. Tarkoitus ei ole niinkään saada selville, mikä esine on kyseessä vaan kertoa, miltä se tuntuu. Onko se sileä, karhea, pieni, kevyt, painava, kova, pehmeä, kulmikas tai iso? Vaihdetaan rooleja, jolloin toinen valitsee esineen ja toinen tunnustelee sitä. Harjoitus soveltuu hyvin myös ulkona pidettäväksi.

Aistiharjoitus

Harjoituksessa opitaan olemaan läsnä ja tiedostamaan ympäristöä omien aistien avulla.

Oppilaat istuvat rauhassa omalla paikalla. Suljetaan silmät ja keskitytään ensin omaan hengitykseen. Hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos.

Harjoitus tehdään kolme kertaa. Ensimmäisellä kerralla aistittavia asioita on kolme, toisella kerralla kaksi ja viimeisellä kerralla yksi. Opettaja ohjaa ajatuksia sanomalla seuraavia asioita.

Luettele mielessäsi kolme

- *asiaa, jotka tunnet kehossasi*
- *tuoksua, jotka haistat*
- *ääntä, jotka kuulet*



Opettajan on hyvä pitää pieni tauko jokaisen aistittavan asian välissä. Harjoitus voidaan toteuttaa myös niin, että aloitetaan ensin yhdestä aistittavasta asiasta ja lopetetaan kolmeen aistittavaan asiaan. Harjoitus soveltuu hyvin myös ulkona pidettäväksi.

MIELLEN HYVINVOINTI

TAVOITTEET

YM T19, tunnetaidot T7

L2 L3

- Harjoitellaan kiitollisuutta ja hyvän huomaamista itsessä, omassa elämässä, toisissa ja ympäristössä.
- Harjoitellaan positiivista ajattelua.
- Harjoitellaan unelmoimista ja haaveilua.

TUNNIN ALOITUS

Hyvän toivotus

Oppilaat istuvat omilla paikoilla ja laittavat silmät kiinni. Hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos. Taustalla voi olla rauhallista musiikkia. Liitetään hengitysharjoitukseen sisäistä puhetta. Oppilaita voidaan ohjeistaa ajattelemaan seuraavia asioita.

- *Toivo omaan koulupäivääsi mukavia asioita. Oppilas voi toivoa hyviä asioita ensin itselle ja sen jälkeen omille luokkatovereille ja perheelle.*
- *Ole kiitollinen. Nimeä mielessäsi asioita, joista olet iloinen ja kiitollinen omassa elämässä.*

TUNNIN HARJOITUS

Elämän puu - mitä tarvitaan hyvään elämään

Tarvikkeet: eri värisiä papereita, kyniä, sakset, kirjoituspaperia

Valmistelut: Luokan seinälle tehdään iso puunrunko. Harjoituksessa tehdyt puunlehdet liimataan tähän puunrunkoon tunnin loppuun. Leikataan eri värisiä puunlehtiä valmiiksi tai oppilaat tekevät lehtiä itse.

Oppilaat jaetaan 4-5 hengen ryhmiin.

1. Ensimmäinen jokainen ryhmän jäsenistä miettii itsenäisesti asioita, joita omasta mielestä tarvitsee hyvään elämään. Oppilas kirjoittaa yhden asia yhteen puunlehteen.
2. Ryhmä kokoaa kaikki ryhmäläisten puunlehdet yhteen ja päättää yksimielisesti kymmenen mielestään kaikkein tärkeintä asiaa, joita tarvitaan hyvään elämään. Ryhmä kirjoittaa jokaisesta asiasta perustelut ylös kirjoituspaperille, miksi juuri ne asiat valittiin.
3. Ryhmät myös miettivät perusteluja, miksi jotkut asiat eivät valikoituneet Elämän puuhun.
4. Jokainen ryhmä asettelee omalla vuorollaan valitsemansa lehdet puunrunkoon samalla perustellen valintaansa. Ne lehdet, jotka eivät valikoituneet kymmenen parhaan joukkoon, asetellaan puun juurelle. Näistä lehdistä kerrotaan myös perustelut, miksi niitä ei valittu.
5. Tarkastellaan puun lehvästöä ja huomataan, minkälaisista asioista hyvä elämä koostuu.

Kehun kaveria

Tarvikkeet: lankakerä

Oppilaat seisovat piirissä. Opettajalla on kädessään lankakerä. Hän pitää langasta kiinni ja heittää lankakerän jollekin piirissä olevalle oppilaalle ja kutsuu tätä nimeltä. Lankakerän heittäjä kehuu yhdellä asialla lankakerän saajaa. Kun lankakerä on käynyt kaikilla oppilailla, lankakeräverkko puretaan käänteisessä järjestyksessä samalla kehuen sitä osallistujaa, jolle lankakerän antaa.



OMAAAN MIELIALAAN VAIKUTTAMINEN

TAVOITTEET

YM T19, tunnetaidot T8

L2 L3

- Huomataan, että omia valintoja voi tehdä ja niillä on merkitystä mielen hyvinvoinnille.
- Harjoitellaan mielen hyvinvointia lisäävien valintojen tekemistä.

Hyvän mielen päiväkirja

Oppilaat kirjoittavat esim. kahden viikon ajan Hyvän mielen päiväkirjaa. Päiväkirjaan kirjoitetaan päivittäin yhdestä kolmeen hyvää mieltä tai tyytyväisyyden tunnetta antanutta asiaa. Esim. koe meni odotusten mukaisesti, hoidin lemmikkiäni, onnistuminen harrastuksissa, muistin tehdä läksyt, tein itse aamupalan, en myöhästynyt koulusta jne. Vaihtoehtoisesti voi käyttää seuraavalla sivulla olevaa taulukonmuotoista päiväkirjaa.

Minun unelmani

Tarvikkeet: iso sininen kartonki, valkoista paperia, sakset, kyniä

Laitetaan sininen kartonki seinälle. Oppilaille jaetaan valkoista paperia. Oppilaat piirtävät paperille niin monta pilven kuvaa, kuin heillä on sillä hetkellä unelmia. Unelmat voivat olla isoja tai pieniä, lähellä tai kaukana omaa arkitodellisuutta. Kaikkia unelmia ei tarvitse voida toteuttaa. Pääasia on, että unelmoi. Oppilaat kirjoittavat yhden unelman per paperi ja leikkaavan unelman irti paperista pilven muotoisena. Pilvet liimataan unelmiksi siniselle kartongille. Lopuksi voidaan yhdessä lukea ja keskustella oppilaiden unelmista.



HYVÄN MIELEN PÄIVÄKIRJA

Mitä sellaista teit tänään, mistä sait hyvän mielen? *Rastita.*

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
LIIKUIN JA ULKOILIN Leikin, pyöräilin, lenkkeilin, uin, pelasin tai harrastin muuta ulkoliikuntaa jne.							
TOUHUSIN KOTONA Kirjoitin, askartelin, leivoin, luin, hoidin lemmikkiä, piirsin, musisoin, leikin, pelasin jne.							
ILAHDUTIN MUITA Kävin kylässä, soitin puhelun, viestittelin, sanoin jotain kivaa, pyysin mukaan leikkiin tai peliin jne.							
RENTOUDUIN Otin rennosti, menin ajoissa nukkumaan, keskustelin tunteista jonkun kanssa jne.							
RETKEILIN Kävin kirjastossa, metsässä, puistossa, museossa, teatterissa jne.							
MUITA HYVÄN MIELEN ASIOITA (nimeä itse)							

TULEVAISUUTEEN SUHTAUTUMINEN

TAVOITTEET

YM T19, tunnetaidot T9

L2 L3

- Luodaan positiivisia tulevaisuuskuvia elämästä.
- Harjoitellaan omien tavoitteiden asettamista. Etsitään keinoja niihin pääsemiseksi.

TUNNIN ALOITUS

Arjen selviytymistäidot, keinoja selviytyä tulevaisuudesta

Kerro aluksi: Tunnilla on tarkoitus miettiä, millaisia taitoja murheista ja pahasta olosta selviämiseen voidaan käyttää. Elämässä tulee väistämättä eteen surua ja pettymystä. Huoli voi nousta kaverisuhteista, koulusta, perhetilanteesta, ympäristön tilasta, terveydestä, harrastuksista, ihmissuhteista tai vaikka kiusaamisesta. Huolen ja surun tunteiden kanssa voi oppia elämään ja selviytymisen keinoja voi harjoitella. Lisäksi voi löytää keinoja vaikuttaa asioihin itse.

Mitä enemmän keskityt huomaamaan elämässäsi hyviä asioita, sitä helpommin alat huomata niitä. Kun harjoittelet huomaamaan hyvän, keskittyy ajattelusi enemmän iloiisiin ja sinua tukeviin asioihin. Huomion kiinnittäminen hyviin asioihin auttaa sinua huomaamaan ja löytämään ympärilläsi olevat sinulle voimaa antavat ihmiset, asiat ja mahdolliset keinot, joilla voit vaikuttaa asioihin.

TUNNIN HARJOITUS

Katse tulevaisuuteen

Tavoitteen valitseminen

Tavoitekartan avulla harjoitellaan tavoitteen asettamista ja pohditaan keinoja, jotka auttavat tavoitteen saavuttamisessa.

- *Mitä jokainen voi tehdä päästäkseen tavoitteeseen?*
- *Millaisia haasteita matkan varrella voi olla?*
- *Kuka tai ketkä auttavat meitä tavoitteen toteutumisessa?*

Opettaja jakaa oppilaille tavoitekartan. Oppilaiden tehtävänä on miettiä, mikä heidän tavoitteensa on, ja kirjoittaa tavoite tavoitekartan aarrearkun kohdalle. Tavoite voi olla mikä vain asia: se voi liittyä koulunkäyntiin, harrastuksiin, haaveisiin, unelmien ammattiin tai yläkouluun siirtymiseen.

Tavoitekartan täydentäminen

Opettaja asettelee kysymyslaput eri puolille luokkaa. Kutakin kysymyslappua kannattaa olla 2–3kpl, jotta kysymyslapuille ei tule ruuhkaa. Oppilaat vastaavat kysymyksiin kirjoittamalla vastaukset tavoitekarttaan oikean numeron kohdalle.

Tavoitteiden saavuttaminen tavoitekartan avulla

Jokainen käy läpi tavoitekartan reitin, eli sen, miten oma tavoite voi toteutua. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, mitä hyötyä tavoitteiden asettamisesta on. Ketkä auttavat tavoitteiden saavuttamisessa? Voiko tavoitteiden asettamisesta olla haittaa?

Opettaja kertoo lopuksi, että tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa elämää. Tavoitteet voivat olla suuria tai pieniä, ja niitä voi olla yksi tai useita. Tärkeää on kuitenkin se, että kaikilla olisi jokin tavoite, sillä tavoitteiden kautta voidaan kasvattaa omaa motivaatiota eri asioissa. Tavoitteet helpottavat muun muassa päätösten tekemistä. Elämän aikana tavoitteet ja haaveet voivat vaihtua tai muuttua, mutta silti ne ohjaavat meitä eteenpäin.

TUNNIN LOPETUS

Kiitollisuuden valoketju

Tarvikkeet: värillistä paperia, liimaa, lankaa, nitoja

Opettaja ripustaa luokan seinälle langan. Oppilaat piirtävät väripapereille ympyröitä, esim. harpin avulla ja leikkaavat ympyrät irti. Heidän tehtävänä on miettiä, mitkä asiat ovat heidän elämässään hyvin ja mistä he ovat kiitollisia. Oppilaat ottavat itselle niin monta väripalloa kuin kiitollisuuden aiheita on. Väripallot liimataan tai niitataan lankaan kiinni. Väripalloista muodostuu luokan seinälle valoketju kiitollisuuden aiheista.



Tavoitekartan kysymyskortit

1 MITÄ MINUN ON TEHTÄVÄ,
JOTTA TAVOITE TOTEUTUU?



1 MITÄ MINUN ON TEHTÄVÄ,
JOTTA TAVOITE TOTEUTUU?

2 KUKA TAI KETKÄ VOIVAT
AUTTAA MINUA TAVOITTEEN
SAAVUTTAMISESSA?

2 KUKA TAI KETKÄ VOIVAT
AUTTAA MINUA TAVOITTEEN
SAAVUTTAMISESSA?



3 MITKÄ ASIAT VOIVAT ESTÄÄ
TAI VAIKEUTTAA TAVOITTEEN
TOTEUTUMISTA?

3 MITKÄ ASIAT VOIVAT ESTÄÄ
TAI VAIKEUTTAA TAVOITTEEN
TOTEUTUMISTA?



4 MINKÄ ASIAN PITÄISI MUUTTUA,
JOTTA TAVOITE VOISI TOTEUTUA?

4 MINKÄ ASIAN PITÄISI MUUTTUA,
JOTTA TAVOITE VOISI TOTEUTUA?

Tavoitekartta

4



3



2



1





Vuorovaikutustaidot

VUOROVAIKUTUSTAITOJEN ERILAISISSA VIESTINTÄTILANTEISSA

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T1

L2 L3 L7

- Harjoitellaan vuoropuhelua ja toisen aktiivista kuuntelua.
- Reagoidaan toisen kommentteihin ja harjoitellaan keskustelun ylläpitämistä.
- Harjoitellaan oman mielipiteen kertomista perustelleen.

TUNNIN ALOITUS

Parikeskustelu

Oppilaat työskentelevät pareittain. Toinen pareista aloittaa kertojana ja toinen oppilas aloittaa kuuntelijana.

Opettaja antaa keskustelun aiheen esim. kolme asiaa itsestä (nimi, ketä perheeseen kuuluu ja harrastus) tai kolme asiaa, mitä teki tai koki viikonloppuna.

Toinen parista kertoo ja toinen kuuntelee (ei puhu mitään). Kun kertoja on lopettanut, kuuntelija kirjoittaa kuulemansa asiat muistiin. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Lopuksi kerrotaan oman parin kertomat asiat muille. Esitellään kaverin viikonloppu kertomalla esimerkiksi näin: "Tässä on Usma. Usman perheeseen kuuluvat äiti, isä ja pikkusisko. Hän kävi viikonloppuna retkeilemässä perheensä kanssa Kirskaaniemessä."

TUNNIN HARJOITUS

Kertoja-kuuntelija

Harjoituksen alkuun voidaan yhdessä miettiä, millainen on hyvä kuuntelija.

Oppilaat työskentelevät pareittain. Toinen pareista on ensin kertoja ja toinen kuuntelija. Ensimmäisellä kerralla kuuntelija ei saa reagoida eikä kommentoida mitenkään toisen kertomaan. Toisella kerralla kertoja kertoo saman tarinan ja tällä kertaa kuuntelija saa esittää kysymyksiä, kommentteja, kannustaa, ilmaista mielenkiinnon eleillä ja ilmeillä, pään nyökkäilyllä, hymyillä jne. Seuraavaksi vaihdetaan rooleja, kertojasta tulee kuuntelija ja kuuntelijasta kertoja. Lopuksi keskustellaan yhdessä, miltä kertojasta tuntui, kun toinen ei reagoinut mitenkään kuulemaansa.

Keskusteluaiheita:

- Kerro, mitä haluaisit tehdä lomalla.
- Kerro, mitkä asiat ovat ilahduttaneet sinua viime aikoina.
- Kerro, mikä on lempieläimesi ja miksi.
- Kerro, mitä teit eilen koulun jälkeen.
- Kerro, mikä on lempipaikkasi ja miksi.
- Mitä aioit tehdä ensi viikonloppuna?

**TUNNIN
LOPETUS****Hyvän mielen tunneli**

Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmän oppilaat asettuvat kahteen vastakkaiseen riviin. Väliin jätetään metrin mittainen tila. Yksi oppilas kerrallaan liikkuu hitaasti rivien välissä yhdestä päästä toiseen päähän. Kävelijä voi mennä silmät kiinni tai katse maassa. Rivissä seisovien oppilaiden tehtävänä on kuiskata kävelijälle positiivisia asioita tai kehuja. Harjoitusta jatketaan, kunnes jokainen on saanut kulkea hyvän mielen tunnelin läpi ja on saanut positiivista palautetta ja kehuja.



RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN ERILAISISSA RYHMÄROOLEISSA

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T2



- Harjoitellaan kaveritaitoja ja ryhmätilanteissa toimimista eri rooleissa.
- Huomataan oman toiminnan vaikutus ryhmä toimintaan.
- Otetaan vastuuta ryhmäläisistä ja ryhmän toiminnasta.

TUNNIN ALOITUS

Mitä kaveritaidot ovat?

Keskustelun aikana kerätään alustavaa sisältöä neljänteen ja ensimmäiseen askelmaan. Opettaja kirjaa oppilaiden vastauksia ylös taululle.

Millainen heidän mielestään on hyvä kaveri. Miten hyvä kaveri käyttäytyy? Mitä mukavia asioita hän tekee? Miten hän puhuu muille?

Tämän jälkeen mietitään, millainen on kurja kaveri. Miten hän käyttäytyy? Ja mitä ikäviä juttuja kurja kaveri tekee? Miten hän puhuu muille?

Lopuksi pohditaan, voiko kivakin kaveri olla joinain päivinä kurja.

TUNNIN HARJOITUS

Kaveritaidon portaat

Tarvikkeet: Kaveritaidon -portaan liite, kyniä

Oppilaat toimivat 3–4 hengen ryhmissä. Ryhmälle jaetaan kaveritaidon portaat -moniste. Tehtävän avulla kehitetään omia kaveritaitoja. Huomataan asioita ja taitoja, joihin voi itse vaikuttaa.

Oppilaat aloittavat kaveritaitojen pohtimisen ryhmissä täydentämällä aluksi neljännen askelman ja seuraavaksi ensimmäisen askelman. Tämän jälkeen täydennetään toinen ja kolmas askelma. Tällä tavoin saadaan määriteltyä hyvän kaverin taidot, joita kohti pyritään kehittämään. Tehtävän apuna käytetään yhteisessä keskustelussa esille nousseita hyvän ja kurjan kaverin ominaisuuksia.



Vinkki: Voitte tehdä luokan seinälle yhdet isot kaveritaidon portaat.

Kaveritaidon portaat



1

**MINULLA ON
OPETELTAVAA
KAVERI-
TAIDOISSA**



2

**NÄIN PARANNAN
KAVERITAITOJANI**



3

**NÄIN RATKAISEN
RISTIRIITA-
TILANTEITA**



4

**OSAAN OLLA
HYVÄ KAVERI!**

Neljäs askelma: Osaan olla hyvä kaveri!

Käyttäkää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Millainen on hyvä kaveri?
- Miten hän käyttäytyy?
- Millaisia asioita hän sanoo muille?
- Miten hän huomioi toiset ja auttaa toisia?

Esimerkiksi: Hyvä kaveri: Kehuu, kuuntelee, ottaa mukaan leikkeihin, auttaa, rohkaisee, puhuu kohteliaasti, on luotettava, on ystävällinen.

Ensimmäinen askelma: Minulla on opetettavaa kaveritaidoissa

Käyttäkää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Miten kurja kaveri käyttäytyy?
- Millaisia asioita hän sanoo muille?
- Miten hän huomioi tai jättää huomioimatta muut?

Esimerkiksi: Nauraa toisten virheille, ei pyydä koskaan anteeksi, ei ota mukaan leikkiin, lyö tai potkii, puhuu rumasti ja haukkuu muita, juoruilee toisten asioita, kiusaa muita.

Toinen askelma: Näin parannan kaveritaitojani

Opettaja neuvoo oppilaita miettimään kaveritaitoja, joissa he tarvitsevat vielä harjoitusta ja keksimään käytännön tekoja, joilla he voivat kehittää taitojaan.

Pohtikaa seuraavia asioita:

- Millaisia käytännön tekoja voin harjoitella?
- Kirjoittakaa vähintään kolme käytännön tekoa.

Esimerkiksi:

- Otan seuraavalla välitunnilla leikkiin mukaan sellaisen luokkakaverin, jonka kanssa en ole leikkinyt.
- Kerron yhden kehun jollekin.
- Kiitän tänään ruokalassa ruoasta.
- Avaan oven jollekin.
- Keksin kivoja asioita luokkakavereistani ja kerron ne heille.

Kolmas askelma: Näin ratkaisen ristiriitatilanteita

Ristiriitatilanteiden ratkaisu on tärkeä osa kaveritaitoja. Opettaja neuvoo oppilaita miettimään käytännön ohjeita ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi.

Pohtikaa seuraavia asioita:

- Ohjeita ristiriitatilanteiden ratkaisuun.
- Vähintään kolme käytännön ohjetta.

Esimerkiksi:

- *Sanoin suutuksissa luokkakaverille ikävästi. Pyydän anteeksi heti, kun olen rauhoittunut.*
- *Kuuntelen ja hyväksyn erilaiset mielipiteet, vaikka en olisikaan samaa mieltä asiasta.*
- *Näen koulun pihalla oppilaan kiusaavan ja tönivän toista oppilasta. Kerron siitä heti välituntivalvojalle tai jollekin aikuiselle.*
- *Minua alkaa ärsyttää, kun en meinaa saada pelissä maalia. Rauhoitan itseni poistumalla hetkeksi pelistä ja hengittelemällä syvään. Palaan kentälle, kun olen rauhoittunut.*
- *Kun ystävälläni on paha mieli, kysyn, miksi hänellä on paha mieli ja kuuntelen häntä.*

TUNNIN LOPETUS

Hahmon askartelu

Välineet: kyniä, värikyniä, sinitarraa, sakset, kartonki

Oppilaat askartelevat kartongista pienen hahmon (5x5cm), jota voidaan liikutella kaveritaidon portailla. Hahmon taakse asetetaan sinitarraa, jotta sitä voi siirrellä helposti. Opettaja ohjaa oppilaita asettamaan oman hahmonsansa sille askeleelle, jolla he kokevat tällä hetkellä olevansa.

Opettaja ohjeistaa kuvittelemaan, että ylimmällä portaalla osataan olla hyvä kaveri ja alimmalla portaalla harjoitellaan vielä kaveritaitoja.

Seuraavaksi oppilaat asettavat itselleen tavoitteen, johon he pyrkivät kaveritaidon portaiden avulla. Opettaja kertoo, että on inhimillistä, että askelmilla siirrytään joskus myös alaspäin. Kaikilla on välillä huonoja päiviä. Silloin voi tarkastella, millaisilla käytännön teoilla (toinen askelma) pääsee askelmia ylöspäin kohti hyviä kaveritaitoja.



Vinkki: Kaveritaidon portaita voi pitää omassa pulpetissa tai ne voidaan laittaa luokkaan esille, jotta niitä voi tarkastella ja palauttaa mieleen kaveritaitojen oppeja. Lisäksi luokassa voidaan ottaa tavaksi tarkastella yhdessä sovituin väliajoin, millä portaalla hahmo on, ja miten kaveritaidot ovat kehittyneet.

POSITIIVISEN PALAUTTEEN ANTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN

TAVOITTEET

YM T10 vuorovaikutustaidot T3

L2 L3 L7

- Opitaan huomaamaan ja ilmaisemaan hyviä asioita toisissa.
- Opetellaan toisten kannustamista.
- Opitaan ottamaan vastaan positiivista palautetta.

TUNNIN ALOITUS

Virkkeitä kaveruudesta

Mitä ajattelet kaveruudesta? Lue virkkeen alku ja kirjoita se loppuun.

Virkkeiden alut heijastetaan taululle ja oppilaat kirjoittavat alun ja lopun vihkoonsa. Lopuksi luetaan ja keskustellaan valmiista virkkeistä.

*Itse olen kaverina...
Haluaisin olla muille kaveri, joka ...
Haluaisin, että kaverini...
Jos kaverini...
En voi sietää sitä, kun joku...
Olen valmis tekemään kaverini hyväksi...
Jos kaverini suuttuu minulle...
Minulla on...
En pidä siitä, että...
Toivoisin, että...
Puolustan kaveria, koska...
Riidan jälkeen...
Kaverin kanssa on tärkeää...
Minusta tuntuu mukavalta, kun kaverin...
Ilahdutan kaveriani niin, että...
Hartain toiveeni on, että...*



TUNNIN HARJOITUS

Tähtioppilas

Opettaja esittelee oppilaille Tähtioppilas-harjoituksen toteutuksen. Tämän harjoituksen toteuttamistavan ja ajankohdan opettaja voi itse päättää. Tähtioppilas-harjoitusta voidaan toteuttaa lukuvuoden aikana esim. niin, että luokasta valitaan kaksi oppilasta, jotka ovat viikon verran tähtioppilaita. Tähtioppilaana oleminen tarkoittaa sitä, että esim. jonotuksissa oppilas saa olla jonon etummaisena, häntä huomioidaan viikon aikana kivoilla asioilla, häntä kannustetaan ja kehuaan jne. Viikon loppuksi tähtioppilaalle luovutetaan Tähtioppilas-todistus, johon jokainen luokan oppilas on kirjoittanut jonkun positiivisen asian tästä oppilaasta. Tähteen kirjoitetaan oppilaan nimi ja pilven sisälle positiiviset asiat.

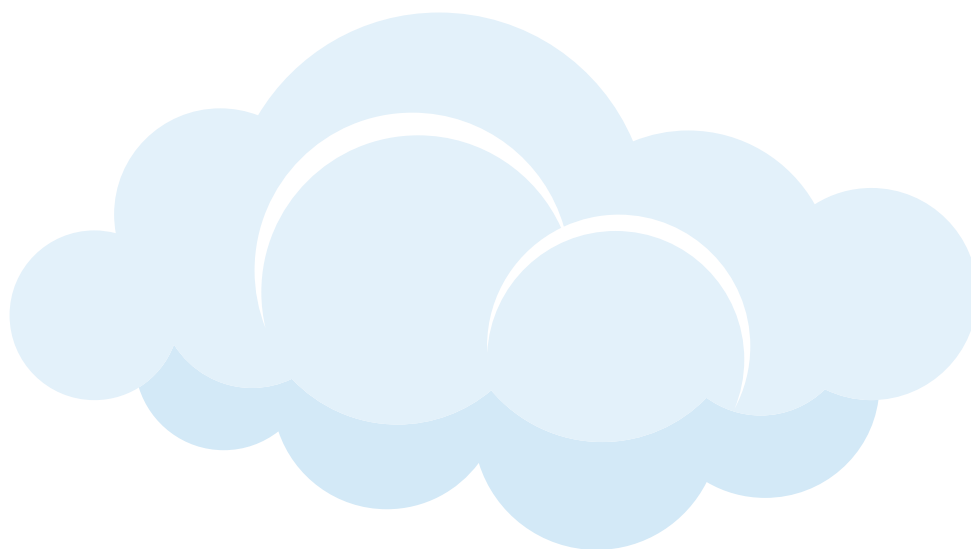
TUNNIN LOPETUS

Mukavia juttuja

Oppilaat seisovat piirissä kasvot keskustaan päin. Vuorotellen kerrotaan jokin mukava piirre tai asia omasta luokkakaverista. Mukavan palautteen kohde valitaan katseella. Kohteliaisuuden sanoja katsoo suoraan silmiin sitä oppilasta, jolle antaa palautteen. Jokainen kertoo vuorotellen ja samaa oppilasta ei voi valita uudelleen.



Tähtioppilas-todistus



RAKENTAVA JA SOVITTELEVA RISTIRIITATILANTEIDEN RATKAISU

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T4

L2 L3 L7

- Opitaan tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja ja tapoja.
- Eri roolien merkityksen huomaaminen ja harjoittelu ristiriitatilanteissa.
- Harjoitellaan toisen ihmisen asemaan asettumista.

TUNNIN ALOITUS

Empatia

Kysy oppilailta: Tiedätkö, mitä empatia tarkoittaa? Empatia tarkoittaa kykyä ja halua ymmärtää, mitä toinen ihminen kokee hänen itsensä näkökulmasta. Se on kykyä asettaa itsensä toisen henkilön asemaan. Toisten asemaan asettumista voi harjoitella ja näin lisätä omaa empatiakykyään. Empatia voi ulottua läheisistä kaukasiin ihmisiin, eläimiin tai luontoon.

Opettaja jakaa oppilaat pareihin. Parien tehtävänä on miettiä kaksi tilannetta, joissa he ovat olleet empaattisia. Opettaja antaa pareille hetken aikaa keskustella ja miettiä millaisessa tilanteessa he ovat olleet empaattisia. Tilanteet voidaan käydä läpi yhdessä luokan kesken.

TUNNIN HARJOITUKSET

Kiusaaminen ja siihen liittyvät asenteen

Opettaja heijastaa väittämät taululle. Väittämät löytyvät tuntikokonaisuuden lopusta. Oppilas lukee väitteet läpi ja kirjaa itselleen vihkoon väitteen numeron kohdalle: samaa mieltä (+) eri mieltä (-) tai en osaa sanoa (?). Tämän jälkeen oppilaat vertailevat pareittain, millaisissa väitteissä mielipiteet eroavat. Jokainen perustelee valintojaan. Lopuksi väittämät käydään läpi koko ryhmän kanssa. Opettaja kertoo, että oikeita tai vääriä vastauksia väittämiin ei ole olemassa. Tehtävän tarkoitus on miettiä omaa asennoitumistaan kiusaamiseen.

Erilaiset roolit ristiriitatilanteissa

Tarvikkeet: tunne, - ja kaveritaitokortit, korteista koottu sarjakuva

Harjoituksen tavoitteena on pohtia, miltä kiusaaminen kiusatusta tuntuu ja minkälaisia rooleja kiusaamistilanteissa esiintyy. Opettaja voi muistuttaa oppilaita kiusaamisen eri rooleista: mm. kiusattu, kiusaaja, apuri, kannustaja, puolustaja ja hiljaisen hyväksyjän rooli.

Opettaja kokoaa tunne- ja kaveritaitokorteista kiusaamista kuvaavan sarjakuvan ja kopioi sen oppilaille. Oppilaat kirjaavat ylös, mitä sarjakuvassa tapahtuu, mitä rooleja siinä esiintyy ja mitä he ajattelevat ja miltä kiusatusta tuntuu. Oppilaat täydentävät sarjakuvaa ajatus- ja puhekuplilla. Valmiit sarjakuvat heijastetaan kaikkien näkyville tai laitetaan seinälle esille.



Vinkki: Erilaiset roolit ristiriitatilanteissa -harjoitukseen liittyvät tunne- ja kaveritaitokortit löytyvät tulostettavassa PDF-muodossa Mieli Ry:n sivuilta: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>

TUNNIN LOPETUS

Kirje ystävälle

Tarvikkeet: paperia kirjeeseen.

Kirjoitetaan kirje ystävälle. Oppilas antaa kirjeen ystävälle sopivalla hetkellä.

Väittämät tunnin harjoitukseen

Lue väitteet läpi ja kirjaa itsellesi vihkoon väitteet numeron kohdalle:

samaa mieltä (+) eri mieltä (-) tai en osaa sanoa (?)

1. Meidän koulussamme oppilaat ja henkilökunta kunnioittavat toisiaan.
2. Meidän koulussamme suvaitaan erilaisuutta.
3. Ryhmässä voi syyllistyä kiusaamiseen, vaikkei itse haluaisikaan.
4. Netissä voi kiusata huomaamattaan.
5. Meidän koulussamme oppilaat ottavat useimmiten vastuun omista teoistaan.
6. Usein kiusattu itse aiheuttaa kiusaamisen.
7. Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on pahempaa kiusaamista kuin nimittely.
8. Oppilaat ovat kiinnostuneita siitä, millainen ilmapiiri koulussamme on.
9. Jokaisen velvollisuus on puuttua kiusaamiseen.
10. Meidän koulussamme oppilaat osaavat ratkaista ongelmia keskenään.
11. Kiusaamiseen puuttuminen on helppoa.
12. Nettikiusaamistapausten selvittelyyn tarvitaan aina aikuinen tai aikuisia.
13. Syyllisten pitää saada rangaistus.

TOISTEN NÄKÖKULMIEN JA MIELIPITEIDEN HUOMIOIMINEN VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T5

L2 L3 L7

- Harjoitellaan oman mielipiteen esittämistä ja perustelua.
- Harjoitellaan huomioimaan ja hyväksymään toisten mielipiteitä.
- Harjoitellaan arvioimaan, milloin on hyvä reagoida tai jättää reagoimatta.

TUNNIN ALOITUS

Mielipiteitä ja perusteluja

Työskennellään pareittain. Oppilaille annetaan aiheita, joista he kertovat vuorotellen mielipiteitä perusteluineen. Esim. Pidän talvesta, koska... En pidä imuroimisesta, koska...

Aiheita mielipiteille: kouluruoka, urheilulaji, elokuva, kotityöt, vaatemerkki, vuodenajat

TUNNIN HARJOITUS

Miten reagoin?

Opettaja näyttää taululla seuraavat tilanteet. Oppilaiden tehtävänä on miettiä ja kirjata ylös, miten reagoisi asiaan.

1. Luokan WhatsApp-ryhmässä eräs oppilas kirjoittaa ilkeään sävyyn oppilaasta, joka ei ole ryhmässä jäsenenä. Miten reagoit, mitä teet?
2. Internetin keskustelupalstalla eräs kirjoittaja esittää rasistisia kommentteja. Miten reagoit, mitä teet?
3. Kaveriporukassa yksi oppilaista kertoo, että vihaa koulua ja sen opettajia. Miten reagoit, mitä teet?
4. Oppilaiden kesken leviää ilkeä huhu luokan oppilaasta. Tiedät, että huhu ei pidä paikkaansa. Miten reagoit, mitä teet?
5. Luokassa eräs oppilas katsoo sinua mielestäsi ilkeästi. Mutta et ole ihan varma asiasta. Miten reagoit, mitä teet?

Lopuksi käydään oppilaiden vastaukset läpi ja keskustellaan siitä, milloin on hyvä reagoida tai jättää reagoimatta viesteihin tai kommentteihin. Oppilaat voivat myös itse keksiä lisää esimerkkitalanteita, joissa voi miettiä, miten reagoi tai jättäkö reagoimatta.

TUNNIN LOPETUS

Tunnin lopuksi oppilaat keksivät väitteitä/mielipiteitä ja kirjaavat ne vihkoihinsa ylös. Väitteet luetaan ääneen ja oppilaat näyttävät peukalolla, mitä mieltä he ovat väitteistä. Peukalo ylös - samaa mieltä, peukalo alas - eri mieltä ja kaikki peukalon asennot siltä väliltä.

Esim. Kaurapuuro on hyvä ja ravitseva aamupala. Liikuntaa kannattaa harrastaa päivittäin.

VUOROVAIKUTUS MONIMEDIAISISSA VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA

TAVOITTEET

YM T11, vuorovaikutustaidot T6

L3 L5

- Harjoitellaan vuorovaikutusta erilaisissa sosiaalisen median ympäristöissä.
- Harjoitellaan muita kunnioittavaa mielipiteen ilmaisua someviestinnässä.
- Sovitaan yhdessä luokan somesäännöt.

TUNNIN ALOITUS

Totta vai tarua

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

- *Netissä voi kommentoida mitä tahansa ilman rangaistusta.*
- *Kaikki nettiin jakamani asiat, kuten kommentit, kuvat tai videot lähtevät sieltä heti pois, jos poistan ne.*
- *ISOT kirjaimet somessa tai viestitellessä tarkoittavat huutamista.*
- *Myös somekeskusteluissa on oltava kohtelias.*
- *Kavereista saa laittaa kuvia nettiin ja niitä saa jakaa ilman toisen lupaa.*
- *Somessa viestit, kuvat, videot ja kommentit voivat levitä nopeasti ympäri maailman.*
- *Netissä ei ole vaikea ymmärtää muita väärin.*
- *Netissä saa haukkua muita, jos siitä ei jää kiinni.*
- *Kenenkään ei pidä pahoittaa mieltään somessa käydyistä keskusteluista.*
- *Kukaan ei voi kommentoida someen jakamiani kuvia ilkeästi.*
- *Kaikki, mitä ihmiset keskustelevat netissä, on totta.*
- *Netissä täytyy kertoa oma nimi, puhelinnumero tai osoite, jos joku kysyy.*
- *Voin luottaa netissä kaikkiin ihmisiin ja käyttäjiin.*
- *On tärkeää tehdä säännöt netissä käyttäytymiseen.*



Somesääntö-juliste

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

Opettaja jakaa oppilaat noin 2-4 hengen ryhmiin ja jaetaan kullekin ryhmälle yksi alla oleva kysymys. Ryhmät suunnittelevat saamansa kysymyksen pohjalta julisteen keksimästään vastauksesta ja hyvään verkkokäyttäytymiseen liittyvästä tärkeästä asiasta.

Julisteessa on hyvä ottaa mm. seuraavat asiat huomioon:

- sääntö selkeästi näkyviin
- väreillä voi tehostaa tekstiä ja kuvia
- sääntöön liittyvä kuva

Ryhmät esittelevät julisteensa. Säännöt käydään läpi ja niitä voidaan täydentää tarvittaessa. Somesäännöt laitetaan luokan seinälle näkyville.

Ryhmille jaettavat kysymykset:

1. Mikä on hyvää käytöstä somessa?
2. Miten somessa käyttäytyään?
3. Miten somessa tulee ottaa muut käyttäjät huomioon?
4. Millaisia kuvia tai videoita somessa saa jakaa?
5. Mitä teette, jos huomaatte somessa kiusaamista tai häirintää?
6. Millaisia tietoja itsestä ja muista saa julkaista somessa?
7. Keneltä voi kysyä apua, jos jokin asia somessa askarruttaa minua?
8. Kenelle voi kertoa, jos kohtaa jotain epäilyttävää tai ikävää netissä?

Yhteydenpitoa

Oppilaat miettivät pareittain millaisia yhteydenpitotapoja on olemassa. Opettaja voi kirjata asiat taululle. Miten eri tavoin voi pitää yhteyttä muihin ihmisiin? Millaisia hyviä ja huonoja puolia eri tavoissa on? Millaisia eroja on eri viestimien kautta tapahtuvassa kommunikoinnissa? Voiko sama asia välittyä eri tavalla esimerkiksi kasvokkain keskustelemalla tai tekstiviestin välityksellä?



Turvataidot

OMAT RAJAT JA TOISEN ARVOSTAMINEN JA KUNNIOITTAMINEN

TAVOITTEET

YM T8, turvataidot T1

L2 L3

- Oppilas harjoittelee pitämään kiinni omista rajoistaan.
- Harjoitellaan kieltäytymään itselle tai toisille vahingollisista asioista.
- Tunnistetaan rohkeuden ja uhkarohkeuden ero.



Vinkki: Huom! Tulosta ongelmatilanteet.

TUNNIN ALOITUS

Ärjäisy

Oppilaat jaetaan pareittain. Tehtävänä on, että toinen pareista yrittää käskää ja toinen pistää vastaan. Harjoitus aloitetaan ja lopetetaan niin, että parit seisovat vastakkain.

Oppilaat seisovat vastakkain, pitäen käsiään toistensa hartioilla. Toinen työntää ja toinen vastustaa. Harjoitus voidaan tehdä myös ilman kosketuskontaktia niin, että käskijä astuu jokaisella käskyllä askeleen toista kohti ja toinen vastaavasti astuu jokaisella kiellolla toista kohti. Toinen perääntyy vastaavasti. Käskyt ja vastustaminen pyritään sanomaan voimakkaalla äänellä. Muistakaa vaihtaa rooleja. Oppilaat voivat keksiä itse lisää käskypareja.

Käskyparit:

ota! – en ota!

mene! – en mene!

katso! – en katso!

tule! – en tule!

Lopuksi voidaan keskustella, miltä tuntui, kun kieltäytyi asiasta. Mietitään myös, millaisissa tilanteissa edellä harjoiteltuja käskypareja voisi tulla vastaan.

TUNNIN HARJOITUS

Ryhmätyö

Työskennellään pienryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan ongelmallinen tilanne. Ryhmä pohtii, miten tilanteessa tulisi toimia. Pienryhmät lukevat ongelmallisen tilanteen lopuksi muille ja kertovat ratkaisutavan tilanteeseen.

Opettaja ja muu ryhmä täydentää ja antaa tarvittaessa neuvoja vahvistaen näin oppilaiden tietämystä. Yhteisessä keskustelussa voidaan vielä miettiä, mitä olisi voinut tapahtua, jos tarinan henkilöt olisivat toimineen muulla tavoin.

ONGELMA TILANTEET



1. Kuutosluokkalaiset Matti, Mirja ja Lila ovat hyviä kavereita. Mirja ja Lila ovat ottaneet hassuja valokuvia itsestään ja Lila on jakanut omansa sosiaalisessa mediassa. Mirja haluaa olla yhtä rohkea, ehkä jopa rohkeampi kuin Lila. Mirja on kuvassa vähäpukeinen. Nyt Mirja ja Lila haluavat, että myös Matti osallistuu rohkeaan tekoon. Lila yllyttää Mirjaa ja Mattia ottamaan vieläkin rohkeampia kuvia. Mattia epäilyttää koko homma. Mitä Mattin pitäisi tehdä? Entä Mirjan?

2. Niko ja Ville ovat kaupassa. Niko huomaa, että rahat ovat jääneet kotiin ja hän laittaa suklaapatukan nopeasti takin taskuun. Ville huomaa Nikon teon ja pyytää Nikon palauttamaan suklaan hyllyyn. Niko haukkuu Villen pelkuriksi ja uhkaa levittää Nikosta ihan hulluja juoruja. "Jos varastat jotain, en kerro susta valheita", sanoo Niko. Mitä Villen pitäisi tehdä?

3. Neljä läheistä kaveria: Santtu, Elina, Kaino ja Joonas varastelevat kaupoista. Kaino ei halua varastaa. Hän ostaa tavaroita rahalla ja huijaa muita, että on varastanut tavarat. Mitä Kainon pitäisi tehdä?

4. Fatiman luokkakaverit kokoontuvat usein koulun pallokentälle perjantai-iltaisain heittelemään koreja. Eräänä iltana kentälle tuli Fatimalle tuntemattomia ihmisiä ja he kaikki pelasivat yhdessä. Pelin jälkeen tuntemattomat ihmiset tarjosivat kaikille pahvimukeista juotavaa. Mitä Fatiman kannattaisi tehdä?

5. Seiskaluokkalainen Taina on tutustunut netissä yli 15-vuotiaalle tarkoitettulla keskustelupalstalla Mariaan, joka on jo aikuinen. Taina on ihastunut Mariaan. Nyt Maria haluaa tavata Tainan. Mitä Tainan pitäisi tehdä?

6. Ville ja Rami lähtivät muiden kavereiden kanssa uimahalliin. Ville oli rohkea vedessä, Rami ei. Ville kehui hurjan paljon Ramin uimataitoa. Tämä tuntui Ramista mukavalta. Ville houkutteli Ramin hyppäämään viiden metrin korkeudesta. He molemmat kiipesivät hyppytorniin. Ville aikoi hypätä vasta Ramin jälkeen. Ramia epäilytti. Hän ei ollut ikinä ennen hypännyt edes kolmesta metristä. Hän alkoi pohtimaan, onko Villekään hypännyt. Mitä Ramin pitäisi nyt tehdä?

7. Mirja oli ottanut vanhemmiltaan salaa tupakkaa. Hän harjoitteli Lilan kanssa tupakoimista. Niko ja Ville näkivät tilanteen. Tupakointi kiinnosti myös Villeä ja hän halusi kokeilla. Kaikki houkuttelivat Nikoa. Kun Niko ei meinannut suostua, alkoivat muut voimakkaasti painostamaan Nikoa. Mitä Nikon pitäisi tehdä?

Rohkeutta, uhkarohkeutta vai jotain muuta?

Peukku ylös, peukku alas

Peukku ylös, jos tilanteessa käyttäydytään rohkeasti

Peukku alas, jos tilanteessa käyttäydytään uhkarohkeasti

- *Puolustan kaveria.*
- *Huomaan, että jotkut kiusaavat minulle vierasta lasta. Menen puolustamaan häntä.*
- *Kävelen päin punaisia, kun autoja ei näy.*
- *Varastin kaupasta, ja tunnustan tekoni kauppiaille.*
- *Julkaisen itsestäni kuvia ajattelematta, näytänkö niissä hyvältä.*
- *Julkaisen itsestäni rohkean kuvan, koska muutkin tekevät niin.*
- *Olen ulkona, en vastaa vanhempieni ärsyttävään viestiin.*
- *Kehun kaverini uutta paitaa kauniiksi, vaikka mielestäni se on ruma.*
- *Kaverini taskusta löytyy koulussa tupakkaa. Oikeasti ne ovat minun. Kerron koulun aikuiselle, miten asia oikeasti on.*
- *Olen jutellut Tuomon kanssa netissä kaksi kertaa. Aion tavata hänet illalla.*
- *Uskallan kiivetä koulun katolla korkeammalle kuin kaverini.*
- *Uskallan hakea jalkapallon koulun katolta.*
- *Laitan haukkumaviestin kaverille, koska en viitsi kertoa hänelle asiaa kasvotusten.*
- *Olen koulun katolla, enkä uskalla tulla alas. Pyydän kavereita hakemaan aikuisen paikalle.*



SELVIYTYMISKEINOJA

TAVOITTEET

YM T8, turvataidot T2

L2 L3

- Tunnistetaan oman lähipiirin turvalliset aikuiset, joille voi puhua omista peloista ja huolista.
- Oppilas oppii etsimään yhteydenottokeinoja avun saamiseen.

TUNNIN ALOITUS

Keskustelu

Opettaja pohjustaa tunnin sisältöä kertomalla, mistä oppilas saa apua, jos hänellä on huolia ja pelkoja. Keskustellaan myös turvallisista aikuisista ja mietitään yhdessä, mistä oppilas löytää yhteydenottokeinoja avun saamiseksi.

Turvallinen aikuinen on luotettava henkilö. Hän on asiallinen ja vastuuntuntoinen ja tiedät, että hän haluaa sinulle hyvää. Hän on helposti lähestyttävä ja hänen seurassaan on helppo olla oma itsensä.

Keitä turvalliset aikuiset voivat olla?

Esim.

- vanhemmat
- isovanhemmat
- ystävien vanhemmat
- kummit
- naapurit
- harrastustoiminnan ohjaajat, nuoriso-ohjaajat jne.

Millainen rooli turvaverkolla on nuorten elämässä? Onko nuoren helppo saada tukea tai apua tarvittaessa? Onko apua helppo pyytää?

Myös koulussa on paljon aikuisia, joilta voi pyytää apua tarvittaessa. Koulun aikuisia ovat esimerkiksi opettaja, koulunkäynninohjaaja, kouluvalmentaja, koulukuraattori ja koulupsykologi. Heillä kaikilla on velvollisuus auttaa oppilaita.

Kouluterveydenhoitajan-, kuraattorin ja psykologin yhteystiedot löydät täältä:
<https://www.pirha.fi/nuorten-palvelut>

Joskus elämässä voi tulla eteen asioita, joista ei halua ainakaan alkuun kertoa kenellekään kasvotusten. Älä jää silloinkaan yksin, vaan hae apua netistä.

Hakusanoina voit käyttää esim: nuorten chat, lasten chat

Selviytymisympyrä

Tarvikkeet: A3-kokoinen paperi, harppi, kyniä

Opettaja jakaa oppilaat pienryhmiin. Ryhmiä olisi hyvä olla parillinen määrä. Jokaiselle ryhmälle jaetaan A3-kokoinen paperi, johon piirretään iso ympyrä. Paperin reunoille on hyvä jättää tyhjää tilaa kirjoittamista varten. Ympyrä jaetaan pystyviivalla kahteen yhtä suureen osaan. Ryhmän jäsenet kirjoittavat myös nimensä paperin alareunaan.

1. Oppilaat lisäävät ympyrän oikealle puolelle asioita, joista voi tulla paha mieli. He yrittävät keksiä mahdollisimman monta asiaa.
2. Paperit vaihdetaan toisen ryhmän kanssa. Toinen ryhmä lisää ympyrän vasemmalle puolelle vähintään yhtä monta hyvää mieltä tuottavaa asiaa.
3. Papereita vaihdetaan vielä kerran kolmannen ryhmän kanssa. Kolmas ryhmä lisää ympyrän ulkopuolelle turvaverkkoa eli ihmisiä, asioita tai paikkoja, jotka tukevat ja auttavat hankalissa tilanteissa. Tämän jälkeen jokainen ryhmä ottaa oman selviytymisympyrän.

Ryhmien tehtävänä on tarkastella omasta selviytymisympyrästä turvaverkkoa ja miettiä kenelle voisi puhua tai mistä saisi tukea alla olevissa tilanteissa. Jos turvaverkossa ei ole sellaista ihmistä, asiaa tai paikkaa, jolta saisi tukea, oppilaat lisäävät paperiin keneltä tai mistä tukea voisi saada.





Kenelle voin puhua tai mistä saan tukea, kun:

- *Olen huolissani ystävästä.*
- *Olen surullinen.*
- *Olen huolissani omasta mielenterveydestäni.*
- *Olen usein vihainen ja aggressiivinen.*
- *Olen yksinäinen.*
- *Olen ahdistunut.*
- *Haluan kertoa hauskaista viikonlopusta tai ihastuksesta.*
- *Minulla on suuri hätä omasta tai kaverin voinnista.*
- *Saan hyvän numeron kokeesta.*
- *Onnistun minulle tärkeässä asiassa.*
- *Koulumenestykseni mietityttää.*

TUNNIN LOPETUS

Iloa tuottavia tekoja

Lopuksi pohditaan ääneen ja tai kirjoitetaan vihkoon, miten iloa tuottavilla teoilla voi helpottaa omaa oloa. Mitkä voisivat olla tällaisia tekoja?



ONGELMAT SOSIAALISEN MEDIAN YMPÄRISTÖISSÄ

TAVOITTEET

YM T11, turvataidot T3

L4 L5

- Opetellaan tunnistamaan omia rajoja sosiaalisessa mediassa.
- Mitä tietoa ja millaista sisältöä julkaisen itsestäni sosiaalisessa mediassa?
- Tunnistetaan median liialliseen käyttöön liittyviä haittoja.

TUNNIN ALOITUS

Video

Lasten uutiset:

(4) *Kaikkea ei kannata kertoa netissä! – Mikko Hyppönen kertoo miksi - YouTube*

Katsokaa Lasten uutiset yhdessä ja kirjoittakaa ajatuskarttaan, millaisia turvallisuuteen liittyviä asioita videolla tuli esille.

TUNNIN HARJOITUS

Ryhmätyö

Katsokaa Someturvan video Saako somessa sanoa mitä vain. Se löytyy Someturvan nettisivuilta tai Youtubesta hakusanalla "Saako somessa sanoa mitä vain".

Miten voit suojata itseäsi sosiaalisessa mediassa? Miten sosiaalisen median ongelmia voi ehkäistä? Mitä sinä voi tehdä? Millaiset rajat sosiaalisen median käyttöön tarvitaan? Tehkää pienryhmissä toimintaohjeet (esim. juliste) sosiaalisen median turvalliseen käyttöön.

TUNNIN LOPETUS

Hymy

Ota rento ja mukava asento. Sulje silmäsi, jos haluat. Ajattele virtaavaa vettä. Kuuntele virtaavan veden kohinaa. Lehtiä lipuu hiljaksi veden pinnalla. Huomaat niiden erilaiset muodot ja värit.

- **Hymy.** Ota kasvoillesi aito hymy. Laita hymy lehden päälle. Anna hymyn virrata rauhallisesti eteenpäin.
- **Ystävä.** Laita ystävä lehden päälle. Anna ystävän keinua laineilla.
- **Viesti ystävältä.** Laita viesti lehden päälle. Katsele sitä. Anna sen lipua hiljalleen kauas.
- **Hymy.** Ota kasvoillesi aito hymy. Lähetä se ystävällesi.

VÄÄRÄNLAINEN AIKUISTEN VIESTITTELY

TAVOITTEET

YM T11, turvataidot T4

L4 L5

- Tiedostetaan Grooming-ilmiö ja harjoitellaan keinoja turvalliseen sosiaalisen median käyttöön.

Grooming tarkoittaa sitä, että aikuinen houkuttelee lasta osallistumaan omiin seksuaalisiin tarkoituksiinsa. Lapsen houkutteluun kuuluvat kaikki sellaiset teot, sanat ja viestit, joita groomingia tekevä henkilö kohdistaa lapseen.

Netissä ei kannata luottaa tuntemattomiin, sillä netissä toinen henkilö voi esiintyä aivan toisena tai eri ikäisenä kuin oikeasti on. Aikuinen voi pyrkiä luomaan luottamuksellisen suhteen olemalla ystävällinen, tarjoamalla tukea ja kehumalla. Hän voi ujuttaa seksuaalissävyytteistä sisältöä osaksi arkipäiväistä keskustelua tai pyytää lapselta alastonkuvia tai lähettää niitä itse. Hän voi myös ehdottaa tapaamista. Kyseessä on rikos, eikä aikuinen saa koskaan lähettää lapselle paljastavia kuvia tai videoita, eikä pyytää niitä. Aikuisen puolelta tullut seksuaalissävyytteinen keskustelu ja ehdottelu seksuaaliseen toimintaan on rikos.

TUNNIN ALOITUS

Grooming-video

Katsotaan Someturvan Grooming-video (kesto 6:32) ja keskustellaan siitä yhdessä. Video löytyy YouTubeista hakusanalla "tietoisku grooming".

Videon voi pysäyttää eri kohtiin ja miettiä vastauksia annettuihin kysymyksiin.

Keskustelu: Mitä hälytyskellot tarkoittavat? Milloin hälytyskellojen tulisi soida netissä? Miten voi epäillä, että nettittutu ei ole oikea henkilö?

Hälytyskellojen tulisi soida, kun nettittutusi:

- kehuu sinua ylitsevuotavasti
- kysyy puhelinnumeroasi tai osoitettasi
- on sinua paljon vanhempi
- jos hän on kuin ikäisesi, mutta välillä kuulostaa aikuiselta
- lupaa asioita, jotka ovat liian hyviä ollakseen totta
- pyytää sinulta tai lähettää itsestään alastonkuvia tai kuvia yksityisistä alueista kuten sukuelimistä
- saa aikaan sinulle huonon omantunnon tai olosi tuntumaan syylliseltä
- pyytää sinua pitämään keskustelut, kuvat tai videot salaisuuksina
- haluaa toistuvasti keskustella intiimeistä, yksityisistä tai henkilökohtaisista asioista kanssasi

TUNNIN HARJOITUS

Ryhmätyö

Tulosta Oulun kaupungin tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaalista sivulta 77 löytyvät Ongelman ratkaisua somessa-tarinat. https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu_5-6luokka_A4_sahkoinen_25082021-2.pdf

Oppilaat pohtivat pienryhmissä tarinan yhteydessä esitettyä kysymystä ja tilanteessa toimimista. Pienryhmät lukevat tarinan ääneen muille ja pohtivat ääneen toiminta-ohjeita tarinoiden henkilöille. Opettaja täydentää tarvittaessa neuvoja ja vahvistaa oppilaiden tietämystä. Lopuksi voidaan myös pohtia, mitä olisi voinut tapahtua tai seurata, jos tarinan henkilöt olisivat toiminteet päinvastoin.

TUNNIN LOPETUS

Toivon sinulle paljon hyvää

Mene istumaan parin kanssa selät vastakkain. Nojaa pariin. Sulje silmäsi, jos haluat. Etsikää yhdessä hyvä ja rento asento. Kuuntele parin hengitystä. Ajattele pariasi. Sano mielessäsi hänelle: "Toivon elämäsi paljon hyvää." Toista mielessäsi: "Toivon elämäsi paljon hyvää." Toista mielessäsi: "Toivon elämäsi paljon hyvää."

Ajattele koulustasi henkilöä, jonka kasvot tiedät, mutta jota et tunne kovin hyvin. Sano mielessäsi hänelle: "Toivon elämäsi paljon hyvää." Toista mielessäsi: "Toivon elämäsi paljon hyvää." Toista mielessäsi: "Toivon elämäsi paljon hyvää."

Ajattele kouluasi ja kaikkia koulun ihmisiä; oppilaita, opettajia ja kaikkia muita aikuisia. Sano mielessäsi heille kaikille: "Toivon elämäenne paljon hyvää." Toista mielessäsi: "Toivon elämäenne paljon hyvää." Toista mielessäsi: "Toivon elämäenne paljon hyvää."



METSÄTUNTIHARJOITUKSIA

Harjoitukset on tarkoitettu käytettäväksi luonnossa pidettäville oppitunneille. Harjoitukset sopivat erityisesti tunnetaitojen tunneille.



Vinkki: Lisää luontoon sijoittuvia tehtäviä löydät mappa.fi -sivustolta

Luonnonaarteita

Havainnoidaan ympäröivää luontoa tarkasti.

- *Etsi jotain sellaista, joka saa sinut hymyilemään.*
- *Etsi jotain sellaista, jolla saat luokkakaverin hymyilemään.*
- *Etsi jokin kaunis asia.*
- *Etsin jotain, jota voisit hyödyntää johonkin.*
- *Etsi jotain, joka tuntuu kädessä mukavalle.*
- *Etsi jotain hyvälle tuoksuva.*
- *Etsi jotain lempiväristäsi.*
- *Etsi jotain, jonka voisit antaa toiselle lahjaksi.*
- *Etsi jotain, josta olet luonnolle kiitollinen.*

Antaudu aisteille

1. Pysähdy metsäretkellä ja katsele rauhassa ympärillesi.
2. Kiinnitä huomiosi johonkin sinua kiinnostavaan yksityiskohtaan.
3. Tutki tarkasti vaikkapa puun kuoren muotoja, sammaleen yksityiskohtia, hyönteisen vipellystä tai metsäkukan terälehtiä.
4. Kumarru tai kyykisty polvillesi tarkastelemaan ja ihmettelemään valitsemasi kohteen yksityiskohtia. Käytä eri aistejasi. Älä kuitenkaan maista löytöäsi ellet ole täysin varma, että se on syötävää.
5. Hengähdä hetki. Mitä nyt tunnet?
6. Jatka matkaa virkistyneenä.

Metsähuumoria

1. Lähtekää tutkimaan metsäluontoa leikkimielisesti ja huumorilla. Tutkikaa metsäkävelyllä ympäristöä tarkasti. Näettekö erikoisia kakkäröitä, hahmoja muistuttavia kiviä tai erikoisia koloja kannoissa?
2. Kun huomaatte hauskoja muotoja ja erikoisia asetelmia luonnossa, pysähtykää tutkailemaan niitä tarkemmin.
3. Mitä näkemästänne tulee mieleen? Antakaa mielikuvituksen laukata. Keksikää ja kertokaa pieni tarina kiinnostavasta luontoelementistä koko luokan kanssa tai pienissä ryhmissä.
4. Ottakaa muutama kuva muistoiksi. Voitte palata löytöihin myöhemmin vielä luokassakin.

Pysähdytään äänimaisemaan

1. Pysähdy metsässä sellaisen maiseman äärelle, jossa tunnet lumoutumista tai se on muuten vaikuttava, turvalliselta tuntuva tai rauhoittava sinulle.
2. Kuulostele nyt tarkasti maisemaan kuuluvia ääniä. Voit sulkea halutessasi hetkeksi silmäsi. Miten äänet vaikuttavat sinuun?
3. Mikä ääni on sinulle mieluisin? Minkä äänen haluat tallettaa osaksi mielikuvaasi tästä maisemasta?

Havainnointipiiri

Harjoitus voidaan tehdä koko luokan kanssa tai jakautuen useampaan pienempään ryhmään.

Seistään piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan yhden asian, jonka havaitsee eli kuulee, näkee tai haistaa piirin ulkopuolelta. Jos ei havaitse sellaista, mitä ei olla vielä sanottu, voi omalla vuorollaan sanoa "Ohi." Leikki jatkuu niin kauan, että koko kierros menee "Ohi. Ohi. Ohi."

Toinen kierros voidaan tehdä niin, että havainnoidaan piirin sisällä olevia asioita. Opettaja voi muodostaa piirin sellaiseen ympäristöön, jota hän erityisesti toivoisi havainnoitavan.

Tunnustelupiiri

Jaetaan oppilaat pieniin ryhmiin. Jokainen ryhmän jäsen hakee luonnosta jonkin esineen käsiinsä. Esinettä ei paljasteta muille, vaan se pidetään käsin selän takana. Jokainen tunnustelee esinettään vuorotellen ja kuvailee mahdollisimman tarkasti, miltä esine tuntuu. Muut yrittävät arvata, mistä esineestä on kyse. Esineen voi näyttää muille sitten kun joku arvaa sen oikein. Käydään kaikkien ryhmäläisten esineet läpi.

Metsätaidetta

Etsikää parin kanssa maasta keppejä, joilla teette taideteokseenne kehykset. Etsikää kehyksille maasta sopiva paikka. Tehkää parin kanssa kehysten sisään luonnonmateriaaleista taulu. Miettikää teokselle nimi. Kierretään kaikkien taideteokset, tutustutaan niihin ja esitellään teokset muille. Kehystetty taideteos voidaan valokuvata ja kuvia voidaan hyödyntää myöhemmillä oppitunneilla.

Kevään merkkien havainnointia

Luonnon kevätsinfonia

Oppilaat nauhoittavat havainnoimiaan kevään ääniä.

Koostetaan äänistä yhteinen teos.

Matkitaan ääniä

Havainnoidaan luonnon ääniä mahdollisimman tarkasti ja matkitaan niitä.

Muut yrittävät arvata, mistä äänestä on kyse. Jos äänen esittäminen ujustuttaa, sen voi tehdä esim. selkä muihin päin tai vaikka muilta piilossa puun takaa esittäen.

Keväiset tuoksupurkit

Oppilaat keräävät kevään tuoksuja läpinäkymättömiin purkkeihin.

Yritetään tunnistaa, mitä tuoksuja eri purkeissa on.

Luonnon vastakohtia

Etsitään luonnosta erilaisia vastakohtapareja:

Esimerkiksi jotain:

- *kovaa / pehmeää*
- *sileää / karheaa*
- *kuivaa / kosteaa*
- *kylmää / lämmintä*
- *vaaleaa / tummaa*

Luontoanimaatio

Oppilaat luovat luonnonmateriaaleista pienen hahmon, joka seikkailee luonnossa.

Suunnitellaan ja kuvataan pieni animaatio.

Lähteet

- Andell, M., Lajunen, K. & Ylenius-Lehtonen, M. (2015). Tunne- ja vuorovaikutustaitoja lapsille. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimateriaali. Tampere, Juvenes Print.
- Arvonen, S. (2015). Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosalin. Metsäkustannus. Helsinki.
- Arvonen, S. (2022). Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Karttakeskus. Helsinki.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Hannukkala, M., Nurmi R. & Sillanpää A. (2014). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. MIELI Suomen mielenterveys ry.
- Henttinen, A. (2021). Salatut elämäntaidot. Tunne- ja ryhmätyöskentelytaitojen treeni. Helsinki, Kirjapaja.
- HS. Lasten uutiset. *Kaikka ei kannata kertoa netissä! – Mikko Hyppönen kertoo miksi - YouTube*. Viitattu 19.4.2023
- Hyvinvoinnin vuosikello, Rovaniemi. (2018). Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>. Viitattu 10.5.2023.
- Hyvönen, T. https://docs.google.com/document/d/1AsyEdrF9hdEd7Ra4QcMRq2Fn9IOWFpt-xlv7Yjb4A-U/edit?fbclid=IwAR1OBRytbdArbYVv-fqMinb6tW_NVAcFYiujNsRGEyj--9xvaDaM28zFmA8. Viitattu 19.4.2023.
- Ihmisoikeudet. Tutustu ihmisoikeuksiin. Elämän puu -harjoitus. <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeuskasvatus/menetelmat-ja-materiaalit/harjoitukset/elaman-puu-mita-tarvitaan-hyvaan-elamaan/>. Viitattu 22.3.2023.
- Kauppila, E. (2016). Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Viisas elämä oy. Tallinna, Raamatutrukikoja OÜ.
- Lankinen, M. (2011). Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tallinnan kirjapaino Oy. <https://docplayer.fi/67907088-Mari-lankinen-voimaneidot-opas-tyttojen-oman-voiman-haltuunoton-ja-aggression-hallinnan-tukemiseen.html>. Viitattu 22.3.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/tehtavat/asennetestit/>. Viitattu 11.5.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://cdn.mll.fi/prod/2018/01/03120617/ASENNETESTIpdf.pdf>. Viitattu 11.5.2023.
- Mieli ry. Lasten ja nuorten harjoitukset, URL: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/>. Viitattu 26.4.2023.
- Mieli ry. Vahvuuskortit. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>. Viitattu 26.4.2023.
- Neuvokasperhe. <https://neuvokasperhe.fi/keho/tehtavia/>. Viitattu 26.4.2023.
- Oinas, M-M, Pietilä, M. & Tuohino, V. (2020). Kysy, kohtaa ja kuuntele Opas seksuaalisen houkuttelun ja seksuaaliväkivallan ennaltaehkäisyyn nuorisotyössä. <https://koordinaatti.fi/system/files/2020-07/Kysyy%20kohtaa%20kuuntelee%20opas%20verkkoversio.pdf>. Viitattu 31.5.2023.
- Oiva. Oivamieli harjoitukset. <https://www.oivamieli.fi/dashboard.php>. Viitattu 11.4.2023.
- Pelastakaa lapset. Miten keskustella nuorten kanssa seksuaaliväkivallasta? Videoita ja ohjeita ammattilaiselle. <https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/nettivihje-ja-seksuaalivakivallan-ennaltaehkaisy/materiaalipankki/lasten-suojelu-ja-nettivihje-toiminnon-julkaisut-opaat-ja-selvitykset/kuinka-keskustella-nuorten-kanssa-seksuaalivakivallasta-videoita-ja-ohjeita-ammattilaiselle/>. Viitattu 31.5.2023.
- Pelastakaa lapset. Nettivihje. (4) Pelastakaa Lapset Nettivihje - Grooming - YouTube. Viitattu 31.5.2023.

Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Luokka-asteet 5-6. (2021). Turvallinen Oulu -hanke. Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_5-6luokka_A4_sahkoinen_09122022.pdf/b49c4d2a-d982-4276-8e06-698361baf715. Viitattu 12.5.2023.

Pirkanmaan hyvinvointialue. Nuorten palvelut. <https://www.pirha.fi/nuorten-palvelut>. Viitattu 31.5.2023.

Someturva. Oppituntimateriaaleja kiusaamisesta ja häirinnästä somessa, 3.-6.luokka. <https://www.someturva.fi/lessons/schools#grades-3-6>. Viitattu 31.5.2023

Suomen latu. Luontoliikuntaa. <https://www.suomenlatu.fi/media/luontoliikuntaa.pdf>. Viitattu 19.4.2023.

Suomen luonto- ja ympäristökoulujen liitto ry. Aisti luonto. LYKE-verkosto. <https://www.luontokoulu.fi/aisti-luonto/>. Viitattu 19.4.2023.

Suomen mielenterveys Ry. Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>. Viitattu 11.5.2023.

Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetuspaketti 2020. Tampereen kaupungin perusopetus, varhaiskasvatus ja oppilashuolto. Tampere. <https://www.tretasku.fi/documents/7475132/9950742/Tunne-+vuorovaikutus-+ja+turvataidot.pdf/3bc4a8fc-6820-4f87-1199-2350269bbccd?version=1.0&t=1617970253773&download=false>.

Turvallisesti netissä. TASASEKS.

(4) Turvallisesti netissä - Tasaseks & Amaze -mediakasvatusanimaatio - YouTube. Viitattu 31.5.2023.



TAMPERE