

TURVATAIDOT



Sisällysluettelo

Mitä ovat turvataidot?

- tietoa opelle**
- tietoa kotiin**

Oppituntijaksot

1) Oikeus olla turvassa
-kaveruus ja itsetunto

2) Kiusaaminen
-turvaohjeet

3) Väkivalta

4) Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö

5) Turvataitoa internetiin

6) Kertausta, koontia ym.

Liitteitä ja monistettavia pohjia oppitunneille

Kiusatun Tarina -dokumentti (dvd)

Mitä ovat turvataidot?

Turvataidot tarkoittavat asioita, joita lapsi voi tehdä oman turvallisuutensa vahvistamiseksi ja itsensä suojaamiseksi esimerkiksi kiusaamis- tai ahdistelutilanteessa.

Turvataidot kiteytyvät kolmeen tärkeään asiaan:

- 1)miten sanoa ei
- 2)miten lähteä pois tilanteesta
- 3)miten kertoa luotettavalle aikuisille huolestuttavista asioista.

Tietoa opettajalle:

Turvataitoja kouluttavan psykologi Kaija Lajusen mukaan Suomi on yksi väkivaltaisimpia valtioita. Kyselytutkimusten mukaan mm. neljäsosa suomalaisista hyväksyy lapsen ruumiillisen kurittamisen. Seksuaalista hyväksikäyttöä Suomessa kokee 7-8 prosenttia tytöistä ja 2-3 prosenttia pojista. 17 prosenttia alaikäisistä on nähnyt äitiinsä kohdistunutta väkivaltaa ja 12 prosenttia alakoulun oppilaista on toistuvan kiusaamisen kohteena. Väkivaltaisuus ei katso aluetta tai sosioekonomista asemaa.

Lajunen korostaa, että turvataitokasvatus lähtee selviytymisen vahvistamisesta, ei pelottelusta. Periaatteena on löytää tie ulos jokaisesta hankalasta tilanteesta. - Kyse on elämisen taidoista ja lapsen turvallisen kasvun edistämisestä. Kun lapsia autetaan tunnistamaan erilaisia tunteita, vaikkapa kiukkua ja pelkoa, aikuisen pitää oppia sekin ensin itse.

Turvataitoja tulee koulussa opeteltua opettajasta riippuen eri lailla ja eri oppiaineissa. Turvataitojen opettaminen halutaan kuitenkin systemaattiseksi siten, että lapset saavat tietyt "perustaidot" aiheesta eskarissa, 5. ja 8.luokalla.

5.luokan turvataito-opetuksen avuksi on koottu materiaalipaketti, mitä opettaja voi vapaasti käyttää luokassaan joko sellaisenaan, tai omien vahvuuksiensa mukaan soveltaen. Suunniteltu ajankäyttö on noin 5-6 oppituntia ja ajallisesti se sopii hyvin esim. biologian ihmisjakson yhteyteen.

Lisätietoa löytyy netistä esim.hakusanoilla:
Turvataitoja lapsille (stakes)

Linkkejä:

www.paihdelinkki.fi

www.mll.fi

<http://www.vapis.fi/Turvataitokasvatus/turvataitoja-lapsille-kirja>

HEI KOTIVÄKI!

TURVATAITOKASVATUKSELLA KOHTI TURVALLISEMPAA LAPSUUTTA

Lapsuus on leikin, oppimisen ja kasvamisen aikaa. Kasvu vaatii oman aikansa ja rauhansa. Aikuisten tehtävänä on antaa lapsille heidän tarvitsemaansa hoivaa ja turvaa ja suojella heitä kasvua häiritseviltä vaikutteilta ja ärsykkeiltä.

Lapset altistuvat nykyään väkivallalle tiedotusvälineiden ja väkivaltaviihteen kautta. Nykypäivän media ja mainonta seksualisoivat lapsia varhain. Tietotulvaa, kännyköitä ja Internetiä on mahdotonta täysin kontrolloida. Aikuisten valvonta ei voi ulottua kaikkialle lasten kasvaessa ja elinpiirin laajentuessa. Lapset ovat luontaisesti uteliaita, ja kaikkialta esiin tulevat asiat alkavat usein kiinnostaa heitä. Vaikka vastuu lasten turvallisuudesta onkin meillä aikuisilla, lapset tarvitsevat itsekkin taitoja, joilla he voivat pitää huolta itsestään ja turvallisuudestaan. Lasten pitää saada tietää, että heillä on oikeus olla turvassa niin kodeissa kuin kotien ulkopuolellakin.

Turvataitokasvatus on lapsiryhmässä annettavaa turvallisuuskasvatusta. Se on ihmisenä kasvamisen ja terveystiedon opetusta. Turvataitokasvatuksen avulla vahvistetaan lasten omia taitoja puolustaa itseään ja pitää huolta rajoistaan kiusaamisen, väkivallan, houkuttelun ja ahdistelun tilanteissa. Turvataitokasvatus on lasten omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen laaja-alaista vahvistamista. Sillä pyritään edistämään lasten itsearvostusta ja itseluottamusta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä hyviä kaverisuhteita. Lapsia ohjataan huolissaan kääntymään turvallisten aikuisten puoleen. Turvataitokasvatuksen menetelmät ovat lapsilähtöisiä ja yhteistoiminnallisia. Ryhmässä lapset pohtivat asioita yhdessä keskustellen, leikkien ja piirtäen.

Lapsenne mukana voi tulla kotitehtäviä, joita hänen on tarkoitus tehdä yhdessä kotiväen kanssa. Yhteistyöllä voimme auttaa lapsia riittävän hyvään ja turvalliseen elämään.

Kysykää, kommentoikaa, antakaa palautetta!

Ystävällisin terveisin,

1. tunti: Oikeus olla turvassa

Jokaisella on oikeus tuntea olonsa turvallisiksi.

Useimmat aikuiset tahtovat lapsille hyvää.

Ei ole kuitenkaan viisasta luottaa kaikkiin ihmisiin.

YSTÄVYYS, KAVERUUS JA YHDESSÄOLO

Huomaa hyvä toisessa

Toisista lapsista etsitään harjoitusten avulla hyviä puolia ja kivoja asioita.

1. Keskustellaan:

- Mitä kehuminen tarkoittaa?
- Milloin sinua on viimeksi kehuttu kotona/koulussa/hoidossa/harrastuksissa/ kavereiden kesken?
- Mistä asioista sinua on kehuttu?
- Miltä se tuntui?

2. Kehukukkanen: Jokaisen lapsen selkään kiinnitetään

Kehukukkanen (liite 1). Lapset kuljeskelevat ympäriinsä musiikin soudessa ja kirjoittavat toistensa kukkasiin kehuja ja kivoja asioita. Miksi toinen on mukava, ja missä asioissa hän on hyvä?

Katsotaan, millaisia kehuja kukin on saanut. Lapset kertovat, mikä kehuista oli mieluisin ja mikä yllättävin.

3. Huomaa hyvä toisessa: Kertokaa hyviä ja mukavia asioita toinen toisestanne. (liite 2)

2.tunti: Kiusaaminen

vrt.4.luokan KiVa-tunnit

Jos kiusataan? (opettajalle tietoa kyselyllä, liitteet 3a ja 3b)

- Opetellaan itsesuojelua ja selviytymistä lasten keskinäisissä kiusaamis- ja väkivaltatilanteissa.
- Opitaan turvaohjeet kiusaamistilanteiden varalle.

1. Lapset miettivät ryhmissä, mitä pitää tehdä silloin, kun joku kiusaa. Tehtävisivusta Mitä itse voit tehdä, jos sinua kiusataan? (liite 4.) lapset rastittavat neljä heidän mielestään toimivinta tapaa. Ryhmät esittävät mielipiteensä. Lasten kanssa keskustellaan.

2. Lasten vastauksista kootaan yhdessä turvaohjeet:

- 1. Sano EI!**
- 2. Poistu.**
- 3. Kerro turvalliselle aikuiselle.**

3. Lapset kirjoittavat Turvaohjeet tehtävisivulle tai paperille/vihkoon.

4. Lapset opettelevat sanomaan jämäkästi EI!

Kotitehtäväksi esim. selittää kotona mitä turvaohjeet tarkoittavat.

Lapsi pyytää kotiväeltä allekirjoituksen turvaohjeisiin.

(ks. Liite 5)

Tunnin alustukseksi tai lopuksi voi myös katsoa Keskuskoulun oppilaiden tekemän Kiusatun Tarina -dokumentin (Keskuskoulun kirjastossa)

3.tunti: Väki­valta

-väkivaltaa voi kohdata koulussa, kotona, kadulla, kaverin luona tai vaikka harrastuksissa

-keskustelua aiheesta (teksti opettajalle pohjaksi)

Jos asut kodissa, jossa on väkivaltaa, on asiaan saatava pian muutos. Koko perheesi tarvitsee apua.

Väkivaltaa kotona voi tapahtua lasten sekä aikuisten kesken. Jos olet kokenut tai nähnyt väkivaltaa, kerro siitä aikuiselle.

Jos et ole hakenut apua heti väkivaltakokemuksesi jälkeen, voit ottaa asian myöhemminkin puheeksi.

Vaikka väkivaltakokemuksesta olisikin jo kulunut kauan aikaa, on siihen tärkeää hakea apua.

Vakavissa väkivaltatapauksissa on aina hyvä hakea apua ammattiauttajalta.

Väkivaltaan liittyvät kokemuksia ei kannata tukahduttaa ja painaa pois mielestä, sillä ne tunkeutuvat jossain elämänvaiheessa esiin.

Käsittelemättä jääneet vaikeat kokemukset usein vaikeuttavat elämää ja aiheuttavat ahdistusta ja pahaa oloa. Vä­kivallan kokemukset voivat jättää myös jatkuvan pelon tunteen sekä tunteen, ettei kehenkään ihmiseen voi luottaa. Huono olo tulee usein purettua läheisiin ihmisiin, jolloin ihmissuhteet kärsivät. Koulusi kuraattori, terveydenhoitaja tai koulupsykologi voi auttaa. Hae apua oman itsesi ja hyvinvointisi vuoksi!

Väkivalta on aina rikos ja siitä pitää kertoa myös viranomaisille. Jos et ole varma, onko kohtaamasi asia ollut väkivaltaa tai rikos, voit kysyä asiasta turvalliselta aikuiselta tai poliisilta.

Jos olet vaarassa joutua kotonasi väkivallan kohteeksi tai näkijäksi, laadi paperille turvasuunnitelma, johon keräät läheisten ihmisten nimet ja puhelinnumerot. Lisää siihen myös niiden viranomaisten puhelinnumerot, jotka voivat auttaa väkivaltatilanteessa. Mieti etukäteen, miten poistut kotoasi turvallisinta reittiä väkivaltatilanteessa ja mihin voit mennä.

Tärkeintä on kuitenkin, että kerrot tilanteestasi heti jollekin aikuiselle! Kellään ei ole oikeutta lyödä, töniä, kosketella sinua sopimattomasti tai nimitellä sinua!

4.tunti: Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö

- Mikä on alue, johon muilla ei ole lupaa koskettaa? (liite 6)
- Koskettajana voi olla niin aikuinen kuin toinen lapsikin, mutta kenelläkään ei ole oikeutta koskettaa uimapukualueelle. Poikkeus kosketussääntöön esim. lääkärit ja terveydenhoitajat.
- Mitä teet, jos sinua kosketellaan väärälle alueelle?

1. Sano EI.

2. Poistu paikalta.

3. Kerro turvalliselle aikuiselle. (vanhemmat, opettajat, terveydenhoitaja)

- Mitkä kosketustavat ovat hyviä?

Halaaminen, pään silitys, jalkahieronta, yhdessä tanssiminen, jne. Toisen koskettaminen on luonnollista, mutta kosketusalueesta pitää pitää huoli.

Hyvä koskettaminen kertoo välittämisestä.

- Jos koskettaminen tai liian lähellä tuleminen tuntuu todella pahalta, siitä voi kieltäytyä tai poistua paikalta.

- Myös toisen sukupuolielimiin tai muihin paikkoihin koskettamisen pakottaminen ja esim. lapsilta kiellettyjen filmien näyttäminen lapselle ovat tuomittavia.

Näissä tilanteissa lapsen tulee toimia samalla tavalla:

1. Sano EI.

2. Poistu paikalta.

3. Kerro turvalliselle aikuiselle. (vanhemmat, opettajat, terveydenhoitaja)

3.1. Ohje opettajalle:

Miten puhua lapsen kanssa seksuaalisesta hyväksikäytöstä

- Jos aihe ilmenee luokan kanssa keskusteltaessa, kiitä lasta siitä kun hän kertoi asian ja ohjaa tilanne keskusteluun, jossa on mukana opettajan lisäksi toinen aikuinen, esim. erityisopettaja tai terveydenhoitaja.

- Opettaja on keskusteltaessa luotettava aikuinen, ei niinkään tutkija ja tilanteen selvittäjä.
(keskusteluohjeita liite 7)

- Ota yhteys erityisopettajaan tai terveydenhoitajaan ja pohtikaa yhdessä, miten tilanteessa tulisi edetä.

5.tunti: Turvataitoa Internetiin

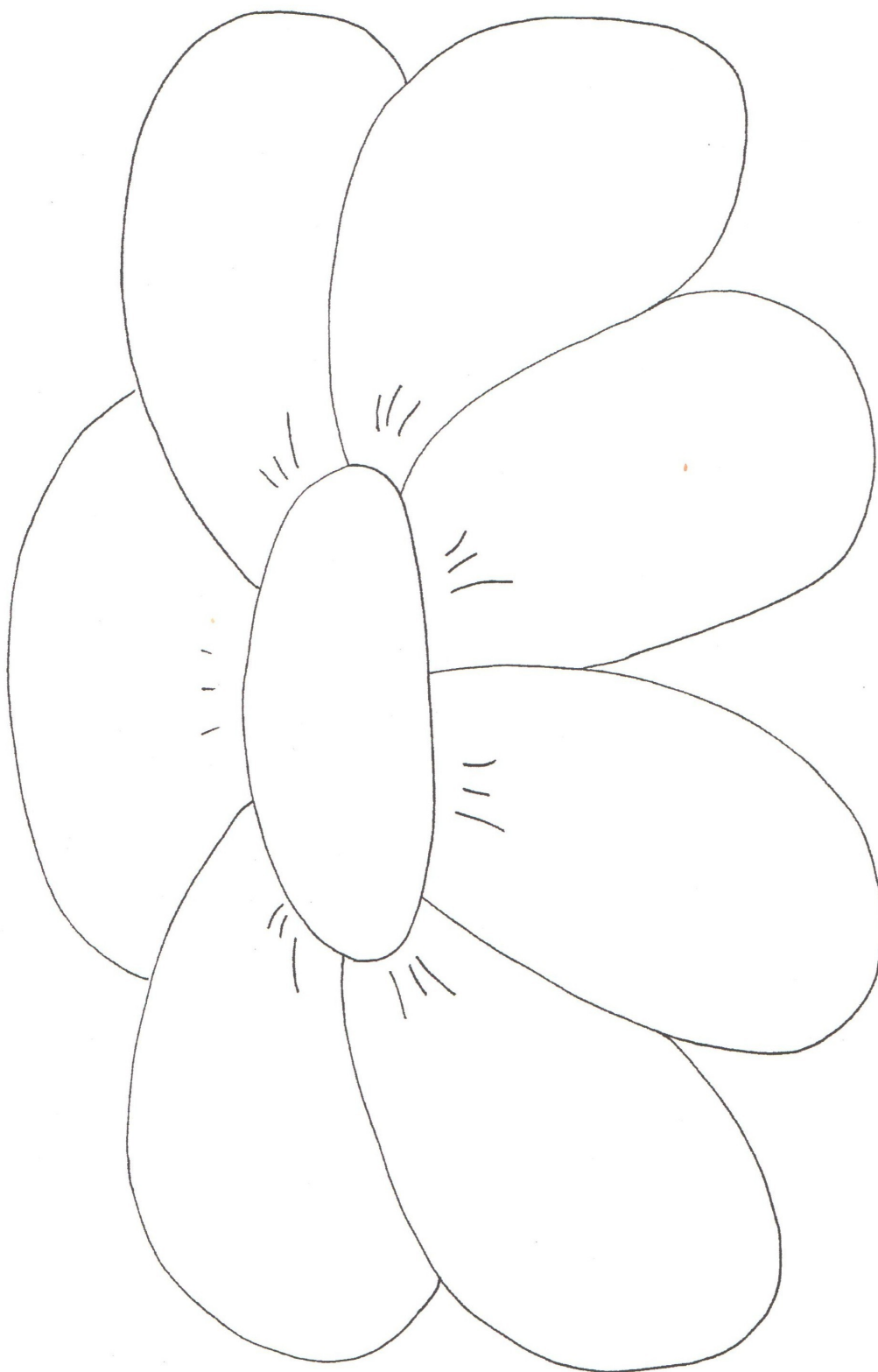
Mitä opettaa?

- Älä paljasta salasanaasi edes parhaille ystäville.
- Älä paljasta sukunimeäsi, osoitettasi, asuinpaikkaasi, sähköpostiosoitettasi, puhelinnumeroasi tai koulusi nimeä tuntemattomille.
- Älä anna tuntemattomille kuvia tai yksityisiä tietoja itsestäsi tai tuntemistasi ihmisistä.
- Kysy vanhemmiltasi tai huoltajiltasi lupa, kun haluat hakea materiaalia verkosta.
- Mieti millaisilla sivuilla haluat käydä.
- Pyydä vanhemmiltasi lupa, kun osallistut kilpailuihin.
- Kerro vanhemmillesi tai muille aikuisille, jos joku lähettää sinulle inhottavia tai kummallisia kuvia tai tekstejä.
- Mieti millaisia kuvia itsestä kannattaa Internetiin laittaa, kysy vanhemmiltasi lupa kuvien laittamiseen. Kuvan yhteyteen ei kannata liittää omaa nimeään.
- Muista, että kukaan ei voi pakottaa sinua mihinkään! Jos juttelet jonkun kanssa keskusteluryhmässä (chat room) ja sinulta kysytään sellainen kysymys, johon et halua vastata, sinun ei tarvitse vastata.
- Muista, että ihmiset, joita kohtaavat Internetissä, eivät välttämättä ole sitä, mitä he väittävät olevansa!
- Jos päätät tavata jonkun, johon olet tutustunut Internetin kautta, älä koskaan mene tapaamaan häntä yksin! Ensimmäisellä kerralla pitää tutun aikuisen olla mukana, ja tapaaminen pitää järjestää yleiselle paikalle, ei kenenkään kotiin.
- Jätä vastaamatta inhottaviin tai ilkeisiin viesteihin, joita saat muilta osallistujilta esimerkiksi keskusteluryhmässä. Sen sijaan poistu keskusteluryhmästä kokonaan. Poistumista ei tarvitse perustella.
- Älä lähetä epäkohteliaita tai loukkaavia viestejä muille. Ole kohtelias ja kunnioita muiden mielipiteitä.
- Myös puhelimen käyttöä sitovat samat turvallisuusohjeet.

6.tunti: Kertaustunti

(turvavinkkejä-moniste, liite 8)

KEHUKUKKANEN





HUOMAA HYVÄ TOISESSA

Kirjoittakaa hyviä ja mukavia asioita
toinen toisestanne oheisen mallin mukaan.



L UOVA, LIIKUNNALLINEN

A VULIAS, ÄHKERÄ

U RHEA, USKALIAS

R AKAS, RAUHALLINEN

A URINKOINEN



KIUSATAANKO SINUA?

Nimi: _____

Laita rasti niihin kohtiin, jotka pitävät paikkansa!

1. Onko sinua kiusattu? ☐ kyllä ☐ ei

2. Missä sinua on kiusattu?

- ☐ koulussa/päiväkodissa
- ☐ koulumatkalla/kotimatalla
- ☐ kotipihalla
- ☐ kotona
- ☐ vapaa-aikana ulkona
- ☐ harrastuksissa
- ☐ muualla, missä? _____

3. Miten sinua on kiusattu?

- ☐ nimitelty
- ☐ uhkailtu
- ☐ lyöty
- ☐ tönitty
- ☐ potkittu
- ☐ revitty tai piilotettu vaatteita
- ☐ ivattu ulkonäköä tai vaatteita
- ☐ katsottu ilkeästi
- ☐ naurettu vastauksille
- ☐ jätetty pois peleistä tai joukosta
- ☐ kerrottu perättömiä juttuja

Millä muulla tavoin?

4. Miten usein sinua on kiusattu?

- ☐ monta kertaa päivässä
- ☐ joka päivä
- ☐ silloin tällöin
- ☐ siitä on jo aika pitkä aika

5. Mitä kiusaaminen on sinulle aiheuttanut?

- ☐ On huolestuttanut niin, että päätä on särkenyt tai mahaan sattunut.
- ☐ Minua on pelottanut.
- ☐ Minua on suututtanut.
- ☐ On tuntunut niin pahalta, etten olisi halunnut mennä ulos tai kouluun/päiväkotiin.
- ☐ On aiheuttanut jotain muuta. Mitä?

☐ Ei ole aiheuttanut mitään.

6. Oletko kertonut kiusaamisesta jollekin?

- ☐ en
- ☐ kyllä

Kenelle? _____

Onko siitä ollut apua?

7. Oletko itse kiusannut muita?

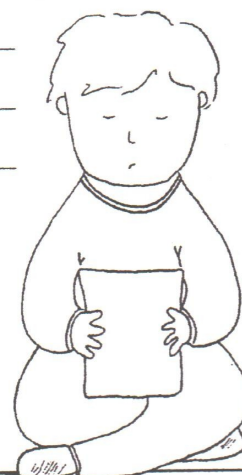
- ☐ en
- ☐ kyllä

Miten? _____

8. Ketä koulussamme/ryhmässämme/päiväkodissamme kiusataan?

9. Kuka kiusaa toisia?

10. Mitä kiusaamisongelmalle sinun mielestäsi pitäisi tehdä?



KIUSATAANKO SINUA? -KYSELYN YHTEENVETO

1. Onko sinua kiusattu?

___ kyllä

___ ei

2. Missä sinua on kiusattu?

___ koulussa/päiväkodissa

___ koulumatkalla/kotimatkalla

___ kotipihalla

___ kotona

___ vapaa-aikana ulkona

___ harrastuksissa

___ muualla, missä? _____

3. Miten sinua on kiusattu?

___ nimitelty

___ uhkailtu

___ lyöty

___ tönitty

___ potkittu

___ revitty tai piilotettu vaatteita

___ ivattu ulkonäköä tai vaatteita

___ katsottu ilkeästi

___ naurettu vastauksille

___ jätetty pois peleistä tai joukosta

___ kerrottu perättömiä juttuja

Millä muulla tavoin?

4. Miten usein sinua on kiusattu?

___ monta kertaa päivässä

___ joka päivä

___ silloin tällöin

___ siitä on jo aika pitkä aika

5. Mitä kiusaaminen on sinulle aiheuttanut?

___ On huolestuttanut niin, että päästä on särkenyt tai mahaan sattunut.

___ Minua on pelottanut.

___ Minua on suututtanut.

___ On tuntunut niin pahalta, etten olisi halunnut mennä ulos tai kouluun/päiväkotiin.

___ On aiheuttanut jotain muuta. Mitä?

___ Ei ole aiheuttanut mitään.

6. Oletko kertonut kiusaamisesta jollekin?

___ ei

___ kyllä

7. Oletko itse kiusannut muita?

___ ei

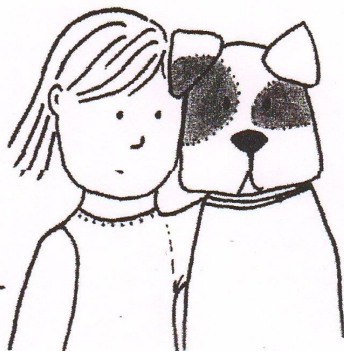
___ kyllä

Liite 3b

MITÄ ITSE VOIT TEHDÄ, JOS SINUA KIOUSATAAN?

Rastita neljä toimivinta tapaa!

- ☐ Kerro kiusaamisesta luotettavalle aikuiselle.
- ☐ Sano itsellesi, että et ole ansainnut sitä, että sinua kiusataan.
- ☐ Kokoa kaverisi yhteen ja sanokaa yhdessä kiusaajalle EI.
- ☐ Pysy toisten joukossa, vaikka he eivät olisikaan kavereitasi
– joukossa on turvallisempaa.
- ☐ Yritä olla näyttämättä, että olet hämmentynyt tai poissa tolaltasi
– vaikka se voikin olla vaikeaa.
- ☐ Yritä olla jämäkkä: huuda EI kovalla äänellä. Harjoittele peilin edessä.
- ☐ Kävele nopeasti ja itsevarmasti, vaikka et tuntisikaan itseäsi sellaiseksi
– harjoittele tätäkin.
- ☐ Jos olet vaarassa, poistu!
- ☐ Vastaa taistelemisen pahentaa tilannetta.
- ☐ Ole ylpeä itsestäsi! On hienoa olla yksilöllinen persoona!



Liite 4.

TURVAOHJEET



Olemme yhdessä lukeneet
turvaohjeet ja keskustelleet niistä.

ALLEKIRJOITUS KOTIVÄELTÄ:

____ / ____ 20 ____

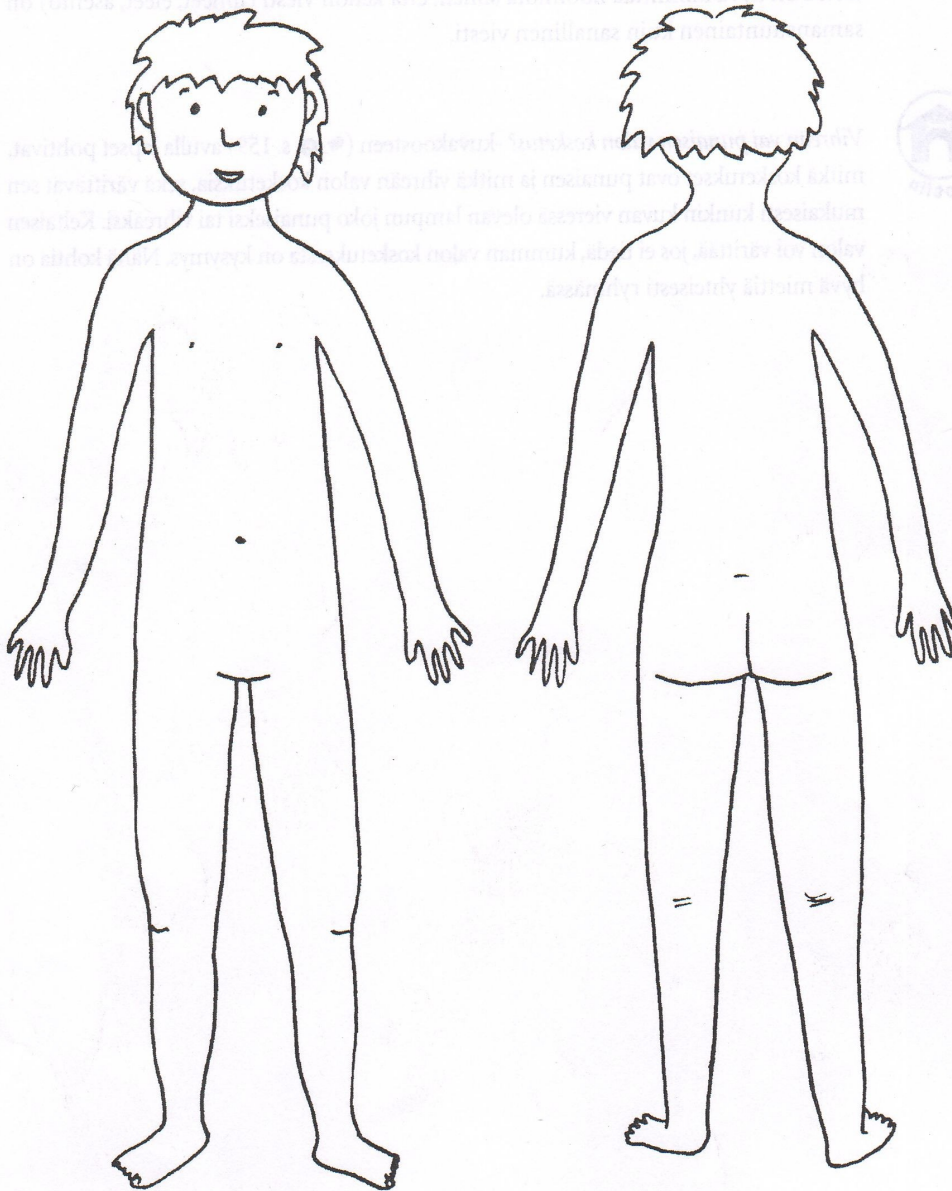
MINÄ MÄÄRÄÄN ITSE KEHOSTANI

Tee kuvasta enemmän itsesi näköinen.

Väritä vihreäksi ne alueet tai kohdat, joihin sinua saa koskettaa.

Väritä punaisiksi ne kehon osat, jotka ovat yksityisiä alueitasi

ja joihin ei saa koskea ilman sinun lupaasi ja joista sinä saat itse määrätä.



Liite 6.

■. Miten puhua lapsen kanssa seksuaalisesta hyväksikäytöstä?

Etsi hiljainen kahdenkeskinen tilanne.

- Seksuaalinen hyväksikäyttö on hyökkäys lapsen yksityisyyttä kohtaan.
- Viestitä, että kunnioitat lapsen oikeutta yksityisyyteen.

Asetu lapsen tasolle ja osoita hyväksymistä eleillä, ilmeillä ja sanoilla.

Pysy rauhallisena ja vastaanottavana.

- Pelko ympäristön reaktioista ja tunteista voi estää lasta puhumasta.
- Kielteisten tunteiden ilmaisut lapsi kokee kohdistuvan itseensä.
Tämä vahvistaa hänen häpeän ja syyllisyyden tunteitaan.

Anna lapselle tunnustusta rohkeudesta puhua.

- ”Hyvä, kun kerroit.”
- ”Tiedän, ettei sinun ole helppo kertoa tästä. Olen iloinen, että kerroit. Olet rohkea.”

Rauhoita lasta ja vapauta lapsi vastuusta.

- ”Se, mitä tapahtui, ei ollut sinun syysi.”
- ”Sinä et tehnyt mitään väärää.”
- ”Sinä olet lapsi. Sinä et tehnyt mitään väärää.
Aikuiset ovat vastuussa siitä, mitä tekevät lapselle.”

Anna lapselle oikeus tunteisiin.

- Huomioi lapsen sekä sanallisesti että sanattomasti ilmaisemat tunteet.
- Huomaa, että lapsi voi tuntea syyllisyyttä, häpeää ja pelkoa.
Heijasta ne lapselle ja kerro, että nämä tunteet ovat normaaleja.

Kysy lisää yksityiskohtia, mutta älä painosta lasta puhumaan.

- Tapahtumien jakaminen on kuntouttavaa. Lapsi tarvitsee sanoja kokemuksilleen.
- Kysymällä ja auttamalla lasta kertomaan enemmän annat viestin, ettet ole liian järkyttynyt kuulemastasi.

Käytä samoja sanoja ja seksuaalisia termejä kuin lapsi.

- Lapsen sanojen hyväksyminen merkitsee myös lapsen hyväksymistä.

Normalisoi.

- ”Et ole ainoa. Muillekin on tapahtunut samanlaista.”

Kerro, että se, mitä hänelle on tehty, on väärin.

Liite 7.



TURVAVINKKEJÄ

- Älä avaa ovea, jos olet yksin kotona.
- Älä kerro kenellekään puhelimessa, että olet yksin kotona. Kysy, kenelle äiti tai isä voi soittaa takaisin.
- Älä anna yhteystietojasi (nimi, osoite, puhelinnumero, sähköpostiosoite) tuntemattomille.
- Älä lähde tuntemattoman mukaan.
- Älä tapaa tuntematonta nettikaveria ilman aikuista. Ohjeita turvalliseen netin käyttöön on osoitteessa www.mll.fi ja www.pelastakalapset.fi.
- Jos eksyt, sinua seurataan tai kohtaat uhkaavasti käyttäytyvän ihmisen, mene kauppaan tai johonkin muuhun paikkaan, jossa on paljon ihmisiä. Pyydä aikuisilta apua tai pyydä heitä ottamaan yhteys poliisiin.
- Älä koskaan ole yksin pimeissä, autoissa tai vieraissa paikoissa.
- Opettele äidin tai isän puhelinnumero ja kotiosoitteesi.
- Muista hätänumero 112.

