

1. LUOKKA

Mielen hyvinvointi ja arjen taidot

Tunnin tarkoituksena on havainnoida erilaisia kosketuksia ja niihin liittyviä tunteita. Tavoitteena on, että oppilaan käsitys hänen itsemääräämisoikeudestaan sekä kyvystään ottaa toiset huomioon vahvistuvat. Oppilas oppii, että ongelmatilanteissa asioista pitää kertoa turvallisille aikuisille.

TAUSTATIETOA OPETTAJALLE

Tällä tunnilla tärkeinä itsemääräämisoikeuteen liittyvinä ohjeina oppilaille opetetaan käsivarren mittainen yksityisalue, uikkarisääntö sekä se, että toista ei saa koskea ilman lupaa.

Lääkärissä käyminen on erityistilanne, jota lapsi saattaa jännittää, ja jossa joutuu hyväksymään sen, että vieras ihminen koskettaa. Tämän vuoksi lääkärikäynneistä, terveystarkastuksista tms. keskusteltaessa on hyvä perustella lapsille selkeästi, miksi terveydenhoitajan, lääkärin tai hammaslääkärin tutkimukset ja hoidot ovat tärkeitä, vaikka ne joskus voivatkin tuntua epämukavilta.

HUOMIO Tunnin aiheen käsittelylle kannattaa antaa riittävästi aikaa. Jos turvataitoihin haluaa syventyä ekaluokkalaisten kanssa enemmänkin, tämän tunnin lähteistä löytyy runsaasti hyvää aineistoa, jota kannattaa hyödyntää. Jos joku lapsi kertoo tunnilla tilanteesta, jossa aikuinen on kohdellut häntä kaltoin, häneltä ei tule tunnilla kysellä asiasta enempää. Oppilaalle voi sanoa, että hyvä kun kerroit, jutellaan tästä lisää tunnin jälkeen.

VINKKI Jos tunnin loppuun jää aikaa tai aiheen käsittelyä haluaa jatkaa esimerkiksi kuvataiteen tunnilla, voi oppilaiden kanssa piirtää omakuvat uikkarit päällä, tai tulostaa esim. Papunetin kuvapankista uimapuvun kuvat, jotka väritetään iloisesti. Kuvan alle kirjoitetaan Muista uikkarisääntö!

Papunetin kuvapankkiin pääsee linkistä [Papunet Kuvapankki](#).

Välineet: Välineet kuvien ja videon katsomista varten. Kuvat ovat sivulla 4. Video löytyy linkistä [Uimapukusääntö - Pikku Kakkonen: Yle Areena](#).

Aloitus: MILTÄ SINUSTA TUNTUU, JOS...

Oppilaat johdatellaan päivän teemaan peukkuharjoituksella. Harjoitus ohjeistetaan lukemalla oppilaille ääneen seuraava teksti:

Tänään puhumme kosketuksesta. Sanon erilaisia tilanteita, joissa joku voi koskettaa sinua. Näytä peukuttamalla, miltä kosketus sinusta tuntuu. Jos tykkäät kosketuksesta, käännä peukku ylös. Jos et tykkää, käännä peukku alas. Jos et osaa sanoa, pidä peukku vaakatasossa.

Miltä sinusta tuntuu, jos

- *mummo haluaa syntymäpäivänä?*
- *kaveri läpsäisee sinua hippaleikissä?*
- *koira nuolaisee kasvojasi?*
- *kaveri roikkuu selässäsi?*
- *sinua hierotaan jaloista?*
- *harrastuksen ohjaaja taputtaa olkapäälle?*
- *terveydenhoitaja pitää kädestä kiinni, koska ottaa verinäytteen?*
- *hiuksiasi kammataan?*
- *painit kaverisi kanssa?*
- *kättelet ihmistä, jonka tapaat ensimmäistä kertaa?*
- *joku tönäisee sinua ruokajonossa?*
- *opettaja ohjaa sinua olkapäistä oikeaan suuntaan?*
- *kaveri antaa sinulle suukon ilman lupaa?*
- *äiti tai isä antaa hyvänyönhalin?*

Peukutuksen jälkeen opettaja lukee oppilaille alla olevan tekstin:

On normaalia, että me koemme erilaiset kosketukset eri tavalla. Et voi tietää, miltä kosketuksesi tuntuu kaveristasi. Se, mikä sinusta tuntuu harmittomalta läppäisyltä, voikin kaverista tuntua lyönniltä. Tai sinuun sattuu, vaikka toinen ei tarkoittanutkaan satuttaa. Siksi et saa koskea kaveriin ilman lupaa, eikä kaveri saa koskea sinuun.

Nousepa nyt seisomaan, niin katsotaan, mikä on sinun omaa aluettasi. Laita käsi suoraksi eteesi ja pyörähdä ympäri. Jokaisella meistä on yksityisalue, oma reviiri, ja sitä toisten pitää kunnioittaa. Se on käden mitta, ja sen sisäpuolella sinua voidaan koskettaa vain sillä tavalla kuin sinusta tuntuu hyvältä. Muistathan myös kunnioittaa kaverin reviiriä ja pyytää lupa kosketukseen.

Mieti nyt, haluatko kätellä tai halata vieruskaveria. Kysy häneltä: Voinko kätellä? / Voinko halata? Jos kaveri vastaa myöntävästi, voit tehdä sen. Jos kaveri ei halua, kunnioita hänen mielipidettään. Sen jälkeen voit istua.

Työskentely: TURVALLINEN KOSKETUS

Heijastetaan taululle kuvat 1 ja 2 sivulta 4. Keskustellaan siitä, keiden kaikkien kanssa lapset ovat kosketuksissa. Oppilaat saavat itse tulkita, keitä kuvien aikuiset ovat.

Oppilaiden kanssa keskustellaan seuraavista kysymyksistä kuvia katsoen:

- Millainen tämän ihmisen kosketus tuntuu sinusta hyvältä, jos hän on isä/äiti/sisarus? / Miten kokemus vaihtuu, jos hän onkin pappa/mummo/harrastusohjaaja/kaveri...?
- Miten sinä näytät tälle ihmiselle, että pidät hänestä?
- Millaisesta tämän ihmisen kosketuksesta et pidä?
- Millä tavalla sinä näytät, jos et pidä tämän ihmisen kosketuksesta?
- Miten kieltäydyt epämukavasta kosketuksesta?

On tärkeä kertoa oppilaille:

On väärin, jos lapset satuttavat ja lyövät toisiaan. On väärin, jos aikuiset lyövät ja satuttavat lapsia. On väärin, jos lapset satuttavat tai lyövät aikuisia. On väärin, jos aikuiset lyövät ja satuttavat toisiaan.

Katsotaan kolmatta kuvaa. Kuvassa lääkäri tutkii lasta. Keskustellaan lasten kanssa seuraavien kysymysten pohjalta:

- Miltä lääkärin kosketus tuntuu? Entä hammaslääkärin?
- Onko sinua joskus pelottanut neuvolassa, hammaslääkärissä tai sairaalassa?
- Mikä auttoi pelkoon?
- Miksi terveydenhoitajien ja lääkäreiden tutkimuksiin on hyvä suostua, vaikka pelottaisi?

Opettaja voi kertoa omin sanoin tai lukea oppilaille:

Neuvolan tai koulun terveydenhoitajat tutkivat, mittaavat ja punnitsevat, rokottavat ja ottavat joskus verinäytteitä. Lääkäritkin tutkivat lasten terveyttä. He kuuntelevat keuhkoja ja sydäntä, tunnustelevat lapsia eri puolilta, katsovat korviin, silmiin tai suuhun. Hammaslääkärit tutkivat lasten hampaista, suuta ja purentaa. Nämä kaikki tutkimukset ovat tärkeitä, sillä niiden avulla seurataan sitä, että lapsi kasvaa, kehittyy ja on terve. Joskus myös silloin pitää tutkia, kun on sairaana ja tarvitsee hoitoa.

Aina nämä tutkimukset tai hoidot eivät tunnu mukavilta. Jos vaikka korvassa on tulehdus tai hampaassa reikä, tutkiminen ja hoito voi sattua. Mutta juuri silloin tutkiminen on erittäin tärkeää, sillä ilman tutkimusta ei voi määrätä oikeaa hoitoa. Ja jos ei saa hoitoa, vaiva tulee entistä pahemmaksi. Onkin hyvä muistaa, että jos tutkimus sattuu, se sattuu vain pienen hetken. Tutkimus tehdään, jotta sinä saisit avun.

Hyvä vinkki on, että kannattaa jo etukäteen miettiä joku kiva asia, jota ajattelee oikein kovasti itseä pelottavan tutkimuksen ajan. Kun ajattelee kivaa asiaa, voi ikävä asia mennä ohi melkein huomaamatta. Pelosta kannattaa kertoa, jotta niin vanhempasi, terveydenhoitaja, lääkäri ja muut aikuiset voivat tukea ja tsemptata sinua.

UIMAPUKUSÄÄNTÖ

Seuraavaksi käydään läpi uimapukusääntö. Opettaja kertoo säännöstä omin sanoin tai lukee oppilaille alla olevan tekstin:

Oletko kuullut uimapukusäännöstä? Se on tosi tärkeä sääntö. Katsotaan Uimapukusääntö-video, ja jutellaan sen jälkeen lisää.

Uimapukusääntö löytyy linkistä [Uimapukusääntö - Pikku Kakkonen: Yle Areena](#).

Videon jälkeen opettaja kertoo/lukee oppilaille edelleen:

Kenelläkään ei ole lupa koskettaa toista yksityisiin alueisiin tai uimapuvun alle jääviin osiin ilman toisen lupaa. Jos joku aikuinen on kiinnostunut lapsesta tällä tavoin, se on väärin. Jos aikuinen pakottaa, painostaa, lahjoo tai suostuttelee koskemaan itseään, lapsen ei tarvitse suostua mihinkään. Lapsen pitää kertoa tällaisesta aina turvalliselle aikuiselle. Kenenkään ei tarvitse sietää epämiellyttäviä, pahalta tuntuvia tai hämmentäviä kosketuksia, vaan niistä pitää kieltäytyä sanomalla jämekästi EI. Ja sitten kertoa turvalliselle aikuiselle.

Lopetus: KETUN SYYSPÄIVÄ -selkäpiirustus

Lopuksi harjoitellaan rentoutumista ja mukavaa kosketusta. Oppilaat istuvat pareittain peräkkäin. Parista taempi piirtää etummaisen selkään. Jos luokassa on pariton määrä oppilaita, opettaja ottaa yhden oppilaan parikseen ja näyttää mallia hänen selkäänsä. Jos luokassa on parillinen määrä oppilaita, opettaja voi näyttää mallia tuolin selkänojaan tai taululle piirretyn hahmon selkään. Tärkeää on, että kaikki näkevät mallina olevan oppilaan tai tuolin hyvin.

HUOMIO Jos joku oppilas ei halua koskea toista tai olla kosketettavana, hän voi katsoa, kun toiset tekevät harjoituksen.

Kun oppilaat ovat paikallaan, opettaja pyytää takana istuvaa oppilasta kysymään edessä istuvalta oppilaalta: *Saanko piirtää selkääsi?* Sitten voidaan kokeilla, miltä kosketus selässä tuntuu. Kokeillaan hierovaa kosketusta, silitystä ja pisaroita. Jos kutittaa, yleensä vahvempi kosketus auttaa, ja jos sattuu, kannattaa ohjata piirtävää oppilasta hellempään kosketukseen.

Opettaja alkaa kertoa tarinaa Ketun syyspäivä sivulta 5. Oppilaat toistavat selkäpiirustuksen opettajan mallin mukaisesti. Oppilaat, joiden selkään piirretään, voivat laittaa silmät kiinni. Kaikkia pyydetään keskittymään ääneti kuuntelemiseen ja joko piirtämiseen tai tuntemiseen.

OHJE OPETTAJALLE Pidä lauseiden väleissä rauhalliset tauot niin, että piirtämiselle jää kunnolla aikaa.

KETUN SYYSPÄIVÄ

Oli syksyinen ilta. (Maalaa kädellä maisemaa selkään leveällä otteella.)

Kettu oli juuri muuttanut uuteen kotiin ja se päätti lähteä iltakävelylle. (Kahdella sormella kävelyliikkeitä ympäri selkää.)

Kettu käveli ja käveli, kunnes tuli suuren, tuuhean kuusen juurelle. (Piiirretään suuri kuusi latvasta juureen.)

Kuusen oksalla istui orava. Orava lähti hyppelemään oksia alas. (Kädellä liu'utetaan selkää pitkin ylhäältä alas.)

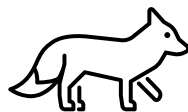
Hei, kuka sinä olet? huusi kettu oravalle. (Tehdään selkään iso kysymysmerkki.)

Orava tuli istumaan aivan ketun viereen. (Kaksi kättä tukevasti vierekkäin ja pidetään paikallaan hetken aikaa.)

Orava kysyi: "Voidaanko olla ystäviä?" (Piiirretään suuri sydän selkään.)

Kettu vastasi: "Olisi ilo olla ystäväsi." Ja niin he lähtivät yhdessä kuljeksimaan metsässä ja heistä tuli hyvät ystävät. (Tehdään molemmilla käsillä pyöriviä liikkeitä yläselälle.)

Sen pituinen se. (Lopuksi laitetaan kädet rinnakkain selän päälle lopetuksen merkiksi.)



Lähteet **KouluKunnossa yhdessä! - Osallistava hyvinvoinnin vuosikello**, **Tunne- ja turvataitoja lapsille**, **Turvallinen Oulu - Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali** ja **Uimapukusääntö - Pikku Kakkonen: Yle Arena**.

Kuvat **Tunne- ja turvataitoja lapsille**, 190–192.



KUVA 1.



KUVA 2.



KUVA 3.