

Itsetunto

Terveyskasvatuksen oppimateriaali

POMM1052 Liikunnan ja terveystiedon soveltava / syksy 2020

Kaisa Kohvakka, Pinja Kuitunen, Iris Könönen & Lotta Lokka

Johdanto

Oppimateriaalikonaisuutemme aiheena on itsetunto ja siihen vaikuttavat tekijät. Tehtävissä käsitellään myös tunne- ja turvataitoja, koska koemme ne merkittäväksi osaksi itsetunnon rakentumista. Jakso on suunnattu viidesluokkalaisille, mutta sitä on mahdollista soveltaa myös muiden luokka-asteiden opetuksessa. Tehtävät tukevat tunnetaitoja ja sosiaalisesti haastavien tilanteiden käsittelyä. Tämän vuoksi jakso sopii myös sellaisille oppilaille, joilla on haasteita näillä osa-alueilla. Halusimme tehdä oppimateriaalista mahdollisimman helposti muokattavan kokonaisuuden, jonka tunteja ja harjoituksia voi hyödyntää kokonaisuutena tai yksitellen jokaisen ryhmän omien tarpeiden mukaan.

Oppimateriaalissa itsetuntoa käsitellään erilaisten käytännön harjoitusten kautta. Harjoitukset on liitetty oppilaiden omaan kokemusmaailmaan ja ne käsittelevät oppilaiden arkeen liittyviä asioita, kuten kaverisuhteita ja sosiaalista mediaa. Itsetunto ja siihen vaikuttavien tekijöiden käsittely voi olla oppilaille hyvin arka aihe. Tämän takia sen käsittely vaatii opettajalta hyvää tilanteenlukutaitoa ja sensitiivisyyttä.

Kokonaisuus rakentuu neljästä oppitunnista, joissa käsitellään itsetuntoon vaikuttavia teemoja eri näkökulmista. Jokaisen tunnin alta löytyy tunnin tavoitteet, tuntisuunnitelma sekä tarvittavat liitteet ja materiaalit. Lisäksi tuntien alta löytyy opettajalle tarpeellisia vinkkejä, linkkejä ja ohjeita. Tuntisuunnitelmia voi käyttää sellaisenaan tai opettaja voi halutessaan muokata ja soveltaa niitä ryhmälle sopivaksi.

Oppimateriaalin vahvuuksia ovat tehtävien monipuolisuus, toiminnallisuus. Tehtävät mahdollistavat arkojen ja henkilökohtaisten aiheiden käsittelemisen sekä omakohtaisesti, että ulkopuolisen silmin tarkastelun kautta. Lisäksi oppimateriaalissa on hyödynnetty eri tukikeinoja kuten esimerkiksi tukikuvia. Tunteiden ilmaisun tukena toimivat tunnekortit ja kehollinen ilmaisu.

Oppimateriaali on hyvin sovellettavissa eri tasoille ryhmille ja tehtävien tekemiseen ja niiden purkamiseen voi myös käyttää enemmän aikaa, kuin mitä tähän suunnitelmaan on kaavailtu. Aiheen arkuuden vuoksi opettajan on hyvä pohtia, onko tuntien sisältöä tai ajankäyttöä syytä muokata ryhmälle sopivammaksi. Oppimateriaali toimii siis myös eräänlaisena työkalupakkina tai ideapankkina opettajalle.

Sisällys

Johdanto	2
Sisällys	3
1. oppitunti: Mitä on itsetunto ja miltä se näyttää?	4
Taulukko oppitunnista	5
Mitä tarkoittaa itsetunto? MLL	8
Mielikuvia minusta, esimerkkejä lauseista opettajalle. MLL	8
Mitä hyvää minussa on? moniste	9
2. oppitunti: Sosiaalinen media ja kuvanmuokkaus	10
Taulukko oppitunnista	10
Opettajan opas keskustelun tueksi	12
3. oppitunti: Ihastuminen ja turvataidot	14
Taulukko oppitunnista	15
Materiaaleja	18
Tunnekortit	18
Esimerkkikuvat ihastus-tehtävään	18
Turvataito-tehtävät	20
4. oppitunti: Pettymyksen tunteet kaverisuhteissa	23
Taulukko oppitunnista	23
Tehtävät	25
Keskustelu ikävistä tunteista	25
Lyhyt tarina	25
Yhteinen juliste	26
Pantomiimatehtävä	27
Lähteet	28

1. oppitunti: Mitä on itsetunto ja miltä se näyttää?

Ensimmäisen tunnin aiheena on itsetunto yleisesti. Tunnilla pohditaan mitä itsetunto oikeastaan tarkoittaa ja millaisena se näkyy ympärillämme vai voiko sitä oikeastaan nähdä ihmisestä.

Hyvä itsetunto, itseluottamus ja itsevarmuus tarkoittavat usein puheessa samaa asiaa ja saavat negatiivisen sävyn suomalaisten suussa. Suomalaiseen arvomaailmaan kuuluu usein vaatimattomuus ja tietynlainen itsensä vähättelevä. Tästä syystä saatamme vierastaa ihmisiä, jotka kehuvat itseään ja vaikuttavat itsevarmoilta. Hyvä itsetunto ei kuitenkaan tarkoita hyvää itseluottamusta tai itsevarmuutta. Hyvä itsetunto tarkoittaa oman arvon tuntemista, omien vahvuuksien ja heikkouksien hyväksymistä ja sitä, ettei liikaa ajattele sitä, mitä muut itsestä ajattelevat. Tämän opettamisessa myös aikuisten esimerkillä on suuri vaikutus. Hyvä itsetunto on myös tärkeä osa minäpystyvyyden tunnetta ja pettymysten ja vaikeiden aikojen sietämistä.

Koska perusopetuksen opetussuunnitelmassakin puhutaan paljon pystyvyyden kokemuksista ja muista itsetuntoon liittyvistä asioista, on sen käsittely myös tärkeää. Yhteyden opetussuunnitelmaan huomaa myös siitä, että useat liikunnan, terveystiedon ja ympäristöopin tavoitteet sivuavat itsetunnon kehittymistä jollain tavalla.

Erityisen tärkeää itsetunnon käsittely on erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa, sillä heillä on usein muita huonompi itsetunto ja paljon kokemuksia epäonnistumisista. Hyvä itsetunto yhdistettynä hyviin turvataitoihin antaa lapselle työkaluja vaikeista tilanteista selviytymiseen ja taidon arvostaa itseään ja omia kykyjään. (Lajunen, Andell, Jalava, Kemppainen, Pakkanen & Ylenius-Lehtonen 2012, 20.)

Itsetunnon vahvistamiseksi on olemassa paljon valmiita harjoituksia, joita löytyy esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta tai väestöliiton oppaista. Jos tunnin harjoitukset eivät jostain syystä sovi juuri sinun ryhmällesi, on tehtäviä helppo eriyttää moneen suuntaan, tai korvata ne joillakin toisilla harjoitteilla. *Hyödyllisiä linkkejä* -osiossa on linkattuna monia sellaisia sivuja tai oppaita, joissa on mukana erilaisia tehtäviä.

Taulukko oppitunnista

Tavoitteet	<ul style="list-style-type: none">- Oppilas ymmärtää itsetunnon käsitteen ja ymmärtää miten se rakentuu (L2, L3, ympäristöoppi: T8, T9)- Oppilas oppii keinoja oman itsetuntonsa parantamiseen (L2, L3, ympäristöoppi: T8, T9)- Tukea oppilaan myönteistä itsetunnon kehittymistä (L3, Liikunta: T11, Ympäristöoppi: T8, T10, T19)
Sisältö	<ul style="list-style-type: none">- Katsotaan video (YLE Kioski, <i>Miltä näyttää hyvä itsetunto? 0.00-3.33</i>)<ul style="list-style-type: none">o Videolla YLE Kioskin Emma kertoo omasta itsetunnostaan ja sen muutoksista lapsuudesta teini-ikään ja aikuisuuteen.o Videon on tarkoitus olla herättelevä avaus oppilaiden pohdinnalle <i>Mitä on itsetunto ja miten se näkyy meissä?</i>o Opettaja kysyy videon jälkeen oppilailta, millaisia ajatuksia se herätti● Opitaan itsetunnosta, mitä se oikein tarkoittaa?<ul style="list-style-type: none">o Keskustelunomaisesti MLL:n määritelmää apuna käyttäen (muistiinpanoina liitteissä)o Korostetaan erityisesti itsekkyyden ja itsetunnon eroa: <i>“Hyvä itsetunto ei kuitenkaan ole siitä, että ”ei piittaa yhtään, mitä toiset ajattelevat”. Vahva itsetunto ei ole itsestä käytöstä, vaan ymmärrystä omaa itseä ja tätä kautta muita kohtaan.” -MLL</i>● Mitä hyvää minussa on?<ul style="list-style-type: none">o Tutkitaan omia hyviä puolia sanalistan (liitteissä) avulla.o Ympyröidään tai väritetään itseä kuvaavat adjektiivito Käydään lopuksi läpi yhdessä.<ul style="list-style-type: none">■ Oliko vaikeaa löytää hyviä puolia itsestä?■ Miksi voi olla vaikeaa kehua ja arvostaa itseään?■ Olisiko vaikeaa kertoa hyviä asioita ystävästä?

	<ul style="list-style-type: none"> ● Mielikuvia minusta (MLL harjoitus https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/) <ul style="list-style-type: none"> ○ Tuolit asetetaan rinkiin niin, että kaikki näkevät toisensa. Osallistujilla on edessään kynä ja paperia. Opettaja lukee ääneen lauseita (lista liitteissä), jotka osallistujat täydentävät omalle paperilleen. (esim. Jos olisin huonekalu, olisin...) Lopuksi kohdat käydään yhdessä läpi niin, että jokainen kertoo vastauksensa ja perustelut. Jokainen jakaa sen verran, kuin on valmis jakamaan. ● Lopuksi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Luokka keksii opettajan tuella muutaman muistettavan tai tärkeän asian itsetunnosta, jotka nostetaan luokan seinälle. Tämä aloittaa yhteisen itsetuntoseinän kokoamisen. Seinälle lisätään jokaisen oppitunnin jälkeen jokin uusi asia.
Eriyttäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Tunnilla aiheen kannalta erityisen tärkeää, että jokainen pystyy osallistumaan ja olemaan yksilönä osana ryhmää. - Ohjeistus kuvallisena - Sanalistan voi muokata helpommin ymmärrettäväksi ja kuvittaa - Opettaja käyttää omaa harkintaansa ja ryhmätuntemustaan siinä, miten syvälle aiheen käsittelyssä menee ja millaisia tehtäviä teettää. → Sisällön muokkaaminen ryhmän tarpeiden mukaan
Arviointi ja palaute	<ul style="list-style-type: none"> - Arvioinnissa tulee ottaa huomioon, että aihe on arka ja koskettaa monia oppilaita - Tavoitteena kartuttaa oppilaiden ymmärrystä itsetunnosta ja antaa työkaluja sen kehittämiseen. - Palaute positiivista, kannustavaa ja osoitetaan sekä koko luokalle, että yksilöille harjoituksesta riippuen.
Hyödyllisiä linkkejä	Dove Self-Esteem Project: https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html

YLE Kioski, *Miltä näyttää hyvä itsetunto?*:

<https://www.youtube.com/watch?v=PPtk5t-k3zA>

MLL Mielikuvia minusta ja tietoisu opettajalle:

<https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/>

Nuortenetti: <https://www.nuortennetti.fi>

<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/hyva-mina/>

Taustatietoa opettajalle (s.2-3):

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_kolmaspainos_67-75.pdf

Vaihtoehtoisia tehtäviä oppaan lopussa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/153985/Nuorten%20itsetunto%20ja%20minakuva.pdf?sequence=1>

Mitä tarkoittaa itsetunto? MLL

<https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/>

- Itsetunnolla tarkoitetaan jokaisen tapaa suhtautua siihen, minkälainen hän on.
- Itsetunto muuttuu koko elämän ajan. Se kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Onnistumiset ja positiivinen palaute vahvistavat itsetuntoa, epäonnistumiset ja moitteet murentavat sitä. Hyvä itsetunto tukee hyvinvointia. Hyvä itsetunto auttaa näkemään omat vahvuudet ja onnistumiset, mutta myös kohtaamaan epäonnistumisia.
- Hyvä itsetunto ei kuitenkaan ole siitä, että ”ei piittaa yhtään, mitä toiset ajattelevat”. Vahva itsetunto ei ole itsekästä käytöstä, vaan ymmärrystä omaa itseä ja tätä kautta muita kohtaan.

Mielikuvia minusta, esimerkkejä lauseista opettajalle. MLL

1. Jos olisin oppitunti, olisin...
2. Jos olisin kouluruoka, olisin...
3. Jos olisin jokin paikka meidän koulussa, olisin...
4. Jos olisin musiikkikappale tai laulu, olisin...
5. Jos olisin urheiluväline, olisin...
6. Jos olisin huonekalu, olisin...
7. Jos olisin kirja, olisin...
8. Jos olisin vaate, olisin...

Mitä hyvää minussa on? moniste

Väritä tai ympyröi sanat jotka sopivat sinuun.

toiveikas	nauravainen	positiivinen
huimapäinen	vastuullinen	tarkka
itsevarma	ennakkoluuloton	utelias
reipas	innostunut	ahkera
lempeä	kaunis	hiljainen
uskottava	luotettava	ainutlaatuinen
kärsivällinen	puheliias	energinen
lojaali	empaattinen	ajattelevainen
turvallinen	maanläheinen	hyväntahtoinen
kannustava	rehellinen	joustava
varovainen	avoin	seikkailunhaluinen
mielenkiintoinen	hauska	huumorintajuinen
älykäs	kekseliäs	hyväsydäminen
rakastettava	luova	mahtava
iloinen	ainutlaatuinen	reilu
hyvännäköinen	luottavainen	mukava
sosiaalinen	rento	itsevarma
rohkea	ihana	onnellinen
nopea	taiteellinen	kiltti
puheliias	avulias	vahva
huomaavainen	ystävällinen	äänekäs

2. oppitunti: Sosiaalinen media ja kuvanmuokkaus

Toisen oppitunnin aiheena on sosiaalinen media ja sen vaikutukset itsetuntoon.

Oppilaat liittyvät sosiaalisen median alustoihin yhä nuorempina ja viettävät siellä aikaa entistä enemmän. Sosiaalisessa mediassa julkaistaan jatkuvasti erilaisia kuvia sekä videoita, jotka voivat vaikuttaa oppilaan itsetuntoon niin myönteisesti kuin kielteisesti. Suomessa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että noin puolet 16-24-vuotiaista naisista kokevat sosiaalisen median vuoksi ulkonäköpaineita. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että mitä enemmän seuraajia yksilöllä on, sitä enemmän ulkonäköpaineet kasvavat. (Åberg, Koivula & Kukkonen 2020.) Lisäksi sosiaalinen media voi vahvistaa tietynlaisia ulkonäkönormeja, mutta yhä enemmän niitä myös rikotaan sosiaalisen median ansiosta. Oppilaiden on tärkeää oppia tarkastelemaan kuvia ja muita median sisältöjä kriittisesti, sillä sosiaalisen median asema vahvistuu päivä päivältä. Lisäksi oppilaiden on hyvä tiedostaa, millaisia vaikuttamisen keinoja esimerkiksi sisällöntuottajat käyttävät julkaisuissaan.

Oppitunnin teema on sosiaalisen median synnyttämät ulkonäköpaineet ja niitä tarkastellaan pääosin kuvanmuokkauksen avulla. Tunnilla tutustutaan kuvien muokkaamiseen sekä kuvien kriittiseen tarkasteluun. Vaikkakin tunnin päätavoitteena on tuoda ilmi ulkonäköpaineiden yleisyys ja kuinka itsensä voisi hyväksyä juuri sellaisena kuin on, oppitunnilla harjoitellaan myös erilaisten kuvanmuokkaussovellusten käyttöä. Oppitunnin runkoa voi soveltaa esimerkiksi vanhempien oppilaiden kanssa niin, että oppilaat tutustuvat sosiaalisen median alustojen avulla kuvanmuokkaukseen. Kuitenkin useimmat sovellukset ovat tarkoitettu vain yli 13-vuotiaille ja tämä tulee ottaa huomioon sovellusten käytössä.

Taulukko oppitunnista

Tavoitteet:	<ul style="list-style-type: none">- Oppilas osaa käyttää valittua kuvanmuokkausohjelmaa (L5, Ympäristöoppi: T7, T11)- Oppilas osaa tarkastella kuvia kriittisesti (L4, L7, Ympäristöoppi: T7, T11)- Oppilas osaa tarkastella sosiaalisen median vaikutuksia omaan itsetuntoon (L3, L1, Ympäristöoppi: T19)
-------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Tukea oppilaan myönteistä itsetunnon kehittymistä (L3, Liikunta: T11, Ympäristöoppi: T19)
Sisältö	<ul style="list-style-type: none"> - Harjoitellaan kuvanmuokkausta: <ul style="list-style-type: none"> - Oppilaat/ryhmät ottavat kuvan haluamastaan kohteesta (esim. selfie, maisema, valmis kuva internetistä) - Kuva muokataan haluamallaan tavalla kuvanmuokkaus-sovelluksella (ks. viimeinen kohta) - Kuvat jaetaan yhteiselle alustalle (esim. padlet, peda.net, google drive) - Tarkastellaan muokattuja kuvia <ul style="list-style-type: none"> - Keskustelunomaisesti - Kysymyksiä : <ul style="list-style-type: none"> ● Millaisia tunteita kuvat herättävät ● Miten kuvista saadaan filtereillä erilaisia? ● Miksi muokkasit kyseisellä tavalla? ● Mitä yhteistä, mitä eroa? ● Mitä hyvää, mitä huonoa? ● Mikä on muokkaamisen tavoite? ● Mitkä ovat syitä kuvien muokkaamiselle? - (Kuvavisa) <ul style="list-style-type: none"> - https://landing.adobe.com/en/na/products/creative-cloud/69308-real-or-photoshop/index.html - http://www.fakeaphoto.com/real-or-fake-photo-game/ - Lopuksi: <ul style="list-style-type: none"> - Luokka keksii opettajan tuella kolme (3) lupaus/lausetta, jotka tukevat luokassa jokaisen oppilaan itsetuntoa ja vähentävät ulkonäköpaineita. Lupaukset kootaan Itsetunto-julisteeseen luokan seinälle. - Esimerkkejä: 1) “Yksi kehu päivässä” 2) “Saan olla sellainen kuin olen” 3) “ Vaatemerkki ei kerro minusta kaikkea”.

Eriyttäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Ohjeistus kuvallisena - Jos kuvanmuokkaus ei ole mahdollista, opettaja voi etsiä kuvia etukäteen - Ryhmätyöskentely/ Itsenäinen työskentely - Sisällön muokkaaminen ryhmän tarpeiden mukaan
Arviointi ja palaute	<ul style="list-style-type: none"> - Arvioinnissa tulee ottaa huomioon, että aihe on arka ja koskettaa varmasti monia oppilaita - Tavoitteena saada oppilaat ymmärtämään, että ulkonäköpaineet ovat yleisiä ja mitkä seikat vaikuttavat niiden syntymiseen - Palaute positiivista, kannustavaa ja osoitetaan koko luokalle
Hyödyllisiä linkkejä ja kuvanmuokkausohjelmat:	<p>Dove Self-Esteem Project: https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html</p> <p>Mediakompassi: http://vintti.yle.fi/yle.fi/mediakompassi/mediakompassi/vanhemmat.htm</p> <p>Yle Summerin video ulkonäköpaineista: https://www.youtube.com/watch?v=VXFykoNFwhU</p> <p>Nuortenetti: https://www.nuortennetti.fi</p> <p>Kuvanmuokkausohjelmat: Laitteiden omat kuvanmuokkausohjelmat, VSCO, Google Photos, Pixlr, Adobe Photoshop Express, Lightroom,</p>

Opettajan opas keskustelun tueksi

Some ja itsetunto:

- Itsetunto-ongelmat ovat yleisiä
- Myös pojilla on ulkonäköpaineita
- Ihmisen ulkonäkö muuttuu vuosien varrella.
 - on tärkeää olla vertaamatta itseään (muihin) ja etenkin eri-ikäisiin

- Itsetunto-pohdinnoista saa ja tulee puhua, jos puhuminen ei ole luontevaa, on muitakin itseilmaisun keinoja.
- Jos some aiheuttaa liikaa ulkonäköpaineita, voi miettiä olisiko hyvä esimerkiksi rajoittaa tiettyjä sisältöjä/toimintoja itseltään
- Kuinka itse voit sosiaalisessa mediassa vaikuttaa omaan ja muiden itsetuntoon?
- Some voi myös tukea itsetunnon kehittymistä, tyylin ja inspiraation löytäminen, uudet trendit, yhteisöt
- Myös somettomuus on ok

Some ja kuvanmuokkaus:

- Ihmiset rajaavat elämästään asioita, joita haluavat julkaista somessa
 - Usein positiivisia ja elämän “tähtihetkiä” (esim. matkat, ravintolat, vaatteet jne.)
 - Kuvan takana saattaa olla monta tuntia asettelua, epäonnistuneita kuvia ja muokkaamista
- Kuvanmuokkauksella halutaan usein korostaa kuvan parhaita puolia sekä piilottaa “epäkohtia” esimerkiksi ihossa.
- Kuvanmuokkauksella pyritään muokkaamaan kuvaa niin, että kuva on esteettisesti kaunis
- Jokaisella ihmisellä on epävarmuuksia itsestään
- Sisällöntuottajille some on heidän työpaikkansa ja työ usein muodostuu yhteistyöstä erilaisten yritysten kanssa
 - kuvanmuokkaus voi antaa myös virheellistä tietoa esimerkiksi tuotteista, joita sisällöntuottaja/yritys myy
- Kuvanmuokkausta voi tehdä kuka vaan
- Somessa on paljon erilaista sisältöä ja kannattaa tutustua sellaisiin sisältöihin, jotka kiinnostavat itseä ja tuottavat itselle mielihyvää
- Kuvanmuokkaus on myös ihan sallittua ja voi myös tukea itsetuntoa, mutta on hyvä pitää mielessä edellä mainitut asiat

3. oppitunti: Ihastuminen ja turvataidot

Kolmannen tunnin aiheena on ihastuminen ja kosketus turvataitojen näkökulmasta. Viidennen luokan oppilaat kuuluvat seksuaalisilla portailta idoli ihastuttaa- ikäluokkaan (Väestöliitto, 2020). Ihastuminen alkaa myös kohdistua pikkuhiljaa ikätovereihin, jolloin tunteiden käsittely ja niiden osoittaminen nousevat merkittäviksi teemoiksi. On muistettava, että jo lapsena kiintymyksen tunteet voivat olla suuria ja aihe voi olla hyvinkin herkkä. Tunteita onkin käsiteltävä kunnioittavasti sekä nähdä ne arvokkaina ja luonnollisina osana varhaista nuoruutta.

THL:n (2019) sivuilla painotetaan, kuinka seksuaalikasvatuksessa on tärkeä muistaa aikuisen vastuu lapsen ja nuoren turvallisuudesta. Vaikeitakin aiheita on tärkeä käsitellä ikätasoisesti ja ryhmäkohtaisesti sopivin keinoin. Oppilaita olisi hyvä kannustaa kertomaan luotettavalle aikuiselle, jos jokin asia mietityttää tai joku kokemus on ollut hämmentävä. Aikuisen vastuulla on myös opettaa lapsille heille tärkeitä taitoja sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen. (THL, 2019.) Sujuvuus sosiaalisissa tilanteissa on avuksi kaverisuhteiden luomisessa ja konfliktien ennaltaehkäisemisessä. Ystävyysuhteet tukevat myös lapsen itsevarmuutta ja helpottavat jatkossa luotettavien ihmissuhteiden luomista. (Lajunen ym. 2012.)

Suomalaislasten elämä nähdään tyypillisesti turvallisena, mutta sosiaalisiin suhteisiin liittyy myös erilaisia riski- ja vaaratilanteita, joita on tärkeä ennakoida. Etenkin jos lapsella on haasteita sosiaalisissa suhteissa tai tunteiden hallinnassa. Koulu on turvallinen ympäristö harjoitella sosiaalista kanssakäymistä ja siellä voidaan käsitellä myös monia vapaa-ajan tilanteita, joita lapsi voi kohdata. (Lajunen ym. 2012.) Turvataitokasvatuksen oppimateriaali (2012) on suomalainen lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyohjelma, jonka tarkoituksena on estää lapsia joutumasta fyysisen, psyykkisen ja seksuaalisen väkivallan kohteeksi. Turvataito-ohjelma lisää niin aikuisten kuin lasten valmiuksia hankalien tilanteiden varalta. Tärkeää turvataitokasvatuksessa on tiedon lisäämisen lisäksi vahvistaa oppilaiden itseluottamusta ja täten parantaa vuorovaikutusta haastavissa tilanteissa. Lapsi, jolla on hyvä itsetuntemus osaa tunnistaa hämmentävät, pelottavat ja jopa turvallisuutta uhkaavat tilanteet sekä osaa puolustaa itseään näissä tilanteissa. (Lajunen ym. 2012.) Otimme tunnille mukaan muutamia esimerkkitehtäviä turvataito-ohjelman sisällöistä, jotka mielestämme tukivat mainiosti kosketukseen liittyvää keskustelua.

Taulukko oppitunnista

Tavoitteet	<ul style="list-style-type: none">- Tukea oppilaita tunnistamaan tunteitaan ja harjoitella tapoja ilmaista tunteitaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (T10,T19, L2)- Rohkaista oppilaita keskustelemaan ja muulla tavoin osallistumaan arkaluontoisiin aiheisiin, jolloin aiheista voisi puhua luontevammin myös vapaa-ajalla. (T4, T19)- Tukea oppilasta ymmärtämään tunteiden vaikutuksen omaan käytökseen luontevana osana sosiaalista kanssakäymistä. (T10, T19, L2)- Saada oppilaat tiedostamaan heidän oikeutensa ja tunnistamaan tilanteita, joissa heidän olisi tärkeää suojella oikeuksiaan. (T8,T19, L3)
Sisältö	<p>Ihastuminen</p> <ul style="list-style-type: none">- Katsellaan kolmea esimerkkikuvaa ihastumisen teemoista:<ul style="list-style-type: none">- Keskustellaan kuvallisten tunnekorttien avulla, miltä ihastuminen tuntuu:- tunnekorttien avulla oppilaat saavat kuvata tunnetta, jos sen sanoittaminen on hankalaa. Tukevia kysymyksiä voisi esimerkiksi olla: “millaisia tunteita ihastuminen herättää?”- millaisia tunteita herättää olla ihastuksen kohde?- Katsellaan yhdessä esimerkkikuvia ihastuneista henkilöistä: mistä hänessä näkee, että hän on ihastunut?- Kuvien yhteisen tulkinnan jälkeen oppilaiden tehtävänä olisi keksi jokaiseen tilanteeseen puhekuplat kuvatekstin ohjeiden mukaisesti<ul style="list-style-type: none">- esimerkki 1. “Olet ihastunut luokkalaiseen, mutta et tiedä hänen tunteistaan. Kuinka lähestyt häntä?/ Kuinka kerrot tunteistasi?”

- esimerkki 2. “Olet kertonut tunteistasi toiselle, mutta hän ei tunnekaan samoin. Kuinka käsittelet tunnetta?”
- esimerkki 3. “Luokkalaisesi on ihastunut sinuun, mutta et itse tunne samoin häntä kohtaan. Kuinka kertoisit hänelle asiasta?”
- Käydään yhdessä opettajan johdolla ajatuksia siitä, millaisia puhekuplia oppilaat keksivät ja yhdessä sovitaan, mikä olisi malliesimerkki hyvästä tavasta sanoittaa tunteita.

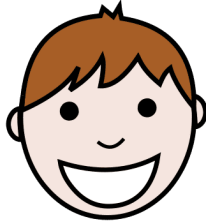
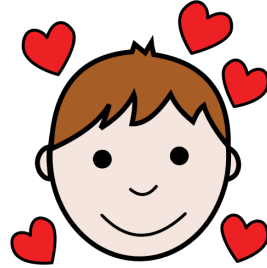
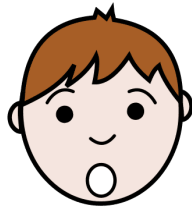
Turvataidot

- **Opettajan ohjeistus:**
 - tärkeää, että jokainen kunnioittaa toisen rajoja kiintymyssuhteissa oli ihminen kuka tahansa
 - aikuisen vastuulla on lapsen turvallisuus, mutta myös lapsen on osattava sanoa, jos joku asia ei tunnu hyvältä
 - on sanottava **EI**, silloin, kun toinen pyytää sinua tekemään jotain, mistä et pidä tai koskee sinua johonkin, minne et halua
 - Muista aina kertoa jollekin turvalliselle aikuiselle väärältä tuntuvasta kosketuksesta!
- **Vihreän ja punaisen valon kosketus:**
 - määritetään yhdessä mitä tarkoittaa punainen ja vihreä kosketus
 - **punainen** kosketus:
 - tuntuvat ikäviltä, sattuvat tai tekevät kipeää
 - voi vihastuttaa ja pelottaa, tulee paha mieli
 - hämmentävät tai ahdistavat
 - punaisen valon kosketukseen ei tarvitse suostua, niille on sanottava **EI**
 - jokaiselle punainen kosketus voi olla hieman erilainen, mutta jokin esimerkki yleisesti: esimerkiksi. omat yksityiset kehon alueet, usein uima-asun alueet

	<ul style="list-style-type: none"> - vihreä kosketus: <ul style="list-style-type: none"> - tuntuu hyvälle ja turvalliselle - tuntuu kehulta: olen mukava ja minusta pidetään - vihreän valon kosketukselle sanomme KYLLÄ - keltainen kosketus: <ul style="list-style-type: none"> - voi olla jotain siltä väliltä, riippuen esimerkiksi ihmisestä tai tilanteesta - Esimerkkitehtäviä asian käsittelyyn: <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkkitilanteiden tulkinta värien avulla: <ul style="list-style-type: none"> - Merkkaa kuva vihreällä, kun kosketus on sinusta mukava, ja punaiseksi, kun kosketus on sinusta ikävä, hämmentävä, pelottava tai satuttava. Keltainen, jos et ole varma. - Kehon värittäminen alueittain - Kuvien lajittelu vihreän, keltaisen ja vihreän valon alle yhdessä keskustellen - Lopuksi: <ul style="list-style-type: none"> - Koonti: Vihreän ja punaisen kosketuksen säännöt, liikennevalojen avulla
Eriyttäminen	<ul style="list-style-type: none"> - Mahdollisuus ilmaista arkaluontoisia aiheita fiktion ja keksittyjen esimerkkien kautta, jolloin niiden käsittely voi olla helpompaa - Tunnetaitojen haasteita voidaan tukea mahdollisimman monipuolisesti kuvallisen ja havainnollistavan materiaalin avulla sekä tunnekortteja hyödyntämällä - Pienryhmissä työskentelyyn mahdollisuus - Turvallisen ilmapiirin luominen
Arviointi ja palaute	<ul style="list-style-type: none"> - Arvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon se, että aihe on hyvin arkaluontoinen ja voi olla monelle vaikea käsitellä - Positiivinen ja kannustava palautteenanto - Formattiivinen arviointi ja palautteenanto työskentelyn ohessa

Materiaaleja

Tunnekortit



Papunet.net

Esimerkkikuvat ihastus-tehtävään

- “esimerkki 1. Olet ihastunut luokkalaiseen, mutta et tiedä hänen tunteistaan. Kuinka lähestyt häntä?/ Kuinka kerrot tunteistasi?”



Kuva: https://fi.pinterest.com/pin/566116615645161656/?nic_v2=1a5QF0KW5

esimerkki 2. “Olet kertonut tunteistasi toiselle, mutta hän ei tunnekaan samoin. Kuinka käsittelet tunnetta?”



Kuva: <http://beetleshub.com/>

esimerkki 3. “Luokkalaisesi on ihastunut sinuun, mutta et itse tunne samoin häntä kohtaan. Kuinka kertoisit hänelle asiasta?”



Kuva: <https://www.youtube.com/watch?v=O57S75OW6e0>

VIHREÄ VAI PUNAINEN VALO?

Väritä lamppu *vihreäksi*, kun kosketus on sinusta mukava, ja *punaiseksi*, kun kosketus on sinusta ikävä, hämmentävä, pelottava tai satuttava.

- 1. Luokkakaveri tönii ruokajonossa.
- 2. Mies, josta pidät, haluaa painia kanssasi, vaikka et itse haluaisi.
- 3. Lääkäri rokottaa.
- 4. Sinua taputetaan takapuoleen.
- 5. Äiti silittää hiuksiasi.
- 6. Sinua tukistetaan.
- 7. Isä antaa suukon poskelle.
- 8. Koira nuolaisee kasvojasi.
- 9. Ystäväsi isä halaa sinua hyvästiksi.
- 10. Pikkuveli puraisee sinua.
- 11. Sinua lyödään.
- 12. Ystäväsi pitää sinua kädestä.

Keksi itse seuraavat:

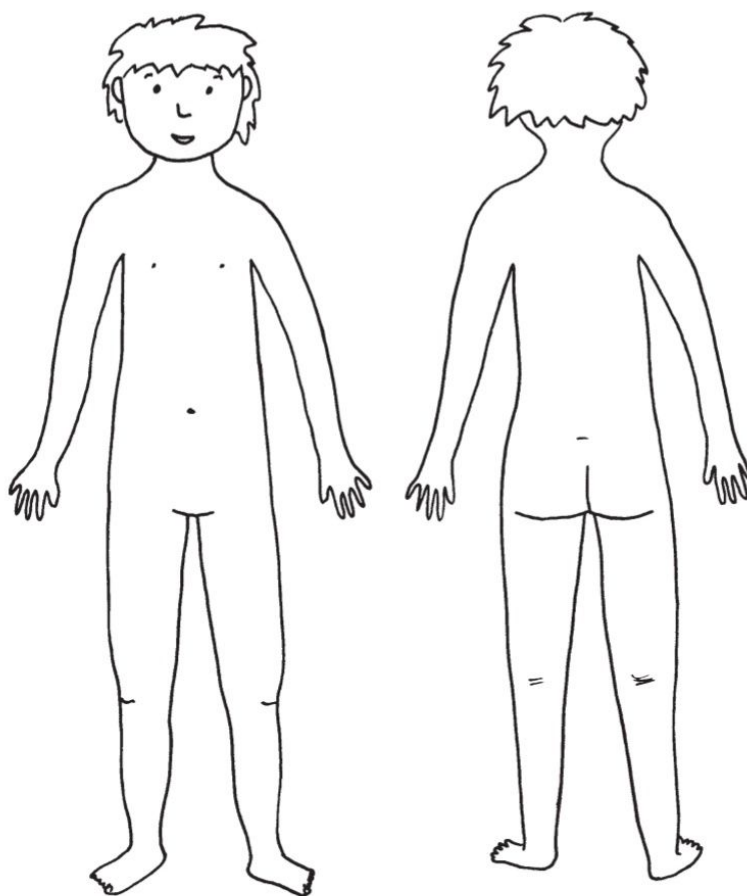
- 13. _____
- 14. _____

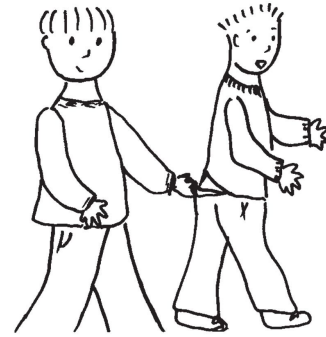
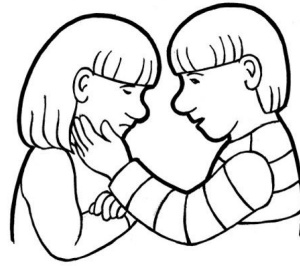
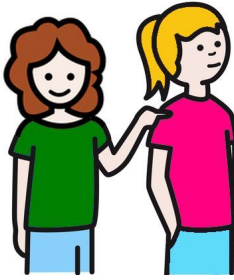
MINÄ MÄÄRÄÄN ITSE KEHOSTANI

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.





papunet.net

4. oppitunti: Pettymyksen tunteet kaverisuhteissa

Pettymykset kuuluvat jokaisen elämään. Ihmissuhteissa asiat eivät aina mene kuten tahtoisi, eikä pettymyksiltä voi välttyä. Jokainen ihminen kokee pettymyksen aina omalla tavallaan, eikä kenenkään pettymyksen kokemuksia voi vähätellä (Suomen mielenterveys ry). Lapsille on tarpeellista opettaa millaisia tunteita pettymykset voivat aiheuttaa, jotta he oppisivat käsittelemään ja hallitsemaan niitä, sekä löytäisivät keinoja päästäkseen niistä yli.

Yläkoululaisille, lukiolaisille ja ammattikoululaisille teetetyissä kyselyissä on noussut esille, että uupumukseen ja masennukseen lisääntyneet oireet ovat viime vuosina lisääntyneet (Yle 2019). Psykologi Keijo Tahkokallion (Yle 2019) mukaan syynä tälle voi olla, että nuoret eivät ole siedättyneet pettymyksille, tai saaneet neuvoja niistä aiheutuneiden tunteiden käsittelyyn. Kun elämän aikana ei ole kohdannut pettymyksiä ja näin ollen joutunut käsittelemään niitä, tuntuvat pienetkin vastoinkäymiset suurilta. Aihetta voidaan siis pitää tärkeänä käsitellä jo nuorienkin oppilaiden kanssa.

Keskitymme oppitunnilla kaverisuhteisiin ja niissä aiheutuviin pettymyksiin, koska ne ovat viidesluokkalaisten elämässä mahdollisesti suurimpia. Viidesluokkalaisten arvostaa yhä enemmän kavereidensa ja vertaistensa mielipidettä verrattuna vanhempiensa mielipiteisiin. Näin ollen myös pettymyksiä kaverisuhteissa tulee väistämättä, ja niiden käsittelyyn on hyvä olla olemassa välineitä. Toivoisimme oppitunnin myös rohkaisevan oppilaita tulevaisuudessakin tunnistamaan pettymyksen tunteita ja käsittelemään niitä hyvin keinoin. Toivomme tunnin myös madaltavan kynnystä puhua hankalistakin tunteista joko kavereille tai esimerkiksi vanhemmille tai opettajalle.

Taulukko oppitunnista

Tavoitteet	Tunnistaa omia ja muiden tunteita (L2, L3, Ympäristöoppi T10, T8) Oppia havaitsemaan ja käsittelemään erilaisia tunteita. (L1, L2, L3, Ympäristöoppi T8, T10, T19, Liikunta T11) Oppia ymmärtämään tunteiden vaikutusta sosiaalisissa suhteissa. (L2, L3, Ympäristöoppi T8, T10, Liikunta T11)
-------------------	---

<p>Sisältö</p>	<p>Tunnin teemana on pettymysten sietäminen, jossa aihe painottuu erityisesti kavereiden välisiin suhteisiin, ja niissä esiintyviin tilanteisiin, jotka voivat aiheuttaa pahaa mieltä.</p> <p>1. Yhteinen keskustelu ikävistä tunteista</p> <p>Pyydetään oppilaita luettelemaan erilaisia ikäviä tunteita, (esim. pelko, suru, häpeä, pettymys, viha) ja kirjataan ne ylös kaikkien nähtäville. Keskustellaan lyhyesti, millaisissa tilanteissa kyseisiä tunteita saattaa esiintyä.</p> <p>2. Tarinan kirjoitus ryhmissä</p> <p>Jaetaan oppilaat ryhmiin, ja annetaan jokaiselle ryhmälle lyhyt taustakertomus. Oppilaiden tulee pyrkiä eläytymään päähenkilön rooliin, ja miettiä millaisia tunteita tilanne saattaa herättää ja miten niitä voi käsitellä. Lopuksi luetaan tarinat yhdessä ja keskustellaan niistä esiin nousseista ajatuksista.</p> <p>3. Yhteinen juliste seinälle</p> <p>Kootaan yhdessä koko luokan kanssa n. viiden kohdan juliste tavoista, miten pettymyksen tunteita voi hallita, ja mitkä asiat helpottavat. Nimetään lista osuvasti.</p> <p>4. Pantomiinitehtävä (jos ehtii)</p> <p>(Lajunen ym. 2012, 77) Tehdään tehtävä joko yhdessä koko luokan kanssa, tai jaetaan oppilaat ryhmiin. Oppilaat nostavat yksi kerrallaan pussista tunnekortin, ja esittävät sen pantomiimina eli äänettä muille, jotka yrittävät arvata mistä tunteesta on kyse.</p>
<p>Eriyttäminen</p>	<p>Eriyttämistä voidaan tehdä ryhmäjaoilla, jolloin opettaja voi esimerkiksi tukea jotain tiettyä ryhmää enemmän, kuin muita. Harjoitusten tekeminen yhdessä koko luokan kesken on myös mahdollista, jolloin tehtävä tehdään opettajajohtoisesti, mutta ideat tulevat kuitenkin oppilailta. Tarinatehtävän aiheita voi muokata helpommiksi tai vaikeammiksi eriyttämisen tarpeen mukaan. Ylöspäin eriyttettäessä tarina voidaan esittää kirjoitetun muodon sijasta myös esimerkiksi näytelmänä.</p>

	Pantomiinitehtävää voivat ehtiessään tehdä myös vain ne ryhmät, jotka ovat nopeammin valmiita tarinansa kanssa.
Arviointi ja palaute	<ul style="list-style-type: none"> - Arvioinnissa otettava huomioon, että aihe voi olla ainakin osalle oppilaista arka ja hankala. - Annetaan kannustavaa ja ohjaavaa palautetta sekä yhteisöllisesti että tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan yksilöllisesti.

Tehtävät

Keskustelu ikävistä tunteista

Keskustellaan erilaisista ikävistä tunteista, ja opetellaan tunnistamaan niitä. Keskustelu aloitetaan niin, että oppilaita pyydetään luettelemaan erilaisia ikäviä tunteita, jotka opettaja kirjaa ylös kaikkien näkyville esimerkiksi taululle. Tunteita voi esimerkiksi olla suru, ikävä, häpeä, pettymys, jännitys, viha, pelko, ja hämmästys. Keskustelu pidetään lyhyenä ja ytimekkäänä.

Lyhyt tarina

Seuraavaksi keskitytään tilanteisiin, jotka voivat aiheuttaa ikäviä tunteita. Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin, ja jokaiselle ryhmälle jaetaan paperi ja kynä. Jokainen ryhmä saa oman aiheen, josta heidän tulee kirjoittaa lyhyt tarina. Tavoitteena on pyrkiä eläytymään tarinan päähenkilön osaan, ja miettiä miltä hänestä tuntuu. Aiheiden on hyvä liittyä oppilaiden arkiseen elämään, jotta niihin on helppo samaistua, mutta olla kuitenkin fiktiivisiä, jotta niistä on helpompi puhua. Tarinoiden aiheita voi olla esimerkiksi:

1. Opettaja pyytää ottamaan itselleen parin liikuntatunnilla. Maija tahtoi olla parhaan ystävänsä Millan pari, mutta Milla onkin valinnut parikseen jo Jonnan. Kirjoittakaa tarina Maijan näkökulmasta.
2. Samu on ihastunut Piiaan. Hän on jo pitkään ajatellut haluavansa kertoa ihastukselleen tunteistaan. Samu kerää kaiken rohkeutensa ja kertoo Piialle olevansa

ihastunut häneen. Piia naurahtaa ja lähtee pois. Kirjoittakaa tarina Samun näkökulmasta.

3. Kalle on kertonut Joonalle salaisuuden, ja pyytänyt, ettei Joon kerro sitä eteenpäin kenellekään. Kalle kuulee toiselta kaveriltaan Hannalta, että Joon onkin kertonut Kallen salaisuuden muille kavereilleen. Kirjoittakaa tarina Kallen näkökulmasta.
4. Vanhemmat oppilaat ovat naureskelleet edellisellä välitunnilla Roosin vaatteille. Roosa kertoo asiasta kaverilleen Pekalle, joka sanoo Roosin vaatteiden olevan hienot. Seuraavalla välitunnilla Pekka kuitenkin osallistuu naureskeluun vanhempien oppilaiden kanssa Roosin ollessa paikalla. Kirjoittakaa tarina Roosin näkökulmasta.

Oppilaille annetaan ohjeistukseksi, että tarinasta tulee löytyä ainakin seuraavat asiat:

- Miltä päähenkilöstä tuntuu? Miksi hänestä tuntuu siltä?
- Miten tilanne jatkuu?
- Mitä päähenkilö voi tehdä helpottaakseen oloaan?
- Mitä muut voivat tehdä helpottaakseen päähenkilön oloa?

Valmiit tarinat luetaan koko luokalle yksi kerrallaan, joko ryhmän tai opettajan toimesta. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä tarinasta ja sen herättämistä tunteista, mutta keskitytään erityisesti pettymyksen tunteesta selviytymiseen. Pääpaino keskustelussa on se, miten päähenkilö ja muut henkilöt voivat toimia tilanteessa helpottaakseen päähenkilön pahaa mieltä. Keskustelua voidaan laajentaa myös muihin aiheisiin, jos aloite tulee oppilailta, kunhan se pysyy pettymyksen tunteiden käsittelyssä. Opettajan tulee korostaa keskustelussa, että kaikki tunteet ovat sallittuja, ja niitä on hyvä opetella hallitsemaan esimerkiksi juttelemalla niistä tai tekemällä jotain, millä paha mieli unohtuu. Esimerkiksi pettymyksen hetkellä tunnettu viha on oikeutettu tunne, mutta ei kuitenkaan oikeuta hajottamaan mitään tai satuttamaan toista.

Yhteinen juliste

Tarinoiden ja keskustelun jälkeen kootaan yhdessä viiden kohdan juliste, jossa on keinoja pettymyksen ja muiden ikävien tunteiden sietämiseen ja helpottamiseen. Listauksen otsikko voisi olla joku napakka ja mieleen jäävä, esimerkiksi "Vinkit pettyneelle" tai "Paha mieli? Testaa näitä!". Listan kohtia voi olla esimerkiksi "kerron aikuiselle harmituksestani", "teen lempijuttujani kun minulla on paha mieli", "annan anteeksi kaverille, joka pyytää anteeksi",

“kerron kaverille, miksi minulle tuli paha mieli”, “käyn ulkoilemassa”. Opettaja ottaa kaikki ehdotukset vastaan, ja päättää yhdessä oppilaiden kanssa viisi erilaista kohtaa.

Pantomiinitehtävä

Jos oppitunnilla jää aikaa, tehdään vielä yksi toiminnallinen tehtävä, joka voidaan suorittaa pienissä ryhmissä, tai yhdessä koko luokan kanssa. Pantomiinitehtävää varten jokaiselle ryhmälle jaetaan pussi, jossa on sisällä kortteja, joihin on kuvattu jokin tunne (esim. valmiit tunnekortit, tai opettajan itse kuvittamat). Oppilaat nostavat pussista vuorotellen kortin, ja esittävät pantomiimina sen tunteen muille ryhmäläisille, jotka yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse.

Lähteet

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (e-perusteet). 2014. Opetushallitus.

Åberg, E., Koivula, A. & Kukkonen, I. 2020. A feminine burden of perfection? Appearance-related pressures on social networking sites. *Telematics and informatics*, 46

Jaakkola, P. 2019. Teini-ikäisen kyky kestää pettymyksiä määrittää koko loppuelämä: “Kun se on kunnossa, vanhemmat ovat tehneet sen, mikä vanhemmuuteen kuuluu.” Yle Uutiset. Viitattu 20.10.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-10751664>

Lajunen K., Andell L., Jalava L., Kemppainen K., Pakkanen M., Ylenius-Lehtonen M. 2012. *Turvataitoja lapsille*. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Stakes Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=

Papunet.net. kuvapankki. <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Suomen mielenterveys ry. Viitattu 20.10.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/pettymys>

THL. 2019. <https://blogi.thl.fi/seksuaalikasvatuksella-voidaan-vahentaa-seksuaalivakivaltaa/>

Väestöliitto. 2020. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/muista-tunteet/

https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/