



Kaikille kaveri

Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Käsikirjoitus

Satu Tallgren, MLL

Muu työryhmä

Tiina Honkonen, tukioppilaskouluttaja,
koulutusyrittäjä, YTM
Petteri Hakanen, tukioppilaskouluttaja,
uskonnon opettaja, TM

Materiaalin testaajat ja kehittäjät

Materiaalin testaajat ja kehittäjät, ks. s. 5

Ulkoasu Hahmo

Taitto Anna Räikkönen

Valokuvat Keksi / Eva Persson,
Annina Härkelä, Rodeo, Colourbox

Sarjakuvat Anne Muhonen

Paino ESA Print 2013

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. MLL:n keskusjärjestön jäseniä ovat 10 piirijärjestöä sekä 565 paikallisyhdistystä, joilla on yhteensä yli 93 000 jäsentä.

MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea ja luomalla osallistumismahdollisuuksia eri elämäntilanteissa. Liitto myös kouluttaa, tekee selvityksiä ja tuottaa aineistoja kouluille ja kasvattajille – edistää monipuolisesti lapsen oikeuksien toteutumista.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton **toiminnan ydinalueet** ovat

- lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja elinolojen edistäminen
- lasten kuulemisen ja osallisuuden edistäminen
- lapsuuden kunnioittaminen ja suojeleminen ja
- vanhemmuuden arvostaminen ja tukeminen.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin ja netti vastaa noin 32 000 puheluuun ja nettikirjeeseen.
- Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnetin kirjepalvelu vastaa noin 1000 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 14 000 MLL:n tukioppilasta, internetissä nuoria tukee noin 20 verkkotukaria eli verkk@ria.
- Lähes 1 200 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee noin 6 000 perheessä.
- Noin 600 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää noin 550 perhekahvilaa, joissa kokoontaan noin 16 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii noin 350 vertais- ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n harrastuskerhoissa käydään yli 260 000 kertaa.
- MLL järjestää Hyvä alku koulutielle -kampanjan, joka tavoittaa yli 55 000 ekaluokkalaisten vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

www.mll.fi

Sisällys

Yksinäisyyttä voi ehkäistä monin keinoin | 4

Oppaan käyttäjälle | 5

Nuoren kaverisuhteet | 6

Kaverisuhteet suojaavat nuorta | 6

Opettaja tukemassa kaverisuhteita | 6

Harjoitukset | 8

Yksinäisyys satuttaa | 13

Syrjään jättäminen on kiusaamista | 13

Yksinäisyys puheeksi | 14

Mitä aikuiset voivat tehdä? | 15

Harjoitukset | 16

Tukioppilaat edistämässä kaveritaitoja | 21

Ongelmiin puuttuminen aikuisten vastuulla | 21

Tukioppilaat ohjaamassa välituntitoimintaa | 22

Tukioppilastunnit kaveruudesta | 23

Harjoitukset | 23

Lähteet | 25

Liitteet | 26

Yksinäisyyttä voi ehkäistä monin keinoin

Yksinäisyys vaikeuttaa monen nuoren elämää, mutta jää helposti muilta huomaamatta. Noin joka kymmenes nuori kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski. Nuori tarvitsee kavereita ja ystäviä, joiden kanssa kokea kiintymystä, yhteenkuuluvuutta, iloa, luottamusta ja harjoitella sosiaalisia taitoja.

Yksinäisyys on kipeä tunne siitä, ettei kuulu joukkoon tai ei ole ketään, kenen kanssa jakaa omia ajatuksia. Se on ei-toivottua, epämiellyttävää ja ahdistavaa eikä sitä pidä sekoittaa yksin olemiseen, jota jokainen joskus kaipaa.

Kaverisuhteet ja tunne ryhmään kuulumisesta vaikuttavat kouluviittymiseen ja oppimiseen. WHO-koululaistutkimuksen (2012) mukaan Suomessa oppilaat viihtyvät luokkatoveriensä kanssa keskimäärin huomattavasti paremmin kuin muissa Pohjoismaissa. Koulussa opettaja voi vaikuttaa oppilaiden ryhmäsuhteisiin ja siten ehkäistä yksinäisyyttä. Opettaja voi tukea oppilaiden tutustumista toisiinsa käyttämällä monipuolisia opetusmenetelmiä, panostamalla luokan ryhmäytymiseen, luomalla turvallista ilmapiiriä ja harjoittamalla oppilaiden sosiaalisia taitoja.

On myös tärkeä osoittaa, ettei ryhmästä ulos sulkemista sallita. Kyseessä on kuitenkin haastava ryh-

mädynaaminen ongelma, johon puuttuminen vaatii monesti toimenpiteitä koko ryhmässä. Ulkopuolelle sulkemista voi olla vaikea tunnistaa. Siihen koulun aikuiset tarvitsevat myös nuorten apua.

MLL on järjestänyt tukioppilastoimintaa kouluissa jo vuodesta 1972. Sen yksi tavoite on ehkäistä kiusaamista ja yksinäisyyttä. Joka vuosi noin 14 000 vapaaehtoista tukioppilasta toimii koulun ilmapiirin ja yhteishengen hyväksi. Tukioppilas voi olla se, joka huomaa ryhmän ulkopuolelle sulkemista. Silloin tukioppilaan tehtävänä on viedä viestiä havainnoistaan koulun aikuisille. Lähtökohtaisesti toiminta on ennalta ehkäisevää. Tapahtumat, välituntitoiminnot ja tempaukset luovat hyvää yhteishenkeä ja saattavat nuoria toimimaan yhdessä. Ne myös auttavat tutustumaan ja saamaan kavereita. Ongelmiin puuttuminen on aina koulun aikuisten vastuulla.

Monesti kyse on pienistä suurista teoista: moikkauksista, rohkaisusta, kuulumisten kysymisestä ja huomioimisesta. Jokainen voi tehdä jotain, jotta kukaan ei jäisi ulkopuolelle.

Satu Tallgren
suunnittelija, MLL

Oppaan käyttäjälle

Oppaan tavoitteena on antaa välineitä nuorten kaveritaitojen vahvistamiseen sekä sen ymmärtämiseen, miltä tuntuu jäädä ryhmän ulkopuolelle. Opas tarjoaa myös vinkkejä siihen, miten tukioppilastoiminta voi ehkäistä nuorten yksinäisyyttä.

Jokaisessa luvussa on tietoa ja toiminnallisia harjoituksia. Luvussa 1 käsitellään kaverisuhteita ja niiden merkitystä nuorelle. Luvussa 2 käsitellään yksinäisyyttä ja kiusaamista. Luvussa 3 kuvataan sitä, miten tukioppilaat voivat edistää oppilaiden kaveritaitoja. Harjoituksissa tukioppilaat suunnittelevat tukioppilastunnin eli tukaritunnin kaveruudesta, minkä avuksi on kehitetty valmis tukarituntimalli.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) vuosiluokilla 7–9 sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät taidot mainitaan muun muassa äidinkielen ja kirjallisuuden, terveystiedon ja oppilaanohjauksen sisällöissä sekä ihmisenä kasvamisen aihekokonaisuudessa. Harjoitukset soveltuvat näiden oppiaineiden lisäksi erityisen hyvin luokanvalvojan tunneille. Opasta voi käyttää oppilasryhmien lisäksi myös muissa nuorten ryhmissä.

Harjoituksia voi käyttää monella tavalla. Niistä voi koostaa oppitunnin mittaisen kokonaisuuden tai harjoituksia voi tehdä vaikkapa kerran viikossa yksi kerrallaan. Uudessa ryhmässä kannattaa tehdä alkuun tutustumisharjoituksia. Ryhmäytymisen jälkeen voi tehdä syvemmälle menevämpiä harjoituksia.

Jokaisen harjoituksen alussa on kerrottu sen tavoite, arvioitu kesto ja siihen vaadittavat tarvikkeet. Nuorten kanssa on tärkeää keskustella, miksi harjoituksia tehdään, mitä niillä tavoitellaan ja mitä niistä opitaan. Harjoitusten kiireetön purku on tärkeää, sillä harjoitukset saattavat herättää monenlaisia, ahdistaviakin tunteita. Joihinkin harjoituksiin liittyy sarjakuva. Sarjakuvahahmot voivat helpottaa vertaisuuhteisiin liittyvien haastavien tilanteiden käsittelemistä.

Materiaalia ovat testanneet ja kehittäneet Vesalan yläasteen koulun, Latokartanon peruskoulun, Maikulan yhtenäiskoulun ja Neulamäen koulun oppilaat ja opettajat, Kerimäen ja Punkaharjun koulujen tukioppilaat sekä MLL:n Pohjois-Pohjanmaan piirin nuorisotyön ja perhetoiminnan päällikkö Anna-Maria Raukovaara, MLL:n Uudenmaan piiri koordinaattori Teija Silvonen, MLL:n nuorisotyön kouluttaja Eija Pääkkö-

Opin tai oivalsin

- Yksinäisyys ei ole kivaa.
- Yksinäisiä oppilaita on ympärillämme, vaikka se ei näkyisi selvästi.
- Yksi pieni teko voi olla ja on tärkeää.
- Kaikki ihmiset pitää huomioida.
- Miten suhtautua kiusattuihin ja yksinäisiin oppilaisiin.
- Mitä kiusaaminen ja yksinäisyys oikeasti ovat.
- Mitä ikinä teet maailmassa, tarvitset kaveria.
- Ketään ei saa jättää yksin.
- Miten yksinäistä voi lähestyä ja auttaa.
- Kaikilla täytyy olla edes jonkinlainen kaveri.
- Rohkaisemaan yksinäistä, moikkauskin riittää.
- Jäisi paljon asioita tekemättä ja puhumatta, jos ei olisi kaveria. Jokainen tarvitsee kaverin.
- Tapoja, joilla lisätä koko koulun ja luokkien välistä hyvää ilmapiiriä.
- Miten kurjalta yksinäisestä oppilaasta tuntuu. On kuitenkin monia tapoja auttaa yksinäisiä.

Oppilaiden palautteita oppaan harjoituksista

nen, Kuopion Alavan seurakunnan nuorisotyön ohjaaja Päivi Grönholm, MLL:n verkkotukioppilaat Saara-Maija Kojo ja Meri Ketonen. Oppaan harjoituksia on testattu myös Helsingissä Munkkiniemen ja Malmin seurakuntien rippikoululeireillä.

Kiitokset aineiston kommentoinnista perheterapeutti Anne-Maria Pitkäselle ja nuorisotyön ja koulutyön pappi Aila Mäkiselle.

i Kaikille kaveri -hanke

Tämä opas on syntynyt Kaikille kaveri -hankkeessa (2012–2014), jossa kehitetään koulun toimintamuotoja lasten ja nuorten kaverisuhteiden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden tunnistamiseksi ja ehkäisemiseksi. Toimintoja kokeillaan viidesssä pilottikoulussa. Hanke on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton, Suomen Punaisen Ristin, Suomen Mielenterveysseuran ja evankelis-luterilaisen kirkon yhteishanketta Yhteisvastuu nuoresta, joka rahoitetaan Yhteisvastuukeräyksen tuotolla.

Nuoren kaverisuhteet

Nuoruudessa kaverisuhteet korostuvat. Nuori alkaa itsenäistyä, ja siihen tarvitaan tueksi kavereita. Kaverit muodostavat ryhmän, johon kuuluu ja jossa tulla hyväksytyksi. Myös läheisiä ystävyssuhteita tarvitaan.

Ryhmässä opitaan yhteistyötaitoja, joita tarvitaan yhteiskunnassa, työelämässä ja ryhmässä toimimiseen. Ystävyys perustuu läheisyyteen ja vastavuoroisuuteen, joita taas tarvitaan läheisissä ihmissuhteissa, kuten parisuhteessa.

Vertaisten kanssa toimiminen on kuitenkin yksi haastavimmista opittavista asioista. Siihen tarvitaan sosiaalisia taitoja: kykyä tarjota apua ja puolustaa muita, pyytää muita mukaan, kykyä itsehillintään, taitoa vastaanottaa kritiikkiä tai myöntyä kompromisseihin, kykyä keskittyä annettuihin tehtäviin sekä pitää puoliaan.

Tässä oppaassa sosiaalisia taitoja kutsutaan kaveritaidoiksi. Aikuinen voi tukea kaveritaitojen harjoittelemisessa, järjestää tilanteita tutustua toisiin ja ohjata ryhmän toimintaa siten, ettei kukaan jää ryhmän ulkopuolelle.

Kaverisuhteet suojaavat nuorta

Kaverisuhteet ovat tärkeitä nuoren itsetunnon kehitykselle. Kaverien kanssa koetaan yhteenkuuluvuutta, onnistumisia ja iloa. Kohtalainenkin vertaisten suosio suojaa nuorta. Korkiamäen (2013) tutkimuksen mukaan nuorten ikätoverisuhteet ovat voimavara ja emotionaalisen tuen lähde. Kun nuori saa tunnepitoista tukea, hän myös kokee kuuluvansa ryhmään. Syntyy positiivinen kehä, jossa sosiaalinen tuki sekä kokemus joukkoon kuulumisesta ruokkivat toisiaan.

On myös tutkittu, että kaverisuhteet ovat erityisen tärkeitä niille, joiden perheessä on vaikeuksia. Hyväksyntä ryhmässä suojaa perheongelmien kielteisiltä vaikutuksilta.

Opettaja tukemassa kaverisuhteita

Nuoren kaveritaidot auttavat kaverisuhteiden muodostumista ja ryhmän hyväksynnän saavut-

tamista. Toisaalta sosiaalisesti taitavakin voi tulla torjutuksi, sillä ryhmässä vallitsevat ennakkoluulot ja asenteet voivat määrittää hänen asemansa ryhmässä. Tämän takia tarvitaan toimenpiteitä, jotka suunnataan koko ryhmälle.

Koulussa opettaja voi käyttää opetusmenetelmiä, jotka helpottavat toisiin tutustumista, kannustavat toimimaan kaikkien kanssa sekä mahdollistavat aktiivisen osallistumisen. Näitä ovat esimerkiksi ryhmä- ja paritehtävät sekä vaihtuvat ryhmäkokoonpanot. Parien, ryhmien tai joukkueiden valinnassa kannattaa välttää menetelmiä, joissa nuoret saavat ryhmitellä itsensä tai toisensa paremmuusjärjestykseen.

Kun uusi ryhmä aloittaa, kannattaa panostaa ryhmän turvallisuuden rakentamiseen ja ryhmäytymiseen. Erityisen tärkeä vaihe on seitsemännen luokan alku. Jos nuori ei silloin saa kavereita koulussa, hän on todennäköisesti yksinäinen koko yläkouluajan. (Niina Junttila 2010). Ryhmäyttämisharjoitusta kannattaa toistaa aika ajoin koko yläkoulun ajan.

Kaveruudesta ja toisia kunnioittavasta käytöksestä pitää myös puhua. Kaikkien kanssa ei tarvitse olla kaveri, mutta kaikkia pitää kunnioittaa ja oppia toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Opettaja voi teettää harjoituksia, joissa pohditaan hyvää kaveruutta, toisten huomioimista ja harjoitellaan kaveritaitoja.

Kaverisuhteista pitää keskustella myös huoltajien kanssa. Hyvä hetki ottaa asia puheeksi on esimerkiksi vanhempainvartti, jossa ovat paikalla sekä oppilas että huoltaja. Keskustelua voi helpottaa etukäteen täytetty lomake (ks. liite 1). Oppilaat voivat täyttää lomakkeen etukäteen oppitunnilla, ja sitä voidaan tarkastella yhdessä vanhempainvartissa.

Myös vanhempainilloissa kannattaa puhua luokan kaverisuhteista ja ryhmädynamiikasta. Yhdessä voidaan sopia ne keinot, joilla tuetaan nuorten kaverisuhteita. Esimerkiksi siitä, että pidetään ovet avoinna luokkakavereille, tutustutaan luokkakavereiden vanhempiin, laaditaan vanhempien yhteystietolista sekä sovitaan yhteisiä kotiintuloaikoja.



Nuorilta aikuiselle

- Olethan kiinnostunut meistä ja hyvinvoinnistamme.
- Kyselethän kuulumisia, kannustat ja huomioit meitä tasapuolisesti.
- Puhuthan meidän kanssamme toisten huomioimisesta ja siitä, miten tärkeää on, että kaikki ovat osa ryhmää.
- Panostathan siihen, että opimme tuntemaan toisemme. Ketään ei saa kuitenkaan painostaa tutustumaan.
- Kannustathan meitä toimimaan toistemme kanssa.
- Kiitäthän silloin, kun joku toimii oikein. Ottaa muut huomioon tai yksin jääneen ryhmään.
- Puututhan siihen, jos huomaat, että joku jää ryhmän ulkopuolelle.
- Teethän parhaasi auttaaksesi yksinäistä tai kiusattua.
- Annathan meille toivoa siitä, että vaikeuksiin voi saada apua.

Harjoitukset

Tämän osion harjoituksissa käsitellään kavertusta ja toisen huomioimista. Ennen teemallisia harjoituksia kannattaa tehdä tutustumis- ja ryhmäyttämisharjoituksia, varsinkin jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan entuudestaan.

Ryhmäyttämisharjoituksia löydät MLL:n julkaisemasta Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen -opetusmateriaalista:

> www.mll.fi/kasvattajille/ryhmayttaminen

Oletko henkilö, joka...

- ▶ **Tavoite:** Opitaan tuntemaan ryhmäläisiä paremmin.
- ▶ **Kesto:** 15 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Ominaisuusruudukko (liite 2) ja kyniä.

Ohjeet: Jaa kaikille ominaisuusruudukko. Kerro, että ruudukossa on erilaisia väittämiä, jotka kuvaavat ominaisuuksia, kuten "olen puhelias" tai "nauran helposti". Tarkoituksena on kerätä ryhmäläisten nimiä ruutuuihin. Nimiä kerätään kysymällä toiselta, koskeeko jokin ruudukon väittämiä häntä. Jos näin on, kirjoitetaan hänen nimensä kyseiseen ruutuun.

Tavoitteena on saada kaikkien ryhmäläisten nimi omaan ruudukkoon. Harjoituksen voi toteuttaa myös kilpailuna. Se, joka saa ruudukon ensimmäiseksi täyteen, on voittaja. Lopuksi voit vielä käydä ruudukon ominaisuudet läpi pyytämällä oppilaita viittaamaan, jos asia koskee itseä.

Huom. Osallistuthan itsekin harjoitukseen.

Kaverin kanssa

- ▶ **Tavoite:** Oivalletaan, että kavereita tarvitaan moneen asiaan.
- ▶ **Kesto:** 25 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Kaveritarvelaput (liite 3) ja kyniä.

Ohjeet: Jaa pienryhmät esimerkiksi janaharjoituksella. Pyydä muodostamaan jono syntymäpäivän mukaan. Toisessa päässä jonoa on 1.1. ja toisessa päässä jonoa 31.12. Jonoa muodostettaessa ei saa puhua, vain eleet ja ilmeet ovat sallittuja. Tarkista tämän jälkeen, onko jonon järjestys oikea. Jaa tämän jälkeen ryhmät ottamalla luku tai jakamalla suoraan ryhmät jonon alusta alkaen.

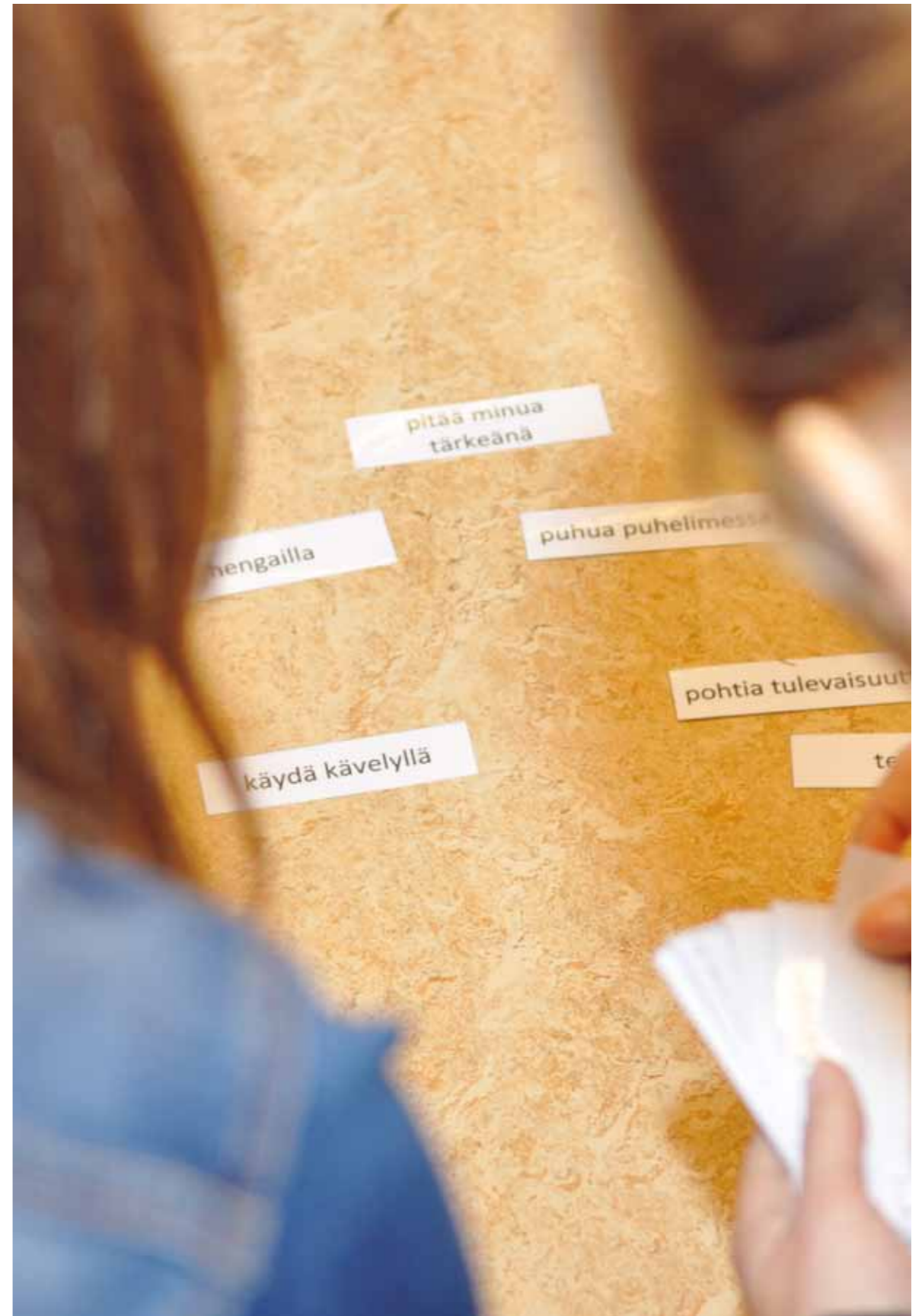
Leikkaa valmiiksi liitteenä olevat kaveritarvelaput (60 kpl) ja jaa ne tasan pienryhmille. Voit varata mukaan myös tyhjiä lappuja, joita nuoret voivat täydentää. Kerro, että harjoituksessa mietitään kaveritarvelappujen avulla, mitä kaikkia asioita on tärkeä saada tehdä kaverien kanssa. Pyydä oppilaita sijoittamaan oman ryhmänsä laput tärkeysjärjestykseen lattialle tai pöydälle pyramidiin, ylimmäksi tärkeimmät ja alimmaksi vähemmän tärkeitä.

Kun kaikki laput on sijoitettu, pyydä ryhmiä kertomaan oman ryhmänsä kolme tärkeintä asiaa. Keskustelkaa siitä, oliko laput helppo laittaa järjestykseen. Olivatko ryhmäläiset yksimielisiä niiden paikasta? Pyydä vielä tarkastelemaan omaa pyramidia: onko joku asia väärässä kohdassa tai pitäisikö jotain lappua siirtää. Puuttuuko jokin asia? Pyydä kirjoittamaan puuttuvia asioita tyhjille lappuille ja sijoittamaan pyramidiin.

Pyydä lopuksi jokaista valitsemaan mielessään omasta pyramidista seuraavat asiat:

- Valitse itsellesi tärkein kaverisuhteisiin liittyvä asia.
- Valitse asia, jonka toivoisit toteutuvan juuri nyt itsellesi.
- Valitse asia, jonka toivoisit toteutuvan juuri nyt jollekin muulle ryhmäläiselle.

Voitte lopuksi kiertää katsomassa toisten ryhmien pyramideja. Koko ryhmän lapuista voi myös tehdä yhteisen pyramidin isolle kartongille tai paperille. Sen voi esitellä vanhempainillassa tai siihen voi muuten palata myöhemmin sopivana hetkenä.



Kaveritaitoja

- ▶ **Tavoite:** Opitaan, mitä kaveritaidot ovat ja miksi niitä tarvitaan.
- ▶ **Kesto:** 10 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Jaa paperia ja kyniä. Pyydä oppilaita jatkaamaan lausetta: ”Kaveritaidoilla tarkoitetaan...”. Kerää laput ja lue vastaukset ääneen. Käykää läpi, miksi kaveritaitoja tarvitaan. Pyydä sitten oppilaita jatkamaan lausetta: ”Kaveritaitoja voi oppia...”. Käykää taas vastaukset läpi ja valitkaa niistä muutama, joita tarkastellette tarkemmin.

Kaikille kaveri

- ▶ **Tavoite:** Oivalletaan, mitä kaveritaidoilla tarkoitetaan käytännössä.
- ▶ **Kesto:** 10 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Pyydä nuoria keksimään sanoja, jotka ohjeistavat hyvään kaveruuteen. Sanojen tulee alkaa KAIKILLE KAVERI -sanojen alkukirjaimilla. Jos sanoja on vaikea keksiä, käyttäkää myös englannin, ruotsin tai muun kielen sanoja. Voit myös pyytää nuoria keksimään sanoja pelkästään KAVERI-sanasta.

Voitte tehdä sanoista julisteita ja laittaa ne esille. Niihin voi palata silloin, kun on taas aika ottaa ryhmän kesken kaveriasiat keskusteluun.

Kunnioita

Auta

Iloitse toisen puolesta

Kuuntele

Innostu

Lähesty

Luo yhteys

Esittele muille

Keskustele

Aloita

Vuorovaikuta

Elehd

Reiluile

Ihaile

Kollaasi kaveruudesta

- ▶ **Tavoite:** Oivalletaan, millaista on hyvä kaveruus.
- ▶ **Kesto:** 45 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Aikakauslehtiä, A3-paperi tai -kartonki, saksia, liimaa, kyniä.

Ohjeet: Jaa oppilaat pareiksi ja pyydä leikkaamaan aikakauslehdistä sellaisia kuvia, jotka kuvaavat hyvää kaveruutta. Jokainen pari tekee kuvista kollaa-sin, esittelee sen muulle ryhmälle ja kertoo, mitä kuvat kertovat hyvästä kaveruudesta. Pyydä nuoria valitsemaan mielestään kaksi asiaa, johon he aikovat kiinnittää huomiota kaveruudessaan.

Huom. Kollaaseja voi esitellä esimerkiksi vanhempainillassa.

Ajatuksia ihmissuhteista

- ▶ **Tavoite:** Opitaan itsetuntemusta.
- ▶ **Kesto:** 15 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Ajatuksia ihmissuhteista -moniste (liite 4).

Ohjeet: Jaa kaikille Ajatuksia ihmissuhteista -moniste ja pyydä täydentämään siinä olevat lauseet ja piirtämään loppuun kuva tai kirjoittamaan runo tai kappale kaveruudesta.

Keskustelkaa harjoituksen päätteeksi siitä, mitkä kohdat tuntuivat vaikeilta, mitkä helpoilta. Voiko muiden seurassa olla vaikeaa olla oma itsensä? Jos, niin miksi? Voiko oma käsitys itsestä muiden seurassa olla erilainen kuin muilla? Mistä tämä johtuu? Tehtävän voi tehdä myös kotona.

Moikkausmylläkki

- ▶ **Tavoite:** Oivalletaan, miten pienillä teoilla voi huomioida toisia.
- ▶ **Kesto:** 10 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Istukaa tai seisokaa piirissä. Kysy, millaisia eri tervehtimistöjä oppilaat tietävät. Onko eri kulttuureissa eroja? Jaa nuorille paperit ja pyydä heitä kirjoittamaan paperin keskelle oma nimi. Sen jälkeen paperi rutistetaan palloksi.

Harjoitelkaa sitten moikkauksia. Muistuta, että toista tervehditään kunnioittavasti ja asiallisesti. Valitkaa yksi tervehtimistö. Tämän jälkeen heittäkää paperipallot piirin keskelle. Pyydä jokaista poimimaan yksi pallo ja tervehtimään henkilöä, jonka nimi lukee paperissa. Voitte sopia, että sanotaan samalla ääneen ”Moi lida”. Seuraavalla kierroksella valitkaa jokin toinen tervehdystyyli.

Pura harjoitus korostamalla tervehtimisen merkitystä. Se on pieni teko, mutta sillä voi olla iso merkitys.

Esimerkkejä erilaisista moikkaustavoista:

- Sanat: moi, moro, terve, päivää, moikkelis, tsau, helou, heippa, hei, termos, mo, tere, hello, moikka, heips.
- Eleet: yläviitonen, pään nyökkäys, halaus, kumarrus, olalle koskeminen, nyrkki yhteen, vilkutus, käden heilautus, nenien hierominen vastakkain, poskisuudelma, käsimerkit.

Syntymäpäivät

- ▶ **Tavoite:** Oivalletaan, että toisia voi huomioida pienillä teoilla.
- ▶ **Kesto:** 20 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Jaa pienryhmät tai parit. Pyydä pohtimaan, minkälaisia maksuttomia lahjoja voi antaa toiselle. Korosta, että lahja voi olla muutakin kuin tavara, kuten esimerkiksi jokin ystävällinen ele. Sellaisia voivat olla vaikkapa halaus, kehu, kaverin hiusten laittaminen, onnittelulaulu tai itse tehty kortti. Ryhmä tai pari, joka keksii eniten lahjaideoita, on voittaja. Keskustelkaa siitä, miten toisia voi huomioida jokapäiväisessä

arjessa. Mitkä pienet asiat on helppo toteuttaa ja ovat merkityksellisiä toiselle? Sopikaa, että jokainen tekee viikon ajan tällaisen pienen teon jollekin toiselle henkilölle.

Koulun pihalla

- ▶ **Tavoite:** Ymmärretään sanattoman viestinnän merkitys vuorovaikutustilanteissa.
- ▶ **Kesto:** 30 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Koulun pihalla -sarjakuva (liite 5).

Ohjeet: Kerro, että harjoituksessa pohditaan vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää. Keskustelkaa, miten esimerkiksi voi osoittaa, että on kiinnostunut siitä, mitä toinen sanoo. Mitä eleitä siihen liittyy?

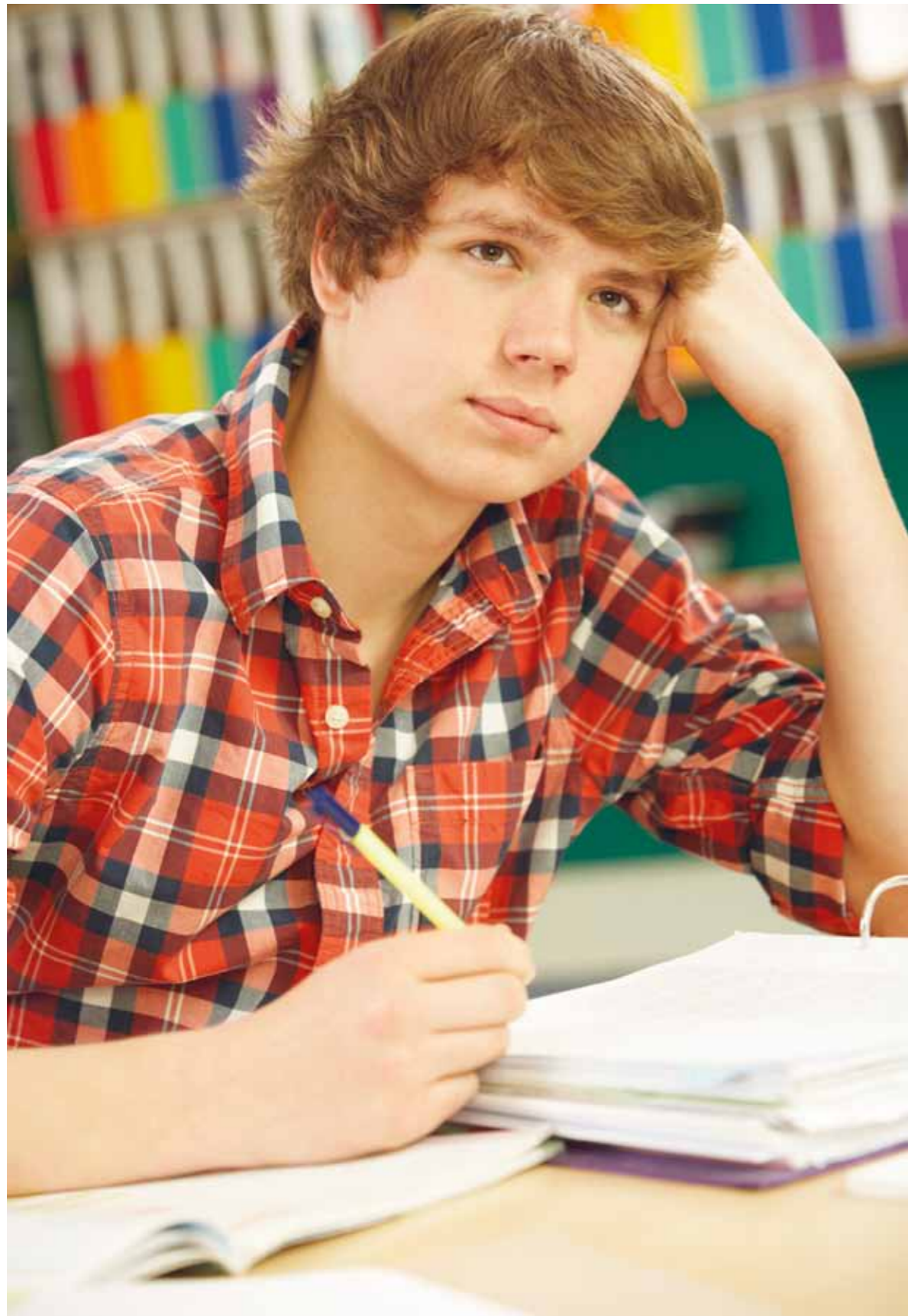
Vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää kuvataan englanninkielisellä sanalla soften, pehmentää. Käykää läpi SOFTEN-kuvio. Kerro, että ”softenin” osaaminen on hyvä ominaisuus sekä puhujalle että kuuntelijalle. Kirjoita sanojen alkukirjaimet alekkain taululle ja kysy oppilailta, mitkä englanninkieliset sanat kuvaavat viestinnän pehmentämistä.

SOFTEN – viestinnän pehmentämisen keinot:

Smile ilme, hymy
Open avoin asento, käännytään puhujaan päin
Forward eteenpäin, kallistutaan keskustelijaa päin
Touch kosketus
Eye katse
Nod nyökkäys

Jaa parit. Pyydä pareja tutustumaan Koulun pihalla -sarjakuvaan ja etsimään kuvasta tilanteita, joissa näkyy vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää. Parit voivat merkitä kohdat omaan sarjakuvaansa kirjaimilla (S, O, F...). Pyydä pohtimaan seuraavaksi, mitä kuvan henkilöt voisivat sanoa tai ajatella sarjakuvan tilanteissa. Parit piirtävät ja kirjoittavat sarjakuvan henkilöille puhe- tai ajatuskuplat.

Esitelkää vastaukset koko ryhmälle. Keskustelkaa siitä, miten monella eri tavalla asioita voi tulkita. Miten esimerkiksi kuvassa yksin olevien nuorten tilanetta voi tulkita eri tavoin? Tai minkälainen moikkaus, katse, hymy tai nyökkäys voivat antaa väärän viestin toiselle?



Yksinäisyys satuttaa

Suurimmalla osalla nuorista on kavereita ja ystäviä. Moni nuori on kuitenkin jäänyt yksin ja kokee satuttavaa yksinäisyyttä. Jo ajatus yksin jäämisestä saa aikaan aivoissa saman alueen aktivoitumisen kuin fyysinen kipu.

Yksinäisyyttä on kahdenlaista. Emotionaalisesti yksinäiseltä puuttuu sydänystävä, jonka kanssa jakaa tärkeitä asioita. Sosiaalisesti yksinäiseltä puuttuu kaveriporukka, ryhmä, johon kuuluu.

Opettaja voi ehkäistä oppilaiden yksinäisyyttä huolehtimalla siitä, ettei ryhmästä ulos sulkemista sallita. Eristäminen muusta ryhmästä on epäsuoraa kiusaamista, johon tulee puuttua. Yksinäisyys on niin kipeä asia, että siitä voi olla erittäin vaikea kertoa aikuisille. Sitä voi olla myös vaikea tunnistaa. Joskus voidaan ajatella, että asiat ovat kunnossa, kun nuori näyttää viihtyvän yksin. Silloin tulisi kuitenkin selvittää, tuntee nuori itsensä yksinäiseksi, onko hänet suljettu porukan ulkopuolelle. Hänen kanssaan pitää puhua asiasta, rohkaista ja pohtia yhdessä keinoja tilanteeseen.

Syrjään jättäminen on kiusaamista

Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on henkistä väkivaltaa, kiusaamista, ”yksinäistämistä”. Tällaista epäsuoraa kiusaamista voi olla vaikea havaita. Se on vihjailua, monimerkityksellisiä viestejä, joiden todellinen tarkoitus aukeaa vain tietyille ryhmälle, tervehtimättä tai vastamatta jättämistä.

MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta ja netissä kuuluu se, kun jää ryhmän ulkopuolelle, ei ole kavereita tai kokee kipeää yksinäisyyttä ja kuulumattomuutta. Koulukiusaaminen on ollut jo vuosia yksi niistä vakavista huolista, joista lapset ja nuoret ottavat yhteyttä. Koulukiusaaminen on yhteydenottojen perusteella systemaattista fyysistä tai henkistä väkivaltaa, joka syrjäyttää lapsen ja nuoren ryhmästä pahimmillaan koko kouluajaksi. Kiusaamisen uhriksi voi joutua kuka tahansa lapsi. Erityisesti sosiaalisissa suhteissaan varautuneemat ovat riskissä jäädä ryhmän ulkopuolelle, elleivät he saa oikeaan aikaan aikuisen tukea.

Opettaja voi auttaa yksin jäänyttä oppilasta...

- yhdistämällä yksinäisiä ihmisiä vaikka paritöillä.
- viemällä muiden luokse.
- yrittämällä estää kiusaamista ja puutumalla tilanteisiin, joissa kiusataan jotakuta.
- järjestämällä yhteistoimintaa.
- jakamalla erilaiset ryhmät tunnilta.
- välttämällä kapteenijoukkuejakoja.
- ottamalla asian esille.
- kysymällä, onko oppilas yksinäinen.
- kysymällä, minkä takia hän on yksinäinen.
- rohkaisemalla menemään puhumaan omille luokkalaisille.
- kertomalla vanhemmille.
- kertomalla myös muille opettajille, jotta nämä pystyisivät puuttumaan asiaan.
- juttelemalla tukioppilaille ja pyytämällä auttamaan.
- hankkimalla apua.

Neulamäen ja Vesalan koulujen tukioppilaat

Nuoret selittävät kiusaamista sillä, että ”se oli vain läppää”, ”ei me tarkoituksella”. Silloin keskustelu pitää viedä siihen, mikä tuntuu kenestäkin ”läpältä”. Itseä loukkavaa, itsestä pahalta tuntuvaa läppää ei tarvitse sietää. Pajun (2011) mukaan kouluissa vallitsee ”läpänieto-oletus”: henkinen ja verbaalinen väkivalta laitetaan vit-sailun piikkiin, ja kunkin velvollisuus on kestää tai ainakin olla kestävinään sitä.

i Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti

www.mll.fi/lnpn

Yksinäisyys puheeksi

Yksinäisyyteen liittyvä keskustelu kannattaa aloittaa hienovaraisesti. On pohdittava tarkkaan, missä tilanteessa ja koska asiasta on parasta puhua. Keskustelussa on tärkeä selvittää, mitä nuori itse kokee ja ajattelee, miltä hänestä tuntuu. Asiasta on hyvä keskustella myös huoltajien ja muiden nuorta lähellä olevien aikuisten kanssa.

Nuori voi pelätä sitä, että yksinäisyydestä kertomisesta seuraa jotakin vielä pahempaa. Asia voi tuntua häpeälliseltä. Nuori voi pohtia, mikä hänessä on vikana, kun hän on jäänyt ryhmän ulkopuolelle. Aikuisen tehtävänä on silloin kertoa, että yksinäisyys ei ole oma vika, ja valaa toivoa, että tilanteesta kyllä selviää yhdessä. Nuoren tulee voida luottaa siihen, että asiasta kertominen auttaa tilannetta.

i Apua yksinäisyyteen

Keskustelun avuksi

Huoli puheeksi -lomakkeen avulla nuoren voi olla helpompi aloittaa keskustelu aikuisen kanssa. Lomake löytyy tämän oppaan liitteestä (liite 6) ja Nuortennetistä www.mll.fi/nuortennetti.

Lasten ja nuorten puhelin ja netin kirjepalvelu ja chat

MLL:n Lasten ja nuorten puhelin (p. 116 111) on valtakunnallinen auttava puhelin, jossa soittaja voi puhua maksutta, nimettömänä ja luottamuksellisesti koulutetun vapaaehtoisen aikuisen kanssa mistä tahansa asiasta. Nettikirjepalveluun (www.mll.fi/nuortennetti) nuori voi kirjoittaa nimettömän viestin. Päivystäjien kanssa voi myös keskustella reaaliaikaisesti chatissa.

Nuortennetti

MLL:n Nuortennetti on 12–18-vuotiaille suunnattu nettisivusto, joka sisältää tietoa, tukea ja apua kasvuun ja nuoruuden haasteisiin. Siellä on tietoa muun muassa ihmissuhteista, seurustelusta, kiusaamisesta ja mielenterveydestä. Siellä voi myös keskustella toisten nuorten kanssa eri teemoista. Nuortennetissä on myös oppimistehtäviä, joita opettaja voi käyttää opitunneilla sekä testejä nuorten tehtäväksi. www.mll.fi/nuortennetti

Ystävöiminta

Suomen Punainen Risti kouluttaa nuoria vapaaehtoisia toisten nuorten ystäviksi. www.oleystava.fi

Nuorten turvatalot

Suomen Punaisen Ristin Nuorten turvataloon voivat hakeutua alle 20-vuotiaat nuoret ja heidän perheensä erilaisissa pulma- ja ongelmatilanteissa sekä silloin, mikäli kokee tarvitsevansa ystävän. Nuorten turvataloja on Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Turussa ja Tampereella. www.nuortenturvatalo.fi

Löydä oma tarinasi -vertaistukiryhmät

Suomen Mielenterveysseuran Löydä oma tarinasi -vertaistukiryhmät on tarkoitettu 13–25-vuotiaille nuorille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea arjen asioihin, ihmissuhteisiin, tulevaisuuden valintoihin, tunteiden käsittelyyn tai muuhun elämäänsä. Ryhmässä nuori pääsee keskustelemaan omaan elämäntilanteeseen liittyvistä kokemuksista ja tapaamaan muita nuoria. www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/

Tekstaritupu

Seurakuntien Tekstaritupu on tekstiviestillä toimiva nimetön tukipalvelu kouluikäisille. Tekstarilla voi kysyä mistä asiasta tahansa. Vastaajina toimivat lasten ja nuorten parissa työskentelevät kirkon työntekijät. www.tekstaritupu.net. Nettitupussa voi käydä chat-keskusteluja tai jättää nettiviestin. www.nettitupu.fi

Mitä aikuiset voivat tehdä?

”Mä oon yrittäny ja yrittäny, vaikka mitä. Menny lähelle ja sanonut jotain tai alkanu puhua jostakin telkkarijutusta. Mut ei kukaan vastaa. Ei ne ees kuuntele. Kai mä sit vaan oon niin paska, että parempi olla yksin. Se on vaan niin... kuristavaa.”

Nuorten kertomukset omasta yksinäisyydestään tuntuvat pahalta. Mitä enää aikuisena voi sanoa tai tehdä, kun nuori kokee yrittäneensä jo kaikkensa, mutta mahdollisuutta muutokseen ei vaan tule. Pitäisikö sanoa, että yritä nyt vielä, ehkä ensi kerralla onnistuu, vaikka siihen on jo aikuisenakin vaikea uskoa? Jossakin kohtaa herää kiukku muita nuoria kohtaan – miksi heidän on niin vaikeaa ottaa luokkakaveria mukaan? Tai edes huomata, että hänkin on täällä. Joskus harmistus kohdistuu yksinäiseen itseensä – miksi hän ei voisi olla enemmän kuin muut, onko pakko aina olla erilainen? Näin ei tietysti useinkaan ole, suurin osa yksinäisistä on ihan samanlaisia kuin monet muut.

Mikä sitten saa - joidenkin arvioiden mukaan jopa joka viidennen nuoren – kokemaan ahdistavaa yksinäisyyttä? Jollekin se on muutto uudelle paikkakunnalle, jollekin itsensä erilaiseksi tunteminen, puutteelliset sosiokognitiiviset taidot, syrjäänvetäytyminen, aiemmat kiusatuksi ja/tai torjutuksi tulemisen kokemukset ja niin edelleen. Joskus yksinäisyys on alkanut jo hyvin varhaisessa iässä tai sen selittämiseen ei ole mitään ratkaisua. Joskus aikuiset sanovat, että kyllä sitä pitää tuossa iässä osatakin olla yksin. Niin pitää, mutta yksin oleminen on eri asia kuin ahdistava yksinäisyyden tunne.

Kirjailija Kurt Vonnegutin sanoin: “What should young people do with their lives today? Many things, obviously. But the most daring thing is to create stable communities in which the terrible disease of loneliness can be cured.” Niinpä, rohkeinta olisi toimia niin, että yksinäisyyden sijaan kokisimme vahvaa yhteisöllisyyttä.

Kun ahdistava yksinäisyys jatkuu pitkään, alkavat mentaaliset mielikuvamme, odotuksemme ja tulkintamme toisista kääntyä yksinäisyyttämme ylläpitäviksi. Alamme kokea itsemme epäonnistuneiksi, omituisiksi ja muut ilkeiksi ja pahantahtoisiksi, jotka aivan tahallaan, tarkoituksellaan, haluavat loukata juuri meitä. Uhan kokeminen lisää vetäytymistä, sosiaalista kipua ja kuristavaa ahdistuksen tunnetta. Nämä olotilat jäävät yksinäiselle muistoiksi, jotka vielä pitkänkin ajan jälkeen ja mahdollisesti aivan eri yhteyksissä aktivoituvat herkästi uudelleen. Pahaa oloa on vaikea unohtaa.

Paras aika auttaa yksinäistä on toimia ennen kuin yksinäisyys kroonistuu ja linkittyy muihin psykososiaalisiin ongelmiin, esimerkiksi ahdistuneisuuteen, uupumukseen, masennukseen, itsetuhoisuuteen. Ei välttämättä ole sattumaa, että suomalaiset pojat, joiden emotionaalinen yksinäisyys – ystävän puute – on huomattavasti tyttöjen emotionaalista yksinäisyyttä voimakkaampaa, valitsevat vakavimpia itsensä vahingoittamisen toteutustapoja.

Oikeastaan paras aika vaikuttaa lasten ja nuorten yksinäisyyteen on jo ennen kuin siitä on mitään merkkejä. Harjoittelemalla sosiaalisia taitoja, omien ja toisten tunteiden tulkintaa, mielikuvia siitä, miltä tuntuisi olla yksinäinen, torjuttu, kiusattu ja mitä juuri silloin haluaisi muiden tekevän. Yhteisö on yksinäisyyden suhteen tärkeä tekijä, joskus jopa tärkeämpi kuin yksinäinen lapsi tai nuori itse.

Erään kunnan suurella yläkoululla toteutettiin aivan yksinkertainen interventio. Luokan oppilaat jaettiin heterogeenisiin väriryhmiin, jotka toimivat oppimistilanteissa aina yhdessä. Luokissa istuttiin lähekkäin ja vanhempainilloissakin ”sinisten, punaisten, keltaisten ja vihreiden” vanhemmat istuivat ja keskustelivat yhdessä. Ja mikä olennaisinta, kun ryhmän toiminnassa tuli vastaan ongelma, ei siirrytty ryhmästä toiseen vaan keskityttiin sen ratkaisemiseen. Näillä väriryhmäluokilla yhteishenki ja kaikkien oppilaiden hyväksyntä vahvistui selkeästi suhteessa vertailuluokkiin.

Valmiita interventio-ohjelmia on paljon, mutta niiden sopivuutta kannattaa miettiä ennen käyttöönottoa. Esimerkiksi emotionaalisesti yksinäisille, harvasanaisille ja sosiaalisesti ahdistuneille yläkouluikäisille miehenaluille on turha tarjota keskustelupiiriä, jossa jokainen saa vuoronperään kertoa omista tunteistaan. Yhdessä koulussa heille tarjottiin kalastuskerhoa. Halukkaita tulijoita oli paljon, ja kun muutamien tunnin kalastaa yhdessä jäisellä merellä, on yllättävän helppoa jakaa ajatuksia, luottaa toiseen ja samalla ystäväysty.

Loistava alku yksinäisyyden vähentämiselle olisi, jos jokaisella nuorellamme olisi aikuinen, joka keksisi, missä ”kalastuskerhossa” juuri hän voisi ystävyys- ja kaverisuhteita harjoitella.

Niina Junttila, KT, erikoistutkija,

Turun yliopiston Ihmistieteiden tutkijakollegium

Harjoitukset

Tämän osion harjoituksissa käsitellään yksinäisyyttä ja ryhmästä ulos jättämistä. On tärkeää, että ryhmä on turvallinen ja oppilaat ovat tutustuneet toisiinsa ennen kuin näitä harjoituksia tehdään.

Ei ketään kelle puhua

- ▶ **Tavoite:** Ymmärretään, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksinäisyyden tunteet eivät tee hyvää ja niihin voi saada apua.
- ▶ **Kesto:** 30 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet:

Vaihe 1.

Jaa paperia ja kyniä. Piirrä taululle jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä ”tykkään olla paljon toisten ihmisten kanssa” ja toinen pää kuvastaa asiaa ”tykkään olla paljon itsekseni”. Pyydä nuoria piirtämään omaan paperiin vastaava jana ja siihen itsensä sellaiseen kohtaan, johon kokee kuuluvansa. Keskustelkaa, oliko helppoa valita oikea kohta janalta. Vaihteleeko oma seuran tarve eri päivinä? Mitkä asiat siihen vaikuttavat? Korosta, että ihmiset ovat erilaisia ja seurantarvekin vaihtelee. Toiset kaipaavat kovasti toisten seuraa, ja toiset viihtyvät enemmän itsekseen.

Vaihe 2.

Pyydä nuoria kirjoittamaan vastauksia seuraaviin:

- Mitä yksinäisyys on?
- Miltä se tuntuu?
- Mistä tietää, että joku on yksinäinen?
- Milloin ja missä paikoissa koulussa voi tuntua yksinäiseltä?

Pyydä sitten keskustelemaan kysymyksistä parin kanssa muutaman minuutin ajan. Jatkaa harjoitusta niin, että kaksi vierekkäistä paria muodostaa pienryhmän ja pienryhmät muodostavat yhteiset vastaukset kysymyksiin. Tehtävä puretaan yhdessä keskustellen. Pyydä ryhmiä kertomaan omat vastauksensa. Korosta, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksin oleminen voi olla toivottua omaa aikaa, yksinäisyyden tunteet sen sijaan satuttavat eivätkä tee hyvää kenellekään. Jos kokee yksinäisyyttä, siitä kannattaa kertoa aikuiselle.

Yksinäisyys on...

- sitä, ettei ole ketään, kelle puhua.
- sitä, että ei ole kavereita, on koko ajan yksin kotona.
- sitä, kun tuntee olevansa yksin, vaikka olisi kaveriporukassa.
- sitä, kun näkee, miten muut ovat porukassa ja pitävät hauskaa ja itse tuntee olevansa ulkopuolelle jätetty.
- sitä, että on vaan ilmaa muille ihmisille.
- tunne siitä, että ei ole toista tai ihmistä johon turvautua.
- sitä, ettei ole lähellä ketään, kenen kanssa olla.
- sitä, kun kaipaat tukea eikä kukaan halua auttaa sinua.
- sitä, ettei ole ketään kuka puolustaisi, silloin kun sitä eniten tarvitsee.

Yksinäisyys tuntuu...

pahalta, surulliselta, joukkoon kuulumattomalta, ikävältä, turhautavalta, syrjityltä, ujolta, painostavalta, pitkältä, epämukavalta, syrjäytyneeltä, joillekin, jotka viihtyvät yksin hyvältä, tyhjältä, vihaiselta, siltä kuin ei olisi mitään apua, ja eihän maailmassa pärjää ilman apua.

Koulussa yksinäisyys satuttaa eniten silloin, kun...

- on vaikka väkällä ja näkee, kuinka toiset ovat porukoissa ja kukaan ei tule puhumaan tai olemaan edes.
- on muille vaan ilmaa, jos pitää tehdä pareja ja kukaan ei halua olla sinun pari.
- tehdään ryhmitöitä.
- ollaan retkellä tai leirikoulussa.
- ollaan ruokavälillä tai ruokalassa.
- on käytävällä.
- on koulumatkalla.
- on liikuntatunti.

Vesalan yläasteen koulun ja Latokartanon peruskoulun tukioppilaat

Huom. Tehtävän voi tehdä myös kokonaan yksilötyöskentelyinä.



Yksinäinen kaveriporukassa?

- **Tavoite:** Opitaan, mitä yksinäisyys on ja miten se näyttäytyy. Ymmärretään, miten jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että kukaan ei jäisi ryhmän ulkopuolelle.
- **Kesto:** 30 minuuttia.

Ohjeet: Muodosta tilaan kuvitteellinen jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä ”täysin samaa mieltä” ja toinen pää ”täysin eri mieltä”. Pyydä nuoria etsimään janalta omaa mielipidettä vastaava paikka esittämiisi väittämiin. Vaihtoehtoisesti harjoitus voidaan tehdä myös istuen. Istuma-asento tarkoittaa täysin samaa mieltä ja seisoma-asento täysin eri mieltä. Kysy perusteluja mielipiteelle kunkin väittämän jälkeen. Voit hyödyntää oheisia apukysymyksiä. Anna aikaa keskustelulle ja ajatuksille.

Väittämät:

- On tärkeää, että kaikilla on ainakin yksi kaveri. *(Miksi se on tärkeää?)*
- Toisiin tutustuminen on vaikeaa. *(Miksi voi olla vaikea tutustua?)*
- Yksinäisyyttä ei ole helppo huomata. *(Mistä huomaa yksinäisyyden?)*
- Koulussa yksin aikaa viettävän oppilaan tilanteeseen ei tarvitse puuttua. *(Kuka puuttuu?)*
- Koulussa tukioppilas voi helpottaa yksinäisen oppilaan oloa. *(Miten?)*
- Nuorten yksinäisyyteen puututaan liian vähän. *(Mistä tämä johtuu?)*
- Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on kiusaamista. *(Mitkä kaikki asiat ovat kiusaamista?)*
- On tärkeää olla kaikkien kaveri. *(Mitä tarkoittaa kaikkien kaveri?)*
- Vaikka olisi kaveriporukassa, itsensä voi tuntea yksinäiseksi. *(Miten on mahdollista?)*
- Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on ajattelemattomuutta. *(Mikä ratkaisuksi?)*
- Jokainen on joskus yksinäinen. *(Tarkoittaako yksin oleminen yksinäisyyttä?)*

- Yksin oleva oppilas on väistämättä yksinäinen. *(Miten saisi tietää?)*
- On tärkeää, että pärjää yksin. *(Tarvitseeko pärjätä yksin?)*
- Netti on hyvä paikka saada kavereita. *(Mitä nettiturvallisuusääntöjä tiedät?)*
- Yksin olevalle oppilaalle on helppo mennä juttelemaan. *(Millaisia tutustumiskeinoja on?)*
- Aikuiset voivat auttaa nuorta löytämään kavereita. *(Ketkä aikuiset ja miten?)*

Poikaporukka

- **Tavoite:** Opitaan, millä tavalla voi itse toimia, jos huomaa jonkun jääneen ryhmän ulkopuolelle.
- **Kesto:** 30 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Poikaporukka-sarjakuva (liite 7), kyniä.

Ohjeet: Näytä Poikaporukka-sarjakuva koko ryhmälle. Keskustelkaa yhdessä, mitä sarjakuvassa tapahtuu. Sarjakuvassa neljän pojan porukka keskustelee. Ryhmän ulkopuolella on poika, joka seuraa muiden keskustelua. Seuraavaksi yksi poika huomaa ryhmän ulkopuolella olevan pojan ja pyytää häntä mukaan pelaamaan. Keskustelkaa, miten tilanne olisi voinut edetä myös toisella tavalla. Miten muilla tavoin ruutupaitainen poika olisi voinut toimia? Onko vaikeaa pyytää ryhmän ulkopuolista mukaan? Miksi?

Jaa parit tai pienryhmät. Pyydä pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- Mitä voi tehdä yhdessä välitunnilla sisällä, mitä ulkona?
- Millä tavoin voi pyytää toista mukaan johonkin yhteiseen toimintaan?
- Miten mahdollistaa toisen pääsemisen mukaan ryhmään? Mitä itse voi tehdä (pyytämisen lisäksi)?
- Millä tavalla pyyntöön voi vastata kohteliaasti?
- Miksi voi olla vaikea lähteä mukaan, jos joku pyytää?

Käykää vastaukset yhdessä läpi. Keskustelkaa siitä, että ryhmästä ulossulkeminen on kiusaamista.

Yksinäinen penkki

- **Tavoite:** Ymmärtää, että koulussa tai muissa nuorten tiloissa on monia paikkoja ja tilanteita, joissa voi kokea itsensä yksinäiseksi. Oivaltaa, mitä itse voi tehdä, jos huomaa jonkun jääneen syrjään.
- **Kesto:** 20 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia, kyniä, punaisia ja sinisiä tarralappuja, magneetteja tai värikyniä.

Ohjeet: Tarkastelkaa koulun, nuorisotilan tai muun tilan pohjapiirrosta. Pyydä nuoria merkitsemään kartalle punaisella värillä ne kohdat, joissa voi tuntea joskus itsensä yksinäiseksi, ja sinisellä ne, joissa ei välttämättä tunne niin paljon yksinäisyyttä. Keskustelkaa, mitä voi tehdä sellaisissa paikoissa, joissa on paljon punaisia merkintöjä. Miten voi esimerkiksi toimia koulussa välitunnilla, jos huomaa jonkun olevan yksin?

Tämän harjoituksen tuloksia kannattaa hyödyntää. Pohtikaa tuloksia aikuisten kesken ja sopikaa toimenpiteet, joiden avulla nuorten mainitsemat yksinäisyyden paikat saadaan vähenemään.

Jos te vaan seisotte vieres

- **Tavoite:** Ymmärretään, että kiusaamiseen pitää puuttua.
- **Kesto:** 20 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Jos te vaan seisotte vieres -musiikkivideo: www.mll.fi/kaikillekaveri > aineistot

Ohjeet: Jaa ryhmä pareihin. Katsokaa Timo Pieni Huijauksen musiikkivideo ”Jos te vaan seisotte vieres”. Pyydä pareja keskustelemaan lyhyesti siitä, mitä laulun sanoista ja videon tunnelmasta jäi mieleen. Keskustelkaa sitten yhteisesti, ja kirjoita asiat ylös taululle. Kuunnelkaa koko kappale uudestaan. Kehota nuoria keskittymään tällä kertaa vain kappaleen sanoihin, vaikka silmät suljettuina. Kuunnelkaa kappale vielä kolmannen kerran, mutta osio kerrallaan. Pysäytä musiikki aina kertosakeen jälkeen.

Keskustelkaa taukojen kohdalla:

- Mistä tässä kohdassa laulettiin?
- Jäikö sanoista jokin erityinen kohta mieleen?
- Voisiko tilanne olla mahdollinen omassa koulussa?
- Miksi kiusaamiseen on vaikea mennä väliin?
- Mikä estää puuttumasta?

Keskustelkaa lopuksi, millä tavoin voi toimia, jos huomaa kiusaamista koulussa tai muualla.





Tukioppilaat edistämässä kaveritaitoja

Yksi tärkeimmistä tukioppilaan tehtävistä on toimia uusien oppilaiden tukena koulussa. Tukioppilaat ovatkin monesti opettajan apuna 7.-luokkalaisten ryhmätyksissä. Tukioppilaat tulevat tutuiksi ja heidän ohjaamansa leikit ja harjoitukset auttavat 7.-luokkalaista tutustumaan toisiinsa ja luovat ryhmähenkeä ja turvallista ilmapiiriä.

Tukioppilaat tietävät, mitä nuorten maailmaan kuuluu. He myös tietävät ja näkevät, minkälaiset sosiaaliset pelisäännöt ja valtasuhteet koulussa vallitsevat. Tukioppilas voi huomata, jos joku jää jatkuvasti ryhmän ulkopuolelle. Silloin tukioppilaan tehtävä on kertoa asiasta koulun aikuiselle.

Toisten oppilaiden yksinäisyyden poistaminen ei ole kuitenkaan tukioppilaiden tehtävä, vaan koulun aikuisten tehtävänä on huolehtia, että kukaan ei jää koulussa yksin. Tukioppilaat voivat kuitenkin näyttää esimerkkiä ja pyytää mukaan yksin jäänyttä oppilasta, mennä juttelemaan, kysyä kuulumisia, moikata, kannustaa tai pyytää pariiksi.

Ongelmiin puuttuminen aikuisten vastuulla

Koulun aikuisilla ja oppilailla on suuria odotuksia tukioppilaita kohtaan. MLL:n vuonna 2012 toteuttamassa tukioppilastoiminnan arvioinnissa kävi ilmi, että koulun oppilashuoltoryhmät näkivät tukioppilaiden tehtäväksi kiusaamisen ehkäisemisen ja siihen puuttumisen. Myös 8.-luokkalaiset oppilaat olivat sitä mieltä, että tukioppilaiden pitäisi puuttua enemmän kiusaamiseen sekä huomioida paremmin yksinäisiä oppilaita. Myös tukioppilailta itsellään oli samankaltaisia odotuksia ja moni koki riittämättömyyden tunteita siitä, etteivät pysty tarpeeksi auttamaan kiusattuja tai yksinäisiä oppilaita. Koulussa pitää täsmentää tukioppilaiden rooli ja tehtävät kiusaamisen vastaisessa työssä ja kirjata ne myös koulun kiusaamisen vastaiseen suunnitelmaan.

Tukioppilaat voivat auttaa koulun oppilaita tutustumaan muihin...

- järjestämällä välituntitoimintaa.
- yrittämällä tutustuttaa seikat toisiinsa heti lukuvuoden alussa.
- järjestämällä ryhmäytymistunteja.
- toteuttamalla oppilaille tapahtuman, jossa vaihdetaan ystävänpäiväkortteja.
- tanssimalla yhdessä Gagnam Stylea.
- ohjaamalla pelejä, joissa on parit.
- järjestämällä yhteisiä tilaisuuksia, leffan katsomista, ryhmätöitä, retkiä ja ruokailuhetkiä.
- esittelemällä koulua.
- keskustelemalla.
- tervehtimällä kaikkia.
- toimimalla itse esimerkillisesti.

Huomatessaan jonkun oppilaan jääneen yksin, tukioppilas voi...

- pyytää porukkaan mukaan.
- pyytää pariiksi.
- kysellä kuulumisia.
- moikata.
- rohkaista menemään muiden luo.
- yrittää tutustuttaa johonkin toiseen henkilöön.
- mennä ruokalassa syömään yhdessä.
- kertoa asiasta jollekin luotettavalle aikuiselle.

Neulamäen koulun ja Vesalan yläasteen koulun tukioppilaat

i Kaikki mukaan!

Tukioppilaiden toteuttaman toiminnan tulee olla lähtökohtaisesti sellaista, että se ei sulje ketään ryhmän ulkopuolelle. On tarkoin mietittävä, millaisia harjoituksia tai välituntitoimintoja toteutetaan, jotta niihin on oikeasti kaikkien mahdollisuus osallistua, tai miten huolehtia siitä, että ystävänpäiväkortteja jaettaessa kukaan ei jää ilman.

Tukioppilaat ohjaamassa välituntitoimintaa

Kiusaamista tapahtuu eniten välitunneilla. Välitunnit ovat myös tuskallisia yksinäisille. Ohjattu välituntitoiminta on tehokas keino ehkäistä yksinäisyyttä ja kiusaamista. Tukioppilailla on mahdollisuus järjestää ohjelmaa, joka kannustaa osallistumaan ja tutustumaan toisiin. Seuraavassa on kuvattu erilaisia tukioppilaiden järjestämiä välituntitoiminnan muotoja ja kokemuksia niistä.

Tukarihuone ja tanssivälitunti

Vesalan yläasteen koulun tukioppilaat

Tukarihuone on tukarionjoajan kotiluokka, joka avataan maanantain ruokavälitunnilla tukarihuoneeksi. Tukarihuoneen idea syntyi siitä, että kaikki halusivat lisää tekemistä välitunneille. Tukarihuonetta valvoo aina vähintään kaksi tukaria. Tarjolla on lauta- ja korttipelejä, tietokone, seura ja joskus äänestyksiä tai kilpailuja. Kävijöitä on aina ja toiminta on otettu hyvin vastaan koulussa. On huomattu, että monipuolista välituntitoimintaa tarvitaan. Samalla tukaritoiminta tulee oppilaille tutuksi.

Yhtenä ideana on järjestää tanssivälitunti. Idea syntyi koulun oppilaille järjestetystä Ideaboksi-äänestyksestä, jossa jokainen sai äänestää mieluisasta välituntitoiminnasta. Tanssivälitunnille tarvitaan liikutettava musiikkisoitin. Siihen haettiin MLL:lta Itse tehty -projektirahaa. Tanssivälitunti järjestetään ruokavälitunnilla kerran viikossa.

Virikevälitunnit

Raahen koulun tukioppilaat

Virikevälituntien tavoitteena on saada kaikki mukaan peleihin ja leikkeihin. Koulussa on monia yksinäisiä tai hiljaisia oppilaita, jotka jäävät helposti toisten oppilaiden jalkoihin. Niinpä monesti käy niin, että he eivät käy syömässä ja vaan viettävät välituntinsa yksin vessassa piileskellen. Idea virikevälitunteihin lähti siitä, kun opettajat kertoivat huomioistaan ja asiaa lähdettiin pohtimaan yhdessä tukioppilaiden ja oppilaskunnan kesken.

Virikevälitunteja vietetään kaksi kertaa viikossa. Tiistaisin askarrellaan ja maalataan koulun tiloihin ja juhliin koristeita. Näin lisätään myös koulun viihtyvyyttä. Perjantaisin pelataan lauta- ja korttipelejä ja leikitään erilaisia leikkejä, joiden avulla opitaan esimerkiksi erilaisten ihmisten kanssa olemista. Jotta virikevälitunnille pääsee mukaan, oppilaan pitää tehdä hakemus opinto-ohjaajalle. Opinto-ohjaaja voi myös pyytää oppilaita osallistumaan virikevälitunneille.

Hakijoita on ollut niin paljon, että on jouduttu arpoamaan, ketkä pääsevät mukaan toimintaan.

Virikevälitunteihin on saatu MLL:lta Itse tehty -rahaa, jolla on voitu hankkia pelejä, välituntivälineitä ja askartelutarvikkeita.

i Itse tehty -raha

Mannerheimin Lastensuojeluliitto myöntää Itse tehty -rahaa 13–19-vuotiaiden nuorten omille projekteille vapaa-ajalla ja koulussa. Projektin tulee olla nuorten itsensä suunnittelema, toteuttama ja arvioima. Projektin aihe on vapaa. Lue lisää ja innosta tukioppilaitasi suunnittelemaan omaa projekti: www.mll.fi/itse tehty

Leikkejä alakoululaisille

Neulamäen koulun tukioppilaat

Koulussa on suunniteltu välituntitoimintaa alakoululaisille. Nuorimmille oppilaille pidetään alkujumppa Pää, olkapää, peppu, polvet, varpaat -laulun tahtiin ja leikitään Ponileikkiä. Isommat jaetaan luokka-asteittain omiin ryhmiinsä, joissa leikitään Muumilimppari-leikkiä ja Peiliä. Muumilimppari-leikki on "läpsypeli", jossa pitää läppäistä kaverin kättä laulun raukuessa. Jos laulu ehti loppua, eikä ehdi läppäistä, putoaa pelistä pois. Laulu menee "Mu-mu-mu-muumi, ja-ja-ja-jaffa, ne kaikki ke-ke-kelpo li-li-limppareita o-o-on."

i Vinkkejä tukaritoimintaan

- Pystyttäkää välituntikioski, josta voi lainata pelivälineitä, liikuntavälineitä ja välituntikaverin. Välituntikaverina toimii tukioppilas.
- Ottakaa käyttöön tukioppilaiden viikkotehtävä. Sopikaa tukioppilaiden kesken, kuka toteuttaa viikkotehtävän kenellekin oppilaalle. Tarkoituksena on kiinnittää viikon ajan erityistä huomiota toisen huomioimiseen. Sopivia tapoja ovat esimerkiksi moikkaaminen, kuulumisten kyseleminen, toisen kannustaminen, toisen huomioiminen, hymy, pyytäminen mukaan johonkin toimintaan tai juttelu.
- Aloittakaa frendivälkät, joissa esimerkiksi neljä tukioppilasta kutsuu neljä 7. luokan oppilasta muutamana päivänä viikossa välitunniksi jonkin toiminnon pariin.



Tukioppilastunnit kaveruudesta

Monesti oppitunti pidetään 7. luokalle, joka on nimetty tukioppilasparin tai ryhmän kummiluokaksi. Yhtenäiskoulussa kummiluokka voi olla esimerkiksi 6. luokka.

Tunnin ohjaamista ja harjoitusten ohjeistamista kannattaa harjoitella etukäteen tukioppilasryhmässä, jolloin on mahdollisuus saada ja antaa tarkentavaa palautetta ja keskustella tunnilla mahdollisesti vastaantulevista pulmista.

Tämän luvun harjoituksessa (sivu 24) tukioppilaat suunnittelevat kaveriaiheisen tukaritunnin. Suunnittelun tueksi on tehty monisteet tukioppilaille: yleisohje (liite 11), taustateksti (liite 12) ja tukarituntimalli (liite 13). On tärkeää, että oppitunnin sisällöt sopivat tunnin vetäjille. Tukioppilaita kannattaa myös kannustaa suunnittelemaan omia harjoituksia ja sisältöjä, jotka käsittelevät kaveruutta, kaveritaitoja ja toisen huomioimista.

Harjoitukset

Tämän osion harjoituksissa käsitellään tukioppilaiden keinoja tukea oppilaiden tutustumista toisiinsa ja ehkäistä yksin jäämistä koulussa. Ennen näitä harjoituksia tukioppilaiden kanssa kannattaa tehdä muutama harjoitus oppaan aiemmista osioista, jotta he pääsevät sisälle teemaan ja heidän on helpompi pohtia tukioppilaiden keinoja tukea toisia.

Uusi oppilas

- ▶ **Tavoite:** Oivaltaa, miten tukioppilas voi toivottaa uuden oppilaan tervetulleeksi.
- ▶ **Kesto:** 30 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Uusi oppilas -sarjakuva (liite 8), Mielen tähytyn (liite 9).

Ohjeet: Jaa oppilaat pareiksi. Jaa pareille Uusi oppilas -sarjakuva. Pyydä pareja lukemaan sarjakuva ja keskustelemaan lyhyesti siitä, mitä siinä tapahtuu. Keskustelkaa yhdessä sarjakuvan tapahtumista.

Jaa pareille Mielen tähytyn -moniste. Kerro, että sen avulla voi arvailla toisen ajatuksia, tunteita ja toiveita. Pyydä eläytymään sarjakuvan päähenkilön tilanteeseen sarjakuvan keskimmaisessä ruudussa ja kirjoittamaan tytön ajatuksia, tunteita ja toiveita ajatuskupliin. Keskustelkaa yhdessä niistä.

Pohtikaa, mitä muuta tukioppilas voi tehdä, jotta uusi oppilas kokee itsensä tervetulleeksi uuteen kouluun.

Samassa veneessä

- ▶ **Tavoite:** Oivaltaa, mitä tukioppilaat voivat tehdä yksinäisyyden ehkäisemiseksi koulussa.
- ▶ **Kesto:** 60 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Ruskeaa, mustaa ja oranssia kartonkia (A3), saksia, kyniä, tarralappuja, tukareiden toimintasuunnitelma (liite 10).

Ohjeet: Harjoituksessa on kolme vaihetta, joiden tuloksena syntyy taideteos veneestä, köysitikkaista ja pelastusrenkaasta.

Vaihe 1. Askartelu

Askarrelkaa kartongista vene, köysitikkaat ja pelastusrenkas. Jaa pienryhmät, joista yksi tekee veneen, yksi köysitikkaat ja yksi pelastusrenkaan. Haastetta harjoitukseen saat, jos jaat ryhmän kuuteen pienryhmään ja annat kahdelle ryhmälle tehtäväksi tehdä puolet veneestä, kahdelle puolet köysitikkaista ja kahdelle puolet pelastusrenkaasta.

Kiinnittäkää valmiit tuotokset seinälle tai asettakaa pöydille. Keskustelkaa, millaisia yhteistyötaitoja teoksen tekemisessä tarvittiin.

Vaihe 2. Pohdinta ja purku

Pyydä oppilaita pohtimaan pienryhmissä:

1. Miten tukioppilas voi auttaa koulun oppilaita tutustumaan toisiinsa?
2. Mitä tukioppilas voi tehdä, jos huomaa jonkun oppilaan jääneen yksin koulussa?
3. Miten koulun opettajat voivat auttaa oppilasta, joka on jäänyt yksin?

Pyydä ryhmiä pohtimaan vastauksia yksi kysymys kerrallaan ja kirjoittamaan vastaukset tarralappuihin (1 asia /lappu). Tämän jälkeen kiinnittäkää laput veneeseen (ensimmäinen kysymys), köysitikkaisiin (toinen kysymys) ja pelastusrenkaaseen (kolmas kysymys). Vene kuvaa sitä, miten kaikki saadaan ”samaa veneeseen”, mukaan ryhmään. Köysitikkaita tarvitaan silloin, kun joku on putoamassa veneestä. Jos joku on pudonnut veneestä, tarvitaan pelastusrengasta. Silloin tarvitaan jo aikuisen apua. Keskustelkaa vastauksista.

Vaihe 3. Jatkokyöstäminen

Jokainen pienryhmä valitsee edellä pohdituista asioista yhden, josta tekee toimintasuunnitelman. Hyödynnätkää toimintasuunnitelmapohjaa. Sopikaa jatkokyöstentelystä ja vastuista.

i Ettei kukaan jää yksin -dvd

...Ettei kukaan jää yksin -dvd sisältää viisi lyhytvideota kiusaamisesta. Videossa *Yksin* aiheena on tukioppilaat yksinäisen oppilaan apuna. Videot ovat osoitteessa

www.youtube.com/user/MLLnuortennetti.

Dvd on myös myynnissä MLL:n verkkokaupassa www.mll.fi/kauppa.

Tukaritunti kaveruudesta

- ▶ **Tavoite:** Oppia suunnittelemaan ja ohjaamaan kaveriaiheinen tukaritunti.
- ▶ **Kesto:** 2 x 45 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Yleisohje tukioppilaille tukaritunnin valmisteluun (liite 11), taustateksti tukioppilaille kaverisuhteista (liite 12) sekä kaveriaiheinen tukarituntimalli (liite 13), paperia, kyniä.

Ohjeet:

1. Keskustelkaa aluksi tukaritunnin teemasta eli kaveruudesta: Miksi teemaa on tärkeä käsitellä oppilaiden kanssa? Mitä siitä voisi kertoa oppilaille? Mitä haluaisitte heidän oppivan?
2. Jaa ryhmä pareiksi tai jos tukioppilalla on nimetyt kummiluokat, jaa tukioppilaat ryhmiin kummiluokittain. Kerro tukioppilalle, että heillä on käytettävissään valmis tukarituntimalli kaveruudesta. Jaa yleisohje (liite 11), taustateksti (liite 12) sekä tukarituntimalli (liite 13).
3. Auta oppilaita suunnittelemaan ja valmistamaan tukaritunti yleisohjeen avulla. Varmista, että tukioppilaat ovat löytäneet 3–5 tärkeintä asiaa, jotka he kertovat oppilaille. Mikäli tukioppilaat haluavat käyttää tärkeiden asioiden kertomisessa apuvälineitä, kuten PowerPoint-dioja, fläppitaulua jne., varmista, että nämä ovat saatavilla.
4. Kehota oppilaita tutustumaan valmiissa tuntimallissa oleviin harjoituksiin ja valitsemaan ne, jotka he haluavat teettää oppilalla. Kannusta suunnittelemaan omia harjoituksia. Jos joku niitä keksii, testatkaa harjoitusten toimivuus tukioppilasryhmässä.
5. Auta tukioppilaita koostamaan oppitunnin mittainen kokonaisuus. Pyydä sopimaan työnjako ja jakamaan puheenvuorot ja harjoitusten ohjaamiset keskenään. Pyydä tekemään tunnin kulusta tarkka suunnitelma, jota voi pitää esillä tunnin aikana.
6. Harjoitelkaa yhdessä oppituntien pitämistä, ja anna tukioppilaspereille tai ryhmille rakentavaa palautetta. Kannusta myös tukioppilaita antamaan palautetta ja hyviä vinkkejä toisilleen tunnin pitämistä varten.

Lähteet

Bagwell, C. & Schmidt, M.E. 2011. **Friendships in Childhood & Adolescence.** The Guilford press.

Cacioppo, J.T. & Patrick, W. 2008. **Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection.** Norton.

Cantell, H. 2010. **Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa.** PS-kustannus.

Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. **Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot.** PS-kustannus.

Joronen, K. & Koski, A. (toim.) 2010. **Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä.** Tampereen yliopisto.

Junttila, N. 2010. **Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission.** Turun yliopisto.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. **Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot.** WSOY.

Korkiamäki, P. 2013. **Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa.** Tampereen yliopisto.

Kouluterveyskysely 2010–2011. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely

Margalit, M. 2010. **Lonely children and adolescents: self-perceptions, social exclusion and hope.** Springer.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2013. **Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2012.** <http://www.mll.fi/julkaisut/raportit-ja-vuosikertomukset/>.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012. **Tukioppilastoiminnan arviointi.** <http://www.mll.fi/julkaisut/raportit-ja-vuosikertomukset/>.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2011. **Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2010.** <http://www.mll.fi/nuorille/lnpn/raportit/>.

Nevalainen, V. 2009. **Yksinäisyys.** Edita.

Paju, P. 2011. **Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana.** Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 115. Nuorisotutkimusverkosto.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus.

Rokach, A. 2013. **Loneliness Updated: Recent research on loneliness and how it affects our lives.** Routledge.

Saari, J. 2010. **Yksinäisten yhteiskunta.** WSOY.

Salmivalli, C. 2005. **Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys.** PS-kustannus.

WHO-koululaistutkimus, 2012. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010. Kämppe, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. **Koulutuksen seurantaraportit 2012:8,** Opetushallitus.

Muuta kirjallisuutta
Kaikille kaveri! – kaverikerho sosiaalisten taitojen kehittäjänä. 2011. Kerhokeskus – Koulutyön tuki ry.

Lankinen, M. 2011. **Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen.** Terapeda.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. **Rakenna hyvä luokkahenki.** PS-kustannus.

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

Oppilaan kokemuksia koulusta

Oppilaan nimi: Päiväys:

Merkitse rasti sen vastausvaihtoehdon kohdalle, joka parhaiten kuvaa sinun ajatuksiasi.

- 1= täysin eri mieltä,
2= melko eri mieltä,
3= en osaa sanoa,
4= melko samaa mieltä,
5= täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Koulussa on mukava olla.					
Olen koulussa usein väsynyt.					
Minulla on paljon kavereita koulussa.					
Tulen hyvin toimeen koulun aikuisten kanssa.					
On kiva tehdä töitä parin kanssa tai ryhmässä.					
Olen koulussa usein yksin.					
Minua kiusataan koulussa.					
Olen itse kiusannut toista oppilasta koulussa.					
Käyttäydyn asiallisesti oppitunneilla ja koulun tiloissa.					
Noudatan koulun sääntöjä.					
Viittaaan, kun minulla on asiaa.					
Juttelen tunneilla liikaa.					
Uskallan puhua muitten oppilaitten kuullen luokassa.					
Esiintyminen on hauskaa.					
Myöhästelen oppitunneilta.					
Pidän hyvin huolen läksyistäni.					
Kerron kotona koulupäivän tapahtumista vanhemmilleni.					
Olen kertonut välituntivalvojalle tai luokanvalvojalle, jos näen jotain, mitä ei pitäisi tapahtua.					

Mitä muuta haluaisit opettajan tietävän koulunkäynnistäsi?

.....

.....

.....

Lomakkeen pohjana on käytetty Latokartanon peruskoulun tekemää lomaketta.

Ominaisuusruudukko

Olen tasainen ja rauhallinen tyyppi.	Minun on helppo pyytää anteeksi.	Hermostun helposti.	Eläydyn helposti toisen tunteisiin.	Tarvitsen paljon omaa aikaa.
Olen räiskyvä luonne.	Olen enemmän järkityyppi.	Olen puhelias.	Mielialani vaihtelevat nopeasti.	Olen hyvä antamaan positiivista palautetta.
Kaipaen paljon ihmisiä ympärilleni.	Olen hyvä kuuntelemaan.	Tutustun helposti uusiin ihmisiin.	Tykkään sovitella ristiriitoja.	Tulen helposti hyvälle tuulelle.
Huomaan, kun joku tarvitsee apuani.	Olen hyvä pitämään puoliani.	Nauran helposti.	Tykkään tarkkailla rauhassa.	Osaan kysyä pieniä tärkeitä kysymyksiä, jotta toisen on helpompi puhua.
Moikkailen mielelläni.	Tykkään pohdiskella asioita.	Innostun helposti.	Kerron helposti tunteistani.	Osaan lohduttaa.

Kaveritarvelaput



olla välitunnilla	vitsailla	viettää aikaa	jakaa ajatuksia	pelata	halata
olla vaan	tehdä läksyjä	olla koulussa	käydä kävelyllä	puhua asioista, jotka mietityttävät	jutella kouluasioista
olla oma itsensä	katsoa televisiota ja leffoja	kulkea koulumatkan	puhua luottamuksellisesti	shoppailla	puhua ongelmista
puhua puhelimessa	jutella kuulumisista	kuunnella musiikkia	harrastaa	leikkiä	kokea uusia asioita
tekstaila	olla ulkona	jutella netissä	soittaa bändissä	pitää hauskaa	olla yökylässä

puhua syvällisiä	unelmoida	hullutella	lukea	chattailla	jakaa mielenkiinnon kohteita
olla netissä	lähteä johonkin uuteen paikkaan	puhua päivän asioista	väitellä	keskustella hauskoista jutuista	puhua tytöistä/pojista
viettää aikaa illalla	käydä elokuvissa tai konsertissa	pohtia tulevaisuutta	suunnitella asioita	käydä lenkillä	fanittaa idolia
jutella ihastuksista	istua samaan pöytään ruokalassa	ajella pyörällä tai mopolla	hengaila	olla rentoutunut	avautua
nauraa	jutella mielipiteistä	käydä kahvilassa	jakaa salaisuuksia	nauttia elämästä	juhlia

Ajatuksia ihmissuhteista

1. Täydennä seuraavat lauseet:

Koen itseni muiden seurassa (kuvaile millaiseksi)... ..

.....

Haluaisin olla muiden ihmisten seurassa... ..

.....

Mielestäni olen kaverina (kuvaile millainen)... ..

.....

Haluaisin olla kaverina... ..

.....

Ihmissuhteissa on mielestäni tärkeää, että... ..

.....

Mielestäni kaverit ovat tärkeitä, koska... ..

.....

Olisin valmis tekemään kaverini hyväksi... ..

.....

Riidan jälkeen on tärkeää... ..

.....

Ilahdutan toisia niin, että... ..

.....

Toivoisin, että minua kohdeltaisiin... ..

.....

2. Piirrä kuva, kirjoita runo tai sanoita kappale kaveruudesta.

Koulun pihalla -kuva



Huoli puheeksi -lomake

Tämä lomake on tarkoitettu sinulle, joka koet keskustelun aloituksen aikuisen kanssa vaikeaksi. Merkitse etukäteen mieltäsi painavia asioita sen verran kukoet parhaaksi ja anna se aikuiselle, jonka kanssa haluat puhua huolistasi.

Huoleni koskee... (rastita)

- Itseäni
- Perhettäni
- Ystävääni
- Muuta tuttua

Asia(t) liittyy... (rastita niin monta kuin haluat)

- Kaverisuhteisiin**
 - Yksinäisyyteen
 - Riitoihin
 - Kaveripiirin käytökseen
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Kiusaamiseen**
 - Koulussa tai koulumatkalla
 - Harrastuksissa
 - Internetissä tai kännykällä
 - Jossakin muualla, missä _____
- Koulunkäyntiin**
 - Lintsaamiseen
 - Oppimis- / keskittymisvaikeuksiin
 - Motivaation puutteeseen
 - Opettajaan / koulun henkilökuntaan
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Seurusteluun**
 - Ongelmiin seurustelusuhteessa
 - Ihastumiseen (esim. kuinka teen aloitteen)
 - Seurustelusuhteen päättymiseen
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Seksuaalisuuteen**
 - Seksiin
 - Ehkäisyyn
 - Raskauteen
 - Kokemattomuuteen
 - Seksuaaliseen suuntautumiseen (esim. homous, lesbous)
 - Itsetyydytykseen
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Kasvuun ja kehitykseen**
 - Pituuteen / painoon
 - Ulkonäköön
 - Sukupuolielimiin
 - Rintojen kasvuun
 - Kuukautisiin
 - Johonkin muuhun, mihin _____

Poikaporukka-sarjakuva



- Perheeseen**
- Ongelmiin perheenjäsenen kanssa (esim. riida,)
 - Perheenjäsenen ongelmaan (esim. väkivaltaisuus, alkoholismi)
 - Perheenjäsenen sairauteen (esim. mielenterveyden sairaus, fyysinen sairaus)
 - Vanhempien eroon
 - Läheisen kuolemaan
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Mielenterveyteen**
- Ahdistukseen / pelkoihin / paniikkioireisiin
 - Itsetuntoon (esim. huononmuuden tunteeseen)
 - Stressiin
 - Vihan tunteisiin
 - Pakko-oireisiin
 - Masennukseen tai muunlaiseen pahaan oloon
 - Itsetuhoisiin ajatuksiin / käyttäytymiseen (esim. itsemurhan ajattelu, viiltely)
 - Syömiseen liittyviin ongelmiin
 - Harhoihin (esim. näköharhat, kuuloharhat, tuntoharhat)
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Väkivaltaan**
- Fyysiseen väkivaltaan (esim. lyöminen, töniminen..)
 - Henkiseen väkivaltaan (esim. haukkuminen, alas painaminen, porukasta pois jättäminen)
 - Seksuaaliseen kaltoinkohteluun (esim. ehdottelut, koskettelu, raiskaus, pornon näyttäminen)
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Päihteyksiin**
- Alkoholiiin
 - Tupakkaan / nuuskaan
 - Huumeisiin tai niiksi luokiteltaviin
 - Lääkkeisiin
- Median käyttöön**
- Riippuvuuteen (esim. pelit, netti, porno)
 - Huijauksiin (esim. netissä)
 - Yksityiseen / julkisuuteen (esim. kuvien vuotaminen julkisiksi)
 - Ahdistaviin sisältöihin (esim. kauhu, väkivalta, porno, ulkonäköpaineet)
 - Johonkin muuhun, mihin _____
- Rahallisiin vaikeuksiin**
- Johonkin muuhun, mihin _____**
- Toivon, ettet kerro asioistani eteenpäin ennen keskustelemista kanssani

Oletko kertonut asiasta tai asioista aiemmin jollekin aikuiselle?

- Olen kaikista / osasta
- En

Haluan vielä sanoa, että _____

- On olemassa vielä jotain, jota en ole tässä kyselyssä halunnut tai uskaltanut paljastaa

* MLL:n Lasten ja nuorten puhelimien yhteydenottojen perusteella nuoret kokevat keskustelun omasta tilanteestaan joskus vaikeaksi. Lomake toimii keskustelun aloituksena aikuisen ja nuoren välillä. Kaavake löytyy osoitteesta www.mll.fi/nuortennetti/mista_apua

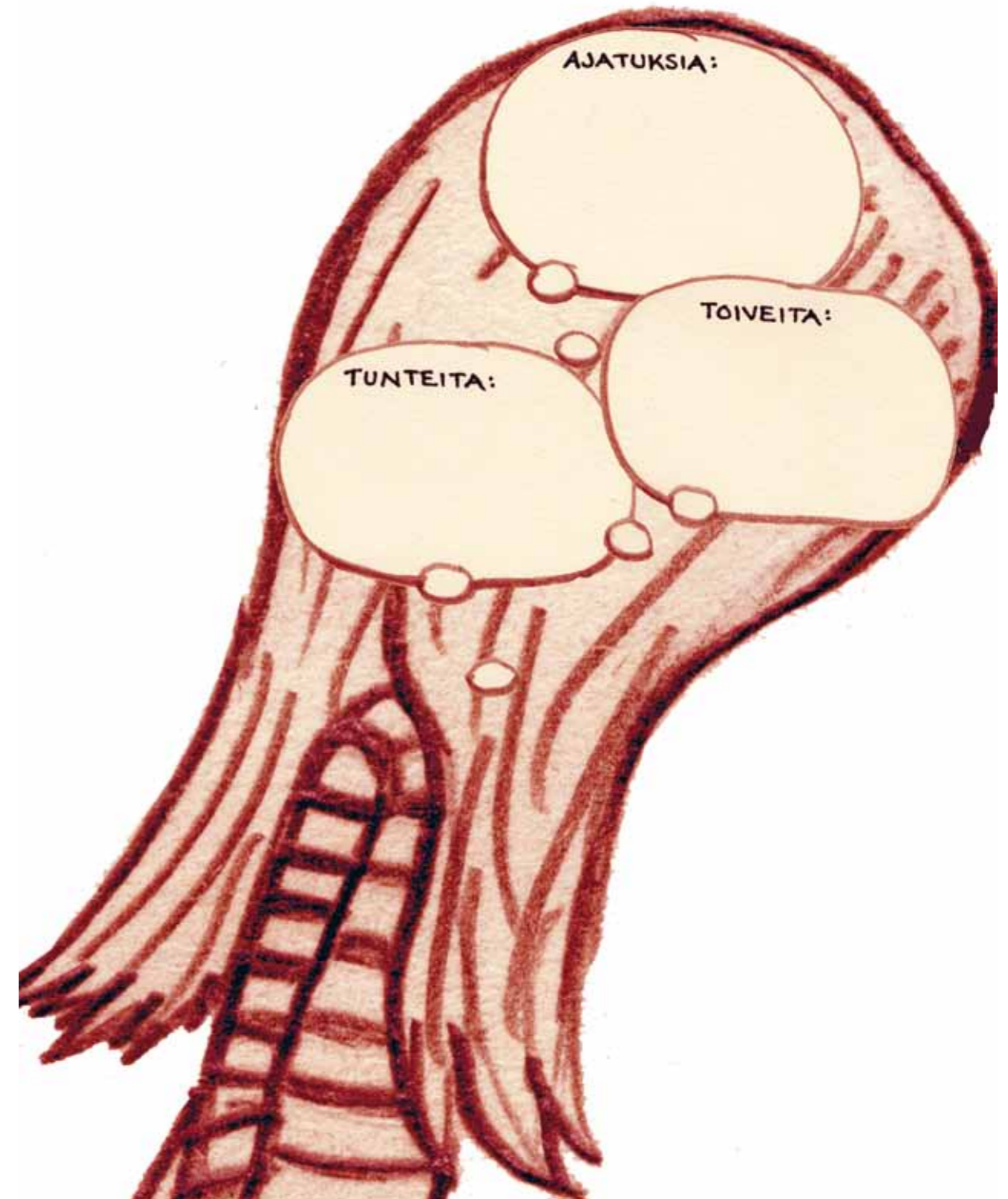
**NUORTEN-
NETTI**

Uusi oppilas -sarjakuva



Mielen tähystin

Pohtikaa, mitä ajatuksia, tunteita ja toiveita tytöllä on sarjakuvan kesimmäisessä ruudussa. Kirjatkaa asioita ajatuskupliin.



Tukareiden toimintasuunnitelma

Kirjatkaa tähän suunnitelma toiminnallenne

MITÄ?

Toimenpide:

.....

.....

MIKSI?

Tavoite:

.....

.....

KUKA?

Työnjako:

.....

.....

MISSÄ?

Paikka:

.....

.....

MILLOIN?

Ajankohta:

.....

.....

TOIMIIKO?:

.....

.....

ARVIOINTI JA PALAUTE:

.....

.....

TUKI-
OPPILAS

MLL

Yleisohje tukioppilaille tukaritunnin valmisteluun

Onnistunut oppitunti vaatii hyvää suunnittelua ja tarkkaa valmistautumista. Esiintymistilannetta kannattaa valmistella perehtymällä aiheeseen ja valmentamalla itseään tilanteeseen. Hyvin suunniteltua esitystä ei tarvitse jännittää niin paljon, ja voitte keskittyä tilanteeseen. Tämä ohjeistus aikatauluineen on laadittu 45 minuutin mittaiselle oppitunnille.

Valmistelkaa tunti yhdessä parin tai pienryhmän kanssa seuraavia ohjeita noudattaen:

1. Tutustukaa oppitunnin teemaan lukemalla lyhyt taustateksti (saatte tekstin opettajalta). Päättäkää 3–5 tärkeintä asiaa (toimintaohjetta, sääntöä tai muita konkreettisia neuvoja), jotka haluatte oppilaiden oppivan. Kirjoittakaa nämä asiat muistiin. Asiat voi oppituntitilanteessa esittää esimerkiksi PowerPoint-kalvolla, kirjoittaa taululle tai pyytää oppilaita kirjoittamaan muistiin.
2. Tutustukaa valmiiseen tuntimalliin (saatte sen opettajalta). Listatkaa harjoitukset, joita haluatte käyttää. Voitte käyttää mallin harjoituksia tai voitte myös keksiä aivan uusia harjoituksia.
3. Valmistelkaa oppitunnin mittainen kokonaisuus, johon sisällytätte kohdissa 1–3 päättämänne neuvot ja harjoitukset. Sopikaa parin kanssa työnjaosta ja jakakaa puheenvuorot ja harjoitusten ohjaamiset keskenänne. Tehkää tunnin kulusta tarkka suunnitelma, jonka pidätte näkyvillä pitäessänne tuntia.

Suunnitelmassa tulee olla seuraavat asiat:

- Aloitus (2 minuuttia): esitelkää itsenne ja aiheenne, miksi olette tulleet luokkaan.
 - Lämmittelyharjoitus (5 minuuttia): lämmittelyn avulla saatte luokan mukaan työskentelelyyn.
 - Tietoa ja harjoituksia (30–35 minuuttia): valmistelkaa pieni tieto-osio, jonka kerrotte oppilaille. Tehkää harjoituksia, jotka syventävät tieto-osuutta. Pyrkikää saamaan aikaiseksi keskustelua.
 - Lopetus (3 minuuttia): kiittäkää oppilaita ja pyytäkää antamaan palautetta sekä ottamaan yhteyttä, jos tarvitsevat apua tai tukea.
4. Hyväksyttäkää suunnitelmanne opettajalla ja sopikaa käytännön järjestelyistä. Miettikää tarkkaan, millaisia välineitä tarvitsette, kuka tuo ne paikalle ja miten toimitaan ongelmatilanteissa. Tehkää varasuunnitelma yllättävien tilanteiden varalta (esimerkiksi jos toinen tukioppilaista sairastuu, tekniikka pettää, suunniteltu tehtävä ei toimikaan, luokassa syntyy häiriötilanne ja niin edelleen).
 5. Sopikaa opettajan kanssa etukäteen, miten tunnilla esille tulleet asiat käydään jälkikäteen läpi. Käykää palautekeskustelua pohtimalla seuraavia asioita: Miten tukaritunti sujui? Mikä toimi hyvin? Minkä voisi tehdä paremmin?
 6. Harjoitelkaa tunnin pitämistä ja harjoitusten ohjaamista tukioppilasryhmässä.

Taustateksti: Kaverisuhteet

On tärkeää, että jokaisella nuorella on kaveri. Kaverisuhteet ovat tärkeitä sen takia, että niissä opitaan tuntemaan toista, viihtymään yhdessä, luottamaan toisiin ihmisiin, keskustelemaan toisten kanssa, ilmaistamaan mielipiteitä ja purkamaan tunteita. Kaverisuhteet suojaavat yksinäisyyden tunteilta.

MITÄ YKSINÄISYYS ON?

Yksinäisyys satuttaa. Yksinäisyys voi olla sitä, että on vain vähän kavereita ja muita ihmisiä ympärillä. Joku taas voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisi kuinka paljon ihmisiä. Ja sitten toisaalta joku voi olla fyysisesti yksin kärsimättä lainkaan yksinäisyyden tunteesta. Tämän vuoksi onkin tärkeää tehdä ero yksinäisyyden ja yksin olon välillä. Yksin olo on valittu omasta halusta, yksinäisyys ei. Noin joka kymmenes nuori kokee itsensä yksinäiseksi.

Yksinäisyyden kokemus on henkilökohtainen, eikä ulkoapäin voi koskaan sanoa, onko joku yksinäinen vai ei. Jokaisella voi olla ajoittaisia yksinäisyyden tunteita elämänsä varrella. Mutta jos yksinäisyyttä jatkuu pidempään, siihen pitää puuttua. Nuorella se vaikuttaa kielteisesti itsetuntoon ja itseluottamukseen. Yksinäisyys on monesti häpeällinen asia, josta ei haluaisi kertoa kenellekään. Yksinäinen nuori voi ajatella, että hänessä on jotain vikaa, kun hänellä ei ole läheistä ystävää. Näin asia ei kuitenkaan ole.

ONKO YKSIN JÄTTÄMINEN KIUSAAMISTA?

Joskus joku jää porukoiden ulkopuolelle tarkoittamatta. Kun joku jätetään ulkopuolelle tietoisesti, on kyse kiusaamisesta. Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjimyksen kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun. Riidat ja erimielisyydet eroavat kiusaamisesta siinä, että ne ovat

usein hetkellisiä, eikä niiden kohteeksi joudu jatkuvasti yksi ja sama oppilas.

Jonkun nuoren sulkeminen porukasta ja eristäminen ryhmästä on kiusaamista. Tämä voi olla hyvin hienovaraista ja joskus sitä onkin vaikea huomata. On tärkeää, että jokainen nuori kuuluu johonkin porukkaan. Ketään ei saa jättää ulkopuolelle.

Joskus yksinäisen mukaan pyytäminen ei onnistu. Nuori saattaa kieltäytyä seurasta. Hänellä voi olla takanaan huonoja kokemuksia aiemmista ihmissuhteista ja sen takia hänen voi olla helpompi sanoa ei. Hän voi ajatella, että joutuu taas pettymään. Kannattaa kokeilla uudestaan, ehkäpä seuraavalla kerralla hän uskaltautuu mukaan. Voi myös kysyä, mitä hän haluaisi tehdä yhdessä. Toisiin tutustuminen voi joskus olla haastavaa. Aina ei löydä oikeita sanoja tai tapoja liittyä porukkaan, erityisesti jos porukka on jo muodostunut.

TUUTSÄ MUKAAN?

Kaikkien kaveri ei tarvitse olla, mutta on tärkeää kohdella toisia hyvin. Kaikki ihmiset eivät myöskään ole ulospäin suuntautuneita ja sosiaalisia, eikä tarvitsekaan olla. On tärkeää, että jokainen hyväksytään joukkoon omana itsenään. Pienet teot voivat olla merkittäviä. Toisen huomioiminen ei ole loppujen lopuksi kovinkaan vaikeaa. Moikkaaminen, kuulumisten kysyminen, pyytäminen mukaan, pyytäminen pariin tai istuminen samaan pöytään eivät vaadi paljon.

Aina kannattaa myös kertoa aikuiselle, jos herää huoli toisesta tai haluaa jutella omista asioistaan aikuisen kanssa. Yksinäisyydestä kannattaa kertoa joko kotona vanhemmille, koulussa aikuisille tai muulle läheiselle aikuiselle. Yhdessä voidaan miettiä, miten tilanteelle tehdään. Aikuisten tehtävänä on tukea lapsia ja nuoria.

Tukarituntimalli: Kaverisuhteet

Tunnin tavoite: Tunnin tavoitteena on herättää keskustelua kavereudesta ja kaverisuhteiden merkityksestä. Tavoitteena on, että oppilaat huomaavat miten pienillä teoilla voi huomioida toisia. Oppilaat ymmärtävät, että kenenkään ei kuulu olla yksinäinen ja että yksinäisyydestä kannattaa kertoa aikuiselle.

Tarvikkeet: tarralappuja, kyniä.

Tunnin rakenne:

1. **Oppitunnin aloitus**
2. **Lämmittelyharjoitus: Juttujono**
3. **Tunnin tarkoitus ja tavoitteet**
4. **Toiminnallinen harjoitus: Kaveria tarvitaan**
5. **Toiminnallinen harjoitus: Kuulen ja kuuntelen**
6. **Purkuharjoitus: Se, joka...**
7. **Oppitunnin päättäminen**

1. Oppitunnin aloitus

Aloittakaa tunti kertomalla nimenne ja miltä luokalta olette. Voitte kertoa myös yleisesti tukioppilastoiminnasta muutamalla lauseella. Kertokaa myös, mitä aihetta tunnilla käsitellään.

2. Lämmittelyharjoitus: Juttujono

Ohjeistakaa oppilaat seisomaan kahteen vastakkaiseen riviin niin, että jokaiselle on pari. Jos oppilaita on pariton määrä, osallistukaa itse harjoitukseen. Kertokaa, että harjoituksessa jutellaan erilaisista aiheista vastakkaisen parin kanssa noin minuutin ajan. Juttelupari vaihtuu siten, että keskustelun jälkeen toinen rivi siirtyy yhden askeleen vasemmalle. Rivin viimeinen siirtyy aina rivin ensimmäiseksi. Toinen rivi pysyy siis koko ajan paikallaan.

Keskustelunaiheita esimerkiksi (keksikää itse lisää!):

- Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?
- Mikä sinusta tulee isona?
- Mitä aiot tehdä tänä iltana?
- Mitkä ovat kolme lempiasiaasi?
- Mikä tässä koulussa on kivaa?

3. Tunnin tarkoitus ja tavoitteet

Kertokaa lyhyesti oppitunnin tavoitteista:

- Haluamme herättää keskustelua kaverisuhteiden tärkeydestä jokaiselle.
- Haluamme muistuttaa, että pienet teot (kuten esimerkiksi moikkaus tai kuulumisten kysyminen toiselta, pyytäminen mukaan porukkaan) ovat tärkeitä.
- Haluamme muistuttaa, että yksinäisyys ei ole hyvä asia kenellekään ja siitä kannattaa kertoa jollekin, sillä asialle voidaan tehdä jotain. Voi kertoa esimerkiksi tukioppilaille, koulun aikuiselle tai vanhemmalle.

4. Toiminnallinen harjoitus: Kaveria tarvitaan

Jakakaa oppilaat pienryhmiin. Pienryhmät voi muodostaa esimerkiksi seuraavasti: Pyytäkää oppilaita muodostamaan jono syntymäpäivän mukaan. Toisessa päässä jonoa on 1.1. ja toisessa päässä jonoa 31.12. Jonoa muodostettaessa ei saa puhua, vain eleet ja ilmeet ovat sallittuja. Tarkistakaa tämän jälkeen, syntykö jono oikeassa järjestyksessä. Jakakaa tämän jälkeen ryhmät ottamalla luku tai jakamalla suoraan ryhmät jonon alusta.

Jakakaa pienryhmille tarralappuja. Pyytäkää oppilaita pohtimaan ryhmissä mitkä ovat sellaisia asioita, joista on tärkeää saada jutella ja joita on tärkeä saada tehdä yhdessä kaverin kanssa. Oppilaat kirjoittavat asioita tarralapuille, 1 asia/lappu. Piirtäkää taululle tai paperille iso ympyrä ja pyytäkää jokaisesta ryhmästä oppilasta tuomaan tarralaput ympyrään siten, että kaikista tärkeimmät asiat laitetaan keskelle ympyrää ja vähemmän tärkeät kauemmaksi.

Esitelkää kuvio. Kertokaa, mitkä koettiin tärkeimmiksi asioiksi ja mitkä vähemmän tärkeiksi. Kysykää, onko joku asia väärässä kohdassa, pitäisikö jotain lappua siirtää. Lopuksi pyytäkää jokaista valitsemaan mielestään yksi asia, jota pitää itse kaikista tärkeimpänä. Voitte korostaa vielä lopuksi, että kuten huomataan, moneen asiaan tarvitaan kaveria. →

5. Toiminnallinen harjoitus: Kuulen ja kuuntelen

Kertokaa, että nyt harjoitellaan toisen kuulemista ja keinoja osoittaa olevansa kiinnostunut toisen kertomisesta. Puhutaan vuorovaikutusta edistävistä sanattomasta viestinnästä. Kysykää oppilaita, millaisin tavoin voi osoittaa kuuntelevansa aidosti keskustelutilanteessa? Kertokaa, että englanninkielessä tästä käytetään sanaa *soften*, ”pehmentää”. Esitelkää SOFTEN kaavio. Kirjoittakaa esimerkiksi alkukirjaimet taululle ja kysykää oppilailta, mitkä englanninkieliset sanat kuvaavat viestinnän pehmentämistä.

Smile Ilme, hymy

Open Avoin asento, käännetään puhujaan päin

Forward Eteenpäin, kallistutaan keskustelijaan päin

Touch Kosketus

Eye Katse

Nod Nyökkäys

Kertokaa, että seuraavaksi harjoitellaan näitä asioita. Jakakaa oppilaat pareihin. Tehkää jako arpomalla tai ottamalla luku.

Tässä harjoituksessa on kaksi vaihetta, jotka molemmat pareista suorittavat. Pyytäkää oppilaita miettimään itsekseen omasta elämästä jokin tilanne, josta haluavat kertoa toiselle tai josta on helppo puhua ja kertoa esimerkkejä, kuten lomasuunnitelmat, harrastukset jne. Voidaan kertoa myös päivän kuulumisista tai asiasta, joka ei koske itseä.

Vaihe 1.

Ohjeistakaa oppilaita aloittamaan siten, että toinen pareista alkaa kertoa toiselle tarinaa, jonka kesto on noin minuutti. Parin tehtävänä on olla kuuntelematta. Hän esimerkiksi katselee aivan muualle, tekee jotakin muuta ja osoittaa kaikin keinoin, että häntä ei kiinnosta. Tämän jälkeen pyydä oppilaita vaihtamaan rooleja.

Vaihe 2.

Seuraavaksi ohjeistakaa oppilaita kertomaan taas tarinaa (joko samaa, tai voi vaihtaa tarinaa). Tällä kertaa toinen pareista kuuntelee kiinnostuneesti ja osoittaa tämän käyttämällä vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää sekä välisanoja, kuten ”ahaa”, ”hmm”, ”okei”. Vaihdetaan taas rooleja.

Purkakaa harjoitus yhdessä kysymällä oppilaita,

miltä harjoitus tuntui? Miltä tuntui, kun toinen ei kuunnellut? Entä kun toinen kuunteli? Minkälaisia eleitä käytitte? Oliko harjoitus vaikea? Miksi?

Muistuttakaa lopuksi kaikkia kiinnittämään huomiota omaan viestintäänsä. Pienillä teoilla, eleillä ja ilmeillä voi huomioida toisia myönteisesti.

6. Purkuharjoitus: Se, joka...

Pyytäkää oppilaita seisomaan ja ottamaan tilaa ympärilleen. Luetelkaa oppilaille alla olevia väittämiä. Mikäli oppilas vastaa kysymykseen kyllä, hänen pitää tehdä väittämän määräämä tehtävä.

- Se, joka aikoo moikkailla jatkossa enemmän, tekee kolme kyykkyhyppyä.
- Se, joka oppi tänään jotakin uutta, tekee kolme haara-perushyppyä.
- Se, joka tykkää olla toisten seurassa, pyörii kolme kertaa ympäri.
- Se, joka viihtyy hyvin yksin, koskettaa pää olka peppu varpaat.
- Se, jolla on eläinkaveri, nostaa molemmat kädet kohti kattoa.
- Se, joka välittää muista, heiluttaa käsiä.
- Se, joka ottaa toiset paremmin huomioon jatkossa, marssii paikallaan.
- Se, joka ei jätä kaveria pulaan, tekee käsillä sydämen.
- Se, joka haluaa olla muille hyvä kaveri, nostaa peukut pystyyn.
- Se, joka aikoo jatkossa pyytää pariin sellaista kenen kanssa ei ole aiemmin ollut, nyökkää.

Voitte mainita harjoituksen lopuksi, että kaikkien kanssa ei tarvitse olla paras kaveri, mutta on tärkeää, että osaa toimia erilaisten ihmisten kanssa ja kohtelee kaikkia ihmisiä hyvin.

7. Oppitunnin päättäminen

Kiittäkää lopuksi luokkaa ja muistuttakaa, että opettajien ja vanhempien lisäksi teihin tukioppilaisiin voi ottaa yhteyttä aina, jos on kysyttävää tai jokin asia ihmetyttää. Kertokaa, mistä tukioppilaat löytää, onko esimerkiksi jokin tietty välitunti, jolloin tukioppilaat ovat tiettyssä paikassa tavoitettavissa tai voiko tukioppilaita lähestyä netin kautta. Jos haluatte, voitte kerätä palautetta oppitunnista.

Kaikille kaveri -opas on opetusmateriaali yläkoulun opettajille, tukioppilasohjaajille sekä muille nuorten ryhmien ohjaajille. Siinä on kaveritaitoihin sekä yksinäisyyden ja kiusaamisen ehkäisemiseen liittyvää tietoa ja harjoituksia.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

 **YHTEISVASTUU**

The logo for Yhteisvastuu (Collective Responsibility) features a red heart shape with a white outline, containing a white symbol that resembles a stylized 'Y' or a similar character.