



Kaveritaidot kaikille

Opas luokanopettajalle



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

Käsikirjoitus

Satu Tallgren, MLL

Muu työryhmä

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

Kiitokset

Kirsi Verkka, opetuskonsultti, Helsingin opetustoimi
Timo Fordell, luokanopettaja
Kristiina Vauhkonen, luokanopettaja
Terhi Ronkainen, luokanopettaja
MLL:n asiantuntijat

Materiaalin testaajat ja kehittäjät

Latokartanon peruskoulun, Maikkulan yhtenäiskoulun, Neulamäen koulun ja Teräsrautelan koulun oppilaat ja opettajat, Kerimäen ja Punkaharjun koulujen tukioppilaat
Anna-Maria Raukovaara, nuorisotyön ja perhetoiminnan päällikkö, MLL:n Pohjois-Pohjanmaan piiri
Ina Vahalahti, nuorisotoiminnan koordinaattori, MLL:n Varsinais-Suomen piiri
Priitta Lahtinen, nuorisotyön kouluttaja, MLL

Ulkoasu

Hahmo

Taitto Tarja Petrell

Valokuvat Mikko Käkelä, Keksi

Sarjakuvat Anne Muhonen

Paino

Miktor 2013

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. MLL:n keskusjärjestön jäseniä ovat 10 piirijärjestöä sekä 566 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 38 000 puheluaan ja nettikirjeeseen.
- Vanhempainpuhelin ja –netti vastaa noin 1000 yhteydenottoon.
- yläkouluissa toimii 14 000 MLL:n tukioppilasta. Internetissä nuorille tukea antaa kymmenien nuorten Verkkotukareiden eli Verkk@reiden joukko.
- noin 1 200 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee lähes 6 000 perheessä.
- 300 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää noin 440 perhekahvilaa, joissa kokoonnutaan noin 12 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii noin 400 vertais- ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n harrastuskerhoissa käydään yli 160 000 kertaa.
- MLL järjestää Hyvä alku koulutielle -kampanjan, joka tavoittaa yli 55 000 ekaluokkalaisten vanhemmat muistuttaen läsnäolon ja huolenpidon tärkeydestä lapsen aloittaessa koulun.

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

www.mll.fi

Sisällys

Jokainen tarvitsee kaverin | s. 4

Oppaan käyttäjälle | s. 5

Hyvä kaveri, kiva luokkatoveri | s. 7

Koulukaverien merkitys | s. 7

Opettaja tukemassa kaverisuhteita | s. 7

Harjoitukset | s. 9

Ei jätetä ketään yksin | s. 11

Eistäminen muusta ryhmästä on kiusaamista | s. 11

Opettaja tukemassa yksinäistä | s. 11

Harjoitukset | s. 13

Kummioppilastoiminta tukee kaveruutta | s. 16

Kummioppilaat suunnittelevat itse | s. 16

Harjoitukset | s. 18

Ideoita kummioppilastoimintaan | s. 20

Harjoituksia kummitunneille | s. 20

Esimerkkejä kummitoiminnasta | s. 23

Vinkkejä välitunneille | s. 26

Lähteet | s. 28

Liitteet | s. 30

Jokainen tarvitsee kaverin

Suurimmalla osalla lapsista on kavereita, joiden kanssa vietetään aikaa ja puhutaan itselle tärkeistä asioista. Kuitenkin noin 10 prosenttia alakouluikäisistä kokee itsensä yksinäiseksi. Tämä kuuluu myös MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta ja netissä, jossa lapset kertovat ulkopuolisuuden kokemuksista, kaverittomuudesta ja ongelmista kaverisuhteissa. Lapsi pelkää, että hän jää koulussa yksin.

Yksinäisyys vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja on riski kehitykselle. Se kytkeytyy muihin sosio-emotionaalsiin ongelmiin ja kielteisiin koulukokemuksiin. Lasten yksinäisyyttä tutkineen Niina Juntilan mukaan yksinäisyys on ensimmäinen oire lasten vakavampaan masennukseen sekä ahdistukseen ja sillä voi olla pitkälle ulottuvat seuraukset.

Koulu on lapselle luontevin paikka ystävyyttä omanikäisten kanssa. Hyvät kaverisuhteet ja turvallinen ryhmä tukevat oppimista ja viihtymistä koulussa. Ne lapset, joilla on ystäviä, suhtautuvat yleensä myönteisemmin kouluun kuin ne, joilla ei ole yhtään ystävää. Suomessa oppilaat viihtyvät luokkatoveriensä kanssa keskimäärin huonommin kuin muissa Pohjoismaissa (WHO-koululaistutkimus 2012).

Useissa alakouluissa on kummioppilastoimintaa, jonka yksi päämäärä on se, ettei kukaan jää koulus-

sa yksin. Idea on yksinkertainen: vanhempi oppilas (usein 5.–6. luokan oppilas) on ensiluokkalaisten kummi, joka opastaa ja tukee pientä koululaista erityisesti kouluvuoden alussa. Kummioppilastoiminta on luonteva paikka harjoitella kaveritaitoja ja toisten huomioimista.

Opettaja voi vaikuttaa lasten ryhmäsuhteisiin ja siten ehkäistä oppilaiden yksinäisyyttä jokapäiväisessä työssään. Opettaja voi tukea oppilaiden tutustumista ja luokan ryhmäytymistä eri menetelmillä. Esimerkiksi pari- ja ryhmätyöt sekä istumajärjestyksen säännöllinen vaihtaminen valmentavat oppilaita toimimaan monenlaisten luokkakavereiden kanssa. Koulupäivän aikana tarvitaan usein opettajan apua kaveritaitojen harjoitteluun ja ryhmässä toimimiseen.

Ei ole kuitenkaan ihme, että moni opettaja kokee kaiken tämän vaativaksi. Se, että joku jää ryhmän ulkopuolelle, on vaikea ja moniulotteinen ryhmädynaaminen ongelma. Tärkeää on kuitenkin se, että asiaan puututaan. Jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen ja hyvään koulupäivään, johon mahtuvat myös kaverit.

Satu Tallgren
suunnittelija, MLL

Oppaan käyttäjälle

Oppaassa on sekä tietoa että harjoituksia, joilla voi vahvistaa oman luokan ryhmähenkeä, oppilaiden kaveritaitoja ja kummioppilaana toimimista.

Jokainen luku rakentuu teoriasta ja toiminnallisista harjoituksista. Luvuissa 1 ja 2 käsitellään 5.–6.-luokkalaisten (kummioppilaiden) kaveritaitojen ja luokan ryhmähengen vahvistamista. Luku 3 käsittelee kummioppilastoimintaa ja kummioppilaiden osallisuutta toiminnan suunnittelussa. Luvussa 4 on ideoita kummioppilastoimintaan eka- ja tokaluokkalaisten kanssa. Siinä on kummituntiharjoituksia, koulujen kummioppilastoiminnan esimerkkejä sekä vinkkejä välituntitoiminnan järjestämiseen.

Oppaan harjoitukset soveltuvat moneen eri oppiaineeseen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät taidot mainitaan muun muassa äidinkielen ja kirjallisuuden, ympäristö- ja luonnontiedon, biologian ja maantiedon, terveystiedon, elämäntutkimustiedon ja oppilaanohjauksen sisällöissä sekä ihmisenä kasvamisen aihekokonaisuudessa.

Oppaan harjoitukset ovat toiminnallisia. Oppilaiden kanssa on tärkeää keskustella, miksi harjoituksia tehdään, mitä niillä tavoitellaan ja mitä niistä opitaan. Lopuksi on hyvä käydä läpi ajatuksia ja tunteita, joita harjoitus herätti. Joihinkin harjoituksiin liittyy sarjakuva, jossa käsitellään opeteltavaa asiaa. Sarjakuva-hahmot voivat helpottaa vertaisuuhteisiin liittyvien haastavien tilanteiden käsittelemistä luokassa.

OPIN TAI OIVALSIN:

- Kaikki pitää ottaa mukaan.
- Ystävät ovat tärkeitä.
- Pienten kanssa voi tehdä vaikka mitä.
- Ei saa syrjiä toisia.
- Pystyn tekemään yhteistyötä kaikkien kanssa.
- Olemaan parempi kummioppilas.
- Kaikkien kanssa voi tulla toimeen, vaikka on erilaisia.
- Ketään ei saa jättää yksin.
- Tervehtimälläkin saa toiselle hyvän mielen.
- Kannattaa tutustua uusiin ihmisiin.
- Ei saa kiusata ketään.
- Kaverin arvostaminen ja itsensä kunnioittaminen.
- Miten auttaa kiusattua.
- Muiden huomioiminen ja tervehtiminen.
- Miltä tuntuu, jos kukaan ei ole kaveri.

Oppilaiden palautteita oppaan harjoituksista

i Kaikille kaveri -hanke

Tämä opas on syntynyt Kaikille kaveri -hankkeessa (2012–2014), jossa kehitetään koulun toimintamuo-toja lasten ja nuorten kaverisuhteiden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden tunnistamiseksi ja ehkäisemiseksi. Toimintoja kokeillaan viidessä pilottikoulussa. Hanke on osa MLL:n, Suomen Punaisen Ristin, Suomen Mielen-terveysseuran ja evankelis-luterilaisen kirkon yhteishanketta Yhteisvastuu nuoresta, joka rahoitetaan Yhteisvastuukeräyksen tuotolla.



Hyvä kaveri, kiva luokkatoveri

Kaverisuhteet vaikuttavat lapsen sosiaalistumiseen ja kehitykseen merkittävästi. Toisten kanssa toimitaan sekä ryhmässä että kahdenvälisissä ystävyyssuhteissa. Päästäkseen ryhmään ja löytääkseen siinä paikkaansa lapsi tarvitsee sosiaalisia taitoja: taitoa kuulla toisia, ilmaista itseään sekä toimia rakentavasti vuorovaikutustilanteissa. Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös tunteiden havaitseminen, ilmaisu ja säätely. Tässä oppaassa sosiaalisia taitoja kutsutaan kaveritaidoiksi.

Kaveritaitoja opitaan vertaissuhteissa. Kaikki voivat oppia niitä. Sosiaalisuus on sen sijaan temperamenttipiirre, ja se kuvastaa halua olla muiden ihmisten kanssa. On tärkeää, että koulussa tuetaan temperamenttiltaan erilaisia lapsia eivätkä esimerkiksi ujut ja syrjäänvetäytyvät jää vähemmälle huomiolle.

Ujolla lapsella voi olla erinomaiset kaveritaidot. Joskus kyse voi olla siitä, että vaikka tarvittavia taitoja olisikin, ei niitä vain kyetä hyödyntämään oikeassa tilanteessa. Myös sosiaalisesti taitava voi jäädä joukon ulkopuolelle. Yksilön kaveritaidot eivät yksistään riitä. Tarvitaan ryhmä, jossa kaveritaitojen käyttäminen on mahdollista. Siksi on tärkeää tukea kaikkien oppilaiden kaveritaitojen kehittymistä.

Lapsi tarvitsee kykyä työstää ongelmia, toipua vastoinkäymisistä ja ”kestää” elämän monimutkaisuutta. Sosiaaliset tilanteet ja vuorovaikutus kehittävät tätä ”psykkistä kimmoisuutta”. Kaverit ovat senkin vuoksi tärkeitä.

Koulukaverien merkitys

Hyvään koulupäivään kuuluvat kaverit. Koulussa lapsen keskeisen vertaisryhmän muodostaa oma luokka. Luokkakaverien kanssa opitaan toisten huomioimista ja saadaan palautetta omasta käyttäytymisestä. On tärkeää, että oppilas kokee oman luokkansa turvalliseksi. Ryhmään kuulumisen tunne sekä hyväksytyksi tuleminen mahdollistavat kaveritaitojen opettelemisen. Lapsi tarvitsee myös kahdenvälisiä vastavuoroisia ystävyyssuhteita, jotka mahdollistavat sitoutumisen, läheisyyden ja luottamuksen harjoittamisen.

Jokainen lapsi tarvitsee tunteen kuulumisesta ryhmään sekä ystävän. Näiden puute aiheuttaa yksinäisyyttä ja on siten riski lapsen itsetunnon kehitykselle ja psyykkiselle terveydelle. Se, että lapsi hyväksytään ryhmässä, on erittäin tärkeää erityisesti lapsille, joilla on ongelmia perhesuhteissa.

Lapsi tarvitsee myönteisiä kokemuksia muiden kanssa toimimisesta. Vertaisten kanssa toimiminen on kuitenkin yksi vaikeimmin opittavista taidoista, minkä vuoksi siihen tarvitaan aikuisen apua. Ongelmia tulee, jos lapsi ei pääse mukaan ryhmään, jossa hänen taidot pääsisivät kehittymään. Yksin ei voi oppia sosiaalisia taitoja ja niiden puute estää mukaan pääsyn tilanteisiin, joissa niitä voisi oppia.

Opettaja tukemassa kaverisuhteita

MLL:n tekemän kyselyn (2012) mukaan opettajat ovat sitä mieltä, että oppilaiden kaverisuhteiden tukeminen on koulun aikuisten tehtävä. Moni kuitenkin kokee, ettei tähän ole riittävästi aikaa tai välineitä. Opettaja voi kuitenkin vaikuttaa oppilaiden välisiin suhteisiin pienillä tavoilla, kuten istumajärjestyksellä, opetusmenetelmillä ja vastuutehtävillä. Ryhmä- ja paritehtävät, vaihtuvat ryhmäkoonpanot sekä yhteistoiminnalliset työtavat helpottavat toisiin tutustumista, kannustavat toimimaan kaikkien kanssa sekä mahdollistavat aktiivisen osallistumisen. Opettajan kannattaa välttää tilanteita, joissa lapset saavat itse ryhmitellä itsensä tai toisensa paremmuusjärjestykseen.

Ryhmyttämisharjoitukset auttavat oppilaita tutustumaan toisiinsa. E erityisen tärkeitä ne ovat silloin, kun uusi luokka aloittaa tai kun luokkaan tulee uusi oppilas. Opettajan on myös tärkeää keskustella oppilaidensa kanssa kaveri- ja ystävyyssuhteista ja siitä, että kaverisuhteiden ongelmista kannattaa kertoa aikuiselle ja pohtia yhdessä niihin ratkaisuja. Siitä kannattaa palkita, kun huomaa, että toinen oppilas huomioi toista oppilasta.

Alakoulussa on otollinen tilaisuus vaikuttaa oppilaiden välisiin sosiaaliin suhteisiin. On hyvä muistaa, että myös opettajan omat ennakkokäsitykset oppilaasta voivat vaikuttaa siihen, millaisen roolin oppilas saa ryhmässä. Esimerkiksi jos opettaja kannustaa ujoa oppilasta näytelmän keskeiseen rooliin, tämä voi vaikuttaa oppilaan asemaan ryhmässä.

Opettaja on lapselle tärkeä aikuinen. Opettajan kiinnostus lapsen hyvinvointiin, kehuminen ja kannustaminen merkitsevät lapselle paljon. Jotkut opettajat pitävät kirjaa siitä, että huomioivat kaikkia oppilaitaan tasapuolisesti. Kunkin oppilaan tunteminen helpottaa vuorovaikutusta. Oppilaisiin tutustumiseen tarvitaan kuitenkin aikaa. Joillakin on käytössä kuulumisvihkot, joihin oppilaat voivat halutessaan kirjoittaa kuulumisiaan opettajalle.

Opettajan on tärkeää keskustella oppilaan vertaissuhteista myös tämän huoltajan 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 lasten kaverisuhteita. Sopimuksia voi tehdä esimerkiksi syntymäpäiväkutsujen jakamisesta (kutsuja ei esimerkiksi jaeta koulussa), luokkakavereiden kutsumisesta kotiin tai yhteisistä kotiintuloajoista.

i Opettaja!

- Kysele kuulumisia, kannusta ja huomioi oppilaita tasa-arvoisesti.
- Ota kaverisuhteet ja yksinäisyys puheeksi oppilaiden kanssa. Kysele oppilailta ja selvitä, onko joku jäänyt yksin koulussa.
- Ota oppilaiden kaverisuhteet puheeksi huoltajien kanssa.
- Korosta oppilaille, että vaikeuksiin voi saada apua. Asiasta kannattaa kertoa aikuiselle. Käykää läpi, kenelle asioista voi kertoa.
- Panosta luokan ryhmäytymiseen.
- Hyödynnä opetusmenetelmiä, jotka helpottavat toisiin tutustumista ja kannustavat toimimaan kaikkien kanssa.
- Kiitä oppilasta, kun hän ottaa muut huomioon tai yksin jääneen ryhmään.

ISTUMAJÄRJESTYKSEN VAIHTAMINEN

Luokassamme vaihdetaan paikkaa noin kerran kuukaudessa. Luokan 31 oppilasta istuvat kahdeksassa ryhmässä. Jokainen paikka on numeroitu ja näkyy luokan istumajärjestyskartalla. Paikat arvotaan yksi kerrallaan nostamalla oppilaiden nimilappuja arvontalaatikosta. Oppilas ilmoittaa valitsemansa paikan numeron ja oppilaan nimi merkitään kartalle. Yhdellä oppilaalla on kerrallaan oikeus lykätä vuoroaan sopivampaan hetkeen. Ryhmiä muodostettaessa pyritään siihen, että samaan ryhmään tulee sekä tyttöjä että poikia.

Tavoitteena on myös se, että oppilas vaihtaa ryhmää riittävän usein, jolloin ryhmien kokoonpano muuttuu. Periaatteena on, että kaikkien kanssa on opittava tekemään yhteistyötä. Ryhmä voi sopia keskenään ryhmän sisäisen istumajärjestyksen ja kierron sekä ruokailujärjestysvuorolistan. Viimeiset paikat eivät ole enää valinnaisia ja sen takia ”jämäpaikoille” jäänyt tyttö ja poika ovat seuraavalla kerralla ensimmäisinä valintavuorossa.

Jos oppilas haluaa vaihtaa ryhmää kesken ”kauden”, sen on tapahduttava siten, että vanhan ja uuden ryhmän kaikkien jäsenten on hyväksyttävä vaihto, muuten opettaja ei hyväksy vaihtoa. Arvontatilanteesta poissaolevan oppilaan oikeudet pyritään ottamaan huomioon ottamalla etukäteen selvää, kenen kanssa hän mieluiten istuisi sillä hetkellä.

Timo Fordell, opettaja



Harjoitukset

Tavoitteet

- Pohditaan kaveruutta ja sen tärkeyttä.
- Pohditaan, millainen on hyvä kaveri ja miten voi olla hyvä kaveri toiselle.
- Pohditaan ja harjoitellaan, miten toista voi huomioida, kuunnella ja tukea.
- Vahvistetaan luokan ryhmähenkeä ja harjoitellaan toisten kanssa toimimista.

Monenlaiset moikkaukset

- ▶ **Kesto:** 10 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** paperia ja kyniä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone, keskellä tilaa.

Ohjeet: Istukaa piiriin. Kysy oppilailta, millaisia eri tervehtimistapoja he tietävät. Onko eri kulttuureissa eroja? Jaa oppilaille paperit ja pyydä heitä kirjoittamaan paperin keskelle oma nimi. Sen jälkeen paperi rutistetaan palloksi ja heitetään piirin keskelle.

Harjoitelkaa sitten moikkauksia. Muistuta, että toista tervehditään kunnioittavasti ja asiallisesti. Pyydä jokaista oppilasta hakemaan piirin keskeltä itselleen paperipallo ja tulemaan takaisin paikalleen. Valitkaa tervehdystyyli ja aloittaja, joka menee tervehtimään sitä oppilasta, jonka nimi paperissa on. Valitkaa sellainen tervehdystyyli, joka ei loukkaa ketään. Ensimmäisen tervehtimisen jälkeen valitaan uusi tyyli ja se, ketä tervehdittiin viimeksi, jatkaa.

Esimerkkejä erilaisista moikkauksista:

Sanat: moi, moro, terve, päivää, moikkelis, tsau, heilou, heippa, hei, termos, mo, tere, hello, moikka, heips.

Eleet: yläviitonon, pään nyökkäys, halaus, kumarus, olalle koskeminen, nyrkit yhteen, vilkutus, käden heilautus, nenien hierominen vastakkain, poskisuudelta, käsimerkit.

Hyvän kaverin tuntomerkit

- ▶ **Kesto:** 15 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** taulu ja kynä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Kysy oppilailta hyvän kaverin tuntomerkkejä ja kirjoita ne ylös taululle. Pohtikaa seuraavaksi, millainen ei ole hyvä kaveri. Kirjoita nämä toiselle puolelle taulua. Keskustelkaa siitä, miten toimitaan silloin, jos hyvän kaveruuden tuntomerkit eivät toteudu. Mitä tehdään esimerkiksi silloin, jos joku sanoo ilkeästi, kiusaa tai ei ota mukaan peliin.

Pyydä oppilaita valitsemaan hyvän kaverin tuntomerkkeistä 3 sellaista asiaa, joita he itse haluavat noudattaa. Oppilaat voivat kirjoittaa ne omiin vihkoihinsa. Valitkaa vielä lopuksi yhteisesti 3 tärkeintä hyvän kaverin tuntomerkkiä (esimerkiksi äänestämällä). Laittakaa ne esille luokkaan.

HYVÄ KAVERI...

ottaa kaikki huomioon, auttaa joka tilanteessa, ei hauku toisia, on ystävällinen, on kiltti, on ystävämielinen, on jollain lailla tapaisesi, on kiva, ei kiusaa, on mukava, on luotettava, on hauska, on reilu, ei valehtele, on rehellinen, on huumorintajuinen, ottaa kaikki mukaan leikkeihin, on seuraa koulun jälkeen, ei kiroile, ei satuta, ei ole ilkeä, pitää muistakin ihmisistä, on iloinen.

Latokartanon peruskoulun oppilaat

Ystävä hädässä

- ▶ **Kesto:** 45 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Ystävät-sarjakuva ja Ullan mielen tähtystin (liite 2), kyniä, (dokumenttikamera).
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet:

Vaihe 1: Heijasta Ystävät-sarjakuva oppilaiden nähtävälle tai kopioi se kaikille. Käykää lyhyesti läpi, mitä sarjakuvassa tapahtuu: Tyttö istuu penkillä ja itkee. Poika huomaa tilanteen ja menee kysymään, mikä hätänä. Tyttö kertoo, että hänen hyvä kaverinsa on muuttanut toiselle paikkakunnalle. Poika auttaa tyttöä sanomalla jotakin.

Oppilaiden tehtävänä on keksiä sarjakuvalla hyvä loppu ja täydentää lause "Auttaisiko yhtään, jos..." Harjoituksen voi tehdä yksin tai parin kanssa. Jos teette sen paritehtävänä, jaa parit arpomalla esimerkiksi siten, että jokainen tuo jonkun oman tavaran pussiin. Opettaja nostaa sieltä kaksi tavaraa kerrallaan ja tavaroiden omistajista tulee pari.

Pyydä oppilaita täydentämään sarjakuvan viimeisen ruudun vuorosanat. Pyydä sen jälkeen heitä kirjoittamaan sarjakuvan juoni omin sanoin. Nopeille voi antaa lisätehtäväksi keksiä sarjakuvaan vielä seuraavan ruudun tapahtumat. Sarjakuvan voi myös värittää.

Pyydä lopuksi oppilaita esittelemään omat ratkaisunsa siitä, miten tarina päättyi. Keskustelkaa ratkaisuista. Pohtikaa, mistä muista asioista aiheutuu surua ja mitä niissä tilanteissa voi tehdä.

Vaihe 2: Jatkakaa harjoitusta pohtimalla sarjakuvan päähenkilön, Ullan, tuntemuksia sarjakuvan ensimmäisessä ruudussa. Heijasta näkyville Ullan mielen tähytyn (liite 2) tai tarkastelkaa siitä kopioiduista monisteista. Kerro, että mielen tähytymisen avulla voidaan eläytyä toisen ajatuksiin, tunteisiin ja toiveisiin. Pyydä oppilaita eläytymään Ullan tilanteeseen sarjakuvan siinä kohdassa, jossa Ulla istuu penkillä ja itkee. Oppilaat kirjoittavat paperille ajatuksia, tunteita ja toiveita.

Käykää yhdessä läpi oppilaiden kirjoittamat Ullan ajatukset, tunteet ja toiveet. Keskustelkaa lopuksi koko sarjakuvasta:

- Mitä luulette, että poika ajattelee nähdessään tytön itkevän penkillä?
- Mitä luulette, miltä pojasta tuntui silloin?
- Mitä luulette, miltä tytöstä tuntui, kun poika tuli kysymään, mikä hätänä?
- Mitä luulette tytön ajattelevan tarinan lopussa?
- Jos sarjakuva jatkuisi, mitä seuraavassa ruudussa voisi tapahtua?
- Mitä viikon päästä voisi tapahtua?

Lopuksi voit vielä keskusteluttaa ryhmää. Korosta, että pienet asiat ja teot voivat olla merkittäviä yksittäiselle oppilaalle. Esimerkiksi hymy, moikkaus tai kysymys ”mitä kuuluu?” ovat helppoja tapoja huomioida toisia. Sopikaa yhteiseksi tavoitteeksi, että jokainen moikkaa vähintään yhtä sellaista henkilöä päivässä, jota ei ole aiemmin moikannut. Jokapäiväinen ”moi” on myös hyvä tapa muistaa omaa kummiparia!

Kollaasi kaveruudesta

- ▶ **Kesto:** 45 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** aikakauslehtiä, A3-paperia/kartonkia, saksia, liimaa, kyniä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Jaa oppilaat pareiksi. Pyydä oppilaita leikkaamaan aikakauslehdistä sellaisia kuvia, jotka kuvaavat hyvää kaveruutta. Jokainen pari tekee niistä kollaasin, esittelee sen muulle ryhmälle ja kertoo, mitä kuvat kertovat kaveruudesta.

Huom. Voit esitellä kollaasit vanhempainillassa ja keskustella oppilaiden kaverisuhteista.

Kaverilaulu

- ▶ **Kesto:** 30 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** paperia ja kyniä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone tai musiikkiluokka.

Ohjeet: Pyydä oppilaita luettelemaan tuttuja lauluja. Valitkaa jokin lauluista uudelleen sanoitettavaksi. Tarkoituksena on tehdä luokan oma kaverilaulu. Voitte laulaa laulun ensiksi yhdessä. Jaa pienryhmät ja kopioi laulun sanat ryhmille. Jaa oppilaat pienryhmiin esimerkiksi pyytämällä oppilaita asettumaan jonoon oman/äidin/isän etunimen ensimmäisten kirjainten mukaan siten, että jonon toisessa päässä on A ja toisessa päässä Ö – puhua ei saa!

Jaa kullekin ryhmälle oma säkeistö ja pyydä sanoittamaan se uudelleen. Korosta, että laulun sanojen tulee kuvata hyvää kaveruutta ja kaikkien mukaan ottamista. Liitätkää lopuksi yhdessä säkeistöt yhteen ja laulakaa laulu. Sopikaa laululle tietty esitystyyli, esimerkiksi rap.

Huom. Harjoitelkaa laulua ja esittäkää se esimerkiksi vanhempainillassa tai koulun juhlassa.

Minä itse kaverina

- ▶ **Kesto:** 15 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Kaverilauseita-lomake (liite 3).
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Jaa oppilaille Kaverilauseita-lomake ja pyydä heitä täydentämään siinä olevat lauseet. Tehtävän voi tehdä myös kotona. Voit ohjeistaa oppilaat pohtimaan lomakkeen lauseita myös vanhempien kanssa. Harjoituksen jälkeen voit kysyä oppilailta, miltä tehtävän tekeminen tuntui. Mitkä kohdat olivat vaikeita? Mitkä helppoja?

i Ryhmäyttämisharjoituksia

Tutustu MLL:n *Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen*-opetusmateriaaliin. Siinä käsitellään muun muassa aloittavan ryhmän tukemista, ryhmän toimintaa ja vuorovaikutusta sekä osallisuutta. www.mll.fi/kasvattajille/ryhmayttaminen

Ei jätetä ketään yksin

Yksinäisyys on vakava haitta lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lasten mielestä yksinäisyys on yksi merkittävimmistä surua aiheuttavista asioista. Koska yksinäisyys on tunne, sitä voi olla vaikea havaita. Monesti yksinolo tarkoittaa myös yksinäisyyttä. Koulussa yksinäisyys näyttäytyykin monesti yksinjäämisenä ja kaverittomuutena. Sosiaalisesti yksinäiseltä puuttuu ryhmä, johon kuulua.

Joskus lapsi on mukana ryhmässä, peleissä ja leikeissä, mutta tuntee kuitenkin itsensä yksinäiseksi. Lapsi kokee, ettei ole ketään, joka pitäisi juuri minua tärkeänä ystävänä. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevalta puuttuu sydäntästävä, jonka kanssa jakaa tärkeitä asioita. Niina Junttilan tutkimuksen (2010) mukaan erityisesti pojat kokevat emotionaalista yksinäisyyttä. Tyttöillä on poikia useammin sellaisia ystävyyssuhteita, joissa voi keskustella helpommin myös vaikeista asioista.

Lapset itse määrittelevät yksinäisyyden syyksi monia eri tekijöitä. Kun 5.–7.-luokkalaisilta lapsilta kysyttiin (Aro & Lintu 2012) yksinäisyyden syitä, lapset mainitsivat omaan minäkäsitykseen liittyviä asioita, kuten huono itsetunto tai persoonallisuuden piire, kuten esimerkiksi hiljaisuus tai ujous. Osa lasten mainitsemista syistä liittyi ”minään suhteessa muihin”: sosiaaliseen statukseen, kiusaamiseen tai erilaisuuteen. Tämän lisäksi mainittiin tilannesidonaisia tekijöitä, kuten yhteisen ajan puute tai riitatilanteet. Ulkoisia tekijöitä olivat muun muassa kaukainen asuinpaikka. Suurin osa lapsista koki, että he voivat itse vaikuttaa yksinäisyyteen jollakin tapaa.

Yksinäisyys nähdään monesti yksilön omana syyneä. Sen sijaan olisi järkevää tarkastella, mikä tavoissa, perinteissä, kulttuurissa ja yhteiskunnassa yksinäistää lapsia ja nuoria. Onko esimerkiksi koulussa tapoja ja perinteitä, jotka jättävät oppilaita syrjään? Lasten yksinäisyyden ehkäisy on kaikkien aikuisten vastuulla ja koskettaa jokaista. Tämä on tärkeä näkökulma huomioida koulussa tehtävän yksinäisyyden ja kiusaamisen ehkäisemisen vastaisessa työssä.

Eristäminen muusta ryhmästä on kiusaamista

Yksinäinen voi olla myös kiusattu, ei kuitenkaan aina. Ystävän puuttuminen, kiusatuksi joutuminen sekä torjutuksi tuleminen ovat vain osittain päällekkäisiä ilmiöitä.

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 hetkelisiä eikä niiden kohteeksi joudu jatkuvasti yksi ja sama oppilas.

Kiusaaminen jaetaan suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Yksi kiusaamisen epäsuora muoto on eristäminen luokan tai ryhmän sosiaalisesta kanssakäymisestä. Silloin voidaan puhua ”yksinäistämisestä” eli kiusaamisesta, jossa joku jätetään sosiaalisten piirien ulkopuolelle tai vahingoitetaan hänen vuorovaikutussuhteita. Epäsuora kiusaaminen on usein hyvin hienovaraista ja vaikeasti havaittavaa. Tällaisia kiusaamisen muotoja ovat myös muun muassa vihjaileminen, monimerkitykselliset viestit, joiden todellinen tarkoitus aukeaa vain tietyille oppilasryhmälle sekä vuorovaikutusnormien rikkominen, kuten tervehtimättä tai vastaamatta jättäminen.

Koulu on kiusaamisen yleisin paikka. Eniten kiusataan välitunnilla ja seuraavaksi eniten oppitunneilla. Muualla tapahtuva kiusaaminen kytkeytyy kuitenkin usein koulun vertaissuhteisiin. Niinpä esimerkiksi netti on yksi merkittävä koulukiusaamisen ympäristö ja monella tapaa yhteydessä muuhun koulukiusaamiseen.

i Kiusaamattomuussitoumus

Tehkää luokan kanssa kiusaamattomuussitoumus (liite 4). Sopikaa, että jokainen allekirjoittaa sopimuksen.

Opettaja tukemassa yksinäistä

Lapselle yksinäisyys on kipeä asia, johon tarvitaan aikuisen apua. Aluksi on tärkeä selvittää, mitä lapsi itse kokee ja ajattelee, miltä hänestä tuntuu. Tietoa lapsen tilanteesta on tärkeää kerätä myös huoltajilta ja muilta lasta lähellä olevilta aikuisilta.

Yksinäisyydestä puhuminen voi olla vaikeaa. Lapselle yhteisön ulkopuolelle joutuminen merkitsee sitä, ettei hän kelpaa. Tämä aiheuttaa häpeää. Lapsi kokee, ettei hän osaa toimia tavalla, joka saa muut hyväksymään hänet. Hän pohtii, mikä minussa on vialla. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea päästäkseen irti siitä ajatuksesta, että hän olisi itse syyppää yksinäisyyteensä.

KOULULAISTEN YKSINÄISYYS

Joku aika sitten 5.-luokkalainen tyttö kirjoitti meille tutkijoille viestin: *”Minulla ei ole ketään, jolle puhua. Minua on haukuttu ja kiusattu ja tuntuu, ettei kukaan välitä. Kaikki vihaavat minua. Tuntuu kuin välillä haluaisin kuolla. Enkä jaksaisi tätä elämää. Kukaan ei jaksakaan kättellä mua. Mä elän täs maailmas haamuna, ei mua tänne kukaan jää kaipaamaan”*. Kyseessä oli ihan tavallinen, mutta kovin yksinäinen, kiltti ja kunnollinen tyttö. Kympin oppilas, joka ei aiheuttanut ongelmia tai huolta koulussa, kotona tai kaveriporukoissaan.

Liian usein me aikuiset ajattelemme, että asiat ovat kunnossa niin kauan kuin lapsemme eivät käyttäydy aggressiivisesti, epäsosiaalisesti tai saa kokeista ala-arvoisia numeroita. Näin ei kuitenkaan valitettavasti ole. Sekä suomalais-ten että kansainvälisten tutkimusten mukaan yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta, uupumusta, sosiaalisia pelkoja ja masentuneisuutta kokevat erityisesti juuri nämä kiltit ja kunnolliset, luokallaan syrjään jäävät lapset. Totta kai osa yksinäisistä oireilee pahaa oloaan myös epäsosiaalisella käyttäytymisellä – voisi sanoa onneksi, koska juuri se saa meidät aikuiset helpommin huomamaan, ettei kaikki ole kunnossa.

Yksinäisyyttä ei ole se rentouttava ja toivottu olo-tila, jossa saa ihan rauhassa olla yksin, ajatella omia ajatuksiaan tai tehdä, mitä haluaa. Yksinäisyyttä on se ahdistava ja lamaannuttava tunne, ettei ole ketään, jolle ajatuksiaan jakaa tai ketään, jonka kanssa voisi lähteä elokuviin, kaupungille tai edes seisokella välitunnilla samassa porukassa. Yksin oleminen tekee usein hyvää, yksinäisyys on sen sijaan aina satuttavaa. Erityisesti silloin, kun tunne ulkopuolisuudesta ja kuulumattomuudesta jatkuu päivästä, tilanteesta ja tilasta toiseen.

Alakoululaiset kuvaavat yksinäisyyttä kurjaksi, kamalaksi, karseaksi, tylsäksi ja inhottavaksi tunteeksi, joka voi johtaa siihen, että yksinäisestä tulee *”mielisairas”*. 4.-luokkalaisen pojan mukaan: *”Kaikille pitäisi olla ainakin yksi todella hyvä ystävä, johon voisi luottaa ja joka lohduttaa kun on huono olla.”* Luokkakaveri lisää: *”Jos miettisi aina, kun näkisi jonkun yksinäisen, että mitä jos minä olisin yksinäinen, olisiko se hauskaa?”* Ei se olisi.

Miten me sitten saisimme lapsemme kertomaan tunteistaan, ystävien tai kaverien kaipuus-

ta ennen kuin yksinäisyys kroonistuu ja kasvaa lumipallon lailla muiksi psykososiaalisiksi ongelmiksi? Suomalaisista lapsista joka 10., joidenkin arvioiden mukaan jopa joka 5., kokee jossakin vaiheessa ahdistavaa yksinäisyyttä. Syyllisyys siitä, että ongelma olisi jotenkin oma vika, että ei oman toimintansa tai olemuksensa johdosta kelpaa toisten joukkoon, saa lapset usein vaikeamaan asiasta. Mieluummin ollaan hiljaa ja huomaamattomia kuin kerrotaan, ettei jakseta tilannetta enää kauan. Erityisesti pojillamme on tapana *”kestää kuin mies”*. Karu totuus seurauksista näkyy vaikkapa vertailtaessa Suomen suhdetta muihin OECD-maihin itsemurhatilastoissa. Välitammamme seuraaviin on jopa suurempi kuin PISA- menestyksessä, valitettavasti vain toiseen suuntaan.

KiVa koulu -hanke on viime vuosina nostanut kiusaamisen kaikkien tietoisuuteen. Lapset uskaltavat helpommin kertoa kiusaamistilanteista ja asettua syrjityn tueksi. Ehkä tämän oppaan harjoitukset auttavat yhä useampia lapsia ja koulun aikuisia huomaamaan, miten kurjaa on jäädä ulkopuoliseksi ja tuntea itsensä yksinäiseksi. Ja muistamaan, miten mukavaa onkaan, kun joku tulee juttelemaan, kyselemään kuulumisia tai pyytämään mukaan leikkiin. Yksinäisen pyytämiseen mukaan on helpompaa kuin uskomme-kaan, mutta yksinäiselle pyyntö päästä mukaan on kerta kerran jälkeen saatujen kolhujen jälkeen aina vain vaikeampaa. Usein mahdotonta. Mitä kauemmin lapsi on yksinäinen, sitä todennäköisemmin hän tulee olemaan yksinäinen myös nuorena ja aikuisena ja sitä todennäköisemmin hänen yksinäisyyteensä tulee jossakin vaiheessa johtamaan muihin psykososiaalisiin ongelmiin. Lasten hyvinvoinnin varhainen tukeminen esimerkiksi kummioppilastoiminnalla, koulujen aikuisten moniammatillisella yhteistoiminnalla tai kotien kanssa tehtävällä tiiviimällä yhteistyöllä on kustannuksiltaan varsin vaatimatonta. Sen sijaan syrjäytyneen nuoren hinta yhteiskunnallemme on yli miljoona euroa. Pahan olon inhimillistä hintaa on mahdotonta laskea, eivätkä lapsena ulkopuolisena vietetyt hetket unohdu koskaan. Jotakin pitäisi tehdä, mieluummin jo pian.

Niina Junttila, KT, erikoistutkija, Turun yliopiston Ihmistieteiden tutkijakollegium

i Miten tuen yksinäistä lasta?

- Ota asia hienovaraisesti puheeksi. Pohdi etukäteen, millaisessa tilanteessa ja koska asiaa olisi parasta puhua.
- Kuuntele, lohduta ja rohkaise. Pyydä lasta kertomaan tunteistaan ja toiveistaan.
- Kerro, että yksinäisyyttä ei tarvitse hävetä. Lapsi voi ajatella, että hänessä on jotain vikaa, kun kavereita ei löydy.
- Kannusta. Auta lasta näkemään lapsen hyvät piirteet ja tue hänen itsetuntoaan. Kehu ja anna positiivista palautetta. Sano lapselle, että hän on hyvä omana itsenään.
- Sano, että asialle voidaan tehdä jotain. Vala toivoa!
- Pohtikaa tapoja tutustua toisiin ja harjoitella kontaktin ottoa. Kehitelkää yhdessä hyviä tapoja aloittaa keskustelu. Harjoitella yhdessä toisiin tutustumista ja ryhmään pääsemistä.
- Keskustelkaa yhdessä, missä voisi tutustua uusiin kavereihin: Löytyisikö omalta luokalta tai toiselta luokalta joku, johon lapsi haluaisi tutustua? Entäpä pihapiiristä, tuttavien perheistä, sukulaisista tai harrastuksista?
- Keskustele tilanteesta oppilashuoltotyöryhmän kanssa ja ole yhteydessä huoltajaan. Sopikaa yhdessä, miten varmistetaan, että lapsi pääsee koulussa osaksi ryhmää.

LUOKAN KIVA KAVERI -HANKE

Olen käyttänyt luokassani Kiva kaveri-hanketta. Jaan luokassa jokaiselle oppilaalle "kivan kaverin". Kivan kaverin velvollisuus on tulla kertomaan, jos omaa nimettyä kaveria kiusataan välitunnilla tai hän on jäänyt yksin. Itse on hankala tulla kertomaan kiusaamisesta tai yksin jäämisestä, mutta nimetyn kaverin kynnys tulla kertomaan opettajalle on paljon pienempi. Kysyn myös oppilailta säännöllisin väliajoin, mitä heidän seuraamalleen kaverille kuuluu. Luokassani olen jakanut oppilaat tyttö- ja poikaryhmiin, mutta monessa luokassa sekaryhmäkin toimii hyvin!

Kaikille kaveri-kotisivuille lähetetty toimintaidea

Harjoitukset

Tavoitteet

- Pohditaan, mitä yksinäisyys on.
- Pohditaan keinoja auttaa ja tukea yksinäistä tai kiusattua.
- Ymmärretään, että kenenkään ei kuulu olla yksinäinen ja että yksinäisyydestä kannattaa kertoa aikuiselle.
- Harjoitellaan selvittämään vaikeita vuorovaikutustilanteita.

Tilannekortit

- ▶ **Kesto:** 30 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** tilannekortit (liite 6).
- ▶ **Tila:** luokahuone.

Ohjeet: Kopioi tilannekortit (liite 6) valmiiksi ja laita ne tekstipuoli alaspäin pöydälle. Pyydä jotakin oppilasta valitsemaan yksi tilannekortti. Korteissa on kuvattu erilaisia ongelmatilanteita, joihin oppilaat keksivät ratkaisukeinoja. Oppilas lukee kortin ääneen. Keskustelkaa, miten voi tilanteessa toimia. Kysy myös, keneltä kyseisessä tilanteessa voi pyytää apua. Valitkaa lopuksi yksi hyvä ratkaisukeino ja näyttelijät, jotka esittävän tilanteen roolileikkinä. Valitkaa tämän jälkeen uusi tilannekortti ja pohtikaa ratkaisuja siihen.

Tehtävän voi toteuttaa myös pienryhmissä siten, että kukin ryhmä saa oman tilannekortin ja pohtii ratkaisuja tilanteeseen. Lopuksi tilanteet ja ratkaisut käydään yhdessä läpi. Ryhmät voivat vielä esittää roolileikkinä omat tilanteensa.

Huom. Näytelmät voi esittää myös omalle kummiluokalle ja pohtia sen jälkeen yhdessä näytelmien tapahtumia.

Yksinäinen penkki

- ▶ **Kesto:** 20 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** paperia, kyniä, punaisia ja sinisiä tarralappuja/magneetteja/värikyniä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Piirtäkää yhdessä koulun kartta. Merkitkää karttaan piha-alue, luokat, ruokala, koululta lähtevä kävelytie ja niin edelleen. Pyydä oppilaita 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 ruokalassa tai välitunnilla, jos huomaa jonkun olevan yksin?

Huom. Voit käyttää myös oikeaa karttaa!

Tämän harjoituksen tuloksia kannattaa hyödyntää. Harjoitus voidaan toteuttaa eri luokissa ja tulokset voidaan käydä läpi opettajainkokouksessa. Niiden pohjalta voidaan sopia ne toimenpiteet, joiden avulla oppilaiden mainitsemat yksinäisyyden paikat saadaan vähenemään.

Yksin oloa ja yksinäisyyttä

- ▶ **Kesto:** 30 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** paperia ja kyniä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet:

Vaihe 1. Piirrä taululle jana, jonka toinen pää kuvastaa ajatusta ”Haluan olla koko ajan toisten ihmisten kanssa” ja toinen pää ajatusta ”Tykkään olla paljon itsekseni”. Pyydä oppilaita sijoittamaan itsensä mielessään janalle. Tämän jälkeen sama harjoitus toistetaan ottamalla erilaisia asentoja: istuma-asento tarkoittaa ensimmäistä väittämää ja seisoma-asento jälkimmäistä. Oppilas voi valita asentonsa myös jostain tältä väliltä (esimerkiksi puoliseisonta, hieman ylös tuolista). Harjoituksen voi tehdä myös niin, että oppilaat ottavat asentonsa silmät kiinni. Kun kaikki ovat valmiita, jokainen avaa silmänsä ja katsoo ympärilleen.

Pura harjoitus kertomalla, että ihmiset ovat erilaisia ja seuran tarvekin vaihtelee. Keskustelkaa, oliko asento helppo valita. Vaihteleeko oma seuran tarve eri päivinä? Mitkä asiat siihen vaikuttavat?

Vaihe 2. Pyydä oppilaita pohtimaan muutaman minuutin ajan itsenäisesti ja kirjoittamaan vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä yksinäisyys on?

- Miltä yksinäisyys tuntuu?
- Milloin ja missä paikoissa koulussa voi tuntua yksinäiseltä?
Kehota oppilaita keskustelemaan parin kanssa vastauksistaan, ja keskustelkaa niistä lopuksi vielä yhdessä.

YKSINÄISYYS ON...

- *sitä, kun jää yksin kotiin tai tulee koulusta tyhjään kotiin.*
- *yksin olemista ilman, että tahtoo olla yksin.*
- *sitä, että kukaan ei halua olla kanssani.*
- *sitä, kun ei pääse välitunnilla leikkeihin mukaan.*
- *sitä, että on yksin ja tuntee olonsa hylätyksi.*
- *yksin oloa, jolloin kukaan ei huomioi.*

YKSINÄISYYS TUNTUU...

pelottavalta, kurjalta, pahalta, hylätyltä, surkealta, ikävältä, tylsältä, joistakin hyvältä ja joistakin pahalta, rauhalliselta, jännältä, ihan mukavalta, mutta joskus on kiva olla kavereiden kanssa.

Maikkulan yhtenäiskoulun oppilaat

Ruokalassa

- ▶ **Kesto:** 30 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Ruokalassa-sarjakuva (liite 5), kyniä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Kopioi kaikille Ruokalassa-sarjakuva. Pyydä oppilaita tutustumaan sarjakuvaan itsenäisesti tai parin kanssa. Keskustelkaa sarjakuvan tilanteesta. Kysy, mitä sarjakuvan viimeisessä ruudussa voisi tapahtua, jotta tarinalle tulisi hyvä loppu. Oppilaat täydentävät sarjakuvan piirtämällä viimeisen ruudun valmiiksi.

Kiinnittäkää valmiit työt seinälle tai laittakaa pöydälle esille. Keskustelkaa tarinan loppuratkaisuista. Lopuksi pohtikaa yhdessä, mitä voisi tapahtua seuraavaksi, jos tilanne jatkuisi. Entäpä seuraavalla viikolla?

Huom. Sarjakuvista voi koostaa myös näytelmät. Keskustelkaa näytelmistä.

- Mitä näytelmässä oikein tapahtui?
- Miten näytelmän päähenkilö koki tilanteen? Mitä hän ajatteli? Miltä hänestä tuntui?
- Miksi näytelmän päähenkilö toimi siten kuin toimi?
- Ihmetyttääkö jonkun muun henkilön käyttäytymisen? Miksi?

Se, joka...

► **Kesto:** 5 minuuttia.

► **Tila:** luokkahuone, jokaisella vapaata tilaa ympärillään.

Ohjeet: Pyydä oppilaita ottamaan riittävästi tilaa itselleen. Luettele seuraavia väittämiä. Jos väittäjä pitää oppilaan kohdalla paikkansa, hän toimii väittämän ohjeen mukaan. Voit kysyä kunkin väittämän kohdalla aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä. Jos aikaa on vähän, jätä osa väittämistä kysymättä. Voitte keksiä väittämiä yhdessä lisää!

- Se, joka aikoo moikkailla jatkossa enemmän, tekee kolme kyykkyhyppyä.
- 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 huomioi toiset, hyppii paikalla kierroksen ympäri.

- Se, joka ei jätä kaveria pulaan, piirtää käsillä ison sydämen.
- Se, joka haluaa olla muille hyvä kaveri, nostaa peukut pystyyn.
- Se, joka aikoo pyytää joku kerta pariksi sellaista, kenen kanssa ei ole aiemmin ollut, nyökkää.

Voit purkaa harjoitusta keskustelemalla: Miksi on tärkeää, että tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa? Miksi kannattaa olla hyvä kaveri toiselle? Miksi kannattaa pyytää pariksi sellaista, kenen kanssa ei ole aiemmin ollut parina? Miksi moikkailu kannattaa?



Kummioppilastoiminta tukee kaveruutta

Koulun kummioppilastoiminnan ideana on, että isommat oppilaat toimivat pienten oppilaiden tukena koulun arjessa. Toiminnan tavoitteena on kehittää kouluviihtymistä ja positiivista ilmapiiriä, tukea 1.-luokkalaisten koulun aloittamista sekä vahvistaa oppilaiden taitoja toimia yhdessä.

Monesti kummioppilastoimintaa toteutetaan 1. ja 5. tai 6. luokan kesken. Kukin 1.-luokkalainen saa oman kumminoppilaan 5. tai 6.-luokkalaisesta. Joissakin kouluissa kummitoiminta alkaa esimerkiksi esikoululaisten ja 4.-luokkalaisten kesken. Myös koko luokka tai pienryhmä voi olla kummioppilaana toiselle luokalle tai samankokoiselle pienryhmälle.

Kummioppilaat auttavat ekaluokkalaisia sopeutumaan koulun alkuun esimerkiksi tutustuttamalla heitä koulun tiloihin ja sääntöihin sekä järjestämällä tutustumisleikkejä. Parhaimmillaan oma kummioppilas tulee tutuksi jo keväällä, kun tulevat 1.-luokkalaiset tulevat vanhempineen tutustumaan kouluun. Samalla vanhemmatkin näkevät, kuka toimii oman lapsen kummioppilaana.

On tärkeää, että kummioppilaat saavat ohjausta ja valmennusta tehtäväänsä. Yhdessä on hyvä käydä läpi, mikä merkitys kummioppilaana toimimisella on ja mitä kummioppilas voi myös itse oppia. Keskeistä on, että kummioppilas on itse kiinnostunut ja innostunut tehtävästään. Joskus kummioparin työskentely ei syystä tai toisesta toimi, jolloin opettajien on hyvä pohtia vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa kummioppilastoimintaa.

Kummivuoden aikana voi tehdä lähes mitä vain yhdessä. Yhteiset lukuhetket, liikuntatunnit, esitys juhlissa, retket (kirjastoon, puistoon tai museoon), askartelut (pääsiäisenä, ystävänpäivänä ja jouluna) tai leipominen ovat esimerkkejä yhteisestä toiminnasta. Välituntisin kummioppilaat voivat ohjata pihaleikkejä ja tutustumisleikkejä. Konkreettista apua kummioppilaat tarjoavat muun muassa liikuntatunneilla luistinten sitomisessa. Kummioppilaat voivat myös auttaa ulkovaatteiden pukemisessa, tai yhdessä voidaan opetella kengännauhojen sitomista.

Kummioppilaat voivat olla nuoremmille oppilaille tärkeä esimerkki kaveruudesta. Kummioppilastoiminta on myös luonteva paikka harjoitella sekä omanikäisten että pienten oppilaiden kanssa toimimista.

Kummioppilaat suunnittelevat itse

Parhaimmillaan kummioppilastoiminta on oppilaiden näköistä ja itsensä suunnittelemaa. Osallisuus innostaa

ja motivoi toimimaan. On hyvä, että oppilaat saavat kokemuksia toistensa ohjaamisesta ja toisilta oppimisesta.

Nuoremmilta oppilailta kannattaa kysyä heidän toiveitaan toiminnasta. Kummioppilastoiminnan suunnittelun apuna voi käyttää suunnitelmapohjaa (liite 7), johon kirjataan kummivuoden aikana toteutettavat asiat.

Yhteiset kummitunnit on yksi kummioppilastoiminnan muoto. Kummituntien tavoitteena on, että oppilaat tutustuvat toisiinsa paremmin ja luokkiin syntyy hyvää yhteishenkeä. Kummitunneilla voi esimerkiksi pohtia yhdessä, millaista on hyvä kaveruus ja miten voi huomioida toisia koulussa.

Kummioppilaat voivat itse suunnitella sisältöä kummitunneille. He voivat myös ohjata harjoituksia ja leikkejä. Opettajat toimivat kummitunnilla ohjaajina ja pitävät huolen kokonaisuudesta ja työrauhasta. Kun kummioppilaat saavat vastuuta toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta, he oppivat samalla tärkeitä elämässä tarvittavia taitoja.

Loppuvuodesta voidaan järjestää kiitosretki tai muu päätöstapahtuma, jolloin voidaan jakaa todistukset kummioppilaana toimimisesta (liite 8).

i Kummioppilaat voivat:

- tukea kouluun sopeutumista
- tutustuttaa koulun tiloihin ja pihaan
- tutustuttaa uusiin koulukavereihin esimerkiksi välitunneilla järjestämällä leikkejä
- kertoa koulun säännöistä
- kysellä kuulumisia, moikkaila ja huomioida omaa eka- tai tokaluokkalaistaan
- olla apuna oppitunneilla
- tehdä yhdessä harjoituksia ja leikkejä oppilaiden kanssa kummitunneilla
- kulkea koulumatka nuoremman koululaisen kanssa
- olla esimerkkinä toiset huomioivassa käytöksessä
- kertoa aikuisille, jos huomaa kiusaamista tai jonkun olevan ilman kavereita.

i Eka- ja tokaluokkalaisten on tärkeää:

- luottaa omaan kummioppilaaseen
- muistaa, että kummioppilaalla on myös muita vastuita ja oma ystäväpiiri
- kertoa aikuisille, jos huomaa kiusaamista tai jonkun olevan ilman kavereita.



Harjoitukset

Tavoitteet

- Pohditaan, mitä on hyvä kummius.
- Ideoidaan kummioppilastoimintaa, joka tukee kaveruutta ja ehkäisee yksinäisyyttä.
- Suunnitellaan kaveruusaiheista kummituntia.

Aaltopahvikummioppilas

- ▶ **Kesto:** 45 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** aaltopahvia tai muuta isoa paperia, kyniä, tusseja, vesivärit tms.
- ▶ **Tila:** luokkahuone, jossa vapaata lattiatileä.

Ohjeet: Jaa oppilaat pienryhmiin. Jaa kullekin ryhmälle aaltopahvi tai iso paperi. Yksi ryhmän jäsenistä menee makaamaan aaltopahville ja muut ryhmäläiset piirtävät hänen ääriviivansa. Nämä ”aaltopahvihahmot” väritetään tai maalataan ja piirretään valmiiksi. Pyydä oppilaita pohtimaan seuraavia kysymyksiä ja kirjoittamaan vastaukset pahviin (hahmon viereen tai sisään): Millainen on hyvä kummioppilas? Millaisia tekoja hyvä kummioppilas tekee? Pyydä sitten kirjoittamaan kummihahmoon, mitä kummioppilas itse oppii toimiessaan kummioppilaana.

Kun kummihahmot ovat valmiit, esitelkää ne ryhmässä. Keskustelkaa myös siitä, mikä estää toimimasta hyvän kummioppilaan tavoin. Mitä silloin voidaan tehdä?

Valmiit kummihahmot laitetaan esille koulun seinälle ja esitellään nuoremmille oppilaille.

Kaikki samaan veneeseen

- ▶ **Kesto:** 60 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** ruskeaa, mustaa ja oranssia kartonkia, saksia, kyniä, teippiä tai sinitarraa, pieniä valkoisia paperilappuja.
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Harjoituksessa on 3 vaihetta, joiden tuloksena syntyy taideteos veneestä, köysitikkaista ja pelastusrenkaasta. Harjoituksen tarkoituksena on pohtia, mitä kummioppilastoiminnassa voidaan tehdä, jottei kukaan jää yksin.

Vaihe 1. Askartelu

Askarrelkaa A3-kokoisesta kartongista vene, köysitikkaat ja pelastusrenkas. Kiinnittäkää ne seinälle tai asettakaa pöydille. Keskustelkaa, millaisia yhteistyötaitoja teoksen tekemisessä tarvittiin.

Vaihe 2. Pohdinta ja purku

Pyydä oppilaita pohtimaan pienryhmissä:

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

Pyydä ryhmiä kirjoittamaan vastaukset pienille valkoisille paperilapuille (1 vastaus / lappu). Kiinnittäkää vastaukset sinitarralla 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 tippumassa veneestä. Jos joku on pudonnut veneestä, tarvitaan pelastusrenkasta. Silloin tarvitaan jo aikuisen apua. Keskustelkaa vastauksista.

Vaihe 3. Jatkoystävien

Suunnitelkaa toimintaa, jonka avulla voi toteuttaa edellä pohdittuja asioita. Sopikaa, järjestetäänkö esim. kummitunti, toteutetaanko välituntitoimintaa, tehdäänkö yhteinen retki jne.

Huom. Seuraavassa harjoituksessa on runko kummitunnin suunnitteluun.

KOULUSSA VIIHTYY, JOS...

- otetaan kaikki huomioon ja keuhataan asioissa, joissa kukin on hyvä.
- ei jätetä ketään yksin, vaan otetaan kaikki mukaan.
- oppilaat eivät kiusaisi tai haukkuisi ketään.
- esim. kaataa vahingossa jonkun, niin pyytää anteeksi.
- jokainen voi mennä yksinäisen oppilaan luo.
- jokainen pyytää anteeksi, jos on satuttanut joltain toista.
- näen yksinäisen, pyydän, haluaako hän peliin.
- jokainen tervehtisi jokaista koululaista.
- kukaan ei kiusaa ketään koulussa.
- kaikki otetaan mukaan leikkiin, eikä jätä ulkopuolelle.
- tarjoaa apua, jos joku tarvitsee.
- pyydetään ja päästetään muita mukaan leikkeihin.
- kaikki olisivat kaikille kaveri ja jättäisi riidan muualle kuin koulun pihalle.
- kaikki pääsisivät yhteisymmärrykseen ja tottelisivat opettajia.

Kaikki voi hymyillä toisille, se piristää!

Teräsrautelan koulun oppilaat



Kummitunnin suunnittelu

► **Kesto:** 45 minuuttia.

► **Tarvikkeet:** kyniä, paperia, apukysymykset (liite 9).

► **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Jaa oppilaat pienryhmiin. Tarkoituksena on suunnitella oppitunti, jonka teemana on hyvä kaveruus. Tässä on kuvattu yksi mahdollinen runko kummitunnin suunnitteluun. Voit hyödyntää näitä valmiita luokituksia, mutta muista, että on myös tärkeä antaa oppilaille vapaat kädet suunnitella sisältöjä, tehdä oivalluksia ja ideoida uutta.

Kukin pienryhmä saa oman kummitunnin osion pohdittavaksi. Osioita voivat olla esimerkiksi:

- kummitunnin aloitus ja tutustuminen
- ryhmätyö tai yhteistyöleikki
- keskustelu ja kaverileikki
- kummitunnin lopetus ja loppuleikki

Apukysymykset:

Ryhmä 1. Kummitunnin aloitus ja tutustuminen

- Miten kummitunti voidaan aloittaa mukavalla tavalla?
- Miten oppilaat esittäytyvät toisilleen?
- Miten tutustutaan paremmin toisiin? Minkälainen leikki voisi olla hyvä tähän?

Ryhmä 2. Ryhmätyö tai yhteistyöleikki

- Miten harjoitellaan yhteistyötä? Minkälainen leikki tai ryhmätyö sopisi tähän?
- Miten ryhmät jaetaan, jos kyseessä on ryhmätyö?
- Miten ryhmätyöt esitellään toisille?

Ryhmä 3. Keskustelu ja kaverileikki

- Miten hyvästä kaveruudesta voisi keskustella oppilaiden kanssa?
- Mitä oppilailta voisi kysyä?
- Minkälaisen leikin keksisitte hyvästä kaveruudesta ja toisten huomioimisesta?

Ryhmä 4. Kummitunnin lopetus ja loppuleikki

- Miten saadaan selville, mitä mieltä oppilaat olivat tunnista?
- Miten saadaan selville, millaisia toiveita oppilailla on tulevista yhteisistä tunteista?
- Minkälainen olisi kiva loppuleikki, josta kaikille jäisi hyvä mieli?

Käykää lopuksi yhdessä läpi kunkin ryhmän suunnitelmat. Pohtikaa, ovatko suunnitellut harjoitukset ja leikit sellaisia, että niissä otetaan kaikki huomioon, ne eivät loukkaa ketään ja edistävät hyvää kaveruutta. Sopikaa, missä järjestyksessä ja kuka ohjaa leikit. Harjoitelkaa kummitunnin ohjaamista omassa luokassa ennen kuin tunti ohjataan nuoremmille oppilaille. Tehkää jokainen leikki alusta loppuun kummioppilaiden ohjaamana.

Ideoita kummioppilastoimintaan

Tässä luvussa on valmiita harjoituksia ja vinkkejä kummioppilastoimintaan. Ensiksi esitellään kummitunneille sopivia harjoituksia, jotka käsittelevät tutustumista, kaveruutta ja toisten huomioimista. Seuraavaksi Kaikille kaveri -hankkeessa mukana olleet koulut kuvaavat kummioppilastoiminnan käytäntöjä omassa koulussaan. Lopussa on erilaisia vinkkejä välituntitoiminnan järjestämiseen.

Harjoituksia kummitunneille

Tavoitteet:

- Tutustutaan toisiin.
- Tutustutaan omaan kummipariin.
- Harjoitellaan kaveruustaitoja.

Yhteiset kummitunnit vaativat sopivan tilan. Moneksi luokkahuoneeseen ei mahduta, joten tarvitaan liikuntasali tai isompi luokka. Kahden luokan oppilaat muodostavat ison joukon, joten osassa harjoituksista ryhmä kannattaa jakaa puoliksi – toki siten, että kummparit ovat samassa ryhmässä. Kummitunnin jälkeen on hyvä käydä palautekeskustelu kummioppilaiden kanssa.

- Miten kummitunti sujui? Mikä toimi hyvin? Minkä voisi tehdä paremmin?
- Mikä kummioppilana olemisessa on kaikkein parasta?
- Mitä aiot tehdä oman 1.- tai 2.-luokkalaisen oppilaasi kanssa lähiaikoina?
- Mietityttääkö jokin asia kummioppilana toimimisessa?

Kuka vei open kynän?

- ▶ **Kesto:** 10 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** sanomalehtikääre.
- ▶ **Tila:** liikuntasali tai muu iso tila.

Ohjeet: Asettukaa piiriin istumaan. Jos ryhmä on iso, asettukaa kahteen tai useampaan piiriin. Kukin piiri valitsee aloittajan, joka menee piirin keskelle seisomaan. Keskellä oleva kysyy joltakin piirissä istuvalta ”Kuka vei open kynän?”. Vastaa valitsee jonkun omasta piiristään esimerkiksi Elsin ja vastaa ”Open kynän vei Elsi”. Keskellä oleva yrittää ennät-

tää koskea sanomalehdellä Elsiä ennen kuin Elsi ehtii sanoa jonkun toisen nimen. Jos Elsi ei ehti sanoa uutta nimeä, siirtyy hän keskelle ja keskellä ollut siirtyy piiriin Elsin paikalle. Muistuta leikin alussa, että kaikki oppilaat tulisivat valituiksi.

Kiva kompis

- ▶ **Kesto:** 10 minuuttia.
- ▶ **Tila:** liikuntasali tai muu iso tila.

Ohjeet: Istukaa yhteen isoon piiriin tai kahteen pienempään. Pohtikaa, millä kaikilla nimillä voi kutsua kaveria esimerkiksi frendi, kamu, kaiffari, kaveri, ystävä. Valitkaa aloittaja ja yksi kaveritermi. Aloittaja lähtee kiertämään piiriä myötäpäivään ja koskee vuorotellen jokaista olkapäälle ja sanoo termin, joka valittiin. Se, jolle kiertäjä sanookin ”kiva kompis”, lähtee juoksemaan vastapäivää. Kun juoksijat kohtaavat, menevät he kyykkyyh, kättelevät ja sanovat ”moi moi”. Se, joka ehtii ensin perille lähtöpisteeseen, saa jäädä siihen, häviöjä jatkaa kiertäjänä.

Parimoikkaukset

- ▶ **Kesto:** 15 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** A4-paperia (1 paperi/pari), kyniä.
- ▶ **Tila:** liikuntasali tai muu iso tila.

Ohjeet: Istukaa piiriin siten, että kummparit istuvat vierekkäin. Kysy oppilailta, millaisia eri tervehtimistapoja he tietävät. Onko eri kulttuureissa eroja? Jaa jokaiselle kummparille yksi paperi ja pyydä kirjoittamaan paperin keskelle molempien nimet. Sen jälkeen paperi rutistetaan palloksi ja heitetään piirin keskelle.

Harjoitelkaa sitten moikkauksia. Muistuta, että toista tervehditään kunnioittavasti ja asiallisesti. Pyydä kummipareja hakemaan piirin keskeltä paperipallo ja tulemaan takaisin paikalleen. Valitkaa tervehdystyyli ja aloittajapari, joka menee ensimmäiseksi tervehtimään sitä kummparia, jonka nimi paperissa on. Valitkaa tyyli, joka ei loukkaa ketään. Ensimmäisen tervehtimisen jälkeen valitaan uusi tyyli. Se pari ketä tervehdittiin viimeksi, jatkaa.



Haastattelutehtävä

- ▶ **Kesto:** 15 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** haastattelulomake (liite 10), kyniä.
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet: Jaa jokaiselle kummiparille haastattelulomake ja kyniä. Ohjeista kummioppilaita haastattelemaan omaa oppilastaan ja kirjoittamaan vastaukset ylös. Tämän jälkeen nuorempi oppilas haastattelee kummioppilasta ja kirjoittaa vastaukset samaan paperiin, tai kummioppilas voi kirjata itse omat vastauksensa.

Haastattelukysymykset:

- Mitä harrastat?
- Mistä tykkäät?
- Mikä sinusta on koulussa mukavinta?
- Mikä sinua jännittää tai mietityttää koulussa?
- Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä maailmassa?

Keskustelkaa lopuksi vastauksista.

Se tiesi mun nimen!

- ▶ **Kesto:** 45 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Moikkaus-sarjakuva ja Ullan mielen tähystin (liite 11), kyniä, (dokumenttikamera).
- ▶ **Tila:** luokkahuone.

Ohjeet:

Vaihe 1: Istutaan kummipareittain. Pyydä pareja keskustelemaan muutaman minuutin ajan, millä tavalla voi huomioda toisia koulussa ja tehdä toisille hyvän mielen. Jutelkaa moikkaamisesta ja tavoista moikata. Heijasta Moikkaus-sarjakuva näkyville tai kopioi se kummipareille. Pyydä pareja lukemaan sarjakuva ja vastaamaan sen jälkeen kysymyksiin:

- Mitä tapahtuu sarjakuvan ensimmäisessä ruudussa?
- Mitä tapahtuu sarjakuvan toisessa ruudussa?
- Mikä oli tarinan opetus?

Keskustelkaa lopuksi koko ryhmän kanssa, mitä sarjakuvassa tapahtui. Kysy, mikä oli tarinan opetus.

Vaihe 2: Pohtikaa Ullan tuntemuksia sarjakuvan ensimmäisessä ruudussa. Tarkastelkaa Ullan mielen tähystintä (liite 10). Kerro, että mielen tähystimen avulla voi arvailla toisen ajatuksia, tunteita ja toiveita. Pyydä oppilaita eläytymään Ullan tilanteeseen ja kirjoittamaan paperille ajatuksia, tunteita ja toiveita. Keskustelkaa yhdessä vastauksista.

Käykää lopuksi keskustelua koko ryhmässä tai kummipareittain:

- Mitä luulette, miltä Ullasta tuntui, kun tyttö moikasi häntä?

- Miksi tyttö tervehti Ullaa?
- Mitä voisi tapahtua seuraavaksi?
- Mitä voisi tapahtua seuraavalla viikolla?
- Miten Ulla olisi voinut päästä mukaan juttelemaan?

ULLAN AJATUKSIA:

- *Ei minulla ole kavereita, olen ulkopuolinen.*
- *Kaikki muut leikkivät keskenään ja minä olen yksin.*
- *Muilla on kavereita.*
- *En halua olla koulussa, tahdon mennä kotiin.*
- *Olen yksinäinen.*
- *Olen yksin eivätkä muut puhu minulle.*
- *Noi ei edes varmaan huomaa minua.*
- *Taas yksin.*
- *Ei ole mukava olla yksin.*
- *Onpa noi tyhmiä.*
- *Mitähän ne sanoo?*
- *Kukaan ei halua minua leikkiin mukaan.*
- *Haluaisin kavereita.*
- *Kukaan ei hae minua leikkimään.*
- *Olen yksin, ilman ystäviä.*

ULLAN TUNTEITA:

- *yksinäinen*
- *syrjitty*
- *ihmettelevä*
- *surullinen*
- *vihainen*
- *kukaan ei halua olla sen kaa*
- *haluan olla toisten kanssa*
- *paha mieli*

ULLAN TOIVEITA:

- *Toivottavasti saan pysyvän kaverin.*
- *Haluaisin olla tuossa porukassa.*
- *Voi kun muut tulis hakee leikkii!*
- *Voi kun he tulisivat juttelemaan.*
- *Toivottavasti muut ottaisivat minut mukaan.*
- *Toivottavasti pääsen kaveriporukkaan.*
- *Kunpa joku puhuis mulle.*
- *Olisi mukava olla heidän kanssaan.*
- *Olisipa minulla kavereita.*
- *Pääsisinpä mukaan.*
- *Haluan leikkikaverin.*
- *Toivottavasti he tulevat puhumaan minulle.*

Teräsrautelan koulun kummiparit

Esimerkkejä kummioppilastoiminnasta

Tässä luvussa esitellään neljän eri koulun kummioppilastoimintaa. On hyvä muistaa, että kummioppilastoiminta on aina koulunsa näköistä. Se mikä toimii yhdessä, ei välttämättä onnistu toisessa koulussa. Hyviä toimintaideoita kannattaa aina kokeilla.

Maikkulan yhtenäiskoulu

Timo Fordell, luokanopettaja

Maikkulan koulun Patamäen yksikössä kummioppilastoiminta toteutettiin aluksi siten, että 6.-luokkalaisten olivat 1.-luokkalaisten kummioppilaita. Nopeasti kuitenkin havaittiin, että kun 6.-luokkalaisten siirtyivät jo vuoden kuluttua toiseen kouluun, jäi yhteinen aika liian lyhyeksi. Niinpä nykyään koulussa jo 5.-luokkalaisten ovat kummioppilaita 1.-luokkalaisten ja näin yhteistä aikaa kertyy kaksi vuotta.

Heti lukuvuoden alussa valitaan kummioparit. Oppilaat tutustuvat toisiinsa sekä ohjatusti että välitunneilla. Kummioppilaat tekevät omalle oppilaalle tervetuliaiskortin, jossa on kuva kortin tekijästä ja tervetuliaistoivotus. Kortissa kerrotaan myös omasta koulusta ja koulunkäynnistä isomman oppilaan näkökulmasta. Myös ekaluokkalaisten tekevät kummioppilaille kortit, joihin he piirtävät kuvan siitä, mitä he haluaisivat tehdä yhdessä kummioppilaan kanssa.

Koska kaikki 1.-luokkalaisten eivät osaa vielä lukea kouluun tullessaan, yhteiset lukuhetket ovat erittäin suosittuja. Kun 1.-luokkalaisten taidot vähitellen kehittyvät, yhteisissä lukuhetkissä luetaan vuorotellen, ja isomman oppilaan rakentava palaute lämmittää 1.-luokkalaisten mieltä.

Kun ekaluokkalaisten ottavat ensimmäisiä askeleita tieto- ja viestintätekniikassa, toimivat isommat oppilaat apuopettajina. Esimerkiksi KiVa koulu -kyselyissä isommat oppilaat ovat olleet apuna niin teknisissä kuin sisällöllisissä kysymyksissä, jotta kysely on voitu toteuttaa onnistuneesti. Kummioppilaat ovat olleet apuna myös sadutuksessa: ekaluokkalaisten ovat kertoneet itse keksimänsä tarinan kummioppilaille, joka on kirjoittanut sen ylös. Kummioppilaalla on ollut myös mahdollisuus antaa vinkkejä tarinan etenemiseen.

Useampana syksynä 5.-luokkalaisten ovat itse kirjoittaneet käsikirjoitukset 1.-luokkalaisten esitettävään käsinuketeatteriesityksiin. Aiheena on ”Miten 1.-luokkalaisten näkee koulun ja koulunkäynnin?” Isommat oppilaat peilaavat omia kokemuksiaan ja siirtävät ne esityksiinsä. Aiheet tulevat oppilaiden arkisista ongelmista ja ennen kaikkea 1.-luokkalaisten näkökulmasta kuvattuna.

Alkukysyksistä 5.-luokkalaisten ovat suunnitelleet koulun lähialueelle reitin, jonka avulla perehdytään

koulumatkan kulkemiseen ja mahdollisiin vaaran paikkoihin. Ensin 5.-luokkalaisten kulkevat tuon reitin yhdessä, ja opettajan johdolla käydään läpi rastipysäkit ja niiden sisällöt. Sen jälkeen kukin kummioppilas kulkee oman oppilaansa kanssa reitin ja opettaa sovitut asiat. Sisältöinä on ollut muun muassa kulkeminen yhdistetyllä kevyen liikenteen väylällä, suojatien käyttö ja ylittäminen, bussipysäkillä käyttäytyminen ja nouseminen bussiin sekä liikennemerkkitietous. Kävelyn päätteeksi kummioppilaasta ja ekaluokkalaista on otettu yhteiskuva, josta on tehty ”taulu”. Kummioppilain kirjoittaa tauluun koristeellisesti toisen nimen. Kuvat ovat kunniapaikalla 1. luokassa ja todella tärkeitä oppilaille.

Yhteisiä ruokailuhetkiä on pyritty pitämään säännöllisesti. Näissä tilanteissa isommat oppilaat perehdyttävät nuorempia oppilaita oikeisiin ruokailutapoihin sekä hyvään käyttäytymiseen.

Yhteiset liikunta- ja leikkikunnit ovat olleet odotettuja tapahtumia. Etenkin talvella luistelujaksolla kummioppilaita on suuri apu, kun he auttavat luistimet jalkaan. Näillä tunneilla jää paljon enemmän aikaa itse tekemiselle, ja yhteiset leikit ja kilpailut tiivistävät oppilaiden välisiä suhteita.

i Tempurata

Maikkulan yksikön kummioppilaat suunnittelivat kummituntia siten, että kukin kirjoitti ylös toimintaehdotuksia. Niistä valittiin yhdessä parhaat ideat. Päätettiin toteuttaa tempurata liikuntasalissa.

Tempuradalla oli:

- vanteet, joiden läpi piti hyppiä
- köydet, joiden avulla siirryttiin toiselle pisteelle
- kuperkeikkapiste
- vapaa patja, jossa sai tehdä kuperkeikkoja, kärrypyöriä ja tukkipyörintää
- köysipiste, jossa menttiin korokkeen yli.

Kummiradan suorittaneet saivat kunniakirjat.

Neulamäen koulu

Kaisa Lähtevänoja, luokanopettaja

Aikaisemmin koulumme 6.-luokkalaisten ovat toimineet kummioppilaita, mutta tänä syksynä 5. luokka aloitti ekaluokkalaisten kummioppilaita. Kummitoiminta jatkuu siis 2 vuotta. Kummivuosi lähtee liikkeelle elokuussa kummioparien valinnalla. Kummivuoteen kuuluu muun muassa yhteisiä koululounaita sekä leikkejä välitunneilla. Syksyn liikuntapäivässä kummioparit toteuttavat yhdessä tehtäviä luonnossa. Ystävänäpäivänä leivotaan tai tehdään muuta mukavaa.

Teräsrautelan koulu

Johanna Erkkilä, rehtori

Irene Lamppu, aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaaja

Teräsrautelan koulussa pienen ja ison oppilaan kummiuhde alkaa esikouluvuoden keväällä. Se helpottaa koulun aloittamista syksyllä, kun oma tuttu ja turvallinen kummioppilas on vastaanottamassa omaa ekaluokkalaistaan. Keväällä 5.-luokkalaisten kerrotaan kummioppilastoiminnasta, sen tavoitteista ja periaatteista. Tämän jälkeen muodostetaan kummioparit niin, että otetaan huomioon ekaluokkalaisten toiveet ja asuinpaikat. Näin kummioppilaat voivat toimia myös koulumatkalla tukena ja turvana.

Toukokuussa järjestetään tutustumispäivä, jolloin kummioppilaat tutustuttavat tulevat ekaluokkalaiset kouluun ja järjestävät tempuradan liikuntasaliin. Kummioppilaat askartelevat myös valmiiksi oppilaille nimilaput, joihin merkitään muun muassa kummioppilaan yhteystiedot. Kummioppilaille valitaan aina myös varakummioppilaat, sairastapausten ja muiden muutosten varalta.

Yhteistä toimintaa järjestetään muutamia kertoja lukukauden aikana. Toimintaa on sekä sisällä että ulkona. Sisätiloissa toiminta on pienimuotoista askartelua, esimerkiksi yhteisen tilan koristelua jouluksi tai piparien paistoa ja lautapeliä pelaamista sekä vapaa leppoisaa yhdessä oloa. Kummioppilaat toimivat apuna myös oppitunneilla. Pihalla järjestetään muun muassa kuvasuunnistusta, ”koululaisten golf-rata” sekä pienimuotoisia tehtäviä luonnossa. Kouluvaarit ovat olleet joitakin kertoja pihatapahtumassa mukana. (Kouluvaarit ovat vapaaehtoisia, jotka haluavat toimia oppilaiden ja opettajien apuna koulun arjessa.) Kummitoimintaa on yleensä aamupäivisin, ja se päättyy yhteiseen kouluruokailuun.

Koulussa on käytössä kummikansiot. 6.-luokkalaisten kanssa keskustellaan alkusyksystä kansioiden tekemisestä. Kummioppilaat saavat valita, tehdäänkö kansiot vai ei. Jos tehdään, kansioiden tekemiseen sitoudutaan koko vuodeksi. Kansio säilytetään kummioppilaan pulpetissa ja sitä voi työstää aina, kun itselle sopii.

Aluksi tehdään kannet ja kiinnitetään sivut. Kanteen tulevat numerot 1, 6 ja 7. Numero 1 symboloi aloittavaa 1.-luokkalaista, numero 6 symboloi 6.-luokkalaista ja numero 7 yläkouluun siirtyvää 6.-luokkalaista sekä 1.-luokkalaista, joka täyttää 7 vuotta lukukauden aikana. Kansista tehdään värikäät, jokainen taitojensa mukaan. Kansio sisältää pieniä tehtäviä sekä hauskoja sattumuksia tekijän alakoulualjalta. Samalla on tarkoitus kertoa välitunneilla leikityistä pihaleikeistä ja -peleistä. Kummioppilas voi kertoa myös jotain itsestään (esimerkiksi

ensimmäisestä koulupäivästä, opettajasta, mieliruuasta koulussa). Kummikansiot luovutetaan toukokuussa tuleville ekaluokkalaistille. Kummikansioista on tullut odotettuja.

Kaikille kaveri -hankkeessa kokeiltiin kummitoiminnan kiitosretkeä. Päivän ohjelmassa oli retkipäivien työstämistä, tikkupullien paistoa, aistirata ja ryhmäyttämisleikkejä. Retkelle kutsuttiin 1.-luokkalaisten ja 6.-luokkalaisten (yhteensä 4 luokkaa), luokanopettajat, koulunkäyntiavustajat sekä lähikoulun tukioppilaat.

i Aistirata

Teräsrautelan koulun kummioppilastoiminnan kiitosretkellä oli aistirata. Noin oppitunnin mittainen harjoitus tehdään avojoon nurmikolla, hiekkarannalla tai muulla turvallisella, pehmeällä alustalla. Kummiparit sitovat toistensa silmille huivit (osa voi haluta kulkea reitin siten, ettei silmiä peitetä). Radalle laitetaan luonnonmateriaaleja kuten esimerkiksi purua, samalta, kuusenkäpyjä ja kevytsoraa. Lisäksi radalle voi tehdä tuoksupisteen, jossa on purkeissa eri tuoksuja kuten kanelia, vaniljasokeria, koivunlehtiä, kuusenlehtä.

Opettaja käy laittamassa ennen tehtävää radan varrelle narun, josta oppilaat pitävät kiinni. Oppilaat kiertävät 6 henkilön ryhmissä (3 kummioparia) aistirataa. Rastin ohjaaja eli opettaja kuljettaa ryhmää eteenpäin ja oppilaat tunnustelevat jalkojen alla olevia erilaisia luonnonmateriaaleja. Yhdessä voi myös kuunnella luonnon ääniä ja yrittää tunnistaa niitä. Tuoksupisteessä kummioparit toimivat kahdestaan: pari yrittää tunnistaa, mistä tuoksusta on kyse.

Huom! Jos ryhmä on iso, tarvitaan vähintään kaksi opettajaa.

Latokartanon peruskoulu

Latokartanon peruskoulun 4.–5. luokka suunnitelli kaveruusaiheisen kummitunnin pienryhmätyökentelynä. Kukin ryhmä työsti oman osuuden, jonka he ohjasivat kummitunnilla. Kummitunnin kesto oli 45 minuuttia ja se pidettiin liikuntasalissa. Leikkien välissä asetuttiin istumaan, jolloin ohjeistusten antaminen sujui helpommin. Opettaja huolehti aikataulusta ja ryhmän hallinnasta. Kummioppilaat ohjeistivat leikit.

Kummitunnin rakenne:

1. Kummitunnin aloitus
2. Kuulumiset
3. Ryhmiin jako
4. Nimileikki
5. Tutustumishippa
6. Kaveruudesta kertominen
7. Suklaahippa
8. Kynäleikki
9. Sydänleikki
10. Purku

1. Kummitunnin aloitus

Asettukaa istumaan penkeille tai lattialle. Esittäytykää ja kertokaa kummitunnin tavoitteet. Tavoitteena on viettää mukava liikunnallinen oppitunti, jolla leikitään ja keskustellaan kaveruudesta kummioppilaiden opastuksella.

2. Kuulumiset

Sopikaa, ketkä kummioppilaista (valitkaa esimerkiksi 4) kyselevät nuoremmilta oppilailta kuulumisia. Oppilaat vastaavat viittaamalla.

3. Ryhmiin jako

Pyytäkää oppilaita tulemaan jonoihin 4 kummioppilaan taakse siten, että kuhunkin jonoon tulee yhtä paljon oppilaita. Jonoista muodostuu pienryhmät, jotka istuvat kukin omaan piiriin.

4. Nimileikki

Jokaisen piirin kummioppilas kertoo leikin säännöt. Yksi aloittaa ja sanoo oman nimensä sekä yhden oman etunimen ensimmäisellä kirjaimella alkavan asian, josta tykkää. Jos on vaikea keksiä tykkäämisen kohteita, muut auttavat. Käydään kaikki läpi. Pyytäkää painamaan mieleen, kenen kanssa on samassa piirissä. Samoja ryhmiä käytetään myöhemmin.

5. Tutustumishippa

Valitkaa kaksi kiinniottajaa. Kiinni jäänyt jää aina paikalleen seisomaan. Hänet voi pelastaa kättele-

mällä ja sanomalla oman nimen. Vaihtakaa kiinniottajia tarvittaessa. Valitkaa kiinniottajiksi vaikkapa kummipari. Leikissä voidaan kokeilla myös toista pelastamistapaa, kuten esimerkiksi antamalla toiselle yläfemmi ja sanomalla oma nimi.

6. Kaveruudesta kertominen

Kummioppilaat kysyvät oppilailta kaveruudesta. Voidaan keskustella myös pienryhmissä tai kummipareittain: Millainen on hyvä ystävä? Mitä hyvä ystävä ei tee? Miksi ystävät ovat tärkeitä? Mitä ystävien kanssa voi tehdä? Mitä hyvä ystävä tekee? Kuka on sinun paras ystäväsi ja miksi?

7. Suklaahippa

Valitkaa kaksi kiinniottajaa. Kiinni jäänyt menee maakaamaan lattialle. Muut voivat pelastaa hänet menemällä seisomaan tämän viereen ja hieromalla omaa vatsaa. Samalla pitää sanoa ”nami nami suklaata”. Vaihtakaa välillä kiinniottajia.

8. Kynäleikki

Muodostakaa 4 piiriä (samat piirit kuin alussa). Jakakaa jokaiseen piiriin kynä. Jokainen piiri valitsee yhden vapaaehtoisesta, joka menee aluksi pois piiristä. Piirissä istutaan jalat koukussa ja kynää kuljetetaan jalkojen ali seuraavalle. Vapaaehtoinen tulee piirin keskelle seisomaan tai istumaan. Tarkoituksena on kuljettaa kynää siten, että keskellä oleva ei huomaa, missä kynä liikkuu. Jos hän huomaa kenellä kynä on, hän osoittaa tätä henkilöä. Jos arvaus meni oikein, kynää pitänyt ja keskellä olut vaihtavat paikkaa.

9. Sydänleikki

Jakakaa jokaiselle sydämen muotoinen pahvi, joka kiinnitetään teipillä selkään. Sydämiin kirjoitetaan mukavia asioita toisesta. Kannattaa keskustella lyhyesti, mitkä asiat ovat mukavia ja mitkä eivät tunnu kivoilta. Kannattaa korostaa, että kaikkien sydämiin on tärkeä kirjoittaa jotain.

10. Purku

Kysykää lopuksi oppilailta, mitä mieltä he olivat tunnista ja mikä oli kivointa. Voitte kerätä palautetta kummipareittain. Kummioppilas kysyy ja kirjaa vastaukset paperille. Kysymyksenä voi olla esimerkiksi: Mitä pidit tunnista? Mikä oli kivointa? Mikä tylsintä? Mitä haluisit tehdä seuraavalla kerralla?



Vinkkejä välitunneille

Välitunneilla kiusataan eniten. Välituntisin korostuu myös ryhmän ulkopuolelle jääminen. Sen vuoksi ohjattu välituntitoiminta on hyvä keino ehkäistä kiusaamista ja yksinäisyyttä sekä tukea oppilaiden tutustumista toisiinsa. Välituntisin on mahdollista järjestää matalan kynnyksen tilanteita, jotka helpottavat mukaan tulemistä ja osallistumista yhteiseen toimintaan. Samalla vahvistetaan hyvää yhteishenkeä ja luodaan iloista toimintaa.

Välituntiliikuttajat

Osa Teräsrautelan koulun 5.–6.-luokkalaisista toimii välituntiliikuttajina ja järjestää vähintään kerran viikossa erilaisia pelejä, leikkejä ja muuta toimintaa koulun oppilaille. Välituntiliikuttajat on koulutettu Aktiivinen ja turvallinen koulupäivä -hankkeessa, joka on myös järjestänyt koululle erilaisia välituntipeleihin sopivia välineitä. Myös vanhempainyhdistys on hankkinut välituntivälineitä oppilaille.

Välituntioskoi

Välituntioskosta voi lainata pelivälineen ja välituntikaverin. Välituntikaveri voi olla vaikka kummioppilas. Kummioppilaat voivat sopia välituntioskivuorot.

Viikkotehtävä

Viikkotehtävän ideana on kiinnittää viikon ajan erityistä huomiota toisten huomioimiseen. Aluksi sovitaan, kuka toteuttaa viikkotehtävän kenellekin oppilaalle. Sopivia tapoja ovat esimerkiksi moikkaaminen, kuulumisten kyseleminen, toisen kannustaminen, toisen huomioiminen, hymy, pyytäminen mukaan johonkin toimintaan, juttelu tai kirje.

Frendivälkkä

Frendivälkkällä kummioppilaat kutsuvat omat oppilaansa tekemään yhdessä jotakin mukavaa välituntitoimintaa. Frendivälkkä voidaan järjestää muutaman kerran viikossa. Oppilaille voidaan järjestää pieni-muotoinen kysely siitä, mitä välitunnilla olisi mukava tehdä yhdessä.

Case St Edmund's

Eräissä lontoolaisessa alakoulussa 3.–6.-luokkalaiset hakevat erikseen kummioppilaisiksi. Kaksi kummioppilasta päivystää 2 kertaa viikossa lounastunnilla. Päivystykseen on varattu oma huone. Oppilaat voivat tulla juttelemaan kummioppilaiden kanssa heitä mieltäytyttävistä asioista. Huoneessa on säkkituoleja, cd-soitin, paperia ja kyniä, keksejä ja vettä. Jos oppilas haluaa tulla käymään päivystys huoneeseen, hänen pitää hakea opettajalta vihreä kortti. Opettaja on päivystys huoneen lähellä, jotta hän voi tarvittaessa olla apuna. Opettaja ja kummioppilaat käyvät päivystyksessä esiin tulleet asiat säännöllisesti läpi.

YHTEISTYÖSSÄ

Ohjatun välituntitoiminnan järjestämisessä voi tehdä yhteistyötä järjestöjen, nuorisotoimen tai paikallisten oppilaitosten kanssa. Oulussa Diakoniaopiston lähihoitajaopiskelijat toteuttivat osana opintojaan välituntitoimintaa Maikkulan yhtenäiskoulussa.

Välituntitoimintaa järjestettiin eri toimintapisteissä viikon ajan aina pitkällä välitunnilla (30 minuuttia). Oli muun muassa nukketeatteri, lumimeistoskisa, ystävä nauhan teko, Singstar-lauluhetki, kaupunkimaalaus sekä pelejä ja leikkejä sisällä (esimerkiksi pingis ja pallopelit) ja ulkona.

Yhteistyöstä hyötyivät niin lähihoitajaopiskelijat kuin oppilaat. Samalla kun oppilaat saivat välitunnille mielekästä ja mukavaa tekemistä, lähihoitajaopiskelijat oppivat toiminnan suunnittelua, ohjausta, lasten motivointia ja erilaisten persoonien huomioonottamista, esimerkiksi hiljaisten lasten innostamista toimimaan osana ryhmää.

Lähteet

- Aro, L. & Lintu, T. 2012. **Lasten kokemuksia yksinäisyydestä.** Jyväskylän yliopisto.
- 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.
- Harinen, P. & Halme, J. 2012. **Hyvä, paha koulu. Kouluhyvinvointia hakemassa.** Suomen UNICEF.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. **Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot.** PS-kustannus.
- Helenius, J. & Salovaara, R. 2006. **Koulujen kummitoiminnan opas.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- 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.
- Konu, K. 2002. **Oppilaiden hyvinvointi koulussa.** Tampereen yliopisto.
- Kumpulainen, K., Krokfors, L., Lipponen, L., Tissari, V., Hilppö, J. & Rajala, A. 2009. **Oppimisen sillat – Kohti osallistavia oppimisympäristöjä.** Helsingin yliopisto.
- Lindfors, E. (toim.) 2012. **Kohti turvallisempaa oppilaitosta! Oppilaitosten turvallisuuden ja turvallisuuskasvatuksen tutkimus- ja kehittämishaasteita.** Tampereen yliopisto.
- Margalit, M. 2010. **Lonely children and adolescents: self-perceptions, social exclusion and hope.** Springer.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012. **Kiusaamisen ehkäiseminen -sivut.** www.mll.fi/kiusaaminen
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012. **”Että jokainen aikuinen puuttuisi kiusaamiseen ja syrjimiseen”.** Kaikille kaveri -hankkeen pilottikoulujen työntekijöiden näkemyksiä oppilaiden yksinäisyyden ja kiusaamisen ehkäisemisestä. www.mll.fi/kaikillekaveri
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012. **Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen.**
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2011. **Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2010.**
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2009. **Miksi kertoisin, kun se ei auta?** Raportti nuorten kiusaamiskyselystä.
- Mikkola, A. 2011. **Tapaustutkimus erästä neljännessä luokasta vertaisryhmänä ja Kaikki kavereita -interventio. Pro Gradu -tutkielma.** Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna.
- Mäkelä J., 2012. **Syrjään joutuminen on estettävissä varhain.** Nuorten syrjäytymisen ehkäisy – tilanekartoituksesta toimintaan -seminaari 14.8.2012. Luentomuistiinpanot.
- Nevalainen, V. 2009. **Yksinäisyys.** Edita.
- Paju, P. 2011. **Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana.** Nuorisotutkimusseura, julkaisu 115. Nuorisotutkimusverkosto.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. 1984. **Loneliness research: A Survey Of Empirical Findings.** In Peplau L. A. (Ed.) & Stephen E. (Ed.) Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness. National Institute of Mental Health.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus.

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

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

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

Tuononen, P. 2008. **Asiaa aikuisille! Lapset ja nuoret kertovat omien oikeuksiensa toteutumisesta Suomessa.** Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 4:2008.

Underwood, M.K. & Rosen, L.H. (ed.) 2011. **Social Development. Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence.** The Guilford press.

Webster-Stratton, C. 1999. **Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja.** SAGE.

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.

























































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

Oppilaan kokemuksia koulusta -lomake

Oppilaan nimi: _____ Päiväys: _____

Väritä se hymiö, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi väitteestä.

 = täysin samaa mieltä  = melko samaa mieltä  = melko eri mieltä  = täysin eri mieltä

1. Tulen kouluun mielelläni.				
2. Välitunnille on kiva mennä ja siellä on kivaa tekemistä.				
2. Tulen hyvin toimeen koulun aikuisten kanssa.				
3. Minulla on kavereita koulussa.				
4. Osaan noudattaa koulun sääntöjä.				
5. Minua kiusataan koulussa.				
6. Olen itse kiusannut toista oppilasta koulussa.				
7. Kerron välituntivalvojalle, jos näen jotain, mitä ei pitäisi tapahtua.				
8. Osaan ottaa muut huomioon.				
9. Olen ystävällinen muita kohtaan.				
10. Kerron kotona koulupäivän tapahtumista vanhemmilleni.				
11. Tunnen itseni yksinäiseksi koulussa.				
12. Minulla on mukavat luokkakaverit.				
13. On kiva tehdä töitä ryhmässä ja parin kanssa.				

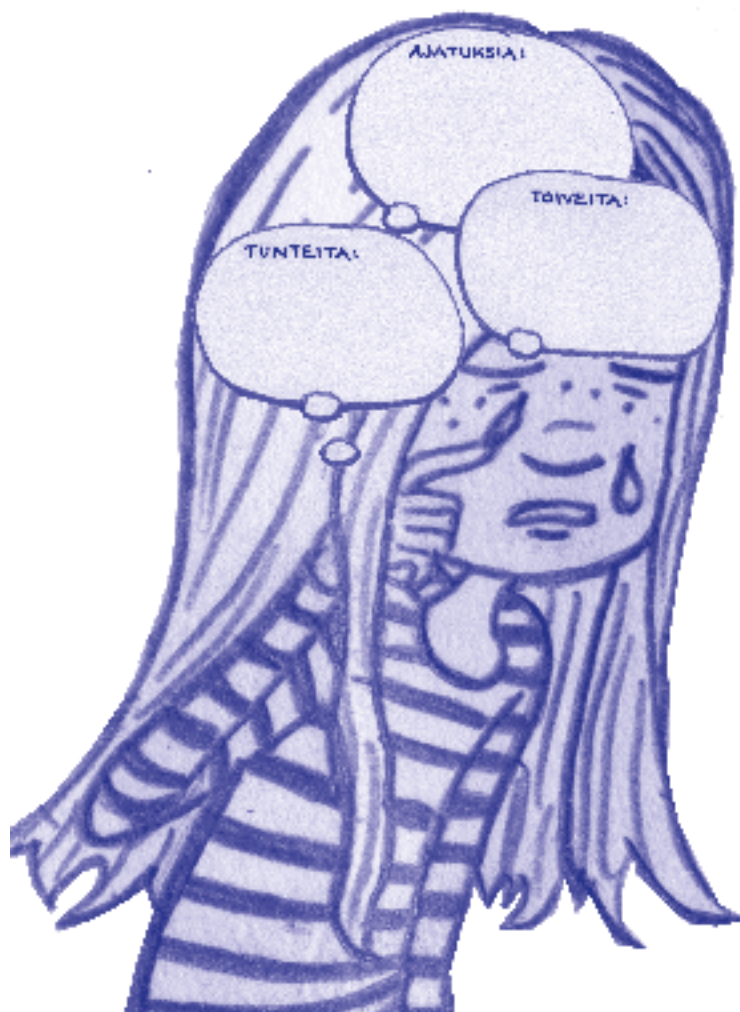
Lomakemalli perustuu Latokartanon peruskoulun lomakepohjiin.

Mitä muuta haluaisit opettajan tietävän koulunkäynnistäsi?

Ystävät-sarjakuva



Ullan mielen tähystin



Kaverilauseita-lomake

Täydennä seuraavat lauseet:

Itse olen kaverina _____

Haluaisin olla muille kaveri, joka _____

Haluaisin, että kaverini _____

Jos kaverini _____

En voi sietää sitä, kun joku _____

Olen valmis tekemään kaverini hyväksi _____

Odotan, että muut ihmiset _____

Jos kaverini suuttuu minulle _____

Minulla on _____

En pidä siitä, että _____

Ihmissuhteissa on mielestäni tärkeää, että _____

Toivoisin, että _____

Puolustan kaveria, koska _____

Riidan jälkeen _____

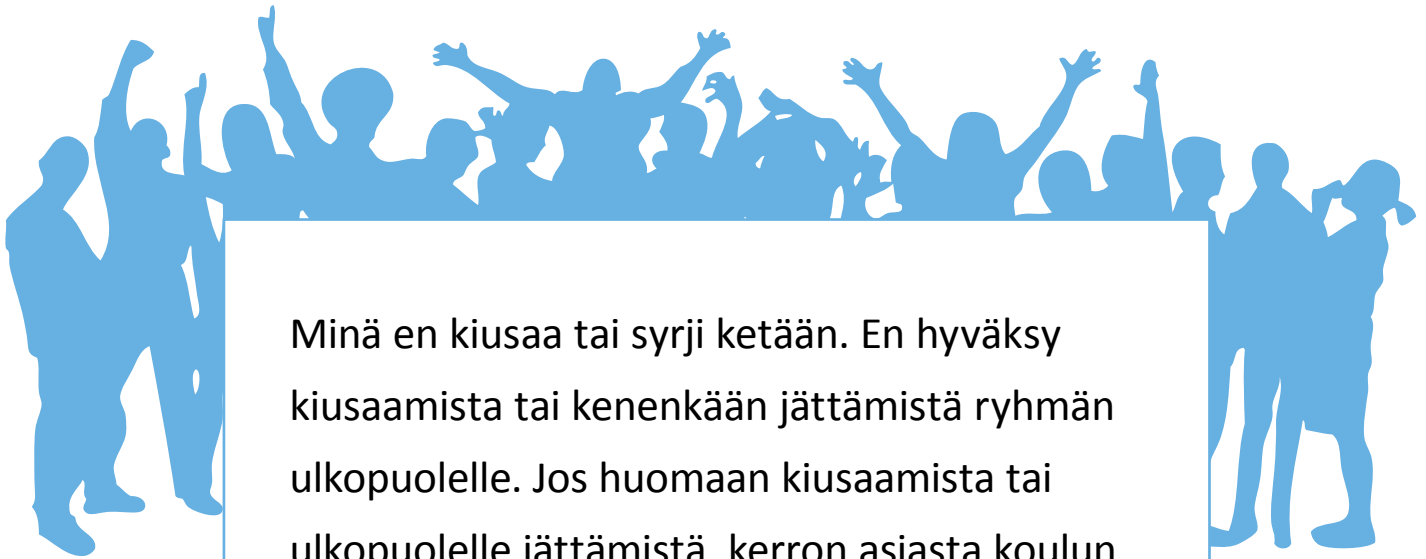
Kaverin kanssa on tärkeää _____

Minusta tuntuu mukavalta, kun kaverini _____

Ilahdutan kaveriani niin, että _____

Hartain toiveeni on, että _____

Kiusaamattomuussitoumus



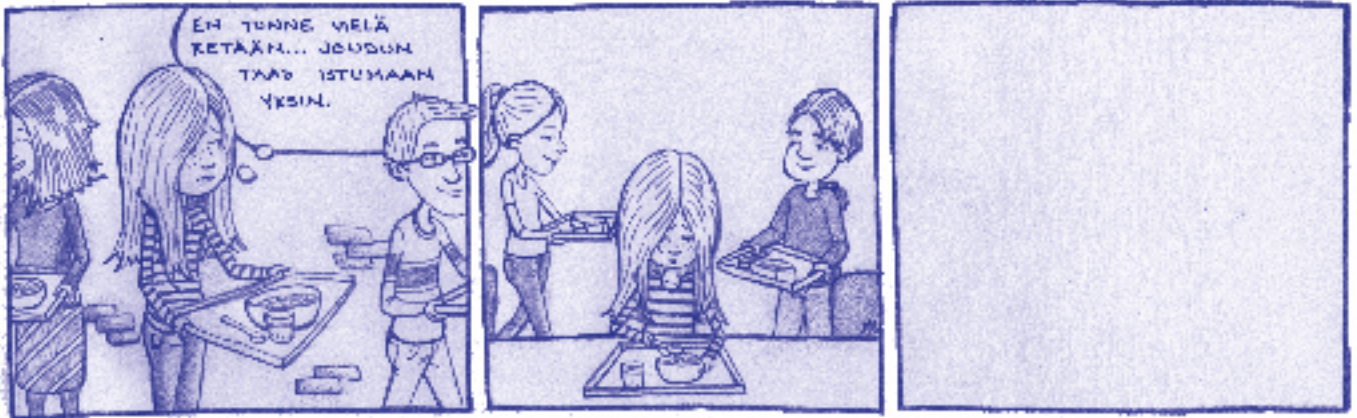
Minä en kiusaa tai syrji ketään. En hyväksy kiusaamista tai kenenkään jättämistä ryhmän ulkopuolelle. Jos huomaan kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä, kerron asiasta koulun aikuiselle.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Ruokalassa-sarjakuva



Tilannekortit



<p>Kuvitellaan, että huomaat koulussa oppilaan, joka on jäänyt yksin eikä ole päässyt luokkakavereiden leikkiin mukaan. Miten toimit?</p>	<p>Kuvitellaan, että huomaat oman kummiparisi olevan välitunnilla yksin. Mitä teet?</p>	<p>Kuvitellaan, että näet koulun käytävällä, että jotakin oppilasta tönittää. Miten toimit?</p>
<p>Kuvitellaan, että sinulla on riita jonkun kanssa. Mitä teet?</p>	<p>Kuvitellaan, että et pääse mukaan ryhmätyöhön, johon haluaisit. Miten toimit?</p>	<p>Kuvitellaan, että luokkaasi on tullut uusi oppilas, joka ei tunne vielä ketään. Miten toimit, jotta hän tuntisi olonsa tervetulleeksi?</p>
<p>Kuvitellaan, että luokkakaverisi on satuttanut kätensä eikä pysty tekemään asioita itse. Miten toimit?</p>	<p>Kuvitellaan, että kaikki puhuvat innoissaan jostakin asiasta, mutta yksi joukosta ei ymmärrä asiaa. Miten toimit?</p>	<p>Kuvitellaan, että juuri ennen kun opettaja tulee luokkaan, jotakin oppilasta haukutaan. Miten toimit?</p>

Kummioppilastoiminnan suunnitelmapohja

MITÄ? Toimenpide	MIKSI? Tavoite	MILLOIN? Ajankohta	MISSÄ? Paikka	KUKA? Työnjako

Esimerkkejä:

- tuleviin 1.-luokkalaisiin tutustuminen keväällä
- kummikansiot
- kummitunnit
- kummivuoden kiitosretki tai päättäjäiset
- yhteiset retket
- kummiruokailu
- välituntitoiminta
- kiusaamisen vastainen tempaus
- yhteinen ystävänpäivän tempaus
- kirjastokäynnit



Todistus

on toiminut kummioppilaana

_____ koulussa

ajalla _____

Kummioppilaan tehtäviin on kuulunut muun muassa:

_____ kuun _____ päivänä 20_____

rehtori/koulun johtaja

kummioppilastoiminnan vastaava



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Apukysymykset

Ryhmä 1. Kummitunnin aloitus ja tutustuminen

- Miten kummitunti voidaan aloittaa mukavalla tavalla?
- Miten oppilaat esittäytyvät toisilleen?
- Miten tutustutaan paremmin toisiin? Minkälainen leikki voisi olla hyvä tähän?



Ryhmä 2. Ryhmätyö tai yhteistyöleikki

- Miten harjoitellaan yhteistyötä? Minkälainen leikki tai ryhmätyö sopisi tähän?
- Miten ryhmät jaetaan, jos kyseessä on ryhmätyö?
- Miten ryhmätyöt esitellään toisille?



Ryhmä 3. Keskustelu ja kaverileikki

- Miten hyvästä kaveruudesta voisi keskustella oppilaiden kanssa?
- Mitä oppilailta voisi kysyä?
- Minkälaisen leikin keksisitte hyvästä kaveruudesta ja toisten huomioimisesta?



Ryhmä 4. Kummitunnin lopetus ja loppuleikki

- Miten saadaan selville, mitä mieltä oppilaat olivat tunnista?
- Miten saadaan selville, millaisia toiveita oppilailla on tulevista yhteisistä tunteista?
- Minkälainen olisi kiva loppuleikki, josta kaikille jäisi hyvä mieli?

Haastattelulomake

Kummiparin nimet ja luokat: _____

Päivämäärä: _____

1. Nimi: _____

Mitä harrastat? _____

Mistä tykkäät? _____

Mikä sinusta on koulussa mukavinta? _____

Mikä sinua jännittää tai mietityttää koulussa? _____

Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä maailmassa? _____

2. Nimi: _____

Mitä harrastat? _____

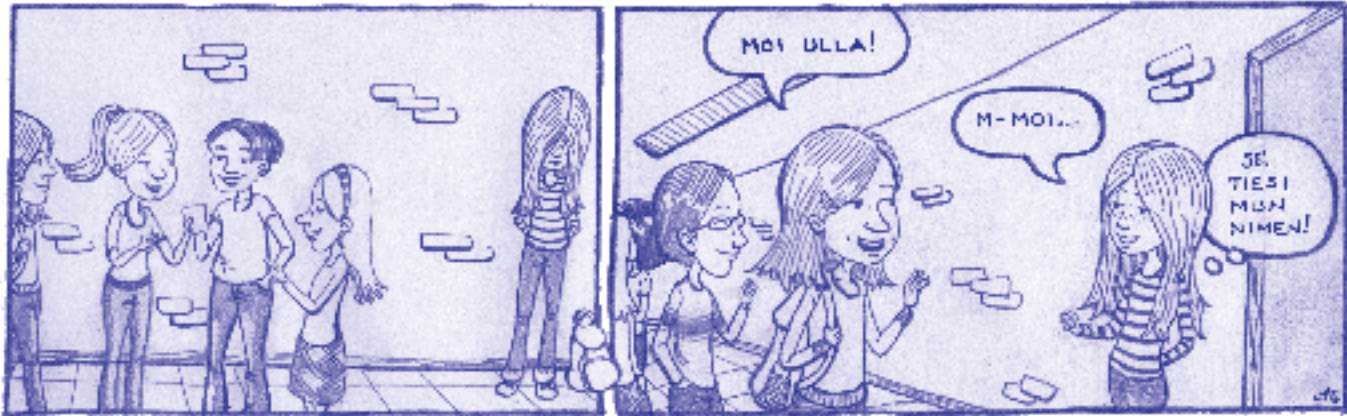
Mistä tykkäät? _____

Mikä sinusta on koulussa mukavinta? _____

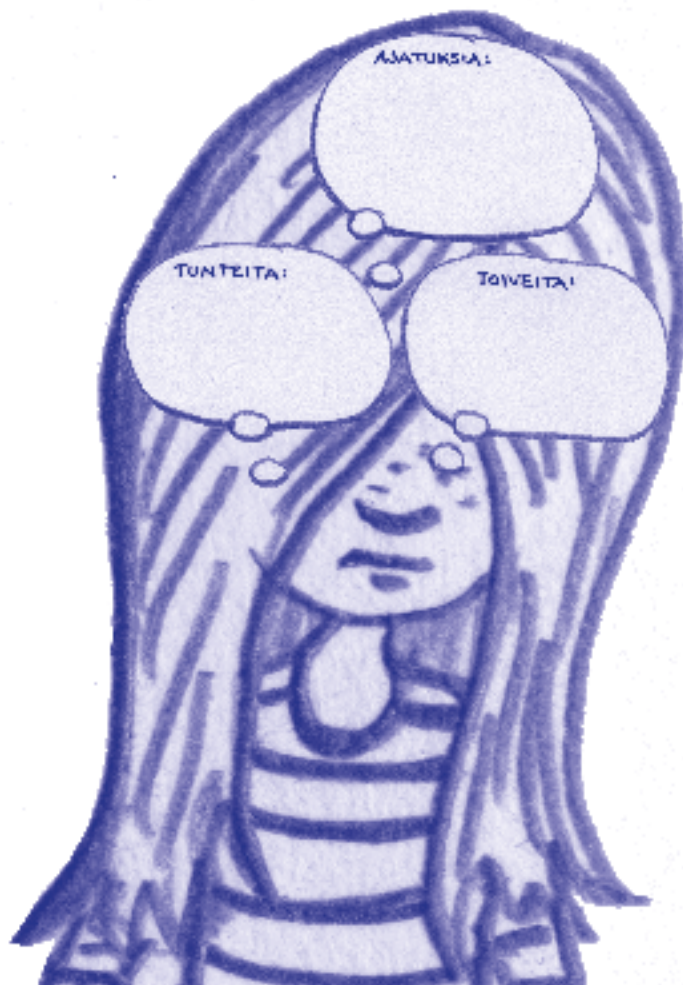
Mikä sinua jännittää tai mietityttää koulussa? _____

Ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä maailmassa? _____

Moikkaus-sarjakuva



Ullan mielen tähystin



Muistiinpanoja

A series of horizontal dashed lines, spaced evenly down the page, intended for writing notes.

Muistiinpanoja

A series of horizontal dashed lines, spaced evenly down the page, intended for writing notes or taking a memory dump.

Kaveritaidot kaikille -opas on opetusmateriaali luokanopettajille. Siinä on tietoa ja harjoituksia oppilaiden yksinäisyyden ehkäisemiseen ja kaveruuden tukemiseen. Oppaassa on myös konkreettisia malleja siihen, miten kummioppilastoiminnassa voidaan tukea kaveritaitoja ja toisen huomioimista.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

 YHTEISVASTUU

The logo for Yhteisvastuu features a red heart icon with a white outline, followed by the word 'YHTEISVASTUU' in a bold, red, sans-serif font.