

SISÄLLYSLUETTELO

PIDÄN HUOLTA ITSESTÄNI

1. Kuka minä olen

- 1.1. Tällainen minä olen
- 1.2. Henkilöt, joilla on hyvä itsetunto, Kalvo
- 1.3. Omat voimavarani
- 1.4. Kohteliaisuuksia
- 1.5. Minä mittari
- 1.6. Nimestä positiivista
- 1.7. Turvassa vai ei
- 1.8. Minä juliste
- 1.9. Haastattele isääsi tai äitiäsi

2. Ystävyys, toveruus, seurustelu

- 2.1. Haastattele isääsi tai äitiäsi, haastattelun purku
- 2.2. Tukijoukkoni
- 2.3. Perheeni
- 2.4. Kaukorakkaus, kalvo
- 2.5. Idoleista
- 2.6. Mistä ystäviä ja miten
- 2.7. Ystävä
- 2.8. Ystävien valinta
- 2.9. Mitä ominaisuuksia arvostat kaverissasi, Ryhmätyö
- 2.10. Kiusaamiskysely
- 2.11. Meidän oma seksikirja, liite

3. Miten pidän huolta itsestäni

- 3.1. Mitä mieltä olet
- 3.2. Kiusaamiskysely, tulokset
- 3.3. Kiusaamisen määrittely
- 3.4. Mitä voit tehdä jos sinua on kiusattu
- 3.5. Turvassa vai ei, kyselyn tulokset
- 3.6. Mitä tekisit jos...
- 3.7. Väkivallan eri muodot
- 3.8. Turvavinkit
- 3.9. Viisaasti verkossa
- 3.10. Turvaverkko tehtävä

Lisätehtäviä

- 3.11 Perheväkivalta tilanteita, kalvot
- 3.12. Omakeho

Vinkkiosasto
Oppilaiden tehtävät

KUKA MINÄ OLEN - Tämä tuntikokonaisuus on itsetunnonkuntokoulu.

1.1. TÄLLAINEN MINÄ OLEN

Miksi ? Esitellään itsensä, tunnistetaan omia vahvuuksia ja löydetään oman luokan yhteisiä juttuja.

Miten ? Oppilaat tekevät tehtävän parihaastatteluna. Haastattelija kysyy ja kirjaa haastateltavan vastaukset sellaisenaan. Kirjataan luokan oppilaiden omia juttuja esim. taululle.

Vinkit: Keskustelussa esimerkiksi: ”Tuliko kaverista mitään uusia piirteitä esiin”

1.2. HENKILÖT , JOILLA ON HYVÄ ITSETUNTO, kalvo

Miksi ? Määritellään mitä tarkoittaa hyvä itsetunto.

Miten ? Tunnin pitäjä esittelee kalvona. Käydään keskustellen ja esimerkein läpi, mitä tarkoittaa kukin kohta.

Vinkit: Voi tehdä myös kysellen, mitä oppilaat ymmärtävät itsetunnolla.

1.3. OMAT VOIMAVARANI

Miksi ? Kartoitetaan oppilaan omia voimavaroja.

Miten ? Jokainen täyttää oman tehtävälomakkeen yksilötyönä.

Vinkit: Jokaisen henkilökohtainen paperi, ei siis pureta yhteisesti. Jos joku haluaa sanoa jotain, voi sanoa.

1.4. POSITIIVINEN PALAUTE

Miksi ? Opetellaan sanomaan hyviä asioita kaverille ja saamaan positiivista palautetta.

Miten ? Oppilaat keräävät luokkatovereiltaan kohteliaisuuksia kierrellen luokassa. Vain positiiviset hyväksytään. Jokainen valitsee itselleen parhaan kohteliaisuuden (joko nyt saamistaan tai aikaisemmin kuulemistaan).

Vinkit: Kohteliaisuus –sana pitää selittää (ei tarkoita hyvää huomenta –juttuja). Jos oppilas haluaa kohteliaisuuden joiltakin muilta, kuin luokkatovereiltaan, voi jättää tilaa näille, ja pyytää myöhemmin. Jokainen oppilas voi tehdä saamistaan positiivisista asioista oman huoneen taulun.

1.5. MINÄ MITTARI

- Miksi ?** Opitaan arvioimaan itseä ja kaveria. Annetaan mahdollisuus vertailla oppilaan omaa käsitystä itsestään kaverin arvoon.
- Miten ?** Oppilas antaa valitsemalleen kaverille täytettäväksi vasemman puoleisen rivin. Arvio peitetään ja oppilas arvioi itse omia piirteitään oikean puoleiseen sarakkeeseen. Tämän jälkeen voi vertailla, miten mielipiteet yhtenevät. Ei erillistä purkua.
- Vinkit:** Voi miettiä niitä ominaisuuksia, joihin haluaa itse muutosta. Voi miettiä keinoja muuttaa luonteenpiirteitään, joihin muutoksen haluaa.

1.6. NIMESTÄ POSITIIVISTA

- Miksi ?** Vahvistetaan oppilaan itsetuntoa.
- Miten ?** Oppilas kirjoittaa nimensä ylhäältä alas, yksi kirjain riville. Jokaisesta nimen alkukirjaimesta hän keksii positiivisen adjektiivin. Vain positiiviset hyväksytään! Tehdään puhtaalle paperille, tai esimerkiksi jonkin tehtävän nurjalle puolelle.
- Vinkit:** Kaverit, koko luokka ja opettaja voivat tarvittaessa auttaa adjektiivin keksimisessä.
- Voi tehdä myös niin, että kirjaimesta keksitään kokonainen lause, runo tms. Voidaan tehdä myös vierailta kielillä.

1.7. TURVASSA VAI EI

- Miksi ?** Kerätään tietoa turvallisuuteen ja pelkoihin liittyvistä asioista ja keinoja selviytyä pelottavista tilanteista.
- Miten ?** Jokainen oppilas täyttää oman lomakkeen. Lomakkeet kerätään pois ja tunnin pitäjä tekee niistä yhteenvedon kolmannelle jaksolle.
- Vinkit:** Usein vaaditaan keskustelua pelkojen sisällöistä. Jotkut pelot ovat yksittäisiä juttuja, jotkut voivat olla isompia. Lähtökohtana on se, että jokainen on pelännyt joskus ainakin vähän.

1.8. MINÄ – JULISTE

Miksi ? Oppilas esittelee itsensä. Oppilas kokoaa vahvuutensa paperille ja miettii mitä haluaa itsestään esitellä.

Miten ? Jokainen oppilas tekee isolle paperille leikkaamalla, liimaamalla, piirtämällä ym. julisteen itsestään ja omista voimavaroistaan.

Vinkit: Tämä tehtävä kokoaa tuntien sisällöt.
Ajatuskartta vinkiksi niille, jotka eivät pääse alkuun. Oma kuva tai nimi ja siitä alkaen omia mieltymyksiä ym.
Voi jatkaa muiden tuntien alussa, kuvaamataidon tunneilla tai kotona.
Mahdollisuus järjestää näyttelyksi vanhempainiltaan (vapaaehtoisesti voi luovuttaa omansa mukaan).

1.9. HAASTATTELE ISÄÄSI TAI ÄITIÄSI

Miksi ? Tutustutaan omien vanhempien elämään lapsena.

Miten ? Oppilas haastattelee äitiä tai isää kotitehtävänä. Seuraavan tunnin alussa tehtävän purku.

Vinkit: Voi haastatella molempia vanhempia, halutessaan myös isovanhempia.

Haastattelu

1.1. TÄLLAINEN MINÄ OLEN

Haastattelija: _____ Haastateltava: _____

Kenen/keiden kanssa asut?

Mistä pidät eniten koulussa?

Mitä teet mielelläsi?

Mikä suututtaa sinua?

Mitä teet mielelläsi perheesi kanssa?

Mistä tv-ohjelmista pidät?

Mainitse kaksi asiaa, joissa olet hyvä?

Mainitse kaksi asiaa, joissa sinulla on oppimista?

Mikä sinusta tulee isona?

Jos saisit kolme toivomusta, mitä toivoisit?

1.2. HENKILÖT , JOILLA ON HYVÄ ITSETUNTO

- Pitävät itsestään
- Tietävät olevansa hyviä joissakin asioissa
- Hyväksyvät sen, etteivät voi olla kaikissa asioissa hyviä
- Tulevat toimeen toisten ihmisten kanssa
- Viihtyvät ryhmässä, mutta osaavat olla myös yksin
- Tietävät keinoja selviytyä ongelmista, kun niitä ilmenee
- Pystyvät kantamaan vastuuta
- Ajattelevat omalla päällään ja pystyvät tekemään omia päätöksiä
- Tekevät parhaansa ja ovat tyytyväisiä tulokseen

1.3. OMAT VOIMAVARANI

Olen hyvä seuraavissa asioissa:

Teen todella upeasti:

Parasta luonteessani on:

En ole kovin hyvä:

En osaa vielä:

Minä pidän kovasti:

Tulen onnelliseksi, kun:

Suutun, jos

Tulen surulliseksi, kun:

Minua pelottaa, kun:

Haluaisin muuttaa itsessäni seuraavia asioita:

Minun suurin toiveeni on:

Elämäni kymmenen vuoden kuluttua on:

1.4. KOHTELIAISUUKSIA

Anna kohteliaisuus _____ lle.
(oma nimi)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Paras kohteliaisuus:

1.5. MINÄ MITTARI

Arvioi omia luonteenpiirteitäsi. Laita rasti ruutuun, joka lähinnä kuvaa itseäsi. Anna ystäväsi arvioida itsesi toiselle puolelle ja arvioi sinä hänet. Vertaile tuloksia. Ole rehellinen ja avoin itsellesi. Ole rehellinen ja luottamuksen arvoinen ystäväällesi.

Oma arvioni itsestäni		Kaverin arvio	
Avoin, puhelias	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sulkeutunut, hiljainen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tasainen, hillitty	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Kiihkeä, innostuva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Määräilevä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ei halua määrällä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Itsenäinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tukeutuu toisiin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Herkkä, tunteellinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Reipasotteinen, ei kovin herkkä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tarkka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Suurpiirteinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vastuuntuntoinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Huoleton	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Yritteliäs, menestymisenhaluinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Vaatimaton, ei pyri huipulle	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Syrjään vetäytyvä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Seurallinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tunteiden mukaan toimiva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Järkeilevä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ohjeisiin ja sääntöihin mukautuva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Haluaa tehdä oman päänsä mukaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Helposti väsyvä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tarmokas, väsymätön	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Avulias	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Haluton auttamaan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Itsevarma	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Jännittäjä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hyväntuulinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Pahan tuulinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tyytyväinen itseensä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tyytymätön itseensä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hauska	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tylsä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rohkea	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Arka	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ahkera	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Laiska	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Kysely

1.7. TURVASSA VAI EI

Nimi: _____ Koulu ja luokka: _____

Mikä on sellainen paikka, jossa tunnet olosi turvalliseksi ja mukavaksi?

Ketkä ovat mielestäsi turvallisia ja mukavia ihmisiä?

Mistä tiedät, että sinua pelottaa?

Mitä teet, kun sinua pelottaa?

Jos sinua pelottaa tai sinulla on huolia, kenelle voit kertoa?

Mainitse kolme mielestäsi pelottavaa asiaa, miksi ne pelottavat sinua?

1.

2.

3.

1.8. MINÄ – JULISTE

Kokoa arkille juliste Sinusta kirjoittamalla, piirtämällä, leikkaamalla ja liimaamalla.

Voit kertoa ja kuvata esim.:

- miltä näytät ja ketä muistutat, onko sinulla erityisiä tuntomerkkejä
- mistä pidät, mistä et pidä
- lempivärisi, -ruokasi, -kirjasi, -musiikkiasi, -elokuvasi
- harrastuksiasi
- pelit, joita mieluiten pelaat
- ketä tai keitä ihaillet
- mielipaikkojasi
- unelmia ja toiveita

- mitä pelkää
- mitä et voi sietää

- mitä ajattelet kodista ja vanhemmista, aikuisista yleensä
- mitä ajattelet koulusta
- mitä ajattelet ystävydestä, rakkaudesta...
- mikä sinusta tulee ”isona”, miten haluaisit elää

1.9. HAASTATTELE ISÄÄSI TAI ÄITIÄSI

Missä asuit, kun olit pieni?

Kenen kanssa asuit, millainen koti teillä oli?

Kuka oli sinulle tärkeä ihminen, kun olit pieni?

Miksi hän oli tärkeä?

Tapasitko usein sukulaisia, keitä?

Miten teillä vietettiin syntymäpäiviä?

Kävikö teillä usein vieraita?

Minkä syntymäpäivälahjan ja joululahjan muistat parhaiten?

Miten vietitte joulua?

Mikä oli sinusta kaikkein hauskinta lapsena?

Mitä olisit toivonut omilta vanhemmiltasi toisin?

YSTÄVYYS, TOVERUUS JA SEURUSTELU

Tällä tuntikokonaisuudella on kolme teemaa:

- Perhe, ensimmäinen kiintymyksen kohde.
- Julkkisrakkaus, Kaukorakkauden vaihe nuoruuden kynnyksellä.
- Ystävät”, kaverit

2.1. HAASTATTELEN ÄITIÄ TAI ISÄÄ –KOTITEHTÄVÄN PURKU

Miksi ? Kootaan ajatuksia vanhempien elämästä lapsena.

Miten ? Tunnin pitäjä kerää muutamia asioita haastattelusta yhteiselle fläpille.

Vinkit: Keskusteltavaksi: Onko jokin asia muuttunut / eritavalla?

Nostalgia-peli (R-syke) virittäytymiseksi mahdollinen tapa purkaa pareittain tai pienryhmissä vastauksien vertailua.

2.2. TUKIJOUKKONI

Miksi ? Kartoitetaan kunkin oppilaan verkostoa. Tutkitaan, kuinka paljon ihmisiä on oppilaan ympärillä.

Miten ? Oppilas täyttää tehtävän yksilötyönä.

Vinkit: Oppilaiden tehdessä tehtävää, tunnin pitäjä voi kierrellä katsomassa.

Vaihtoehtoisesti voi käyttää verkostokarttaa (liitteenä) muokaten sektoreita tai poistaen ne.

2.3. PERHEENI

Miksi ? Pohditaan perheessä olevia tapoja viettää aikaa, tehdä päätöksiä ja ratkaista pulmia.

Miten ? Oppilas täyttää tehtävän yksilötyönä. Puretaan keskustellen.

Vinkit: Keskustelua oikeuksista ja velvollisuuksista, päätösvoimasta.

2.4. KAUKORAKKAUS (kalvo)

Miksi ? Selvitetään kaukorakkauden käsitteitä. Käydään läpi vaiheita ihastumisista rakastumisiin, kaukorakkaus kuuluu kehitykseen.

Miten ? Tunnin pitäjä esittelee kaukorakkauden käsitteen.

Vinkit: Keskustelussa käydään läpi nykypäivän kaukorakkauden kohteita. Mistä voi löytää kaukorakkauden kohteen?

2.5. IDOLEISTA

- Miksi ?** Selvitetään idolin käsitettä ja pohditaan, miksi haluaa olla samanlainen ihailun kohde.
- Miten ?** Oppilas tekee ihailun kohteistaan tehtävän. Idoli voi olla jokin musiikin, urheilun, elokuvan tähti tai joku lähipiiristä esim. valmentaja.
- Vinkit:** Nuorten lehdistä tai televisiosta voi etsiä markkinointimalleja: Millaisia idoleita lehdet tarjoavat nuorille. Tavoitteena myös oppia kriittisyyttä.

2.6. MISTÄ YSTÄVIÄ JA MITEN

- Miksi ?** Aloitetaan ystävyys / kaveruuden käsittely. Pohditaan keinoja saada ystäviä, osoittaa ystävyyttä ja pitää huolta ystävydestä.
- Miten ?** Oppilas tekee tehtävän yksilötyönä. Puretaan yhteisesti muutama kysymys fläpil-le, esim. paikkoja, joissa tavata ystäviä.
- Vinkit:** Voidaan tehdä parihaastatteluna ja purkaa yhdessä.

2.7. YSTÄVÄ

- Miksi ?** Annetaan ystävälle palautetta.
- Miten ?** Oppilas kirjoittaa nimensä viivalle ja antaa tehtäväpaperin ystävälleen, joka täydentää lauseet.
- Vinkit:** Jos oppilas haluaa voi paperin antaa muuallakin olevalle ystävälle täytettäväksi.

2.8. YSTÄVIEN VALINTA

- Miksi ?** Selvitetään millaisia ominaisuuksia ystävydessä arvostetaan.
- Miten ?** Oppilas tekee tehtävän itseksensä numeroimalla ominaisuudet tärkeysjärjestykseen.
- Vinkit:** Tehtävä toimii pohjustuksena ryhmätyölle. Purku: Voidaan etsiä esim. kolme tärkeintä ominaisuutta koko luokassa.

2.9. MITÄ OMINAISUUKSIA ARVOSTAT KAVERISSASI (kalvo ryhmätyöstä)

- Miksi ?** Selvitetään millaisia ominaisuuksia tytöissä ja pojissa kavereina tai seurustelukaverina arvostetaan.
- Miten ?** 3 – 4 hengen ryhmät, tytöt ja pojat omina ryhminään. Tehdään isolle paperille. Puretaan yhteisesti, ryhmä esittelee työnsä.
- Vinkit** Purkamisessa kiinnitetään huomio eroihin tyttöjen ja poikien välillä, keskustellaan esiin tulleista ominaisuuksista (pukeutuminen, ulkonäkö, luonteenpiirteet). Esitellään vanhempainillassa. Seurustelukaverin ominaisuuksissa usein yhteys kaukorakkauteen.

2.10. KIUSAAMISKYSELY

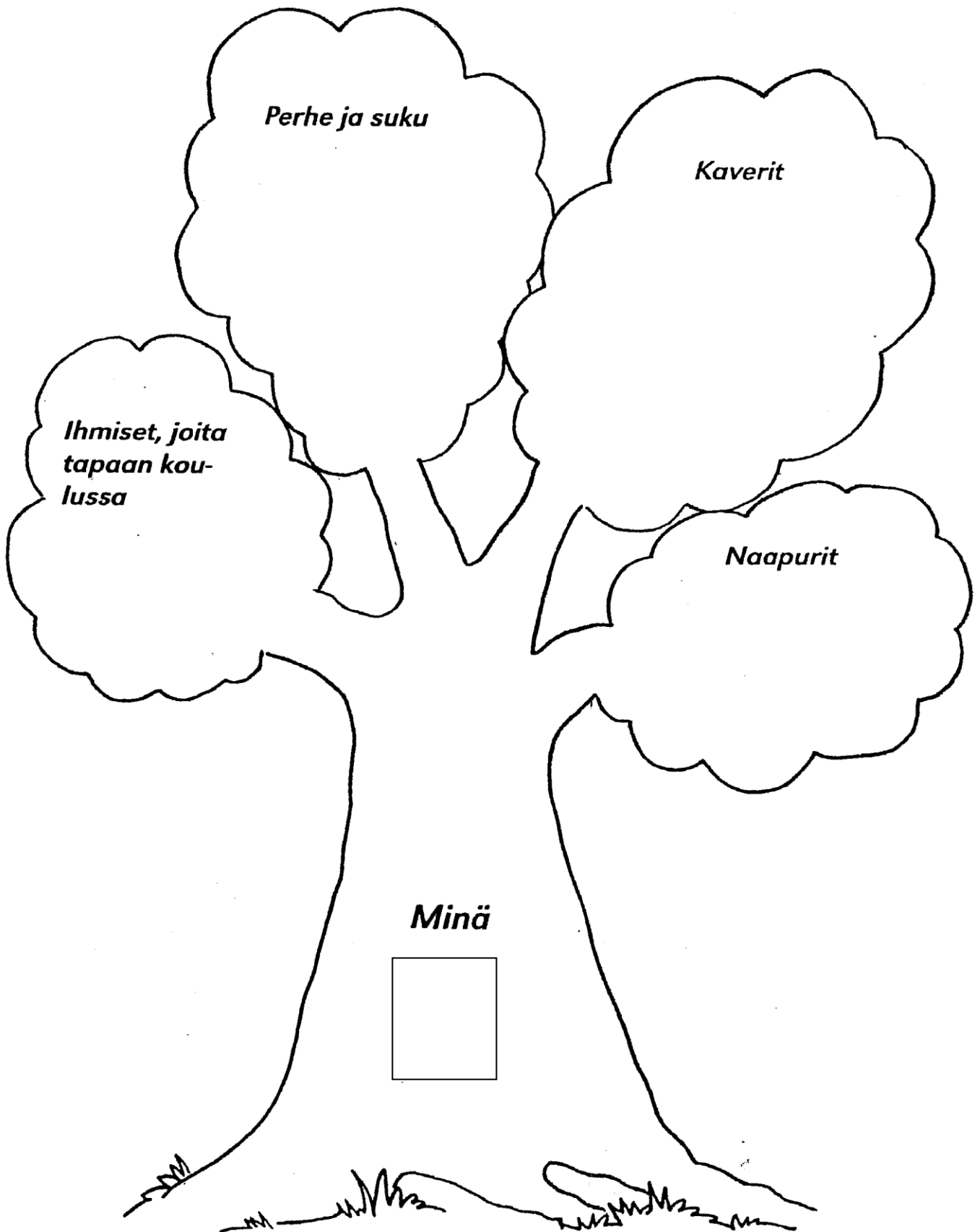
- Miksi ?** Kerätään tietoa luokan kiusaamistilanteesta.
- Miten ?** Oppilas täyttää kyselyn ja kyselyt kerätään pois yhteenvetoa varten.
- Vinkit:** Seuraavalla tunnilla purkamisen yhteydessä vasta tarkoitus tarkemmin määritellä kiusaaminen.

2.11. MEIDÄN OMA SEKSIKIRJA (liitteenä)

- Miksi ?** Tutustutaan tytön / pojan seksuaaliseen kehitykseen ja seurustelun ja rakastumisen tunnelmiin.
- Miten ?** Kierrätetään luokassa luettavana monistenippu (2 – 3 kpl). Kanteen erillinen lista, johon oppilas laittaa nimensä luettuaan monisteen.

2.2. TUKIJOUKKONI

Kirjoita tehtävään itsellesi tärkeiden ihmisten nimiä.



2.3. PERHEENI

Vastaa kysymyksiin ja täydennä lauseet.

Kerron perheenjäsenistäni:

Mitä olemme tehneet yhdessä perheeni kanssa?

Perheessäni isä päättää:

Perheessäni äiti päättää:

Perheessäni minä päätän:

Minusta on kivaa kun perheeni...

Haluaisin, että perheeni...

Parasta perheessäni on se, että...

JULKKISRAKKAUS / KAUKORAKKAUS

Nuoren kehitykseen ja seksuaaliseen heräämiseen liittyy yleensä ns. julkkisrakkauden / kaukorakkauden vaihe, jossa nuori ihastuu voimakkaasti johonkin elokuvatähteen, rockmuusikkoon, valmentajaan tms. Ihastumisen ja rakastumisen kohde on turvallisen kaukainen ja häneen voi olla palavasti rakastunut, vaikkei ihastuksen kohde sitä koskaan saa tietää. Tunnetasolla nuori käy läpi kaipuun, odotuksen, mustasukkaisuuden, onnen, menettämisen pelon ja täyttymyksen tunteita. Näin opitaan ihastumisen ja rakastumisen tunteita ja sietämään pettymyksiä.

Kaukorakkaus ei ole seksuaalista vaan värityy läheisyyden, kosketamisen ja hellyyden odotuksin. Kaukorakkauden avulla nuori voi harjoitella rakkauden tunteita ennen ensimmäisiä seurustelukokemuksia. Rakkauden kohteen kanssa ei oikeasti koskaan kuvitella-kaan mentävän yhteen.

Julkkisrakkaus saattaa kestää useita vuosia ja rakastumisen kohteita saattaa olla useita. Julkkisrakkauden / kaukorakkauden kokemukset suojaavat ihmistä pettymystilanteissa. Siksi monilla ihmisillä on julkkisrakkauksia läpi elämän. Jos joutuu jossakin suhteessa hylätyksi tai kokee hylätyksi tulemisen pelkoa, pääsee julkkisrakkaansa kanssa aina lohduttautumaan unelmiinsa.

2.4. JULKKISRAKKAUS



- Isona menen naimisiin rikkaan ja kuuluisan idolin kanssa.
- Idolilla on ihanat kiharat ja soma suu.
- Hänen kanssaan kuljen unissani.
- Hän ei hylkää minua koskaan.
- Kun olen iso, hän tulee ja hakee minut mukaansa.

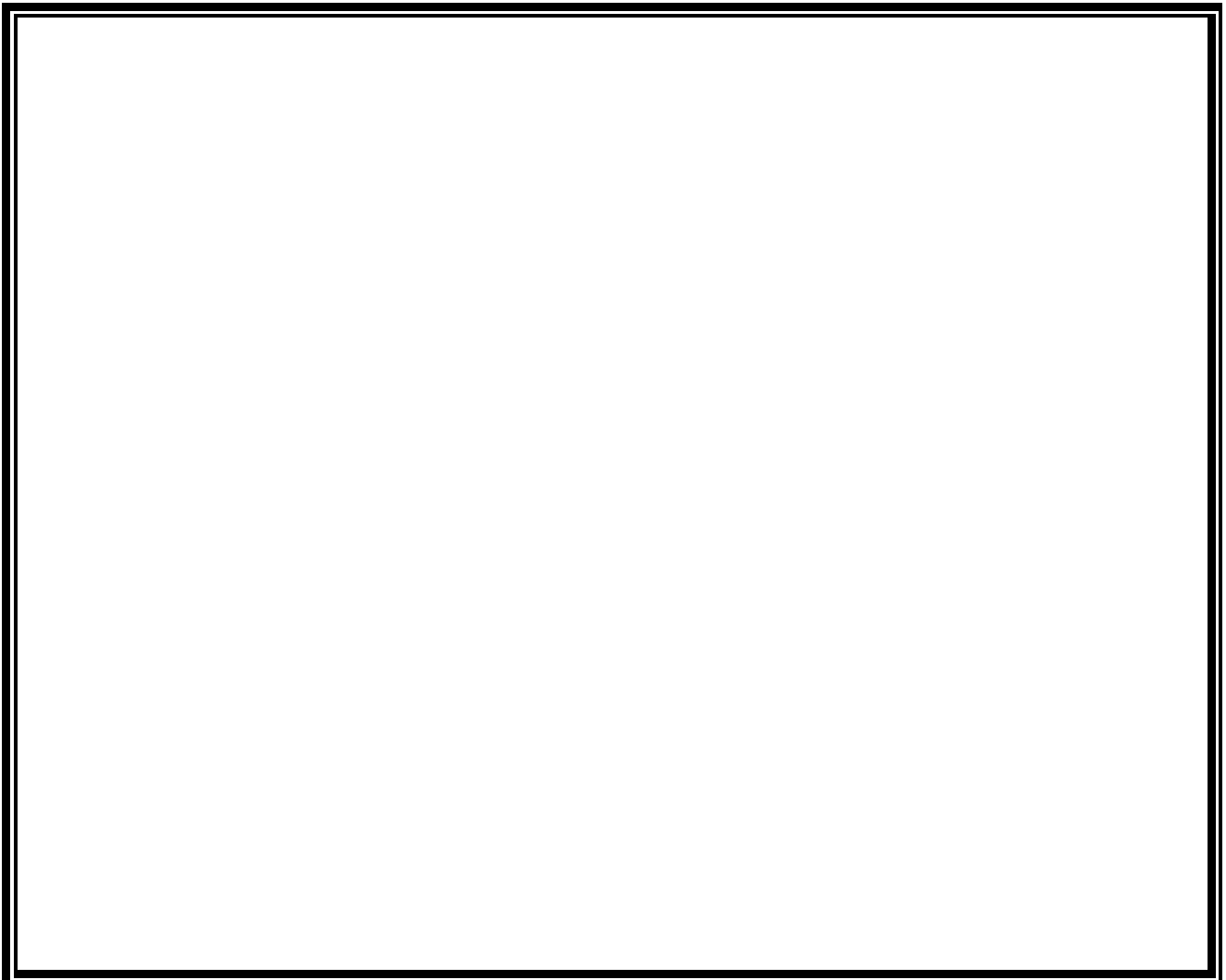
2.5. IDOLEISTA

Ihailen: _____
(ketä, keitä)

Minkä vuoksi?

Haluaisin olla samanlainen kuin hän, koska:

Kuvia:



2.6. MISTÄ YSTÄVIÄ JA MITEN

Missä paikoissa voit tutustua uusiin ystäviin?

Miten löydät uuden ystävän?

Missä asioissa ystäväsi ovat samanlaisia kuin sinä?

Missä asioissa ystäväsi ovat erilaisia kuin sinä?

Miten näytät jollekin, että haluat hänet ystäväksesi?

Miten voit ratkaista erimielisyydet ystäväsi kanssa?

Mitä vanhempasi ovat sanoneet ystävästäsi?

2.7. YSTÄVÄ

Anna tämä sivu ystävällesi _____ lle.

Olet ystäväni, koska...

Jos olisit

Puu, olisit mielestäni: _____

Maa, olisit mielestäni: _____

Leivonnainen, olisit mielestäni: _____

Urheilulaji, olisit mielestäni: _____

Vaate, olisit mielestäni: _____

Huonekalu, olisit mielestäni: _____

Eläin, olisit mielestäni: _____

Auto, olisit mielestäni: _____

Kukka, olisit mielestäni: _____

2.8. YSTÄVIEN VALINTA

Seuraavassa on lista ystävien ominaisuuksista. Numeroi ominaisuudet tärkeysjärjestykseen. (1 = Tärkein, 12 = Vähiten tärkein)

Ystävä...

- on rehellinen.
- voi sanoa, että jokin on väärin, enkä loukkaannu siitä.
- näyttää tunteensa.
- tukee minua.
- yrittää auttaa minua ongelmistani.
- välittää minusta.
- yrittää tehdä parhaansa.
- haluaa tehdä asioita yhdessä kanssani.
- ei yritä saada minua tekemään sellaista, mistä en pidä.
- ei ole itsekäs.
- ei aina tiedä parhaiten.
- harrastaa samoja asioita kanssani.

2.9. RYHMÄTYÖ

Muodosta noin neljän oppilaan ryhmä, tytöt ja pojat omissa ryhmissään.

Mitä ominaisuuksia arvostat kaverissasi?

Tyttö kaverina	Poika kaverina
Seurustelukaverina	

2.10. KIUSAAMISKYSELY

Koulun nimi: _____ Luokka: _____

Vastaa rastittamalla sopiva vaihtoehto tai kirjoita vastaus.

Onko sinua koskaan kiusattu? Kyllä Ei

Milloin sinua on viimeksi kiusattu? Tänään
 Tällä viikolla
 Tässä kuussa
 Viimeisen puolenvuoden aikana
 Yli vuosi sitten tai kauemmin

Onko sinua kiusattu? Kerran
 Useita kertoja
 Melkein joka päivä
 Useita kertoja päivässä

Missä sinua on kiusattu? Koulussa välitunnilla
 Ennen tunnin alkua
 Koulussa tunnilla
 Koulumatkoilla

Tuntuuko sinusta, että kiusaaminen Ei ole / ei ollut ongelma
 Huolestutti
 Pelotti
 Suututti
 Oli niin pahaa ettet halunnut mennä ulos tai kouluun

Miten kiusaaminen vaikutti sinuun?

Mitä ajattelet kiusaajista?

- En mitään
- Olen pahoillani heidän puolestaan
- En pidä heistä
- Pidän heistä

Jos kiusaaminen jatkuu, kuka on vastuussa?

- Kiusaaja
- Kiusaajan vanhemmat
- Opettajat
- Rehtori
- Kiusattu
- Ne, jotka eivät kiusanneet, mutta eivät auttaneet uhria

Oletko

- Tyttö
- Poika

Oliko kiusaaja

- Tyttö
- Poika

Jos sinua on kiusattu, kerro mitä kiusaamistilanteessa tapahtui

Oletko itse koskaan kiusannut ketään?

- Kyllä
- En

Mitä kiusaamisongelmalle sinun mielestäsi pitäisi tehdä?

Kiitos vastaamisesta!

PIDÄN HUOLTA ITSESTÄNI

Jakson teemat:

- Kiusaaminen
- Pelot
- Turvassa olo

3.1. MITÄ MIELTÄ OLET

Miksi ? Herätetään huomaamaan että maailma ei ole pelkästään mustavalkoinen, luottamaan omiin tuntemuksiin ja toimimaan niiden mukaan

Miten ? Oppilas rastittaa samaa mieltä tai eri mieltä jokaisen väittämän kohdalta, yksilötyönä tai pareittain. Purku ensin pienryhmissä ja sen jälkeen yhdessä keskustelun kohdista joissa oli eniten eriävyyksiä

Vinkit: Väittämät voidaan myös mennä läpi yksitellen ja viittaamalla katsoa kuinka paljon luokassa on samaa mieltä tai eri mieltä olevia

3.2. KIUSAAMISKYSELYN TULOKSET

Miksi ? Puretaan oman luokan tulokset, millaisia tilanteita on tullut eteen ja mitä voi tehdä.

Miten ? Tunninpitäjä kokoaa tulokset kootaan etukäteen esim. kalvolle josta ne käydään keskustellen läpi. HUOM ! Kooste tehdään ilman tunnistettavuutta.

Vinkit: ”Kuka pelkää Pekkaa” tai ”Miks’ kaikki kiusaa” –video ja oheismateriaali.

3.3. KIUSAAMISEN MÄÄRITTELY (kalvo)

Miksi ? Selvitetään kiusaamisen eri muodot: Hännäminen, kiusoittelu, kiusaaminen, väkivalta.

Miten ? Tunnin pitäjä selvittää termit ja käsitteet joko kalvon avulla tai taululle.

Vinkit: Keskustellen, painottaen luokan tilanteen mukaan ajatuskarttana.

3.4. MITÄ VOIT TEHDÄ JOS SINUA KIUSATAAN

- Miksi ?** Mietitään keinoja tilanteista selviämiseksi ja tilanteiden selvittämiseksi jälkeen päin. Turvakasvatusteemat: 1. Sano EI! 2. Poistu paikalta! 3. Kerro jollekin!
- Miten ?** Oppilas lukee läpi monisteen johon on listattu keinoja mitä voit tehdä. Jokaiselle keinolle voidaan myös antaa kouluarvosana sen toimivuudesta ja soveltuvuudesta itselle tai valita kolme parasta keinoa. Kooste luokan parhaista keinoista tehdään taululle näkyviin.
- Vinkit:** Luokan omien hyvä kaveruus –sääntöjen tekeminen.
Rooliharjoitus kiusattuna olemisesta tyhjän tuolin kanssa ja vaihtona mitä sanoisit kiusaajalle.
Keinot kavereiden auttamiseksi.

3.5. TURVASSA VAI EI -kyselyn tulokset

- Miksi ?** Tunnistetaan pelkoja sekä, miten toimia pelottavissa tilanteissa.
- Miten ?** Tunnin pitäjä käy läpi luokan tuloksista tehdyn koosteen keskustellen. Huom! Kooste tehdään ilman tunnistettavuutta.
- Vinkit:** Korostetaan, että jokaisella on hyvä olla ympärillään turvallisia ihmisiä ja turvallisen tuntuksia paikkoja.

3.6. MITÄ TEKISIT JOS

- Miksi ?** Etsitään ratkaisuvaihtoehtoja hankaliin tilanteisiin, joihin nuoret voivat joutua.
- Miten ?** Oppilaat tekevät tehtävämonisteen tilanteet ryhmissä (4 – 6 oppilasta) jossa jokaisella ryhmällä on ratkaistavana esim. 3 tilannetta. Ratkaisut kirjataan paperille ja esitetään keskustelun pohjaksi koko luokalle.
- Vinkit:** Miten tehdään ilmoitus esim. poliisille
Keskustelu erilaisista rikoksista

3.7. VÄKIVALLAN ERI MUODOT, Kalvo

- Miksi ?** Tunnistetaan väkivallan muotoja.
- Miten ?** Tunnin pitäjä esittelee kalvolta keskustellen.
- Vinkit:** Keskustelua: Ovatko oppilaat nähneet / kuulleet tilanteista ympäristössään, lehdissä, televisiossa.

3.8. TURVAVINKKEJÄ

- Miksi ?** Mietitään miten voi etukäteen varautua vaarallisiin tilanteisiin ja miten toimia jos jotakin käy. Muistutetaan, että aikuiset ovat vastuussa.
- Miten ?** Tunnin pitäjä käy läpi monisteen, johon on koottu erilaisia vinkkejä ja keskustellaan niiden toimivuudesta käytännössä.
- Vinkit:** Millaisia turvavinkkejä luokalta löytyy lisää.
Mitä eroja on pienten lasten, 6-luokkalaisten ja aikuisten turvassa olemisessa.

3.9. VIISAASTI VERKOSSA

- Miksi ?** Varaudutaan internetin kautta tuleviin hämmentäviin, pelottaviin tai vaarallisiin tilanteisiin.
- Miten ?** Tunnin pitäjä käy läpi netin käytön perussäännöt ja miten toimia viisaasti verkossa.
- Vinkit:** Käydään läpi millaisia ohjeistuksia on koulun koneille ja kodeissa.
Jos mahdollisuus niin voidaan etsiä kyseinen tieto MLL:n nettisivuilta.
Keskustelu mihin kaikkeen hyödylliseen voi nettiä käyttää.

3.10. TURVAVERKKO TEHTÄVÄ

- Miksi ?** Kerrataan ketä turvallisia ihmisiä löytyy ja tarkennetaan keneen otetaan yhteyttä missäkin asiassa. Korostetaan aikuiselle kertomista: jos ensimmäinen ei usko tai kuuntele niin tulee kertoa asiasta seuraavalle.
- Miten ?** Jokainen oppilas täyttää oman turvaverkkonsa ja säilyttää sen.
- Vinkit:** Jokaiselle olisi hyvä löytyä edes yksi turvahenkilö.

3.1. MITÄ MIELTÄ OLET

	samaa mieltä	eri mieltä
Ihmiset ovat joko hyviä tai pahoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aikuiset eivät aina usko mitä kerrotaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinun tulee aina totella aikuista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Joskus sinulla on oikeus rikkoa sääntöjä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinun ei koskaan pidä valehdella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinun ei koskaan pidä lyödä takaisin, jos joku alkaa tapella kanssasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mustasukkaisuus on merkki tosi rakkaudesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinun ei koskaan pidä loukata kenenkään tunteita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On tosi noloa vaikuttaa typerältä toisten silmissä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poikia rohkaistaan tavallisesti olemaan herkkiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Tosi kova kundi" näyttää tytöille olevansa pomo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ulkonäkö vaikuttaa kaveruuteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.3. KOULUKIUSAAMINEN

Mitä kiusaaminen on ?

- Kohdistuu yleensä toistuvasti ja järjestelmällisesti tiettyyn oppilaaseen
- Kiusaamistapa voi vaihdella paljon
- Olennaista on, että tietylle oppilaalle aiheutetaan pahaa mieltä toistuvasti ja tahallaan
- Lisäksi kiusaamiseen liittyy voimasuhteiden epätasapaino = osapuolet eivät ole keskenään tasaväkisiä, vaan kiusatun on jostain syystä vaikea puolustautua
- Kysymys on heikomman alistamisesta

Lähde: Kristiina Salmivalli

KIUSAAMISEN MUODOT

Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa.

Sanallinen

- Nimittely
- Pilkkaaminen
- Haukkuminen
- Juorujen levittäminen

Ruumiillinen

- Lyöminen
- Potkiminen
- Töniminen
- Nipistäminen
- Tukistaminen

Henkinen

- Matkiminen
- Eristäminen
- Nolaaminen
- Kiristäminen
- Tavaroiden rikkominen tai varastaminen

3.4. Mitä sinä voit tehdä, jos sinua kiusataan

- Kerro kiusaamisesta aikuiselle, johon voit luottaa
- Muista, et ole ansainnut sitä, että sinua kiusataan
- Joukossa on turvallisempaa, pysy toisten joukossa vaikka he eivät olisikaan kavereitasi.
- Yritä olla ikään kuin et välittäisi kiusaamisesta
- Yritä välttää yksin olemista niissä paikoissa, joissa sinua on kiusattu
- Kävele nopeasti ja itsevarmasti, vaikka et tuntisikaan itseäsi sellaiseksi.
- Jos olet vaarassa, poistu! Älä taistele omaisuutesi säilyttämiseksi.
- Jos olet jollakin tavalla erilainen, ole ylpeä siitä! On hienoa olla yksilöllinen persoona.

Mihin voit ottaa yhteyttä

- Omat vanhemmat tai joku muu luotettava aikuinen
- Oma opettaja
- Koulusi muut opettajat ja rehtori
- Terveystenhoitaja ja muut aikuiset
- Koulukuraattori tai koulupsykologi
- Nuorisotalon ja kerhojen ohjaajat

3.6. MITÄ TEKISIT, JOS

1. Koulun pihalla joku tönii sinua. Hän ottaa piposi ja laittaa sen täyteen lunta ja huutelee kaikkea inhottavaa sinusta.
2. Koulun pihalla näet, että kaveriasi kiusataan. Isojen poikien lauma tulee hänen ympärilleen ja He huutavat ja tönivät häntä.
3. Olet yksin välitunnilla, haluaisit kuitenkin mukaan johonkin porukkaan.
4. Olet kävelemässä yksin kadulla ja sinusta tuntuu, että sinua seurataan
 - a) On valoisaa ja näet kauempana ihmisiä
 - b) On yö ja ketään muita ei ole näkyvillä
5. Joku tulee luoksesi ja pyytää sinulta rahaa
 - a) Vilkkaalla kadulla
 - b) Henkilöllä on veitsi tai jokin muu ase
6. Joku yrittää houkutella sinua tekemään tai olemaan mukana sellaisessa, joka tuntuu epäilyttävältä
 - a) Henkilö on sinulle tuntematon
 - b) Henkilö on sinulle tuttu/läheinen aikuinen
 - c) Henkilö on nettituttavuus
7. Matkustat yksin bussilla
 - a) Joku alkaa paljastella itseään sinulle
 - b) Joku alkaa seurata sinua, kun poistut bussista
8. Olet kotibileissä, ketään aikuisia ei ole läsnä. Joukko nuoria tunkeutuu mukaan juhliin. Poika, jonka kotona juhlitte, ei ole kertonut vanhemmilleen bileistä ja hän pelkää kutsua poliisia, etteivät vanhemmat saisi tietää.
9. Olet kotibileissä. Sinulle tarjotaan alkoholipitoista juotavaa.
10. Olet kaverisi kanssa talvella kaupungilla. Joku makaa kadulla sammuneena.
11. Näet kaupassa luokkakaverisi varastavan suklaapatukan.
12. Olet tulossa kotirappuusi ja takaasi ilmestyy henkilö, joka odottaa sinun avaavan oven.
13. Olet menossa yksin hissiin ja joku sinulle tuntematon henkilö tulee sisään, mutta saa olosi tuntumaan Hyvin epämiellyttävältä.
14. Olet illalla hoitamassa lapsia ja henkilö, jonka piti viedä sinut kotiin, on humalassa.
15. Olet tulossa yksin kotiin ja kuulet tai näet jotain, josta epäilet, että kotonasi on murtovarkaita.

3.7. LASTEN PAHOINPITELY

Fyysinen pahoinpitely

Lapseen suunnattu ruumiillisesti vahingoittava teko / toiminta. Ruumiinvammat: Mustelmat, ruhjeet, murtumat, palovammat, päävammat, haavat, vatsavammat ja myrkytykset.

Seksuaalinen pahoinpitely

Kaikki alle 16- vuotiaan lapsen käyttäminen aikuisen tai selvästi vanhemman henkilön seksuaalista mielihyvää, tyydytystä tai hyötymistä varten.

Emotionaalinen pahoinpitely

Lapsen jatkuvaa terrorisoimista, mitätöintiä ja syrjimistä

Laiminlyönti Hyvin salakavala pahoinpitelyn muoto. Voi jatkua pitkäänkin.

Vanhemmat epäonnistuvat lapsen terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin turvaamisessa. Sisältää ravinnon ja lääketieteellisen hoidon laiminlyönnin, suojelun puutetta fyysisiltä ja sosiaalisilta vaaroilta.

3.8. TURVAVINKKEJÄ LAPSILLE - NUORILLE - AIKUISILLE

- Älä avaa ovea, jos olet yksin kotona
- Älä kerro kenellekään puhelimesta, että olet yksin kotona.
- Kerro aina vanhemillesi, minne olet menossa ja miten he tavoittavat sinut.
- Vältä oikoteitä pimeiden ja autioiden paikkojen kautta, äläkä leiki em. paikoissa.
- Älä koskaan liftaa.
- Jos joku tulee kysymään neuvoa, pidä välimatkaa kysyjään. Jos tilanne tuntuu sinusta omituiselta, kävele pois tai ole kuin et kuulisikaan.
- Jos sinua uhataan, huuda ja juokse pois.
- Jos joku seuraa sinua, mene kauppaan tai muiden ihmisten joukkoon. Vaihda vaikka kadun puolta selvittääksesi, seuraako perässä kulkija sinua.
- Pidä aina mukana rahaa kotimatkaa ja puhelinta varten. Älä käytä tätä rahaa mihinkään muuhun.
- Opettele hätänumeroon soittaminen, puh.112.
- Tiedäthän, että hätänumeroon voi soittaa kännykästä ja puhelinkioskista ilman maksua.
- Jos kimppuusi hyökätään, sinulla voi olla erilaisia toimintavaihtoehtoja. Voitko puhumalla selvittää itsesi ulos tilanteesta? Voitko teeskennellä tekeväsi, mitä sinulta pyydetään samalla, kun odotat pakoön pääsyn tilaisuutta.
- Jos sinun on puolustettava itseäsi, hengitä syvään ja vältä paniikkia.
- Käytä mitä tahansa käsillä olevaa apuvälinettä itsesi puolustamiseen - avaimia, saateenvarjoa, kengänkorkoa, spraypulloa...
- Muista, että mitä tahansa teet ja mitä tahansa asetta käytät, tarkoitus on paeta. Ellet ole pitkään treenannut itsepuolustustaitoja, on ehdottomasti epäviisasta jäädä yhtään viivyttämään paikalle.
- Jos sinua uhataan veitsellä tai muulla aseella, on yleensä parasta itsepuolustusta pysyä mahdollisimman rauhallisena ja yrittää puhumalla ulos tilanteesta.

Lopuksi:

Jos kimppuusi on käyty, kerro jollekin - soita poliisille, puhu vanhemillesi, opettajalle, kaverille. Älä pidä sitä omana tietonasi.

3.9. VIISAASTI VERKOSSA

Netiketin perussäännöt

- Älä vahingoita muita ihmisiä
- Älä häiritse muiden ihmisten työtä
- Älä tutki muiden ihmisten tiedostoja
- Älä varasta tietokoneiden avulla
- Älä jaa väärää tietoa
- Älä käytä ohjelmia luvatta
- Älä käytä tietokoneita luvatta
- Älä anasta henkisen työn tuloksia
- Ajattele sosiaalisia seurauksia
- Ota muut huomioon

Ole netsmart

- Älä kerro kotiosoitettasi, puhelinnumeroasi tai koulusi nimeä kenellekään internetissä tapaamallesi henkilölle elleivät vanhempasi tai huoltajasi anna siihen lupaa. Mieti tarkkaan ennen kuin annat nimesi.
- Älä ole liian luottavainen: 12-vuotiaana tyttönä esiintyvä henkilö voi todellisuudessa olla 40-vuotias mies. Älä itse teeskentele olevasi joku muu kuin olet. Oman turvallisuutesi vuoksi voit käyttää nimimerkkiä.
- Älä lähetä valokuvaasi, luottokortti- tai pankkitietojasi ilman vanhempiesi tai huoltajasi suostumusta.
- Älä unohda käyttää tervettä järkeä internetissä liikkuessasi. Ole kriittinen ja harkitse mihin tietoon luotat.
- Älä luovuta salasanaasi kenellekään, älä edes parhaimmalle ystävällesi.
- Jos löydät epäasiallista, loukkaavaa tai lainvastaista materiaalia verkosta, ilmoita siitä omalle internetpalvelun tarjoajallesi ja tarvittaessa viranomaisille vih-je.internet@krp.poliisi.fi
- Älä jää keskusteluryhmään, jossa joku sanoo tai kirjoittaa jotakin, joka huolestuttaa sinua tai saa olosi tuntumaan epä mukavalta. Älä myöskään vastaa siivottomaan, vihailevaan tai tunkeilevaan postiin. Kerro tapahtumasta vanhemmillesi tai huoltajallesi. Kerro heille myös, jos näet verkossa loukkaavaa tai epäasiallista kielenkäyttöä tai sopimattomia kuvia.
- Älä luota tarjoukseen, joka vaikuttaa liian hyvältä ollakseen totta. Se ei todennäköisesti ole totta.
- Älä tapaa ketään ilman vanhempiesi tai huoltajasi suostumusta. Tapaa verkkotuttavuutesi ensimmäisen kerran julkisessa paikassa, mieluiten vanhempasi tai huoltajasi kanssa.
- Älä tallenna tiedostoja verkosta kysymättä lupaa vanhemmiltasi. Tiedosto saattaa sisältää viruksen. Varmista aina lähteen luotettavuus.
- Älä koskaan avaa edes kaverien sähköpostiviestien mukana tulevia liitetiedostoja, ennen kuin olet varmistanut, että he todella ovat lähettäneet myös liitetiedostot. Viruksia sisältävät tiedostot liittävät itsensä sähköpostiviesteihin lähettäjän tietämättä

3.10. TURVAVERKKONI

Laita tyhjiin kohtiin itsellesi tärkeän ihmisen nimi ja puhelinnumero

Minä _____

- Otan yhteyttä _____ kun minulla on vaikeaa.
- Soitan _____ kun tarvitsen apua läksyissä.
- Menen ulos pihalle _____ kanssa.
- Kun haluan puhua omista asioistani, otan yhteyttä _____.
- Jos olen tehnyt jotakin väärää, puhun _____ kanssa.
- Jos koulussa on vaikeaa, puhun _____ kanssa.
- Jos kotona on vaikeaa, puhun _____ kanssa.
- Kun tarvitsen rahaa menen _____ luokse.
- Jos minua kiusataan, kerron _____.
- Jos joku vieras tekee minulle pahaa, puhun siitä _____ kanssa.
- Jos joku tuttu tekee minulle pahaa, puhun siitä _____ kanssa.
- Kun olen onnellinen, kerron siitä _____.

Tärkeitä ihmisiä ja numeroita:

_____	Puhelinnumero: _____
_____	Puhelinnumero: _____
_____	Puhelinnumero: _____
_____	Puhelinnumero: _____
_____	Puhelinnumero: _____

LISÄTEHTÄVIÄ:

3.11. PERHEVÄKIVALTATILANTEET (kalvot)

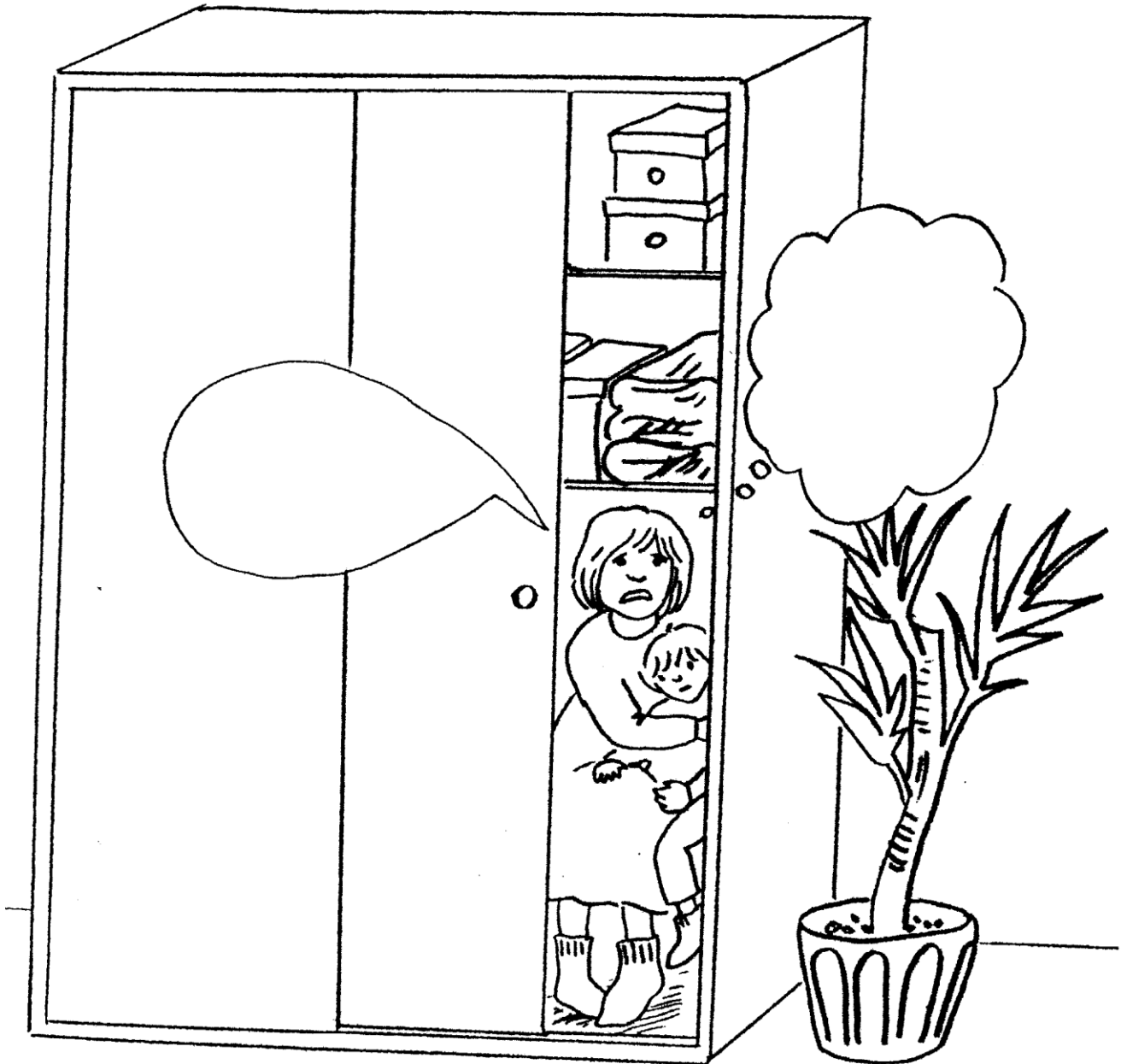
- Miksi ?** Kartoitetaan, että perheiden sisällä tapahtuu asioita joista on vaikea puhua. Ilman kertomista on tilanteita vaikea muuttaa ja saada perheelle apua.
- Miten ?** Tunnin pitäjä esittelee kalvolla olevia tilanteita. Mitä niissä tapahtuu? Mitä lapsi ajattelee? Miten voisi toimia?
- Vinkit:** Kertauksena väkivallan eri muodot ja turvaverkko kenelle voi kertoa.

3.12. OMA KEHO

- Miksi ?** Korostetaan, että jokaisella on oikeus itse määrittellä mihin saa koskea. Uimapuvun alle jäävät osat ovat jokaisen omia, mutta tämän lisäksi on muitakin kohtia joihin ei halua kenenkään toisen koskevan.
- Miten ?** Oppilas rajaa kuvaan ne alueet, joihin ei halua toisen koskevan tai värittää vihreällä alueet joihin saa koskea ja punaisella ne alueet, joihin ei saa koskea.
- Vinkit:** Vartalosta voi tehdä itsensä näköisen tyttö / poika.
Keskustellaan itsemääräämisoikeudesta muihinkin asioihin.
Miten erikoistilanteissa, esim. terveystarkastuksessa, lääkärin vastaanotolla.

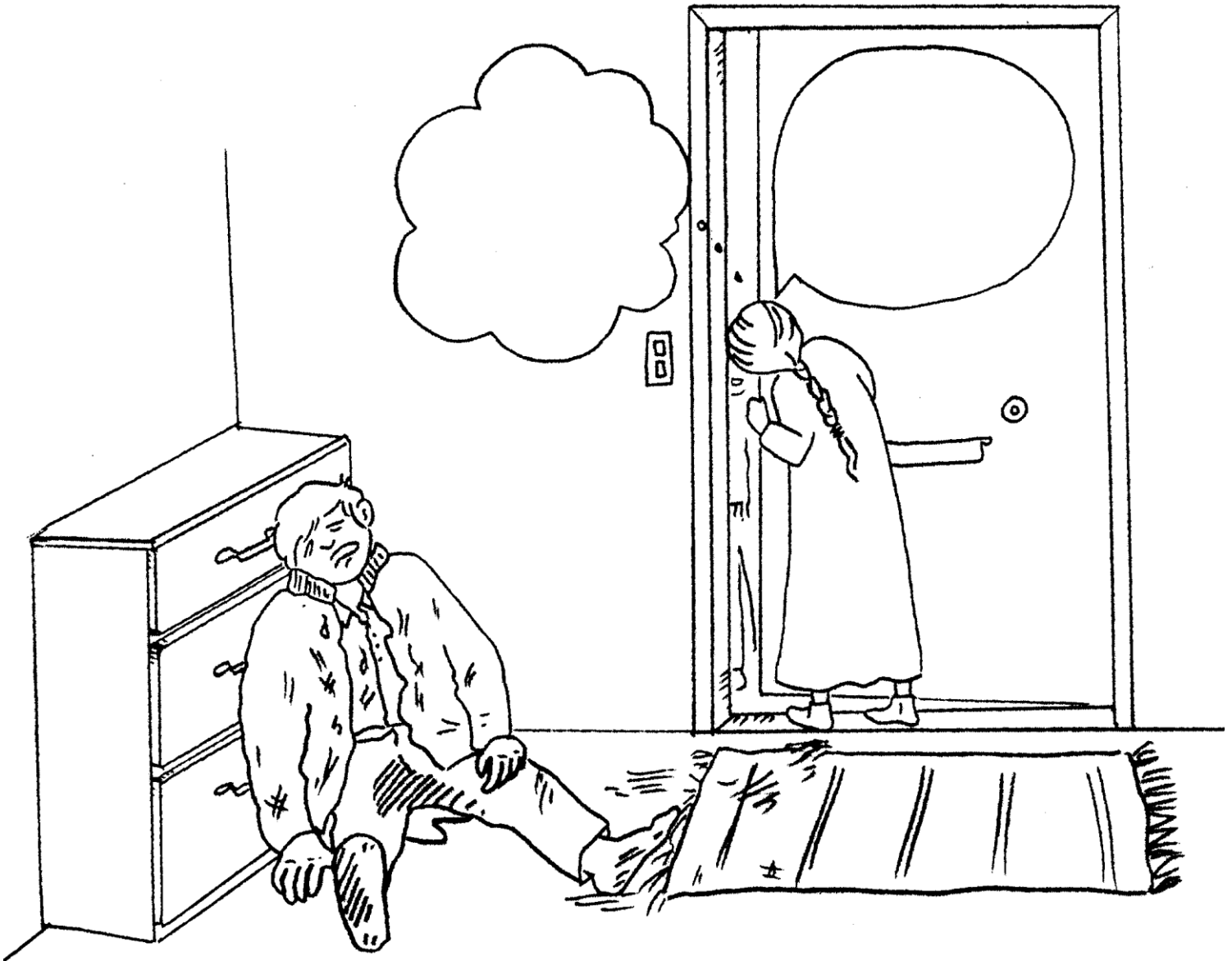
3.11. Kolme juttua 1

Mieti mitä tapahtuu kuvassa ja sen ulkopuolella. Kirjoita mitä tyttö sanoo. Kirjoita myös mitä hän ajattelee. Mitä tyttö voisi sinun mielestäsi tehdä?



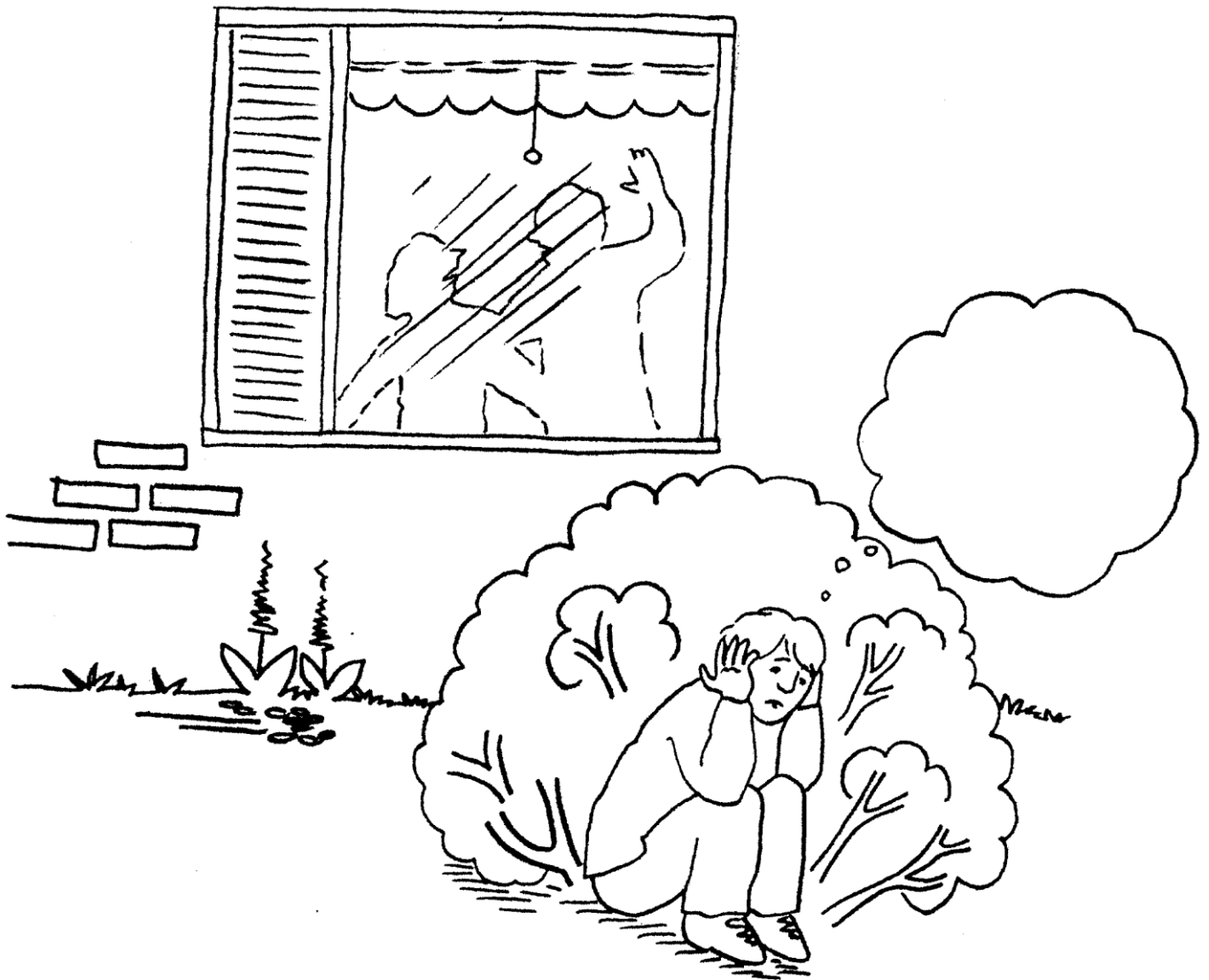
3.11. Kolme juttua 2

Mieti mitä tapahtuu kuvassa ja sen ulkopuolella. Kirjoita mitä tyttö sanoo. Kirjoita myös mitä hän ajattelee. Mitä tyttö voisi sinun mielestäsi tehdä?



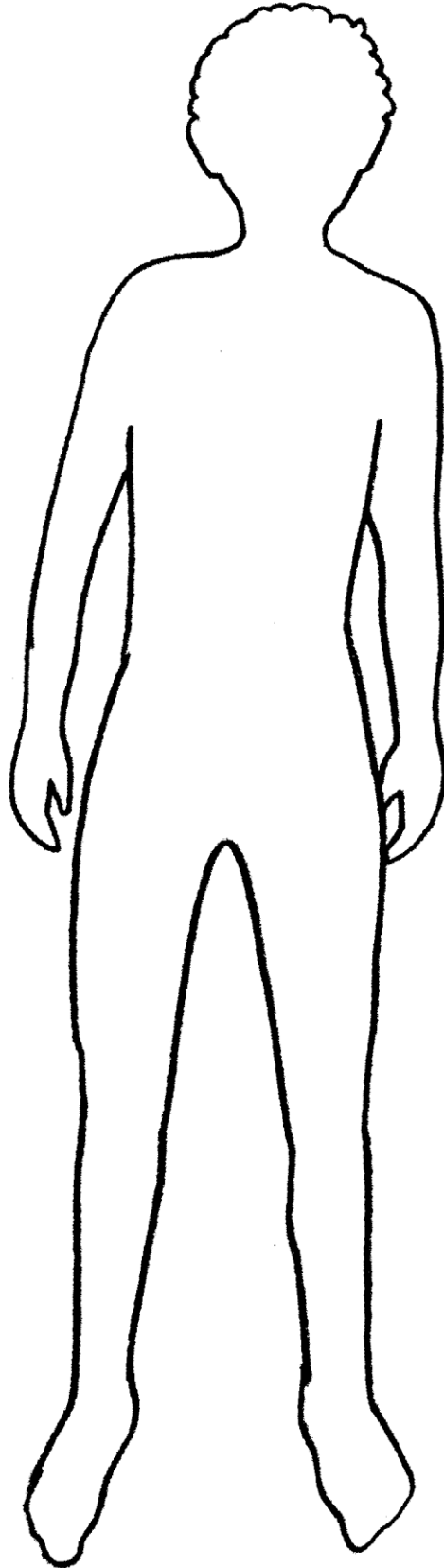
3.11. Kolme juttua 3

Mieti mitä tapahtuu kuvassa ja sen ulkopuolella. Kirjoita mitä poika sanoo. Kirjoita myös mitä hän ajattelee. Mitä poika voisi sinun mielestäsi tehdä?



3.12. OMA KEHO

Tee kuva itsesi näköiseksi. Rajaa kuvaan ne alueet itsessäsi, joihin kukaan muu ei saa koskea ilman sinun lupaasi.



NUORTEN SUKUPUOLIROOLIT KUINKA OLLA MINÄ?

Aihe / tavoite

- Herätellään aiheeseen.
- Tavoitteena on saada nuori ajattelemaan ulkopuolisten luomaa kuvaa omasta sukupuoliroolista.

Menetelmät / tehtävät

- ”Shokki” hoitoa herättelyyn. Kuvia, joissa ihmiset ovat pukeutuneet vastoin ennakkoodotuksia. (vanhukset minimekkoon, ministeri lökähousuihin yms.) Voidaan levitellä julisteita seinille jo viikkoa ennen kuin aloitetaan pureutuminen aiheeseen.
- Esitetään erilaisia mainos kuvia sekä video pätkiä.
- Nuoret vastaavat nimettömänä kysymyksiin.
- Kysymykset tekee ohjaaja itse keräämistään leikkeistä ja video / elokuva pätkistä.
- Tärkeää on herätellä kysymyksiä kuten esim. Kumpi kuvassa on voimakkaampi, mies vai nainen? Mitä tulee mieleen alusvaate mainoksesta? Yms.

KESKUSTELUN AIHEITA

Tavoitteena on saada nuoret keskustelemaan sukupuolirooleista ja niihin kohdistuneista odotuksista sekä luoda kuva omasta sukupuoliroolista.

Luento Yleinen mielipide seksikyydestä ja seksuaalisuudesta. Luennoitsijana julkisuuden henkilö, mahdollisesti seksisymbolina pidetty henkilö.

Mitä toiset ajattelevat meistä

Jaetaan ryhmä poikiin ja tyttöihin molemmat piirtävät ison ihmishahmon jonka sisälle kirjataan rooliodotukset joita ympäristö asettaa tytöille / pojille. Hahmon sydämen kohdalle kirjataan asiat joita me itse itsestämme ajattelemme, ”iholle” kirjataan asiat joita haluaisimme muiden meistä ajattelevan. Huom. Puhumme koko ajan sukupuolirooleista.

Luetaan lehtileikkeitä ja keskustellaan

Kerätään lehtileikkeitä aiheesta, jokainen tuo mukanaan tai kerätään tunnilla. Keskustellaan aiheesta pienryhmissä. Esitetään omia mielipiteitä – mielipideväittely.

Video Esitetään dokumentti (esim. huippumallien elämästä, anoreksiasta, bulimiasta, erilaisista ammatin edustajista) Kerätään videosta joitakin pääkohtia ja astutaan puolesta ja vastaan – väittely keskustelu.

Kansainvälisyys

Millaiset sukupuoliroolit ja mitä on seksuaalisuus esim. Afrikassa, Aasiassa, 60-luvulla yms. Vieraileva luennoitsija.

Vaatevalinta

Läjä vaatteita joista valitaan vaatteet esim. äidille, tyttö / poikaystävälle, mummulle, opettajalle yms. Tehtävä puretaan jokaisen vaatetus kerran jälkeen: miksi juuri nämä vaatteet / miksei toisenlaisia?

Purku samat kuvat ja kysymykset kuin alussa.

SEURUSTELU

Rakkauteen kuuluu yhdessä oleminen ja viihtyminen. Nuoret eivät osaa ajatella seurustelua tavoitteellisena yhdessäolona, eikä sen pääosin tarvitse sellaista ololakaan. Rakkauden hyvinä hetkinä on vaikea ymmärtää seurustelutaitojen ja mekanismien merkitystä jatkon kannalta. Rikasta parisuhdetta ei voi rakentaa ilman tiettyjen taitojen ja mekanismien ymmärtämistä. Vaikeina hetkinä näistä taidoista taas saattaisi olla merkittävästi hyötyä.

Tuntemaan opettelu

Tuntemaan oppimista voi auttaa:

- Erilaisia asioita yhdessä tekemällä. Yhteinen tekeminen voi paljastaa henkilön asenteita ja arvostuksia ja monia muita elämän arkeen kiinteästi liittyviä asioita.
- Kriisien hyödyntämisellä. Juhlimisen, puhumattomuuden tai asioiden käsittelemättömyyden sijaan asioiden avoin selvittäminen voi avata mahdollisuuksia uusien tasojen löytymiseen suhteessa.
- Tunneilmaisun ja viestinnän opettelulla.

Hyväksyntä

Toinen toisensa hyväksyminen koetaan vaikeana. Herkästi odotetaan kumppanin muuttumista. Vuosien kuluttua voi huomata olleensa liian hyväuskoinen.

Hyväksyminen merkitsee sitä, että toisen hyvät puolet painavat vaa'assa niin paljon, että voi kohtuullisesti sietää kumppaninsa huonojakin puolia.

Tunnetarpeiden täytyminen

Suhteessa olisi syytä opetella erilaisten tunnetarpeiden tyydytystä ei-seksuaalisella tavalla, jotta tunnetarpeiden tyydytys ei esty ja korvaudu seksuaalisen mielihyvän hakemisella.

Anteeksiantaminen

Joskus rakkaussuhteessa tapahtuneita asioita ei voi kuitata selittelyillä ja puolusteluilla. Tällöin jäljelle jää anteeksipyytämisen ja anteeksisaamisen mahdollisuus. Anteeksiantaminen ei aina onnistu nopeasti, vaan voi viedä pitkänkin ajan. Se kuitenkin tarkoittaa sitä, että kieltäytyy toimimasta omien syyttely- ja kostotuntemustensa mukaan ja antaa tilaa anteeksiannolle.

Ongelmien kohtaaminen

Seurustelussa on erittäin tärkeää opetella kohtaamaan ongelmia ja keskustelemaan niistä ja ilmaisemaan omia tunteitaan. Keskustelun avulla pyritään löytämään käytännön ratkaisumalleja syntyneeseen ongelmatilanteeseen.

SEURUSTELUN LOPETTAMINEN

Seurustelun lopettaminen on useimmiten hyvin kipeä asia joko toiselle tai molemmille osapuolille. Hylätyksi tuleminen on yksi kaikkein vaikeimmista kokemuksista eikä toisen jättäminenkään aina ole helppoa.

Hylätyksi tulemisen kokemus voi heijastua jatkossa itsetunnon heikkoutena, itseinhona tai pelkona lähestyä toista sukupuolta. Hylkäämiseen liittyy puolestaan usein ahdistus siitä, miten toinen kestää hylätyksi tulemisen.

Näin ollen seurustelu tulisi lopettaa toisen henkilökohtaisella kohtaamisella ja asiat selvittämällä, jotta hylätty ei itse joudu muodostamaan käsitystä eroon johdaneista tekijöistä. Rakentavinta olisi olla mahdollisimman hienotunteinen lopettamisen syytä ilmaistaessa. Seurustelun lopettavan tulisi myös olla päätöksensä ehdoton, jos päätös suhteen lopettamisesta on todella tehty. Toiselle ei saisi jättää takaporttia ja turhia toiveita elämään, jotta jätetty voi aloittaa surutyönsä ja siirtyä elämässään taas eteenpäin.

SEURUSTELU

Kysymyksiä ja tehtäviä, joita voit pohtia esim. pareittain tai ryhmissä

Mitä keinoja on kumppanin parempaan tuntemiseen pääsemiseen?

Miten voi opetella kumppanin hyväksymistä?

Millä eri tavoin voi ilmaista kumppanin hyväksymistä?

Miksi on usein vaikea pyytää anteeksi?

Miten voi esittää anteeksiantamista?

Mitä eri ongelmien kohtaamisesta välttäviä pakoteitä on olemassa?