



Nuorten suusta



Kiusaamisen vastainen tunti

Käykää joko lattialle tai tuoleille piiriin istumaan. Laita piirin keskelle yksi tyhjä tuoli, joka kuvastaa kiusatuksi joutunutta oppilasta.

Kerro oppilaille, että kyseessä on harjoitus, jossa sanotaan julisteella olevia ikäviä sanoja tai haukkumanimiä tyhjälle tuolille eli kuvitellulle oppilaalle.

Oppilaat voivat halutessaan käyttää myös ilmauksia, joita ovat joskus kuulleet esim. koulun käytävällä, joita heille on sanottu tai joita he ovat nähneet somessa.

Aloita harjoitus sanomalla ääneen jokin ikävä sana tai kommentti. Oppilaat jatkavat satunnaisessa järjestyksessä. Ei haittaa, jos oppilaat sanovat samoja ilmauksia.

Muistuta, ettei harjoitukseen ole pakko osallistua, jos se tuntuu liian vaikealta. Halutessaan voi vain seurata. Päätä harjoitus sopivalla hetkellä.

Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui. Oliko vaikeaa sanoa ikäviä asioita? Miltä sanojen kohteesta olisi mahtanut tuntua? Keskustelkaa samalla kiusaamisilmiöstä.





Nuorten suusta



Tyhmä

Hikke

Idiootti

Läski

Ruma

Läskiperse

Mutakuono

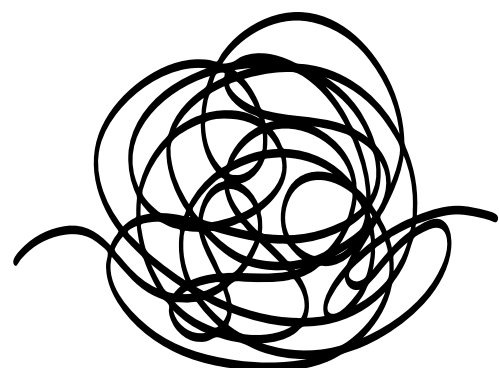
Retardi

Nisti

Lauta

Huora

Homo





Nuorten suusta



Keskustelun tueksi

Tyhjä tuoli -harjoitus

Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Oliko ilkeiden sanojen sanominen vaikeaa vai helppoa?

- Oppilaat voivat peukuttaa vastauksensa

Mikä vaikutti siihen, tuntuiko harjoitus helpolta vai vaikealta?

Tunteet

Mitä tunteita tunsit harjoituksen aikana? Entä miltä sinusta tuntuu juuri nyt?

- Jännitys, ahdistus, suru, pelko, viha, häpeä, harmi, epävarmuus, hermostuneisuus, kyllästyminen, nolostuminen, tylsistyminen, vaivaantuminen, suuttumus, syyllisyys, toivottomuus, turhautuminen, tyhjiys, väsymys, yksinäisyys

Missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat?

- Rintakehä, sydämen alue
- Hartiat, kaula, kurkku, niska
- Kasvot (leuka/hampaiden pureminen yhteen, posket, silmät)
- Pää (ohimot, otsa, kulmakarvat)
- Käsivarret, kämmenet (nyrkit)
- Vatsa, selkä
- Jalat (reidet/pohkeet), jalkaterät





Nuorten suusta



Keskustelun tueksi

Kiusaamisilmiö

Mistä kiusaaminen yleensä johtuu? Mikä johtaa kiusaamiseen?

- Ryhmäilmiö: sosiaalinen paine, vallan tavoittelu, oman aseman varmistaminen, statuksen hakeminen
- Kiusaavan oppilaan heikko itsetunto, epävarmuus, kateus, omat kokemukset kiusatuksi joutumisesta
- "Läpän heitto" (EI OLE OK!)
- Erilaisuuden hyväksyminen ja turvallisen ilmapiirin luominen koko kouluyhteisöön ovat avainasemassa.

Mitä eri rooleja kiusaamistilanteissa on?

- Kiusaava oppilas, kiusatuksi joutunut oppilas, sivustaseuraajat

Mitä voit tehdä, jos huomaat, että jotain luokkanne tai koulunne oppilasta kiusataan tai jos sinua itseä kiusataan?

- Kerro jollekin koulun aikuiselle (oma opettaja/luokanohjaaja, joku toinen opettaja, erkka, opo, kuraattori, terveydenhoitaja, psykologi, rehtori, kasvatusohjaaja, koulunkäynninohjaaja, harrastusohjaaja, koulunuorisotyöntekijä tai joku muu).
 - Suullisesti tai kirjallisesti (nimetön lappu, viesti)
- Kerro vanhemmillesi/huoltajillesi.
- Pyydä joku ystäväsi tai jotkut ystävästäsi tuekseen, jotta voitte yhdessä kertoa asiasta ja puuttua kiusaamiseen.
- Tärkeintä on, että et jää yksin asian kanssa!





Nuorten suusta



Kiusaamisen vastainen tunti

Kun harjoitus on purettu kunnolla, nouskaa seisomaan ja ravistelkaa kehoa. Voitte heilutella, pyyhkiä, ravistella tai hyppiä ikävät tunteet pois kehosta.

Ottakaa sen jälkeen muutama rauhallinen, syvä hengitys. Kun olo on rauhoittunut, käykää takaisin piiriin istumaan.

Kirjoittakaa paperille tai taululle ystävällisiä sanoja ja kauniita asioita, joita oppilaat voisivat sanoa kiusatuksi joutuneelle oppilaalle.

Muistuta samalla anteeksipyynnön tärkeydestä. Käykää sen jälkeen läpi kierros, jonka aikana jokainen sanoo vuorollaan jotain kaunista ja ystävällistä tyhjälle tuolille.

Kysy oppilailta, miltä heistä nyt tuntuu. Millaisia tuntemuksia kehossa on? Käykää harjoitus huolella läpi. Muistuta, että kanssasi voi jäädä juttelemaan tunnin jälkeen.

Päättäkää tunti läsnäoloharjoitukseen tai johonkin kauniiseen lauluun, kuten Vesala - Testamentti. Kiitä oppilaita osallistumisesta ja rohkeudesta!





Nuorten suusta

