

HARJOITUKSET osioon johdatus turvataitoihin

Lämmittelyharjoitus Mielikuvia minusta. (Terve minä, MLL)

Tavoite: Pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista ja vahvistaa itsetuntemusta. Kun kysymyksiä on useita, tulee huomaamattaan pohtineeksi ja kertoneeksi itsestään yllättävän paljon.

Aluksi jokainen osallistuja pohtii itsekseen, miten jatkaisi seuraavia lauseita. Harjoitus puretaan käymällä vastaukset kysymys kerrallaan läpi siten, että jokainen kertoo ja perustelee valintansa. Jokainen jakaa itsestään ryhmälle sen verran kuin on valmis. Myös opettaja voi osallistua harjoitukseen. Jos ryhmä ei ole toisilleen tuttu tai kouluttaja ei tunne ryhmää, voidaan samalla käydä läpi myös nimet.

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

Sanoina voisi käyttää myös eläin, puu, kukka, ruokalaji, rakennus, tv-ohjelma, sävellys, elokuva ja niin edelleen.

Nopea versio harjoituksesta Mielikuvia minusta.

Jokainen oppilas kertoo vuorotellen, minkälainen vaate hän itse olisi, jos olisi jokin vaate. Miksi hän olisi juuri sellainen vaate? Vaihtoehtoisesti voidaan kysyä esimerkiksi eläintä tai huonekalua.

1

Harjoitus 1. Poissulkeminen. (Fredri, Settlementtinuorten liitto)

Kolme henkilöä poistuu huoneesta. Kun yksi heistä kutsutaan takaisin, ovat muut muodostaneet piirin. Tulijan on keksittävä keino päästä piirin keskelle ilman voimankäyttöä. Jokainen on vuorollaan poissuljettu henkilö. Jos piiriin yrittää päästä väkivaltaa käyttäen, piiri hajoaa ja muodostaa toisaalla uuden piirin. Harjoituksen jälkeen miettikää:

- ▶ Miltä poissulkeminen tuntui?
Kuinka poissulkemisen aiheuttamia tunteita voi sietää?
- ▶ Mitä tästä harjoituksesta voi oppia?

Opettajalle tai ohjaajalle:

Piiriin voi päästä vain pyytämällä ystävällisesti ja asiallisesti.

HUOM! Opettajan on tärkeä kiinnittää huomiota ryhmän sisäiseen turvallisuuteen. Jos harjoituksessa poissuljetuksi joutuu nuori, jota on kiusattu oikeasti ryhmässä, voi hänen kiusaamiskokemuksensa uusiutua.

6

Omat rajat

Lämmittelyharjoitus "Susi, lammas ja kivi."

(Elämä ilman pelkoa, Myyrmäen yläasteen Kasvu-projekti, Vantaa)

Leikkijät asettuvat vastakkain, joko ryhmittäin, jonossa tai pareittain. Jokainen miettii valmiiksi, onko hän susi, lammas vai kivi. Lasketaan yhdessä 1-2-3 ja tämän jälkeen sudet menevät hyökkäysasentoon ja sanovat: "Minä syön sinut." Lampaat asettavat kätensä ristiin rinnalle ja sanovat "en pelkää". Kivet jähmettyvät paikalleen ja sanovat: "Minulle et mahda mitään."

Harjoitus 6. Äänenkäyttöharjoitus. (Fredri, Setlementtinuorten liitto)

Harjoitelkaa äänenkäytöllä puolustautumista. Kuvitelkaa tilanne, jossa teitä lähestytään pelottavalla tavalla. Paikalta poistuminen on ensisijainen vaihtoehto, mutta on hyvä osata tarvittaessa puolustautua myös sanoin ja äänenkäytön keinoin. Mitä sanoja tai sanamuotoja kannattaa käyttää epämiellyttävässä tai pelottavassa tilanteessa? Millaiset sanat tehoavat parhaiten? Kokeilkaa eri vaihtoehtoja.

7

Harjoitus 7. Ei:n sanominen – itsemääräämisoikeuden harjoittelua. (Selkenevääl-hanke)

Jaa ryhmä pareihin. Pareista toinen on vastaaja ja toinen kysyy. Vastaajan tulee aina kieltäytyä kaikista ehdotuksista, joita toinen ehdottaa. Aseta ehdottelijalle haasteeksi löytää sellaisia ehdotuksia, joista toisen on vaikeaa kieltäytyä. Hetken kuluttua vaihtakaa rooleja. Tällä kertaa ehdottelija ehdottelee ja vastaaja suostuu kaikkeen sanomalla kyllä.

Muistuta, että kyseessä on leikki eivätkä lupaukset tai kieltäytymiset sido ketään leikin jälkeen.

Purkakaat tilanteet.

Millaisista asioista ryhmäläiset joutuivat kieltäytymään? Miltä kieltäytymisen tuntui? Oliko jokin kohta, jossa ei:n sanominen oli vaikeaa? Millaiset ehdotukset houkuttelivat? Millaisiin asioihin ryhmäläiset suostuivat? Olivatko ehdotukset asiallisia? Miltä suostuminen tuntui? Miksi on tärkeää miettiä huolella, milloin sanoo ei ja milloin kyllä?

Ei:n sanominen on monissa tilanteissa vaikeaa. Mikä tekee siitä vaikeaa? Kenelle on helppoa sanoa ei?

Onko kavereille helppoa kieltäytyä? Entä vanhemmille? – millaisista asioista on, millaisista ei? Mikä tekee kieltäytymisestä vaikeaa?

Millaisista asioista on helppoa kieltäytyä kumppanilleen tai lapsilleen? Millaiset asiat taas ovat vaikeita? Miksi?

Kerätään lista syistä, miksi ei:n sanominen on vaikeaa. Keskustellaan teemasta. Ovatko syyt pelkoja ja kuvitelmia vai todellista totta?