



# Terve minä

Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

### **Julkaisija**

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

### **Käsikirjoitus**

Kirsi Pihlaja, nuorisotyön suunnittelija, MLL

### **Koulutusmalli**

Petteri Hakanen, tukioppilaskouluttaja,

teologian maisteri, uskonnon opettaja

Kirsi Pihlaja, nuorisotyön suunnittelija, MLL

### **Alkuperäinen käsikirjoitus ja koulutusmalli**

Tiina Honkonen, tukioppilaskouluttaja,  
koulutusyrittäjä, yhteiskuntatieteiden maisteri,  
nuorisotyöntekijä

Reija Salovaara, tukioppilastoiminnan

suunnittelija, yhteisöpedagogi

Petteri Hakanen, tukioppilaskouluttaja,

teologian maisteri, uskonnon opettaja

### **Graafikko**

Tarja Petrell

### **Valokuvat**

Raisa Kyllikki Karjalainen

### **Kiitokset**

Tasa-arvokonsultti Malin Gustavssonille  
innoituksesta ja asiantuntemuksesta. Setalle  
ja nuorisokoordinaattori Anders Huldénille  
asiantuntija-avusta ja hyvistä kommentteista.  
Kiitokset palautteesta ja harjoitusten  
testaamisesta Muuramen Nisulanmäen koulun  
ja Hartolan yhtenäiskoulun oppilaille sekä  
Korpilahden isokoulutukseen osallistuneille.  
Kiitos myös Mirjam Kallandille, Liisa Partiolle,  
Juuso Peuralle, Kaarina Kokkoselle, Tiina  
Honkoselle ja Aikku Eskeliselle.

### **Paino**

Hämeen Kirjapaino Oy 2010

**Mannerheimin Lastensuojeluliitto** on avoin  
valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka  
edistää lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen  
lapsuuteen. MLL:n keskusjärjestön jäseniä ovat 13  
piirijärjestöä sekä 566 paikallisyhdistystä, joilla on  
yhteensä yli 92 000 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 50 000 puheluuun ja nettikirjeeseen.
- Vanhempainpuhelin ja -netti vastaa noin 1 000 yhteydenottoon.
- yläkouluissa toimii 14 000 MLL:n tukioppilasta. Internetissä nuorille tukea antaa kymmenien nuorten Verkkotukareiden eli Verkk@reiden joukko.
- yli 1 600 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee lähes 7 000 perheessä.
- 250 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää noin 430 perhekahvilaa, joissa kokoonnutaan noin 13 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii noin 400 vertais- ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n harrastuskerhoissa käydään yli 180 000 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](http://www.mll.fi)



## Sisällys

Lukijalle | s. 5

Minäkuva muotoutuu vuorovaikutuksessa | s. 6

Itsetunto – arvostan itseäni | s. 8

Nuoruus on herkkä kehitysvaihe | s. 10

Itsetuntoon voi vaikuttaa | s. 12

Terve minä -koulutus | s. 14

1. Lämmittelyharjoitukset | s. 15
2. Itsetuntemuksen syventäminen | s. 16
3. Tytöt ja pojat ja itsetuntemus | s. 17
4. Voimavarat ja itsetuntemus | s. 20
5. Toiminnan suunnittelu ja palaute | s. 20

Erilaisia harjoituksia | s. 23

Lähteet | s. 29

Liitteet | s. 30





# Lukijalle

Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyön perusta on, että nuoret voivat toimia osallisina ja näkyvinä yhteiskunnan jäseninä. Yksi tärkeimmistä nuorisotyön muodoista MLL:ssa on tukioppilastoiminta, jota on kehitetty jo vuodesta 1972. Keski-ikäistyvästä tukioppilastoiminnasta on tullut merkittävä nuorten osallisuuden ja vapaaehtoistyön muoto Suomen koulussa.

Tukioppilaat ovat tavallisia nuoria, jotka haluavat vaikuttaa koulun yhteishenkeen ehkäisemällä kiusaamista ja edistämällä suvaitsevaisuutta ja yhteisöllisyyttä. Heiltä odotetaan paljon, ja siksi onkin tärkeää, että he saavat tehtäväänsä riittävän koulutuksen. Hyvä itsetuntemus auttaa kehittämään empatiataitoja ja ymmärtämään muita. Sen avulla nuoret saavat itseluottamusta toimia vertaisryhmässään mielipidevaikuttajina ja he saavat voimavaroja muiden tukemiseen.

Tukioppilastoiminnassa itsetuntemus on ollut suosikkiteema jo vuosia. Itsetuntemus on MLL:n kartoitusten mukaan kiusaamisen ehkäisyn jälkeen suosituin

tukioppilaiden jatkokoulutusaihe. Teemasta on aikaisemmin tuotettu Mä oon jees! -aineisto, jonka pohjalta työstettiin vuonna 2006 alkuperäinen Terve minä – tukioppilastoiminnan aineisto itsetuntemuksesta. Tähän uuteen painoksen tietotekstit on päivitetty ottamalla huomioon myös sukupuolen ja seksuaalisuuden merkitys minäkuvan kehittämisessä. Koulutusosioon on lisätty myös uusia harjoituksia muun muassa omien ennakkoluulojen käsittelemisestä.

MLL:ssä pidetään tärkeänä, että nuoret osallistuvat materiaalien kehittämiseen, ja siksi myös tämän materiaalin harjoitukset on testattu nuorten kanssa. Huomasimme koulutuksissa, että nuorille oli tärkeää saada vaihtaa ajatuksia myös sukupuoleen liittyvistä asioista. Nuoret oppivat, että toiset saattavat ajatella asioista samalla tavalla kuin itse, tai että voi olla oma mielipide, eikä tarvitse olla samaa mieltä kuin muut. Tyttöjen ja poikien eroja ja tasa-arvoa koskevat asiat herättivät nuorten kesken kiivastakin keskustelua. Tukioppilastoiminta on siis

myös areena, jossa tytöt ja pojat voivat harjoitella sosiaalisia taitoja yhdessä ja oppia kunnioittamaan erilaisuutta. Tyttöjä ja poikia on monenlaisia.

Terve minä jatkokoulutus tarjoaa tukioppilaille ajan ja paikan pohtia rauhassa omaa itseään. Aineistossa on taustatietoa itsetuntemuksesta ja siihen liittyvistä aiheista. Taustatieto toimii harjoitusten ohjaamisen tukena. Harjoitusten tarkoituksena on antaa nuorille eväitä tutustua itseensä ja antaa pelivälineitä kohtaamaan odotuksia, joita heihin kohdistuu. Tukioppilaiden on tiedostettava myös omat asenteensa, tunnistaa voimavaransa ja vahvuutensa voidakseen kehittää ihmissuhdetaitojaan.

Hyvä itsetuntemus on avain vuorovaikutukseen ja kykyyn tehdä itsenäisiä päätöksiä. Siksi se on tukioppilaan tehtävässä a ja o.

Hyviä koulutushetkiä itsetuntemuksen parissa!

**Kirsi Pihlaja ja Petteri Hakanen**

# Minäkuva muotoutuu vuorovaikutuksessa

*”Opin että aina ei tarvitse mennä massan mukana, vaan pitää ajatella omilla aivoilla, mistä pitää ja mitä mieltä on.”*

(tukioppilas 15 v)

*”Harjoitusten tekeminen oli mukavaa ja siinä näki muiden mielipiteitä asioihin, joita kaikki miettivät.”*

(tukioppilas 14 v)

*”Opin sen, että kaikkia kohtaan on paljon odotuksia eri tahoilta, ja erilaisia, ja niitä voi olla hyvin vaikeaa täyttää.”*

(tukioppilas 14 v)

Minäkuva tai minäkäsitys vaikuttaa itsetuntoon, ja sen muotoutuminen alkaa jo hyvin varhain. Minäkuva on joukko käsityksiä, asenteita ja tuntemuksia, jotka ihmisellä on ominaisuuksistaan, kyvyistään ja suhteestaan ympärillään oleviin ihmisiin ja yhteisöihin.

Minäkuva on muuttuva ja kokemukset muokkaavat sitä. Ihmisen minäkäsityksenä voidaan pitää sitä tapaa, jolla hän määrittelee ja luokittelee itsensä. Nuorella on käsityksiä itsestään, sukupuolestaan, kyvyistään ja henkilökohtaisista piirteistään ja olemassa olevat käsitykset vaikuttavat siihen, kuinka nopeasti ja millaista uutta tietoa nuori omaksuu ja ottaa vastaan.<sup>1</sup>

Minäkuvan muotoutumiseen vaikuttaa vahvasti se, miten ympäröivä maailma ja läheiset ihmiset suhtautuvat meihin. Kasvava lapsi saa jatkuvasti palautetta ympäristöstään. Yhteiskunta, perhe ja kaverit asettavat odotuksia sille, minäkäläinen nuoren pitäisi olla. Miten tyttö-

jen ja poikien tulee käyttäytyä ja mikä on sopivaa tai toivottua. Ympäröivästä yhteiskunnasta ja lähipiiristä saadaan mielikuva miesten ja naisten rooleista, sopivasta käyttäytymisestä, oikeanlaisesta pukeutumisesta jne. Normit ovat yhteiskuntamme rakenteissa, kielessä ja kulttuurissa sisäänrakennettuina ja niitä jokainen meistä toistaa ja vahvistaa tiedostamattaan.

Näkyvät ominaisuudet tulevat herkästi osaksi nuoren minäkäsitystä. Pituus, paino, kasvopiirteet, ihonväri ja sukupuoli näkyvät väistämättä ulospäin, ja vuorovaikutus muiden kanssa opettaa näiden ominaisuuksien merkityksen kulttuurissamme. Varsinkin muista poikkeavat ominaisuudet muokkaavat minäkäsitystä.<sup>2</sup>

Useimmat ominaisuutemme ovat kuitenkin sosiaalisia, eikä niihin ole olemassa mittareita. Toisiin vertaaminen on tärkein prosessi, jonka avulla ihmiset päättelevät ja oppivat tuntemaan,





*”Jäin pohtimaan, että kuka edes on keksinyt stereotypioita, kuten esim. tyttöjen täytyy olla aina siveitä, kilttejä vaimoja yms.”*

millaisia he todella ovat. Esimerkiksi luokassa tapahtuva vertailu vaikuttaa merkittävästi lasten minäkäsitykseen.<sup>3</sup>

Minäkuva muuttuu koko ihmisen elämän ajan ja ihmissuhteet vaikuttavat siihen. Ihminen valitsee itselleen tärkeimpien ihmisten suhtautumistapoja ja mielipiteitä omikseen. Vaikka

toiset ihmiset ovat tärkeitä minäkäsityksen kehitykselle, nuori toimii myös itsenäisesti, ja minäkäsitys kehittyy tämän toiminnan tuloksena. Esimerkiksi harrastuksessa opittu tieto omasta lahjakkuudesta ja halukkuudesta käyttää aikaa harjoitteluun voi tulla osaksi minäkäsitystä.<sup>4</sup>

Nuorta ympäröivillä sosiaalisilla rakenteilla, kuten perheellä, etnisellä taustalla ja sosioekonomisella asemalla, on myös vaikutusta minäkuvan kehittymiseen, ja ne rakentavat nuoren itsearvostuksen perustan. Erilaisista kasvuympäristöistä ja -taustoista tulevat nuoret arvostavat itseään eri tavoin ja näkevät itsensä eri tavalla.<sup>5</sup>

Minäkäsitys jaetaan

1. omaan minäkäsitykseen (millaisena nuori pitää itseään),
2. ihanneminäkäsitykseen (millainen nuori haluaisi olla) ja
3. normatiiviseen minäkäsitykseen (millaisena muut nuorta hänen mielestään pitävät tai mitä he häneltä odottavat).

Jos nuoren ihanneminä on omaa minäkäsitystä paljon positiivisempi, saattaa se aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, masennusta, syrjäänvetäytyvyyttä ja ahdistuneisuuden tunteita. Oman- ja ihanneminän välisen eron kaventaminen voi parantaa ihmisen itsetuntoa.<sup>6</sup>



*”Vanhemmat odottaa, että pojat harrastaa jalkapalloa tai lätkää. Tyttöjen pitäis soittaa jotain pianoa.”*

### **Itsetunto – arvostan itseäni**

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen myönteistä tai kielteistä kokonaiskuvaa – hänen omanarvontuntoaan. Terve itsetunto on kokemus, että on hyvä. Se on itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutlaatuisena, kykyä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa.<sup>7</sup>

Itsetunnon sävy on suhteellisen pysyvä. Minäkäsitys vastaa kysymykseen, millainen minä koen olevani, ja vastavasti itsetunto vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseäni tai miten arvostan itseäni. Minäkäsitys ja itsetunto kehittyvät eri elämäntilanteissa saadusta palautteesta ja kokemuksista sekä omista pohdintoista. Erityisesti nuorilla ulkonäkö tai koulumenestys vaikuttavat vahvasti itsetuntoon.<sup>8</sup>

Sosiaaliset rakenteet ja ryhmät vaikuttavat minäkuvaan ja itsetuntoon. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat tunteet ja kokemukset kuulumisesta kaveri- ja ystäväpiiriin, luokkaan, kouluun, perheeseen ja laajemmin yhteiskuntaan. Vanhempien huomiolla ja mielenkiinnon osoittamisella on ratkaiseva merkitys lapsen ja nuoren itsetunnon kehittämisessä. Tunte, että on merkittävä ja huomionarvoinen itselle tärkeille ihmisille, on keskeistä positiivisen itsetunnon kehittämisessä.<sup>9</sup> Lapsi kohtaa jatkuvasti palautetilanteita,

joissa testataan turvallisuudentunnetta, rajoja ja sitä, uskaltaako tai oppiiko hän haastamaan itsensä. Nämä vaikuttavat nuoren kokemukseen itsestään ja hänen itsetuntoonsa.

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttaa kolme seikkaa:

1. että tulemme toisten ihmisten huomioksi,
2. että toiset välittävät henkilökohtaisesti hyvinvoinniamme ja
3. että koemme toisten ihmisten tarvitsevan meitä.<sup>10</sup>

Itsetunto vakiintuu vähitellen jo varhaisina kouluvuosina. Itsetunnon kehittyminen ja vahvistuminen on syklimäinen prosessi. Turvallisuuden tunne, itsensä tiedostaminen ja liittyminen ovat välttämättömiä itsetunnon kehittymiselle. Kun nuoren minäkäsitys tulee tarkemmaksi ja vahvistuu, oma sisäinen palautejärjestelmä sekä tietoisuus omasta roolista ja asemasta selkiytyvät, itsetunto ei enää ole riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Tämän jälkeen itsetunto määräytyy sisältäpäin ja nuori tiedostaa oman arvonsa

ja saavutuksensa ilman ulkoista hyväksymistä.<sup>11</sup>

Perusitsetunnolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista itsensä hyväksymisen tunnetta ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä. Perusitsetunto on itsetunnon vakaa osa, ihmisen pohjmainen käsitys omasta arvostaan. Tälle pohjalle rakennetaan itsetuntoa jatkossa. Myöhemmässä kehityksessä ratkaisevaa on se, millaisia tavoitteita itselle asettaa ja kuinka niitä pystyy toteuttamaan. Perusitsetunto on melko vakaa, vaikka hetkelliset vaihtelut voivat olla huomattaviakin. Perusitsetunto määrää, millaisia vaihtelut ovat.<sup>12</sup> Ihminen kohtaa elämässään suruja, murheita ja vastoinkäymisiä. Perusitsetunto vaikuttaa siihen, kuinka epäonnistumiset ja vaikeudet kohtaa ja millaiset asiat kokee epäonnistumisina. Myös niistä selviäminen muovaa itsetuntoa, usein sitä vahvistaen.

Vahva itsetunto kertoo tunteesta, että on ”tarpeeksi hyvä”. Ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ilman, että etsii kunnioitusta muilta tai kokisi itsensä paremmaksi kuin muut. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, arvostaa itseään sellaisena kuin on. Heikko itsetunto on riittämättömyyden tunnetta ja itsensä arvostamisen puutetta. Silloin ihminen ei luota itseensä ja hän toivoisi olevansa persoonana toisenlainen.<sup>13</sup>

Terveeseen itsetuntoon liittyy positiivinen itsearvostus. Ihminen arvostaa itseään persoonana puutteineen ja vahvuuksineen. Jokainen on hyvä jossain ja on myös hyvä tiedostaa, että on olemassa mahdollisuus kehittyä ja toisaalta tunnustaa, että kaikkea ei voi eikä tarvitse osata.<sup>14</sup> Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, osaa ottaa myös toiset huomioon. Hän arvostaa itseään ja muita.

Osallistamalla yhteisiin tehtäviin ja arjen askareisiin oppii uusia taitoja. Suuntaamalla voimavaroja asioihin joissa on hyvä, voi saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja siten kehittää itsetuntoa.

*”Vanhemmat ajattelee, et pojan virheet ei oo niin paha, kun se kuuluu pojan elämään.”*





## Nuoruus on herkkä kehitysvaihe

Minäkuvan kehittymisen yksi tärkeä osa on seksuaalisuus. Siihen liittyy seksuaalisen suuntautumisen ja sosiaalisen sukupuoli-identiteetin ja sen mukaisen roolin kehittyminen.<sup>15</sup> Murrosiässä seksuaalisuudella on niin haavoittava kuin voimaannuttava vaikutus itsetuntoon. Identiteetin kehittymiseen liittyy paljon epävarmuutta itsestä, mutta myös iloa tunteista ja uusien ulottuvuuksien löytämisestä. Nuoruudessa seksuaalisuus, ruumiillisuus, ulkonäkö ja sukupuolten väliset suhteet ovat ajankohtaisia ja arkojakin asioita. Nuoret alkavat nähdä itsensä, ja muut ihmiset alkavat nähdä heidät seksuaalisina toimijoina. Kehittymiseen liittyy jatkuvaa oppimista, opettelua ja rajojen määrittelemistä miellyttävästä ja epämiellyttävästä kanssakäymisestä, eikä se ole vain ohimenevä vaihe vaan jatkuu läpi elämän.<sup>16</sup>

Yhteiskunnassa vallitsevat kulttuuriset normit painostavat yhdenmukaisuuteen ja ohjaavat toimintaamme. Sukupuoliin kohdistuvia oletuksia voidaan kuitenkin haastaa ja toiminnassa nuorten kanssa voi yrittää kiinnittää huomiota siihen, ettei toista ja vahvista näitä normeja. Kriittinen suhtautuminen omaan kehoon ja ulkonäköön on osa kehon muutosten hahmottamista, uuden ulkonaisen minän asteittaista hyväksymistä. Odotukset, joita muun muassa media asettaa ulkonäköille, voivat masentaa, jos ei mielestään täytyä ulkonäkövaatimuksia.

Tyttöjen ja poikien itsetunnon ei ole määrällistä eroa, mutta murrosiässä korostuu kyllä tyttöjen ja poikien itsetunnon laadulliset erot. Suoriutumista rohkeutta, itsenäisyyttä ja tunteiden hylitsemistä korostetaan poikien kasvatuksessa. Niistä muodostuukin miehille tärkeitä itsetunnon mittareita. Tytöille puolestaan korostetaan sopeutumista, herkkyyttä, pehmeyttä ja toisten huomiointamista. Naiset kokevatkin, että heidän itsetunnonsa sosiaalisilla suhteilla on merkittävä asema. Tyttöjen ja poikien minäkuvaerot johtuvat ennen kaikkea kasvatuksesta ja kulttuurista.<sup>17</sup>

Kulttuurissamme vallitsevat normit ohjaavat käsityksiämme naisten ja miesten toivotuista ominaisuuksista. Myös käsitys siitä, millainen on hyvä itsetunto, on sukupuolittunut. Maskuliiniset piirteet, kuten riippumattomuus, itsenäisyys, erillisyyys muista ihmisistä ja tunte, että on parempi kuin muut, liitetään usein hyvään itsetuntoon. Kulttuurin naisellisuutta pidettyjä piirteitä, kuten emotionaalisuus, sosiaalinen vastuuntunto ja yhteisöllisyys, ei ole tunnustettu hyvän itsetunnon piirteiksi.<sup>18</sup>

Kulttuuri ja kasvatus vahvistavat miesten ja naisten välisiä eroja. Opettajakin saattaa tavanomaisissa tilanteissa niputtaa tyttöjä ja poikia omiksi ryhmikseen. ”Pojat olkaapa hiljaa” on yleinen lausahdus, vaikka kyseessä olisi vain kaksi luokan pojista. Sen sijaan olisi parempi puhutella nimillä, tai korostamatta sukupuolta. Sukupuolen mukaan ryhmit-

telemällä opettaja voi huomaamattaan vahvistaa stereotyyppioita sukupuolten välisestä samanlaisuudesta ja sukupuolten välisestä erilaisuudesta.<sup>19</sup> Toiveet ja odotukset tyttöjen ja poikien toiminnalle voivat myös olla erilaisia. Poikaa pyydetään apuun videotykin asentamisessa ja tyttöä siivoamisessa.

Nuorten kasvattajana toimiessa voi kysyä itseltä, miten voin toimia, jotta en vahvistaisi tarpeettomasti stereotyyppisiä miehen ja naisen malleja. Sukupuoli ja myös seksuaalisuus ovat moninaisia asioita, ja kasvattajana voi pohtia myös miten jokaiselle nuorelle ei-heterolle tataan tasapainoinen kasvu ja mahdollisuus positiivisen minäkuvan muodostamiseen. Arjessa tulisikin muistaa, että tilastollisesti jokaisessa koululuokassa on vähintään yksi seksuaalivähemmistöön kuuluva nuori.

Usein kiusaamiseen liittyy stereotyyppisiä odotuksia siitä, minkälainen tytön tai pojan pitää olla. Kiusaamisen aiheena voi olla käytös, joka ei täytä odotuksia ”oikeanlaisesta” käyttäytymisestä. Kiusaajaakin voi hämmäntää kysymys siitä, miksi pojan tanssiharrastusta täytyy pitää epäilyttävänä.

Nimittely, kuten homottelu ja huorittelu, on opittu keino välittää viestiä siitä mikä on sopivaa, normatiivista käyttäytymistä. Ilmaukset ovat vakiintuneet nuorten arkiseen toverilliseen puhutteluun. Sitä ei pidä hyväksyä, sillä ilmaisujen käyttäminen voi olla loukkaavaa myös muiden läsnäolijoiden mielestä. Kaikki

*”Pitäis olla hyvä koulussa ja kiltti ja rehellinen ja järkevä ja sitten median mukaan pitäis olla laiha ja muhkea ja silikoonitissit, vaikka järki sanois muuta.”*

## *”Opin esimerkiksi, että hiplaaminen on todella väärin.”*

halventaminen tai väheksyminen heikentää nuoren itsetunnon kehitystä. Nuorille muiden nuorten näkemys ja mielipiteet ovat tärkeitä ja siksi vertaisten ja oman ikäisten taholta tuleva pilkka satuttaa. On hyvä pohtia etukäteen vastauksia nimitelyyn ja miten siihen voi puuttua, myös tukioppilaiden kanssa.

Nuorille voi korostaa, että miesten ja naisten väliset erot ovat sidonnaisia kulttuuriin ja aikakauteen. Yhteiskunnassa suhtautuminen seksuaalivähemmistöihin on myös muuttuva. Heteroutta pidetään tavallisimpana seksuaalisena suuntautumisena, ja se nähdään sellaisena usein muita vaihtoehtoja normaalimmaksi ja toivotummaksi. Vähemmistöön kuuluvan ihmiseen kohdistuu usein ennakkoluuloja. Kyseinen ominaisuus saatetaan

hänessä nähdä päällimmäisenä ja siihen liitetään helposti kaavamaisesti tiettyjä muita piirteitä.

Useimmat nuoret pohtivat seksuaalista suuntautumistaan jossakin nuoruuden vaiheessa. Moni kokee sen määrittelemisen tärkeäksi, toiset kokevat määrittelyn tarpeettomaksi ja rajoittavaksi. Yhdenvertainen kohtelu ja kokemus siitä, että voi elää omana itsenään, on tärkeintä.



# Itsetuntoon voi vaikuttaa

Nuoruus on merkityksellistä oman minuuden luomisen aikaa. Sekä sisäinen että ulkoinen minuus joutuvat arvioinnin kohteeksi. Nuori kohdistaa kritiikkiä vanhempiinsa ja kaipaa itsenäisyyttä. Toisaalta hänellä on tarve keskustella omista arvoista ja näkemyksistä, jotka ovat osa oman maailmankatsomuksen luomista. Minuus syntyy ja vahvistuu aina uudestaan ympäristön tuella ja siinä eletessä. Nuoret tarvitsevat yhteisön ja kavereiden tukea omaa minuutta rakentaessaan. Luonteenpiirteet, vahvuudet ja heikkoudet, kyvyt, arvot ja odotukset kiinnostavat ja pohdituttavat läpi elämän. Näillä kysymyksillä ja pohdintoilla rakennetaan tietoisesti tai vähemmän tietoisesti omaa minuutta.<sup>20</sup>

Lapsen itsetuntoon voidaan vaikuttaa. Muiden palautteella ja kehuilla on huomattava merkitys nuoren itsetunnolle.<sup>21</sup> Jo se, että lasta ja nuorta kuullaan ja hänen ajatuksiaan pidetään olennaisena, parantaa itsetuntoa. Lapsi ymmärtää, että hän ja hänen elämänsä on arvokas. Että hänestä välitetään. Aina ei ole kysymys suurista ja vaativista konsteista: tarvitaan aitoja kohtaamisia, joissa lapsi tulee kuulluksi. Tarvitaan kosketusta, joka toimii lämpimänä viestinä: olet hyväksytty. Muutama rohkaiseva sana tai kutsu johonkin toimintaan voi jo riittää. Itsetuntoon voi tarjota tukea, vaikkei tietäisi, mikä on esimerkiksi hankalan käytöksen syy. Pieni positiivinen kehu voi olla riittävä painottamaan vaakakuppia toiselle puolelle.<sup>22</sup>

Saatamme olla arkoja antamaan positiivista palautetta, mutta kannattaa opetella sitä. Perusteettomat kehut saattavat kääntyä itseään vastaan, mutta erityises-

ti julkisesti annettu tunnustus hyvin suoritetusta työstä on tehokas keino kannustaa nuorta ja nostaa hänen itsetuntoaan. Palautteen antaminen ja toisten kehuminen ovat asioita, joita tukioppilastoiminnassa, esimerkiksi kummiluokkatunneilla tai alakouluvierailuilla, voi oppia ja jakaa edelleen. Nuoret voivat perehtyä erilaisten harjoitusten avulla oman palautteen antamiseen, persoonallisuuden ytimeen, minuuden ja itsetunnon käsitteisiin. Heitä voidaan innostaa oman minuuden tutkimiseen ja tiedostamiseen.

Ohjaaja, johon nuori luottaa, on mielipidevaikuttaja. Ohjaajalla on mahdollisuus auttaa ja opastaa nuoria ajattelemaan avarakatseisemmin ja vapaammin ja kunnioittavammin. Voikin olla hyvä ensin tuulettaa itseään, tiedostaa omat asenteet ja päivittää tietonsa.

Ohjaaja voi myös edistää ja antaa mahdollisuuksia kaverisuhteiden syntymiselle jakamalla ryhmää pienryhmiin ja järjestämällä tapaamisia. Kavereiden merkitys on valtavan suuri murrosiässä. Itsetunto ei ole staattinen ja pysyvä olotila, vaan voimme auttaa toisten hyvän itsetunnon rakentumista.

Nuoruuteen kuuluu arvopohdiskelut. Tukioppilaiden kanssa voi olla luontevaa pohtia sitä, miten jokainen voisi parantaa omaa ja toisten hyvinvointia. Nuorta kannattaa tukea kuuntelemaan oman sydämensä ja omantuntonsa ääntä. Toiminnalliset harjoitukset antavat siihen mahdollisuuden ja alkusysäyksen.<sup>23</sup> Toiminnallisissa harjoituksissa kannattaa aktiivisesti kysyä nuorten mielipiteitä asioista, herättää keskustelua heittelemällä puheenvuoroa nuorille ja kysyä useamalta, jos joku ei osaa sanoa.





# Terve minä -koulutus

Onnistunut koulutus on tulosta hyvästä suunnittelusta ja tarkasta valmistautumisesta. Mitä paremmin koulutettavan aiheen tuntee, sitä varmemmalla pohjalta on. Ennen koulutusta on hyvä tutustua taustatietoon ja käydä mielessä läpi harjoitusten kulku. Tukioppilaiden koulutuksen voi toteuttaa esimerkiksi tukioppilasohjaaja tai MLL:n kouluttama tukioppilaskouluttaja. Harjoituksia voi vapaasti soveltaen käyttää myös kaikenlaisten nuorten ryhmien kanssa.

Tässä materiaalissa esitellään valmis yhden koulupäivän (6t) koulutuksen runko, jota voi myös soveltaa ja sieltä voi poimia myös yksittäisiä harjoituksia. Valmiin mallin lisäksi materiaalin lopussa on paljon harjoituksia, joita voi käyttää ajan ja ryhmän tarpeiden mukaan. Koulutuksen voi myös jakaa kahdelle päivälle tai sen harjoituksia voi käyttää irrallisina tai osana jotakin muuta koulutusta. Ohjeissa mainitaan myös kuhunkin harjoitukseen kuluva aika ja tarvittavat tarvikkeet.

Jos jaat ryhmän pienempiin ryhmiin, saatat tarvita ryhmätyötiloja tai pöytiä ryhmien työskentelyyn. Jotkut harjoitukset taas edellyttävät tilaa ja tuolien ja pöytien pois raivaamista. Usein on mukavampi toimia, kun istutaan ringissä ilman pöytiä. Mukavat tuolit lisäävät viihtyisyyttä, ja joitakin harjoituksia voi tehdä vaikkapa patjoilla makoillen. Riittävä tauoilla ja toiminnallisuudella voi kuitenkin paikata mukavuuspuutteita.

Koulutuksen onnistumisen edellytys on turvallinen ryhmä. Jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan entuudestaan kovin hyvin tai jos ryhmässä on jännitteitä, käytä alussa enemmän aikaa tutustumis- ja lämmittelyharjoituksiin. Koulutus itsessään tutustuttaa ryhmäläisiä hyvin toisiinsa. Koulutuksen harjoitukset voi tehdä omaan tukioppilasvihkoon tai kansioon, jos sellainen on, tai erillisille papereille.

## 1. Lämmittelyharjoitukset

Koulutuksen ensimmäisen osion tavoitteena on lämmitellä ryhmää ja päästä sisään aiheeseen. Koulutuksen aluksi jokainen tulee huomatuksi. Koulutuksen alku myös nostattaa tunnelmaa ja saa aikaan hilpeän hässäkän. Ensimmäisessä osiossa myös aloitetaan itsetuntemuksen vahvistaminen ja oman persoonan pohtiminen eri näkökulmista. Samalla myös tutustutaan muihin ryhmän jäseniin.

## 2. Itsetuntemuksen syventäminen

Toisen koulutusosion tavoitteena on rauhoittua pohtimaan omaa itseä ja itselle tärkeitä asioita. Osio antaa tietoa omista tunteista, tarpeista, vahvuuksista ja kehittämiskohteista. Lisäksi osiossa keskustellaan, mistä itsetunto koostuu.

## 3. Tytöt ja pojat ja itsetuntemus

Kolmannen koulutusosion tavoitteena on tuoda näkyväksi niitä odotuksia ja normeja jotka vaikuttavat nuoren minäkuvan kehittymiseen. Harjoituksissa käsitellään muun muassa stereotyyppioita ja sitä, miten uskaltaa olla oma itsensä ja arvostaa itseään. Lisäksi pohditaan sitä, miten voi tukea toisia olemaan oma itsensä.

## 4. Voimavarat ja itsetuntemus

Neljännän koulutusosion tavoitteena on vahvistaa tunnetta omista voimavaroista ja pohtia erilaisia tunteita. Tavoitteena on ymmärtää, mikä tuo itselle iloa ja mikä surua tai aggressiota ja miten tunteita voi käsitellä.

## 5. Toiminnan suunnittelu ja palaute

Viidennen koulutusosion tavoitteena on siirtyä suunnittelemaan tulevaa toimintaa. Tukippilaat voivat suunnitella tavoitteellisen tunnin tai tuokion kummi-luokalle, uusille 7-luokkalaisille tai alakouluvierailulle. Lopuksi harjoitellaan palautteen antamista ja saamista. Koulutus päätetään mukavalla positiivisella harjoituksella.

*”Opin itsetunnosta asioita, joita en ennen tiennyt. Ehkä opin myös tulemaan toimeen ja keskustelemaan sellaistenkin ihmisten kanssa, joita en tunne.”*

# 1. Lämmittely- harjoitukset

## Katse minuun

**Aika:** 15 min

**Tavoite:** Tutustua ja vapauttaa tunnelmaa.

Koulutus aloitetaan pareittain tehtävällä harjoituksella. Harjoitus toimii parhaiten pienessä tilassa.

Parit voi jakaa jollakin toiminnallisella menetelmällä, jossa ensin tehdään jana esim. sukkiin värin mukaan ja sitten jako kahteen. Kun parit on valittu, lähdetään kävellen liikkeelle koulutustilassa. Parien on säilytettävä katsekontakti, vaikka väliin tulisi toisia ihmisiä. Parin kannattaa olla välillä kaukana toisistaan ja välillä hyvin lähellä.

Toisessa vaiheessa toinen parista ei katso toista ja toinen yrittää varastaa katseen eli saada katsekontaktin edes pie-neksi hetkeksi. Katseen varastamiseen voidaan sopia säännöiksi esimerkiksi, että koko ajan ei saa katsoa kattoon tai lattiaan. Myöskään silmiä ei saa sulkea eikä juosta karkuun. Parista ei saa ottaa kiinni. Rooleja on hyvä vaihtaa.

Harjoituksen lopuksi voi kysyä, millaisia keinoja katseen nappaamiseksi osallistujat käyttivät.

## Mielikuvia minusta

**Aika:** 10 min

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

**Tarvikkeet:** Kyniä ja valmis lomakepohja (liite 1) joko kalvolla tai kopioituna kaikille osallistujille. Jos osallistujilla on tukioppilasvihko, paperit voi kopioida vihkojen kokoisiksi ja liimata vihkoihin.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Aluksi jokainen osallistuja pohtii itsekseen, miten jatkaisi seuraavia lauseita. Harjoitus puretaan käymällä vastauk-

*”Opin juuri tuntemaan itseni ja muut paremmin. Tutustuin uusiin ihmisiin, ja tiedän sen siitä, että tunnen sisimmässäni oppineeni enemmän itsestäni ja muista.”*

set kysymys kerrallaan läpi siten, että jokainen kertoo ja perustelee valintansa. Jokainen jakaa itsestään ryhmälle sen verran kuin on valmis. Myös kouluttaja 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, sävellyks, elokuva ja niin edelleen.

## Nopea versio harjoituksesta Mielikuvia minusta

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

## Erilaiset tervehdykset

**Aika:** 20 min

**Tavoite:** Tutustua ja virittäytyä päivän aiheisiin. Ymmärtää tapojen ja normien kulttuurisia eroja.

Miettikää ryhmässä ja näytelkää, millaisia tapoja on tervehtiä ja koskettaa ja halata. Miten tervehtii ystävät, seurustelevat, aikuiset, lapset, miehet, naiset, eri kulttuurit. Mikä on pojille sallittua koskettamista ja mikä tytöille? Löydätkö eroja? Mistä erot voisivat johtua?

**Ohjaajalle esimerkkejä:** Kättely, ylävitostelu, halaaminen, halaaminen selkään taputtaen, lempeä nyrkki-tervehdys, käden kietominen harteille, hartian taputtaminen, sylissä istuminen, vieressä istuminen, hius-ten pörröttäminen, hierominen, poskisuudelmat, käsi kädessä kävelminen.

Ihminen tarvitsee toisen ihmisen kosketusta. Niissä yhteiskunnissa, joissa ihminen saa osakseen hyviä ja toivottuja kosketuksia, esiintyy vähemmän väki-

valtaa. Nuoren saamat hyvät kosketukset kasvattavat itsetuntoa ja auttavat hahmottamaan paitsi oman, myös toisen ihmisen kehon rajoja. Koskettaminen vahvistaa ihmisten välisiä suhteita. Se liitetään usein feminiinisyyteen, minkä vuoksi poikien ja miesten väliset sallitut kosketukset ovat olleet huomattavasti vähäisempiä kuin tyttöjen ja naisten väliset. Kuitenkin pojat kaipaavat kosketusta siinä missä tytötkin.<sup>24</sup>

Eri kulttuureissa koskettamiselle on erilaisia sääntöjä ja tapoja. Esimerkiksi Nepalissa on tavallista, että miehet kulkevat käsi kädessä ja ranskalaisilla miehillä on tapana suukottaa toisiaan poskille tavatessaan.

**Pohdinta:** Keskustelkaa, mitkä kohdat kehossa on sellaisia, joita saa koskettaa ilman lupaa. Ohjaaja voi keskustelun lomassa todeta, että ainakin kämmen ja hartia ovat kulttuurissamme melko neutraaleja ja turvallisia alueita koskettaa.

## 2. Itsetuntemuksen syventäminen

### Rakas minä

**Aika:** 35 min

**Tavoite:** Rauhoittua pohtimaan omaa itseä ja itselle tärkeitä asioita.

**Tarvikkeet:** A4 paperia tai oma tukioppilasvihko tai -kansio, erivärisiä kyniä, melodista musiikkia, cd-soitin.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla. Harjoitus antaa tietoa omista tunteista, tarpeista, vahvuuksista ja kehittämiskohteista. On tärkeää, että tuntee omien vahvuuksien lisäksi myös omat heikkoudet ja huonot puolet ja oppii hyväksymään ne.

Harjoituksen ensimmäisen osion aikana taustalla soi rauhallinen musiikki ja osal-

listujia pyydetään ottamaan oma mukava paikka ja rento asento. Jokaiselle jaetaan A4 paperi, johon hän piirtää oman kokovartalokuvansa (noin 5 minuuttia). Harjoitusta rauhoitetaan tekemään itsekseen, eikä harjoituksen aikana jutella. Musiikin annetaan viedä mennessään. Työtä ei tarvitse näyttää. Se jää muistoksi itselle.

Seuraavaksi ohjaaja pyytää merkitsemään kuvaan kohtia, missä erilaiset tunteet tuntuvat. Ne voidaan kirjoittaa ja värittää eri väreillä. ”Missä kohdassa sinussa tuntuu ilo, innostus, suru, pelko, onnellisuus, pettymys, yksinäisyys, rakkaus, jännitys, viha, rakkaus...” Jokainen voi lisätä omia tärkeitä tunteitaan. Ohjaaja luettelee tunteet yksi kerrallaan ja oppilaat merkitsevät tunteet kuvaansa (10 minuuttia).

Seuraavaksi paperit käännetään ja paperin toiselle puolelle jatketaan seuraavia lauseita (10 minuuttia):

- Nämä asiat minä osaan...
- Nämä asiat haluaisin oppia...
- Näitä asioita itsessäni arvostan...
- Nämä asiat minua pelottavat...
- Näistä minä unelmoin...

Lopuksi pyydetään kirjoittamaan itselle motto, runo tai aforismi (2 minuuttia).

Keskustellaan joko koko ryhmässä, pienryhmissä tai pareittain, ryhmän koosta riippuen, miltä tuntui tehdä tehtävää. Osallistujat saavat halutessaan kertoa omasta työstään muille.

Harjoitus puretaan keskustelemalla yhdessä, mistä itsetunto koostuu. Kouluttaja voi kertoa lyhyesti, että itsetunto kertoo siitä, tunteeko itsensä ja arvostaako itseään. Itsetunnosta ja itsetuntemuksesta voi kertoa käymällä läpi materiaalin tietoteksteissä olevia asioita.



Kouluttaja voi piirtää fläpille kuvan vauvan vippamukista ja kertoa, että itsetunnon perusta on suhteellisen pysyvä. Itsetunto kehittyy eri elämäntilanteissa saadusta palautteesta ja kokemuksista. Toisella itsetunto on sidottu ulkonäköön ja toisella koulumenestykseen. Vauvan vippamukia pitää pystyssä sen pohja. Jos lapsen käsi tönäisee sitä, se ei kaadu, vaan palaa heilahdellen takaisin vakaaksi. Myös itsetunto voi vaihdella ja heilahdella. Vaihtelu voi olla nopeita, lyhytkestoisia muutoksia tai hitaita, tietyllä aikavälillä tapahtuvia muutoksia. Perusitsetunto on kuitenkin vakaa. Kun minäkäsitys tarkentuu ja vahvistuu sekä tietoisuus omasta roolista ja asemasta selkiytyvät, itsetunto ei enää ole

*”Kun oppii tuntemaan itsensä ja ajatuksensa, oppii myös arvostamaan itseään.”*

*”Opin uusia asioita itsestäni. Oikeastaan ne eivät olleet niinkään vieraita, mutta vasta nyt kiinnitin niihin huomiota.”*



riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Tämän jälkeen itsetunto määrytyy sisältäpäin ja nuori tiedostaa oman arvonsa ja saavutuksensa ilman ulkoista hyväksymistä. Terveeseen itsetuntoon liittyy positiivinen itsearvostus. Ihminen arvostaa itseään persoonana vikoineen ja hyveineen. Nuoren on tehtävä itselleen selväksi, mitkä ovat hänen vahvoja puoliaan ja mitkä ovat hänen heikkouksiaan. On myös hyvä tiedostaa, että on olemassa mahdollisuus kehittyä ja toisaalta tunnustaa, että kaikkea ei voi osata eikä kaikkeen pystyä.

## Joharin ikkuna

**Aika:** 35 min

**Tavoite:** Lisätä itsetuntemusta ja havainnollistaa vuorovaikutuksen vaikutusta itsetuntemukseen.

Luft ja Ingham kehittivät Joharin ikkunan 1950-luvulla itsetutkiskelun ja itsetuntemuksen apuvälineeksi. Ohjaaja voi piirtää ruudukon esimerkiksi fläppitaululle ja lisätä ikkunaruuhihin ensin otsikot ja sitten kertoa yksitellen itsetuntemuksen eri osa-alueista. Ikkunan eri osioista keskustellaan ja pohditaan, mikä niistä on tärkein ja miten aluetta voisi suurentaa.

Tärkein osio on Avoin alue, joka laajenee, kun vuorovaikutus saadaan tasapainoon. Myönteisissä ihmissuhteissa avoin alueemme laajenee ja sokea ja salattu alue pienenevät. Itsetuntemuksen ja -luottamuksen avulla ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen helpottuu ja yhteistyökykymme paranee, koska meidän on helpompi olla oma itsemme eri tilanteissa. Ihmisessä on valmiina kaikki nämä osa-alueet. Ei ole tarkoitus häivyttää muita kolmeakaan osa-alueita.

### 1. Avoin alue

Avoin alue on itsellemme ja muille, vähintään yhdelle toiselle ihmiselle, tuttu alue, jonka haluamme toisten tuntevan ja jonka he myös tuntevat. Se kuvaa tapaamme ajatella, toimia ja suhtautua asioihin. Mitä suurempi tämä alue on, sitä helpommin voimme ilmaista itseämme ja sitä helpompaa kanssakäymisemme on. Alueen koko vaihtelee eri tilanteissa: tuttuun seurassa olemme avoimempia kuin vieraitten.

### 2. Sokea alue

Sokea alue kuvaa käyttäytymistämme, tunteitamme ja suhtautumistapojamme, joita emme itse havaitse tai halua näh-

<p><b>1. Avoin alue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Itselle ja muille (ainakin yhdelle toiselle ihmiselle) tuttu minä, jonka läheiset tuntevat; tapamme toimia, ajatella ja suhtautua.</li> </ul>	<p><b>2. Sokea alue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Emme havaitse tätä, mutta toiset näkevät sen, esimerkiksi jatkuva äänessä oleminen.</li> </ul>
<p><b>3. Salattu alue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Itselle tuttu alue, muilta salattu; asioita, toiveita ja tunteita, joita emme halua ilmaista muille, esimerkiksi jännitys, pelko.</li> </ul>	<p><b>4. Tiedostamaton alue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Emme itse, eivätkä toisetkaan tunne tätä aluetta.</li> </ul>

dä, mutta jotka toiset näkevät. Voimme toisten mielestä käyttäytyä mustasukkaisesti, kateellisesti, toisia keskeyttäen, mutta emme itse sitä huomaa. Jos joku ihminen antaa meille rakentavaa palautetta, opimme tuntemaan itseämme ja näkemään vaikutuksemme toisiin uudelta kannalta. Sokea alueemme pienenee palautteen perusteella, ja avoin vastaavasti laajenee.

### 3. Salattu alue

Salatulla alueella on asioita, joita emme halua kertoa kenellekään. Yleensä emme rohkene paljastaa muille kielteisiä pitämiämme tunteita, kuten pelkoa, suuttumusta, surua tai jännitystä. Mikäli salaamme paljon ajatuksiamme ja tunteitamme, se sitoo voimia ja käyttäytymisen muuttuu epäaidoksi. Salattuja asioita saa olla, mutta tärkeää on, että niiden määrä on oikeassa suhteessa avoimeen käyttäytymiseen.

### 4. Tiedostamaton alue

Tiedostamattomalla alueella on asioita, joita emme itse eivätkä toisetkaan tunne. Joskus meidän on vaikea ymmärtää itseämme ja käyttäytymistämme. Itsetuntemusharjoitusten avulla ja uusissa tilanteissa saamme lisää tietoa itsestämme ja voimme oppia ymmärtämään tiedostamatonta aluetta.

**i** Tukioppilaiden yhtenä perustehtävänä voi pitää toisten ja oman avoimen alueen kasvattamista. Tämä voi tapahtua esimerkiksi ryhmäytymällä ja rakentamalla turvallista ilmapiiriä, jossa saa olla oma itsensä.

## 3. Tytöt ja pojat ja itsetuntemus

### Stereo Tyypit

**Aika:** 20 min

**Tavoite:** Herättää keskustelua tyttöihin ja poikiin liittyvistä ennakkokäsityksistä.

**Tarvikkeet:** Tuolit rinkiin tai tilaa liikkua

Ohjaaja esittää yksi kerrallaan alla olevia väittämiä. Oppilaat ottavat niihin kantaa esimerkiksi muodostamalla janan, jossa huoneen toiseen päähän menevät täysin samaa mieltä olevat ja toiseen päähän täysin erimielisiä olevat. Oppilaat voivat myös istua omilla paikoillaan ringissä ja esittää mielipiteen näin:

- Täysin samaa mieltä olevat nousevat seisomaan.
- Täysin eri mieltä istuvat lattialle.
- Jos oppilaiden mielipide on jotakin muuta, hän voi asettua siihen kohtaan, mitä mieltä hän on suhteessa ääripäihin. Esimerkiksi hän voi istua tuoliilla tai olla kyykyssä tai polvillaan lattialla tai yrittää vaikka seistä niin pitkänä tai maata niin matalalla kuin mahdollista.

Ohjaaja kysyy nuorilta perusteluja jokaisen kysymyksen jälkeen. Tässä vaiheessa tarkoitus on antaa tilaa nuorten ajatuksille ja keskusteluille. Keskustelua voi herättää kysymällä onko mielipide oma, vai vallitseva yleinen käsitys? Onko kaikki sitenkin riippuvaista erilaisista yksilöistä? Väittämiä ja kysymyksiä voi keksiä myös vapaasti lisää.

1. Pojat ovat parempia jalkapallossa kuin tytöt.
2. Tytöt ovat tunteellisempia kuin pojat.

3. Pojat ajattelevat seksiin liittyviä asioita enemmän kuin tytöt.
4. Pojille annetaan enemmän vapauksia kotona.
5. Pojat ovat väkivaltaisempia kuin tytöt.
6. Tytöt osaavat käyttäytyä paremmin kuin pojat.
7. Tytöt saavat helpommin hyviä numeroita kuin pojat.
8. Opettaja antaa enemmän huomiota pojille kuin tytöille.
9. Tytöt ovat parempia hoitamaan lapsia.
10. Oppilaskunnan puheenjohtajan tehtävä sopii paremmin pojille.
11. Monta seurustelukumppania ei ole tytöille sopiva juttu.
12. Baletti ei ole pojille sopiva harrastus.

## Minä ja muut

**Aika:** 40 min

**Tarvikkeet:** Liite 6 monistettuna jokaiselle pienryhmälle

**Tavoite:** Pohtia, millaisia odotuksia eri tahoilta kohdistuu tyttöihin ja poikiin.

Miten tyttöjen tai poikien pitäisi toimia ja käyttäytyä, että tuntee tulevansa hyväksytyksi.

Oppilaat pohtivat pienryhmissä lomakkeen kysymyksiä ja vastaavat. Tämän jälkeen puretaan pohdinnat jatkaen ryhmässä tai yhdessä keskustellen.

Tarkoituksena on kirjata mahdollisimman konkreettisia ja arkisia asioita.

**LIITE 6**  
**Minä ja muut**

- Minkälaisia odotuksia alla olevat tahot kohdistavat tyttöihin ja poikiin?
- Kohdistusko tyttöihin ja poikiin erilaisia odotuksia? Mikä ovat suurimmat erot ja miten ne näkyvät tavallisena arkipäivänä?
- Kirjotkaa mahdollisimman konkreettisia ja arkisia asioita tyhjiiin ruutuihin.

	Poikiin	Tyttöihin
koulu ja opettajat		
vanhemmat		
toiset tytöt		
toiset pojat		
yhteiskunta (esim. miesten ja naisten asema, poliittika, uskonto)		
media (mainokset, elokuvat, sarjat, tssii-ty)		

Pohtikaa näitä kysymyksiä keskustellen.

1. Mitkä näistä odotuksista ovat sellaisia, jotka ovat mielestäsi ok? Tuntuvatko jotkut odotukset epäreiluilta tai vierailta sinulle?
2. Miten voimme kohdata ja käsitellä odotuksia, joista emme pidä. Miten valita ja rakentaa oma tie riippumatta itseensä kohdistuvista odotuksista?
3. Miten tukioppilas voi tukea toisia olemaan oma itsensä?

Ohjaajan olisi hyvä muistuttaa, että totuttuja käytäntöjä voidaan muuttaa silloin, kun ne tiedostetaan. Odotuksia voi ja kannattaakin kyseenalaistaa, jotta voi tehdä omia valintoja. Tärkeintä on, että jokainen tekee tietoisia, omia päätöksiä, oli ne sitten odotusten mukaisia tai ei.

Voimme olla myös kriittisiä muiden valintoja kohtaan, kunhan se ei loukkaa tai syrji toisia. Toisten ja itsensä kunnioittaminen on tärkeää riippumatta siitä, onko tyttö vai poika. Jokaisen tulee voida rakentaa oma "ruutunsa" riippumatta siitä, mitä muut ajattelevat.



**Tavoite:** Pohtia, mitä kunnioittaminen on ja miten ottaa toiset huomioon.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Pohtikaa, miten osoitetaan kunnioitusta ja arvostusta, ja sitä, että toinen saa olla sellainen kuin on. Keinot voivat olla hyvin yksinkertaisia ja arkisia esimerkiksi tervehtiminen, paikan varaaminen ruokalassa, esitteleminen kavereille, toisen mielipiteiden huomioon ottaminen, kuunteleminen, oven pitäminen auki, porukkaan mukaan pyytäminen.

Tehtävän voi toteuttaa myös kilpailuna. Jakaannutaan pienryhmiin ja se ryhmä, joka keksii eniten erilaisia keinoja osoittaa kunnioitusta toisille, voittaa.

Ohjaaja voi todeta, että jos tukarit muistavat jonkun näistä tehdä päivittäin, niin on hyvä tukari.

## Pidä puolesi

**Aika:** 30min

**Tavoite:** Harjoitella puolensa pitämistä

Pohtikaa ryhmissä tai pareittain, minkälaisissa tilanteissa voi joutua sukupuolisen häirinnän tai kiusaamisen kohteeksi. Koskettamisen lisäksi häirintää on myös homottelu, huorittelu, halventava tai alentava puhe toisesta sukupuolesta, ulkonäön tai pukeutumisen arvostelu.

1. Tehkää lyhyet näytelmät siitä, miten näissä tilanteissa voi puolustautua. Keskustelkaa yhdessä näytelmistä.
2. Miettikää harjoituksen lopuksi kolme toimintaohjetta kiperiin tilanteisiin.
  - a) Kuinka koulussa voidaan puuttua epäkunnioittavaan nimitteilyyn ja ulkonäön arvosteluun?
  - b) Miten voidaan puuttua ja estää kähmintää tai ahdistelua?

Ohjaaja voi kertoa, että terve itsetunto ja kokemus siitä, että on hyväksytty sellaisena kuin on, vähentää riskikäyttäytymis-

tä. Nuoren on tärkeää tuntea itsensä niin arvokkaaksi, että itsensä puolustaminen ja avun hakeminen on ensisijaista.<sup>25</sup>

**i** Ohjaajalla on hyvä olla vastaus myös siihen, miten toimia, jos tilanne on uhkaava. Turvataitoja voi opetella ja ensimmäisiä asioita onkin oppia sanomaan ei ja ilmaisemaan mielipiteensä. Aina ei tarvitse olla kiltti ja ajatella toisen tunteita, pelätä naurunalaiseksi joutumista tai totella aikuistakaan. Kiperässä tilanteessa saattaa joutua keksimään kaikenlaisia keinoja päästäkseen tilanteesta pois. Jos kokee fyysistä uhkaa, voi joutua puolustautumaan myös fyysisesti.

Sano tai ilmaise, että et halua.

Poistu paikalta.

Kerro heti turvalliselle aikuiselle.<sup>26</sup>

## **i** Sukupuolinen häirintä

Sukupuolista häirintää on ei-toivottu huomio, joka liittyy sukupuoleen, esimerkiksi halventava tai alentava puhe toisen sukupuolesta, sukupuoleen liittyvä kiusaaminen, teot, jotka saavat tuntemaan itsensä noloksi, pelokkaaksi, loukkaantuneeksi tai vihaiseksi.<sup>27</sup>

### Seksuaalinen häirintä

Seksuaalista häirintää on muun muassa vihjailu ja seksuaalisesti värityneet vitset, vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat puheet ja kysymykset. Ehdottelu, vaatiminen ja fyysinen koskeminen sekä raiskaus tai sen yritys ovat seksuaalista häirintää. Häirintää tapahtuu myös puhelimen ja netin välityksellä.

Sukupuolinen huomio muuttuu häirinnäksi silloin kun sitä jatketaan, vaikka huomion kohde ilmaisisi sen olevan epämiellyttävää.<sup>28</sup>

MLL:n kiusaamiskyselyn 2008 mukaan yläkoululaisista tytöistä 12 % koki viikoittaista sanallista seksuaalista häirintää koulussa ja pojista 11 %. Kerran kuussa tai harvemmin häirittiin tytöistä 40 % ja pojista 27 %. Fyysistä häirintää koki 7 % tytöistä viikoittain ja 23 % kerran

kuussa tai harvemmin. Myös pojista 7 % koki häirintää viikoittain ja 13 % kerran kuussa tai harvemmin. Seksuaalinen häirintä näyttää olevan yhtä yleistä kuin kiusaaminen. Häirintä on usein yhteydessä muuhun koulukiusaamiseen.<sup>29</sup>

### Homottelu ja huorittelu ovat yleinen koulumaailman ilmiö

Tytön tai naisen huoraksi leimaamisessa on kyse eräänlaisesta demonisoinnista: huoraksi leimatusta voidaan kertoa ja uskoa mitä vain ja hänelle voidaan luvallisesti tehdä lähes mitä tahansa. Huoraksi leimatun kaikki tekemiset ovat yhteisön alituudessa tarkkailussa.

Huorittelulla ja homottelulla voidaan rangaista väärennaisesta naiseudesta tai miehisyydestä kyseenalaistamalla kohteen seksuaalisuus ja korostaen vallitsevia käsityksiä normaaliudesta. Tytöille ja pojille asetetut vaatimukset poikkeavat toisistaan, mikä näkyy myös huora- ja homo-sanojen sisällössä.

Huoraksi tai homoksi leimaaminen on mielivaltaista, eikä sillä yleensä ole mitään tekemistä henkilön todellisen seksikäyttäytymisen kanssa. Nimitteily voidaan kohdistaa melkein kenen tahansa, mistä syystä tahansa.<sup>30</sup>

## 4. Voimavarat ja itsetuntemus

### Elämän pelikortit

**Aika:** 30 min

**Tavoite:** Vahvistaa tunnetta omista voimavaroista ja tutustua toisiin.

**Tarvikkeet:** Kortteja on viidenlaisia. Kortteja voidaan monistaa useampia kappaleita, jotta joillekin oppilaille voi tulla myös samoja ominaisuuksia. Jos kortit päällystää tai laminoi, ne kestävät pidempään. (liite 2)

Korttien ominaisuudet on lajiteltu viiteen eri ryhmään. Kun kortit monistetaan erivärisille papereille niiden ryhmän mukaan, on niiden tunnistaminen helpompaa.

1. Lähiviikkojen päällimmäinen tunne
2. Sosiaaliset taidot
3. Fyysiset ominaisuudet
4. Psykkiset ominaisuudet
5. Taidot

Jokaiselle osallistujalle jaetaan viisi korttia, yksi kustakin ryhmästä tai yksi kutakin väriä. Osallistujat saavat vaihdella kortteja keskenään siten, että lopuksi jokaiselle jää käteen kortit, joiden ominaisuudet tai taidot hän kokee omikseen. Tuolit voi laittaa rinkiin ja tehtävässä saa vapaasti liikkua ja käydä toisten luona vaihtamassa kortteja.

Harjoitus puretaan siten, että jokainen kertoo itsestään korttien avulla. Jokainen kortti luetaan ääneen ja siitä kerrotaan, miten se näkyy omassa elämässä. Jos käteen jää kortti, joka ei tunnu omalta, mutta jota ei ole saanut vaihdetuksi, sen voi mainita. Harjoituksen tarkoitus on myös kertoa itsestä ääneen muille ja tutustua syvemmin toisiin. Kortit auttavat paitsi huomaamaan ja tunnistamaan omia taitoja ja ominaisuuksia, myös kertomaan itsestään muille sellaisia asioita, joita ei ehkä muuten tulisi kertoneeksi. Jos osallistujilla on tukioppilasvihkot, korttien ominaisuudet voi kirjata sinne muistoksi.

Harjoitusta voi myös jatkaa siten, että jokainen voi valita itselleen lisäksi yhden sellaisen kortin, jonka taidon tai ominaisuuden toivoisi vahvistuvan tai kehittyvän itselleen. Jos on aikaa, voi myös valita kortin jokaisesta osa-alueesta tai keksiä itse lisää ominaisuuksia ja taitoja.

Jos ryhmä on sopivan kokoinen, ryhmäytyntä hyvin ja aikaa on vielä riittävästi, voidaan myös miettiä yhdessä jokaisesta ryhmäläisestä, mikä kortti tälle vielä sopisi.

## Elämäni rytmit ja viritykset

**Aika:** 30 min

**Tavoite:** Pohtia erilaisia tunteita ja löytää ilon aiheita ja selviytymiskeinoja.

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia tai omat tukioppilasvihkot.

Harjoituksessa pohditaan sitä, mikä tuo itselle iloa, miten voi helpottaa pahaa oloa ja miten käsittelee aggressiota. Samalla mietitään, miten voi rentoutua ja levätä. Ilo on MLL:n ja tukioppilastoiminnan yksi keskeisimpiä arvoja.

Harjoitukseen rauhoitetaan kirjoittamaan itsekseen. Kouluttaja lukee alla olevat kohdat yksi kerrallaan. Jokaisen kohdan kirjoittamiseen on noin 5 minuuttia aikaa.

- Mieti, milloin olet ollut iloinen ja millaisia tilanteita ne ovat olleet. Mikä tuottaa sinulle iloa? Miten se tuntui, näkyi tai kuului? Miten niitä hetkiä voisi lisätä?
- Mieti, millaiset tilanteet tai asiat aiheuttavat sinulle pahaa oloa. Miltä se tuntui, näkyi tai kuului sinussa tai sinusta ulospäin? Mitä teet niissä tilanteissa? Miten helpotat pahaa oloa?
- Muistele, kun olet ollut vihainen. Miltä se tuntui, miten se näkyi tai kuului sinusta? Miten käsittelet aggressiota? Mitä teit, että sait vihan tunteen laantumaa?
- Miten rentoudut ja lepäät? Mikä auttaa sinua jaksamaan?

Harjoitus puretaan pienissä ryhmissä keskustelemalla. Harjoituksesta voi vaihtaa muutaman sanan myös koko ryhmän kesken. Osa nuorista haluaa mielellään kertoa ajatuksistaan ja tavoistaan toimia. Hyvistä malleista voidaan myös koota listaa yhteisesti näkyville.

## 5. Toiminnan suunnittelu ja palaute

### Tarinoita itsetunnosta - kummiluokkatunnit

**Aika:** 45 min

**Tavoite:** Suunnitella tunti tai tuokio kummiluokalle tai alakouluvierailulle. Tunnilta tulee olla hyvä ja myönteinen henki. Opettajan on hyvä olla tunnilla paikalla. Nuoret voivat itse koota tunnin sisällön tämän koulutuksen sisällöistä ja seuraavan luvun harjoituksista tai he voivat käyttää valmista Tarinoita itsetunnosta -tuntimateriaalia.

Tarinoita itsetunnosta on aineisto, joka on tarkoitettu yläkoulujen käyttöön ja tukioppilaiden ohjaamia tunteja varten. Aineisto sisältää muun muassa valmiit diat tukioppilaiden käyttöön, joissa esitellään lyhyesti, mitä itsetunto. Osana aineistoa on myös Power point tarina 13-vuotiaan Nikon itsetunnosta sekä valmiit ohjeet ja tuntien runko. Tarinoita itsetunnosta tunnit kestää 1+3 oppituntia. Runkoa voi myös soveltaa ja käyttää siitä vain osia. Aineisto on julkaistu netissä ja se löytyy osoitteesta [www.mll.fi/paihdekasvatus-aineistot](http://www.mll.fi/paihdekasvatus-aineistot) -> tarinoita itsetunnosta.

### Loistava tähti

**Aika:** 20min

**Tavoite:** Antaa ja vastaanottaa palautetta.

**Tarvikkeet:** Jokaiselle tähden muotoon leikattu kartonki tai muu paperi ja kyniä.

Käytä tätä harjoitusta vain silloin, kun ryhmä on turvallinen ja se toimii hyvin. Jos ryhmässä on klikkejä tai joku on hie-

*”Opin uutta itsestäni, muista. Tuli halu päästä tekemään oppimiani harjoituksia myös ala-asteelle.”*





man ulkopuolinen, harjoitus saattaa korostaa tätä ja aiheuttaa mielipahaa. Kun ryhmäytyminen on tapahtunut hyvin, harjoitus tuo esiin jokaisen hyviä puolia ja jokainen saa positiivista palautetta.

Jokaiselle annetaan paksusta värillisestä paperista tai pahvista tehty tähti, jonka keskelle kirjoitetaan: "Olen tähti! Loistan, koska..." Osallistujat kiinnostavat tähdet toistensa selkään hakaneulalla tai maalarinteipillä. Jokainen kirjoittaa kaikkien osallistujien tähden toisesta jotain myönteistä, hyvän ominaisuuden, luonteenpiirteen tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä.

Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen lukee itsekseen omaan tähden kirjoitetut asiat. Palautteet voidaan purkaa keskustelemalla: Tunnistitko itsesi kuvauksista? Tuliko yllätyksiä? Millaisia? Oliko helppoa kirjoittaa toisista myönteisiä asioita? Lisäksi voidaan keskustella siitä, mikä asia toistuu, mikä yllätti ja mikä teki todella onnelliseksi. Missä saat myönteistä palautetta? Annetaanko koulussa sitä? Voisiko myönteistä palautetta antaa enemmän? Voisitkö sinä? Miten voisit antaa myönteistä palautetta kummi-luokallasi tai kannustaa heitä antamaan myönteistä palautetta toisilleen?

Harjoitusta voi muunnella ja tehdä tähden sijaan sydämiä, jäätelötötteröitä tai muuta sellaista. Jos palautteen haluaa kirjata niin, että muut kuin palautteen saaja ja kirjoittaja eivät näe sitä, voidaan palautteet kirjoittaa pystysuunnassa halki leikatulle A4-paperille niin, että jokainen kirjoittaa ensin omaan paperiinsa ylös "Minä Jonna olen". Tämän jälkeen hän antaa paperin vieressään olevalle ja tämä kirjoittaa paperin alareunaan myönteisen palautteena ja taittaa kirjoittamansa tekstin taaksepäin ja antaa paperin eteenpäin.

### Mitä tänään opin?

**Aika:** 15 min

**Tavoite:** Pohtia mitä on koulutuspäivästä jäänyt mieleen, antaa palautetta ohjaajalle, pohtia yhteisesti mitä kaikkia ajatuksia päivän aikana on herännyt.

**Tarvikkeet:** Jokaiselle kynä ja paperia.

Jaa kaikille kynä ja paperia. Kerro tehtävän tavoite ja jatkolauseet.

Tänään olen oppinut tai oivaltanut...

Tänään olen jäänyt pohtimaan...

Tämän jälkeen laput laitetaan "hatuun" ja jokainen nostaa sieltä yhden la-

pun. Laput luetaan vuorotellen ääneen, jolloin kaikki saavat kuulla toistensa ajatuksia päivän loppuun ja oppia muiden ajatuksista.

### Toivepiiri

**Aika:** 5 min

**Tavoite:** Hyvä mieli.

Leikkijät seisovat tai istuvat piirissä käsi kädessä, jokainen toivoo vuorollaan jotakin itselleen tärkeää asiaa hiljaa silmät kiinni. Kevyt kädenpuristus on merkki seuraavan vuorosta. Kädenpuristus on kuin yhteinen pulssi, joka sykkii läpi piiriin.



# Erilaisia harjoituksia

Itsetuntoa ja itsetuntemusta voidaan pohdita monien erilaisten harjoitusten avulla. Teemaa voidaan alustaa keskustelemalla, mitä on itsetunto, ja mitä hyvästä tai huonosta itsetunnosta seuraa. Miten hyvä tai huono itsetunto näkyvät? Miten oppilaat voivat tukea toistensa itsetuntoa ja itsetuntemusta jokapäiväisessä koulutyössä? Keskustelussa ideatulvana nousseet asiat voidaan kirjata näkyviin taululle. Keskustelu voidaan käydä harjoitusten jälkeen tai ennen niitä.

## Muistathan

- selittää harjoituksen säännöt selvästi osallistujille.
- että harjoituksen vetäjän tulee hallita harjoitus niin hyvin, että hän voi pitää ohjat käsissään ja voi helposti ratkaista yllätykset ja tulkintakysymykset.
- että harjoitus itsessään harvoin on mitään, sen purku on usein pääasia.
- että on tärkeää, että harjoitus on kaikille osallistujille mukava, ei nolaa tai loukkaa ketään ja saa osallistujat innostumaan.

Tähän aineistoon on koottu itsetuntoa, itsetuntemusta, minäkuvaa ja arvoja käsitteleviä harjoituksia. Tarkoituksena ei ole tehdä kaikkia harjoituksia jokaisen ryhmän kanssa, vaan valita kullekin ryhmälle ja ohjaajalle sopivat harjoitukset. Osa harjoituksista sopii myös tukioppilaiden 7.-luokkalaisille pitämiin kummiluokkatunteihin tai alakouluvierailuille. Harjoitukset on ryhmitelty neljän otsikon alle. Moni harjoitus voisi olla useammankin otsikon alla. Kaikki harjoitukset kannattaa siis katsoa läpi.

## Tutustuminen ja lämmittely

- Kuka ja millainen minä olen?
- Nimiruno
- Olenko ainoa?
- Pidän ihmisistä, jotka...
- Kenkäni kertoisivat
- Selvitä kuka

## Vahvuuksia ja ihmisen eri puolia pohtivia harjoituksia

- Elämäni pelikentät
- Tunteet tiivistyvät
- Kuka on vaniljapehmis?
- Hyvät ominaisuudet

## Oman minän pohtiminen

- k.** Itsetuntemusta lisäävät kysymykset
- Kirje minulle
  - Minun tarinani
  - Ihmissuhdepuu
  - Vaakuna
  - Omakuva jatkolauseilla
  - Itsetunnosta
  - Elämän resurssitilkkutäkki

## Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

- Tyhjä tuoli
- Jokainen on kukan arvoinen

## Tutustuminen ja lämmittely

### a. Kuka ja millainen minä olen?

**Tavoite:** Tutustua muihin ryhmän jäseniin ja pohtia erilaisia tapoja määritellä itseä.

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Tutustumisharjoituksen aluksi osallistujat kirjaavat paperille viisi erilaista vastausta kysymykseen: ”Kuka minä olen?” Tehtävä puretaan siten, että jokainen etsii itselleen parin ja kumpikin kertoo omat vastauksensa toiselle. Pari voi myös esitellä vastauksen perusteella toisensa muulle ryhmälle.

### b. Nimiruno

**Tavoite:** Tutustua itseen ja muihin.

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunnella.

Jokainen kirjoittaa oman nimensä paperin vasempaan laitaan ylhäältä alas ja kirjoittaa itseään kuvailevan sanan tai lauseen jokaisesta nimensä kirjaimesta

J	outuisa
O	saava
H	auska
A	amuvirkku
N	uori
N	auravainen
A	aurinkoinen

lähtien. Kirjoittaa voi esimerkiksi perheenjäsenistä, harrastuksista, lemmikkieläimistä, luonteenpiirteistä ja siitä mistä pitää tai mistä ei pidä.

Jos osallistujien on vaikea keksiä jotain sanottavaa itsestään, harjoitus voidaan tehdä myös pareittain. Myös ohjaaja voi auttaa ominaisuuksien, kykyjen ja saavutusten keksimisessä.

### c. Olenko ainoa?

**Tavoite:** Harjoitus tuo esille ryhmän jäsenen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Osallistujat istuvat tuoleilla ympyrässä. Harjoituksen vetäjä aloittaa nousemalla seisomaan ja kertomalla itsestään jonkin ominaisuuden tai kokemuksen, jonka luulee olevan ominaista vain hänelle. Esimerkiksi ”Olenko ainoa, joka tänä aamuna herätessään laittoi radion päälle?” Jos myös joku toinen laittoi aamulla radion päälle, hän nousee seisomaan. Kysely jatkuu, kunnes löytyy ominaisuus, joka on tyypillinen vain kyselijälle. Näin käydään läpi jokainen osanottaja, kunnes jokainen on löytänyt jonkin ikioman asian, tekemisen tai muuta sellaista.

### d. Pidän ihmisistä, jotka...

**Tavoite:** Oppia tuntemaan muita ryhmän jäseniä, löytää yhteisiä tapoja, harrastuksia ja ominaisuuksia.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummiluokkatunneilla.

Osallistujat istuvat tuoleilla ympyrässä. Ympyrän keskellä seisoo osallistuja, jolla ei ole omaa tuolia. Keskellä seisova sanoo esimerkiksi: ”Pidän ihmisistä, jotka kirjoittavat päiväkirjaa.” Sen jälkeen kaikki, jotka kirjoittavat päiväkirjaa, nousevat ja vaihtavat paikkaa toistensa kanssa. Tällöin myös keskellä olevalla on mahdollisuus istua jonkun paikalle. Ilman tuolia jäänyt jatkaa harjoitusta sanomalla: ”Pidän ihmisistä, jotka...” Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että kaikki osallistujat tulevat harjoituksen aikana vaihtaneeksi paikkaa.



### e. Kenkäni kertoisivat

**Tavoite:** Pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista, vahvistaa itsetuntemusta ja harjoitella itsensä esittelyä.

**Tarvikkeet:** Virikkeeksi voi ottaa kengän, avainnippun, penaaalin sekä hatun.

**Muuta:** Harjoitus soveltuu myös tukioppilaiden ohjattavaksi esimerkiksi kummi- luokkatunneilla.

Osallistujat istuvat ringissä. Ohjaaja asettaa ringin keskelle ensimmäisen virikkeen eli kengän. Tarkoitus on miettiä, mitä kenkäni kertoisi minusta. Jokainen saa hetken aikaa pohtia, mitä omat kengät mahtaisivat kertoa; kertoisivatko ne matkoista maailman ääriin vai juoksuaskelista metsäpoluilla, hyvästä hoidosta vai mukavuudenhaluisesta omistajastaan? Tämän jälkeen kaikki kertovat vuorollaan omien kenkiensä tarinan. Kierrosta käydään satunnaisessa järjestyksessä.

Seuraavan kierroksen virikkeenä on avainnippu. Mitä minun avainnippuni kertoisi minusta? Kertooko se, että omistaja on hukannut avaimet useasti? Mitä avaimenperä viestittää kantajastaan tai millaisia ovia avaimilla avautuu? Kuvailukierros käydään jälleen satunnaisessa järjestyksessä.

Samaan tapaan käydään kaksi viimeistä kierrosta, virikkeinä penaaali ja hattu. Penaaalilla on varmasti paljon kerrottavaa; omistaja voi olla pedantti, jonka kynät ovat aina teräviä tai luova runoilija, jonka penaalista löytyy lukuisia riimejä. Hattu kätkee sisäänsä salaisuuksia, mutta myös kantajansa hiuspehkon; se on suojannut kesätuulilta tai lumisateelta.

Harjoitus voidaan toteuttaa myös siten, että kaikki virikkeet asetetaan samaan aikaan ringin keskelle. Tällöin osallistuja voi itse valita, minkä avulla haluaa itsestään kertoa.

### f. Selvitä, kuka...

**Tavoite:** Tutustua ryhmän jäseniin ja olla vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa.

**Tarvikkeet:** Valmis lomakepohja (liite 3) monistettuna kaikille, kyniä.

**Muuta:** Harjoitus sopii hyvin alakouluvierailuille.

Harjoituksessa kerätään luokkatovereiden nimikirjoituksia. Nimikirjoituksen voi kirjoittaa kaverin ruudukossa siihen kohtaan, jonka väittäjä kuvaa itseä. Tavoitteena on kerätä mahdollisimman monta nimeä. Jokaisessa ruudukossa on oltava ainakin yksi nimi ja jokaisen nimi on oltava ruudukossa ainakin kerran. Harjoitus on hauska, ja siinä liikutaan luokassa.

*”Opin käyttämään aikaani järkevämmin, ennen en edes miettinyt, mihin kaikkeen aikani käytän.”*

## Vahvuuksia ja ihmisen eri puolia pohtivia harjoituksia

### g. Elämäni pelikentät

**Tavoite:** Pohtia mihin oma aika menee ja mihin haluaisi sen menevän. Samalla syntyy kuva omasta verkostosta ja itselle tärkeistä ihmisistä. Tavoitteena on pohtia eri pelikentillä pärjäämistä ja viihtymistä sekä niihin liittyviä tunteita ja eri rooleja.

**Tarvikkeet:** A3-kokoisia papereita, erivärisiä kyniä. Harjoituksen voi tehdä myös kirjoittamalla.

Harjoitus avaa oman elämän pelikenttiä, niihin käytettyä aikaa ja omaa roolia niissä. Samalla syntyy kuva omasta verkostosta ja itselle tärkeistä ihmisistä. Eri pelikentillä ollaan eri vuorokaudenaikoina ja niillä pärjätään ja viihdytään eri tavoin. Niihin myös liittyy erilaisia tunteita.

Harjoituksen aluksi kouluttaja jakaa kaikille A3-kokoiset paperit ja pyytää osallistujia määrittelemään oman elämän pelikentät (esimerkiksi koulun eri kentät kuten välitunnit tai eri oppitunnit, vapaa-ajan kaveripiirin, harrastukset, kodin ja suvun, virtuaalimaailman...). Tämän jälkeen jokainen piirtää kentät ympyröinä sen mukaan, minkä verran valveillaolajasta kukin niistä vie (15 minuuttia).

Kouluttaja pyytää kaikki pohtimaan omaa kenttäänsä ja kirjaamaan siihen:

- Mikä on tehtäväsi kullakin kentällä?
- Millainen on tyypillinen roolisi kullakin kentällä?
- Keitä tärkeitä ihmisiä kentältä löytyy?
- Miten viihdyt kentällä?
- Mitä tunteita kentälle liittyy?
- Miten pärjät kentällä?

Kysymykset voi kirjata esimerkiksi fläpille tai kalvolle helpottamaan muistamista.

Lopuksi kouluttaja pyytää pohtimaan (25–30 minuuttia) kenttiä suhteessa toisiinsa. Ovatko ne tasapainossa? Mitkä kentät koet tärkeimmiksi? Vietätkö eri kentillä sen verran aikaa, kuin haluaisit?

Harjoitus puretaan ensin pareittain tai pienryhmissä ja lopuksi muutamin sa- noin koko ryhmän kesken.

Oma kenttä on hyvä laittaa talteen ja katsoa sitä kuukauden tai vaikkapa puolen vuoden päästä. Miltä kentät silloin näyttävät?

### h. Tunteet tiivistyvät

**Tavoite:** Virittäytyä pohtimaan erilaisia tunteita.

**Järjestä tila:** Tilaa liikkuu.

Ryhmä jaetaan kahteen osaan. Molemmat ryhmät asettuvat riviin toisiaan vastapäätä niin, että väliin jää tyhjää tilaa. Ohjaaja huutaa yksi kerrallaan erilaisia tunteita. Ensimmäinen jokainen miettii pienen hetken tilannetta, jossa on ollut kyseisen tunteen vallassa. Tämän jälkeen ryhmät liikkuvat hitaasti riveissä toisiaan kohti. Mitä lähemmäs ryhmät tulevat, sitä voimakkaammaksi annettu tunne kasvaa. Kun ollaan lähekkäin, lähdetään kulkemaan takaisinpäin ja samalla tunne laimenee. Harjoitus tehdään sanattomasti ja toisia koskettamatta.

Tunteet:

- Viha
- Rakkaus
- Kateus
- Myötätunto
- Pettymys
- Voitonriemu

Harjoitus puretaan pareittain tai pienissä ryhmissä keskustelemalla, mitä tunteita on helppo tuoda julki, mitä tunteita taas vaikea. Lisäksi voidaan puhua siitä, miten eri tunteita ilmaistaan.



## i. Kuka on vaniljapehmis?

**Tavoite:** Harjoitus osoittaa oppilaiden vahvuuksia ja tuo esille, että jokaisessa on eri puolia. Harjoitus auttaa näkemään, että meillä on erilaisia vahvuuksia ja jokainen on jossakin asiassa se, jonka puoleen muut kääntyvät.

**Muuta:** Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että jokainen huomioidaan ja valitaan johonkin kohtaan. Harjoitus vaatii ryhmän ”lukemista” ja on siksi vaativa. Harjoitus ei sovellu tukioppilaiden ohjattavaksi.

Leikin vetäjä kysyy erilaisia kysymyksiä. Leikkijä menee sen ihmisen luo, johon vastaus hänen mielestään sopii, ja ottaa häntä olkapäästä kiinni. Jokaisen kysymyksen kohdalla voidaan kysyä joltakulta osallistujalta, miksi valitsit näin. Kysymyksiä voi keksiä tarpeen mukaan lisää ja muunnella ryhmälle sopivalla tavalla.

- Kenet olet tuntenut tästä joukosta pitempään?
- Kenen kanssa perustaisit nakkikioskin?
- Kenen kanssa perustaisit mopokaupan?
- Jos tarvitsisit apua matikan läksyissä, keneltä pyytäisit sitä?
- Kuka osaisi antaa parhaat muotivinkit?
- Jos haluaisit oppia pelaamaan uutta tietokonepeliä, keneltä pyytäisit apua?
- Kenet ottaisit manageriksesi?
- Jos olisit ostamassa uutta levyä, etkä osaisi valita, keneltä pyytäisit vinkkiä?
- Valitse henkilö, jolla on myös taito olla hiljaa.
- Kuka on mielestäsi vaniljapehmis?

Harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla, miltä tuntui tulla valituksi ja miltä tuntui valita. Harjoitus on hyvä lämmittely esimerkiksi Tyhjä tuoli -harjoitukselle.

## j. Hyvät ominaisuudet

**Tavoite:** Huomata, että jokaisella on hyviä ominaisuuksia, myös sellaisia, joita muilla ei ole. Vahvistaa minäkuvaa ja ryhmähenkeä.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ryhmä jaetaan aluksi neljän hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä piirtää paperilleen neliön siten, että laidoille jää hyvin tilaa.

Ryhmän tehtävänä on miettiä yhdessä kolme positiivista ominaisuutta, jotka heillä kaikilla on. Ominaisuudet kirjataan paperin keskelle. Tähän vaiheeseen on aikaa esimerkiksi 5 minuuttia.

Toisessa vaiheessa ryhmäläisten tulee miettiä vuorotellen jokaisesta ryhmän jäsenestä ne kolme hyvää ominaisuutta, joita muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Kaikki voivat osallistua keskusteluun, myös hän, josta keskustellaan. Ominaisuudet kirjataan neliön sivuille. Tähän vaiheeseen käytetään aikaa 5–10 minuuttia.

Keskustelut voidaan koota suurryhmässä. Ryhmä kertoo yhteiset hyvät ominaisuudet ja ryhmän jäsenten hyvät ominaisuudet.

Korosta aina harjoitusta ohjattessasi, että etsitään rakentavia, hyviä ominaisuuksia. Niitä saattaa olla vaikeampi löytää kuin kielteisiä. Myönteinen palaute auttaa eteenpäin ja rakentaa ryhmähenkeä.

## Oman minän pohtiminen

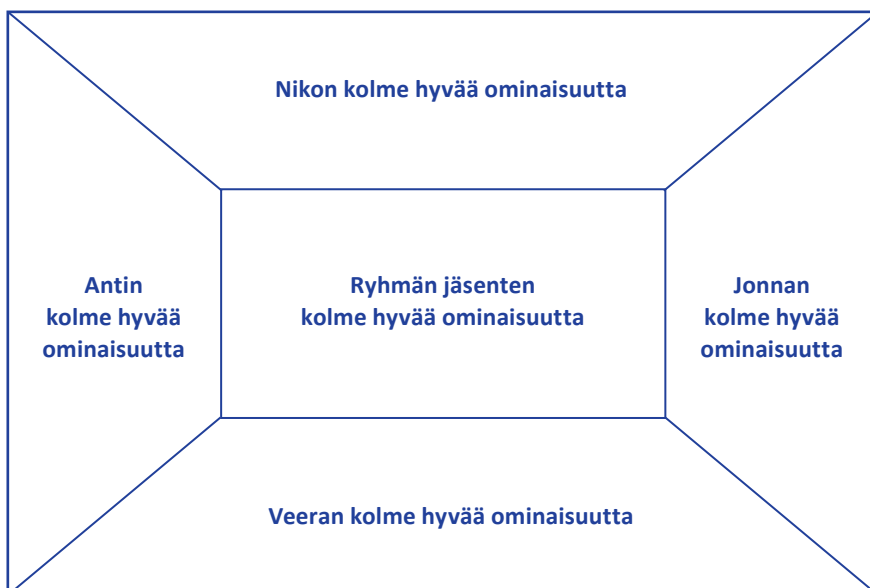
### k. Itsetuntemusta lisäävät kysymykset

**Tavoite:** Pohtia omaa minuutta.

**Tarvikkeet:** Paperia ja alla olevat kysymykset monisteena, kyniä.

Harjoituksen aluksi jaetaan osallistujille paperia ja alla olevat kysymykset monisteena. Kysymykset ovat välineitä oman minuuden pohdiskeluun. Vastaukset kysymyksiin voivat olla ympärilyöntejä tai tarkkoja. Tärkeintä on, että nuori keskittyy vastaamiseen. Kysymyksistä voidaan myös valita vain osa. Papereita ei kerätä takaisin. Harjoitus voidaan purkaa pienryhmissä (korkeintaan 4 henkilöä), joissa kukin kertoo vuorollaan itsestään toisille sen, mitä haluaa kertoa.

1. Ketkä ovat ihanteitasi? Keitä nyt eläviä tai jo kuolleita ihmisiä arvostat ja ihaillet eniten? Miksi?
2. Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi ja mitkä asiat saavat sinut surulliseksi?
3. Milloin olet kaikkein tyytyväisin? Uskotko voivasi saavuttaa ilon ja onnellisuuden? Millä tavoin?
4. Miten suhtaudut elämään? Oletko pikemminkin optimistinen vai pessimistinen? Miksi?
5. Mikä merkitys rahalla on sinulle? Jos sinulla olisi paljon rahaa, mitä tekisit sillä?
6. Oletko mieluummin samanikäisten toverien vai ikäistäsi vanhempien kanssa? Oletko mieluummin samaa vai toista sukupuolta olevien kanssa? Miksi?
7. Mitä ystävyys merkitsee sinulle? Oletko mielestäsi hyvä ystävä?
8. Mikä on elämäsi tarina? Onko se selviytymismatka, kärsimysmatka, suuri seikkailu, satu vai jotain muuta?
9. Mikä elämässä on mielestäsi arvokasta?
10. Oletko uskonnollinen? Uskotko Jumalaan tai johonkin henkiseen todellisuuteen? Mikä merkitys uskolla on elämässäsi?
11. Mitä ajattelet koulusta? Mikä koulussa on mukavinta? Missä onnistut parhaiten? Onko opiskelusta hyötyä?
12. Mihin ammattiin haluaisit ryhtyä? Oletko jo valinnut, mihin ammattiin aiot? Mitä haluaisit tehdä, kun tulet aikuiseksi? Mitä aiot tehdä silloin?
13. Oletko tyytyväinen itseesi? Missä asioissa olet hyvä? Missä asioissa haluaisit olla parempi?
14. Tuntuuko sinusta, että vanhempasi ymmärtävät sinua? Onko joitain asioita, joissa toivoisit heidän toimivan toisin?



## I. Kirje minulle

**Tavoite:** Asettaa tavoitteita ja miettiä keinoja, joiden avulla tavoitteet saavutetaan – unelmista tulee totta.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Kirjoita itsellesi kirje, jossa kerrot

- ajatuksistasi ja toivomuksistasi, millaisia toivot elämäsi olevan vuoden kuluttua
- koulusta
- henkilökohtaisesta elämästä (koti, harrastukset, kaverit)
- tavoitteistasi – pienistä askeleista kohti päämäärää
- mistä tiedät, että toiveesi on toteutunut?
- aforismin tai moton, joka voi auttaa sinua saavuttamaan toiveesi.

Halutessasi voit kuvittaa kirjeen piirroksilla tai lehtikuvilla. Laita kirje kuoreen, sulje se ja kirjoita kuoren päälle oma nimesi ja päiväys vuoden päähän tästä päivästä. Laita kirje hyvään talteen odottamaan, sillä vuoden päästä saat arvokasta postia.

## m. Minun tarinani

**Tavoite:** Herättää uteliaisuutta ja empatiaa toisten osanottajien kulttuureihin

ja elämään, auttaa osanottajia tuntemaan toisensa paremmin ja kehittää kriittistä lähestymistä meidän omaan historiaamme.

**Tarvikkeet:** Aikajana taululle tai suuri pariariikki ja huopakynä.

Meidän elämämme ovat kokemuksen muovaamia. Kuitenkin jotkut kokemukset ovat jättäneet meihin enemmän jälkiä kuin jotkut toiset. Tämä toimintaleikki vertaa kokemuksia ja tutkii erilaisuutta ja yhtäläisyyttä ryhmän sisällä. Harjoitus sopii myös ryhmään, jossa on maahanmuuttajia. Harjoituksessa käsitellään elämän tarinoita, kulttuurisia erilaisuuksia ja asioita, jotka vaikuttavat osanottajien elämään liittyen heidän maahansa, kulttuuriin, uskontoon tai perheeseensä. Harjoitus kestää ryhmän koon mukaan puolesta tunnista tuntiin.

Leikki etenee vuosien perusteella. Se aloitetaan vanhimman osanottajan syntymävuodesta ja lopetetaan nykyaikaan. Pyydä jokaista osanottajaa ajattelemaan noin kolmea julkista tapahtumaa, jotka he voivat kertoa muille ja jotka ovat merkinneet jotain heidän elämässään. Sitten pyydä leikkijöitä kirjoittamaan nimensä sen vuoden kohdalle, jolloin asiat tapahtuivat. Tapahtumat voivat liittyä politiik-

kaan, historiaan, urheiluun, musiikkiin tai muuhun sellaiseen. Pyydä pelaajia kertomaan, mitä tapahtumia ne tarkoittavat ja miksi ne ovat tärkeitä.

Rohkaise osanottajia sanomaan, olivatko he hämmästyneitä tai kauhistuneita joidenkin päivämäärien tai tapahtumien takia, ja olivatko ne kaikki heille tuttuja. Voi myös olla kiinnostavaa keskustella, miten ja miksi me kiinnitämme huomiota toisiin tapahtumiin enemmän kuin toisiin.

Harjoitus auttaa osanottajia tajuaamaan, että vaikka he saattavat asua samalla kadulla, ihmiset usein kiinnittävät eri tavalla huomiota samoihin tapahtumiin. Voi myös olla kiinnostavaa huomata, että jokin tapahtuma on jättänyt jälkensä suureen osaan osanottajia huolimatta heidän alkuperästään tai kasvustaustastaan.

Monikulttuurisessa ryhmässä toimintaleikki on hyödyllinen ja herättää uteliaisuutta lähimenneisyydestämme ja kulttuurisista vaikutuksista. Se rohkaisee ihmisiä kunnioittamaan toinen toistensa uskomuksia ja vakaumuksia.

Aikajana voidaan tehdä värikkäämmäksi tai eloisammaksi, jos osanottajat lisäävät kuvan (pikakuva käy hyvin) tai piirustuksen itsestään syntymäpäivänsä



kohdalle. Harjoituksen purkamisessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että ihmisten elämät välillä leikkaavat toisiaan, välillä taas eriytyvät. Perustarpeet kaikilla ihmisillä ovat kuitenkin samanlaisia.

## n. Ihmissuhdepuu

**Tavoite:** Auttaa näkemään, että jokaisen ympärillä on paljon ihmisiä, ja jokainen on tekemisissä monen kanssa. Jokaisella on kontakteja on sekä toisiin nuoriin että aikuisiin.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Harjoitus aloitetaan sillä, että jokainen pohtii rauhassa itsekseen niitä ihmisiä, joiden kanssa on tekemisissä. Keitä tapaan päivittäin, keitä viikoittain, keitä harvemmin? Harjoituksen yhteydessä voi myös miettiä satunnaisesti viimeisen viikon aikana kohtaamiaan ihmisiä, hammaslääkärinä, bussikuskia ja niin edelleen. Tämän jälkeen jokainen oppilas piirtää omista ihmissuhteistaan ihmissuhdepuun, johon hän piirtää itsensä puun rungoksi. Harjoituksessa mietitään, ketkä ovat läheisempiä, ja jotka kirjataan lähemmäs runkoa. Harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla: Mikä tekee ihmisestä läheisen? Miksi joku kirjataan lähemmäs ja toinen kauemmas? Puun sijaan voidaan myös piirtää esimerkiksi hämähäkin seitti ja ihmiset lähemmäs tai kauemmas seitin keskustasta sen mukaan, miten läheisiä he ovat.

Kun jokainen osallistuja on saanut kaikki ihmiset lisättyä paperiinsa, ryhdytään täyttämään ohjaajan taululle tekemään puuhun tai seittiin yhtä ryhmän yhteistä verkostoa. Osallistujat voivat kertoa, keitä ihmisiä ovat viikon aikana tavanneet. Yhteiseen malliin ihmiset voidaan nimetä yläotsikoittain, esimerkiksi opettajat, vanhemmat, kaverit.

Kun yhteinen verkkomalli on valmis, keskustellaan siitä, kuinka paljon meillä todellisuudessa on ihmisiä lähellämme. Osa kohtaamisista on merkittävämpiä kuin toiset, osa pidempiä ja osa lyhyempiä. Yksinäiseksi itsensä kokeva ihminen ei usein hahmota kaikkia niitä myönteisiä kontakteja, joita jokaiselle kertyy. Joku voi tuntea, ettei kukaan välitä hänestä. Verkostosta kuitenkin huomaa, että on paljon ihmisiä, jotka ovat olemassa juuri sinua varten.

Harjoituksen yhteydessä voidaan myös keskustella yleisellä tasolla tai pienissä ryhmissä tärkeistä ihmisistä ja

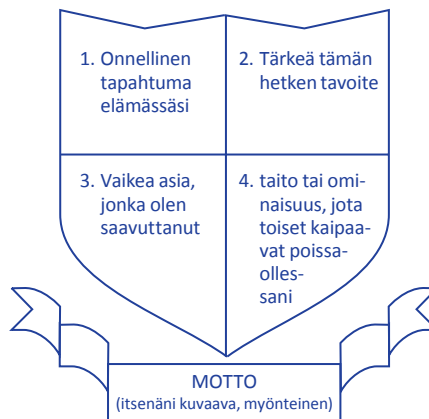
eritoten tärkeistä aikuisista ja heidän roolistaan. Omien vanhempien ohella opettaja, nuorisotyöntekijä, kummitäti tai -setä, tai naapuri voivat olla nuoren tärkeitä aikuisia. Nuorilla on tarve keskustella omista arvoistaan, arvostuksistaan ja näkemyksistään. On tärkeää, että jokaisella nuorella on aikuinen, jonka kanssa keskustella. Kuka on elämäni tärkein ihminen? Kuinka kauan olen tuntenut hänet? Mitä tunnen, kun olen hänen kanssaan? Miksi hän on minulle tärkeä? Mitkä ovat kolme asiaa, joita teen hänen kanssaan?

Harjoitus osoittaa myös, kuinka merkittäviä sosiaaliset taidot ovat. Sitä miellyttävämpiä kohtaamiset ovat, mitä paremmin meillä on vuorovaikutustaidot hallussa. Tämä harjoitus on hedelmällinen myös, jos harjoitusta ohjaava aikuinen täyttää oman puunsa tai seittinsä. Tämän jälkeen voidaan verrata ohjaajan ja nuorten verkostoa. Miten kontaktit poikkeavat toisistaan? Osallistujat voivat hahmotella myös tulevaisuuden verkkoaan: keitä ihmisiä heillä on lähitulevaisuudessaakin seitissään?

## o. Vaakuna

**Tavoitteet:** Puhua minäkuvasta ja oman ja toisten näkemyksen eroista.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.



Tee itsestäsi vaakuna. Jaa vaakuna viiteen osioon. Voit kuvata asioita tekstein tai piirrossymbolein. Kirjaa ja piirrä osioon 1 onnellinen tapahtuma elämässäsi, osioon 2 tärkeä tämän hetken tavoite, osioon 3 vaikea asia, jonka olet saavuttanut, osioon 4 taito tai ominaisuus, jota toiset kaipaavat poissa ollessani ja osioon 5 mottosi, joka on myönteinen ja kuvaa itseäsi. Vaihtoehtoisesti vaakunaan voi täyttää esimerkiksi mikä on sinulle tärkeintä, mitä pelkää tai mistä asioista et

puhu muille. Vaakunat puretaan keskustelemalla pienissä ryhmissä.

Vaakunan voi myös tehdä niin, että alue jaetaan kuuteen osaan. Jokainen miettii itsestään kolme asiaa, piirrettä tai ominaisuutta, jotka kuvaavat itseä parhaiten. Nämä voi kirjata joko sanoin tai kuvin. Tämän jälkeen pari piirtää vaakunan toiselle puoliskolle kolme asiaa tai ominaisuutta, joilla hän kuvailisi pariaan. Keskustellaan yhtäläisyyksistä ja eroista.

## p. Omakeuva jatkolauseilla

**Tavoite:** Rakentaa minäkuvaa.

**Tarvikkeet:** Valmiiksi kopioidut monisteet kaikille (liite 4), ja kyniä.

Jokainen saa oman monisteen, johon kirjoitetaan itsestä erilaisia asioita. Kun kaikki ovat valmiita, jakaudutaan porinaryhmiin ja käydään läpi omia muotokuvia. Lopuksi voidaan jakaa tunteja koko ryhmälle.

## q. Itsetunnosta

**Tavoite:** Puhua itsetunnosta ja sen kehittymisestä.

Itsetunnosta voidaan puhua myös muuttaman yksinkertaisen kysymyksen kautta. Kysymykset voivat innostaa kirjoittamaan aineen tai vain pohtimaan teemaa itsekseen. Purkuna voidaan keskustella heränneistä ajatuksista pienryhmissä.

1. Mikä ja mitä on itsetunto?
2. Mitä hyvästä tai huonosta itsetunnosta seuraa? Miten ne näkyvät?
3. Miten oma itsetuntosi on kehittynyt?
4. Mikä oli ratkaiseva kokemus, jolloin tajusit, että riität, että olet hyvä ja että kestät?
5. Missä tilanteissa se taas unohtuu?
6. Mitä teet vahvistaaksesi itsetuntoasi tietoisesti?
7. Mitä vältät, jotta itsetuntosi ei murene?
8. Miten oppilaat voivat tukea toistensa itsetuntoa jokapäiväisessä koulutyössä?

## r. Elämän resurssitilkkutäkki

**Tavoite:** Pohtia omia voimavaroja ja tukea jaksamista.

**Tarvikkeet:** Valmiiksi kopioidut monisteet kaikille (liite 5), kyniä.

Jokainen täyttää oman resurssitilkkutäkin. Harjoitus puretaan yhdessä keskustelemalla voimavaroista.



## Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

### s. Tyhjä tuoli

**Tavoite:** Oppia antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta.

**Tarvikkeet:** Tuoleja yksi enemmän kuin osallistujia.

**Muuta:** Ohjaajan tulee seurata, että kaikki tulevat kutsutuiksi tuolille.

Tyhjä tuoli -harjoituksessa käydään läpi ryhmän vahvuuksia. Jokainen on hyvä jossakin, kehumisen arvoinen. Nuoren itsetuntemuksen kannalta toisten palaute ja kehut ovat tärkeitä. Palautteen antamisen ja vastaanottamisen opettelu on tärkeää. Ryhmäläiset voivat ensin miettiä hiljaa itsekseen, kenelle voisi tänään sanoa jotakin kannustavaa, myönteistä. Ryhmä istuu ringissä tuoleilla. Rinkiin jätetään yksi tyhjä tuoli. Jokainen pyytää vuorollaan jonkun ryhmän jäsenen istumaan tuoliin. Hän sanoo: ”Pyysin sut tähän, koska...”, ja kertoo myönteisen palautteensa. Kierroksia voidaan tehdä niin monta kuin mihin aikaa riittää.

Harjoitus voidaan purkaa keskustelemalla: Miltä tuntui tulla kutsutuksi ja miltä tuntui kutsua?

### t. Jokainen on kukan arvoinen

**Tavoite:** Oppia kertomaan itsestä myönteisiä asioita ja toisaalta kuuntelemaan, kun toiset puhuvat itsestä hyvää. Mitä paremmin tuntee ja hyväksyy itsensä, sitä paremmin voi hyväksyä toiset.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Jokainen kirjoittaa itsestään ainakin kymmenen myönteistä asiaa. Osallistajat voivat aloittaa piirtämällä kymmenterälehdisten kukan ja kirjoittaa jokaiselle terälehdele yhden asian. Apuna voi käyttää esimerkiksi seuraavia apukysymyksiä:

- Mitkä ovat positiivia luonteenpiirteitäni?
- Mistä tiedän paljon?
- Ystäväni on joskus sanonut, että...

Tehtävä voidaan purkaa pienryhmissä tai koko porukalla. On tärkeää keskustella, miltä tuntuu tuoda esille itsestään hyviä ominaisuuksia. Ryhmän muut jäsenet voivat antaa myönteistä palautetta ja kertoa niistä ominaisuuksista, joita heidän mielestään jäi mainitsematta.



# Viitteet

- <sup>1</sup> Helkama ym. 1999; Jaari 2004
- <sup>2</sup> Helkama ym. 1999; Jaari 2004
- <sup>3</sup> Helkama ym. 1999; Jaari 2004
- <sup>4</sup> Helkama ym. 1999; Jaari 2004
- <sup>5</sup> Helkama ym. 1999, 361-363; Jaari 2004
- <sup>6</sup> Eloranta ym. 2006, 34
- <sup>7</sup> Helkama ym. 1999, 369
- <sup>8</sup> Helkama ym. 1999, 369; Jaari 2004, 30
- <sup>9</sup> Jaari 2004, 24-25
- <sup>10</sup> Jaari 2004, 25, 33
- <sup>11</sup> Jaari 2004, 31-32
- <sup>12</sup> Jaari 2004, 33-34
- <sup>13</sup> Jaari 2004, 34-35
- <sup>14</sup> Kalliopuska 1995, 90
- <sup>15</sup> Aho ym. 2009
- <sup>16</sup> Aaltonen 2006
- <sup>17</sup> Keltikangas-Järvinen 2003, 66-69
- <sup>18</sup> Keltikangas-Järvinen 2003, 66
- <sup>19</sup> Tainio 2009
- <sup>20</sup> Helenius ym. 1998, 24
- <sup>21</sup> Kalliopuska 1995, 92
- <sup>22</sup> Cacciatore 2004
- <sup>23</sup> Cacciatore 2007
- <sup>24</sup> Svennevig 2003
- <sup>25</sup> Aho ym. 2009
- <sup>26</sup> Aho ym. 2009
- <sup>27</sup> Aaltonen 2006
- <sup>28</sup> Gustavsson 2009
- <sup>29</sup> Peura, Pelkonen, Kirves 2008
- <sup>30</sup> Puhakainen 2004

# Lähteet

- Aalto, M. (2000): **Ryppäästä ryhmäksi.** My Generation.
- Aaltonen S. (2006): **Tytöt, pojat ja sukupuolinen häirintä.** Yliopistopaino kustannus 2006.
- Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander, Rinkinen (2009): **Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla.**
- Aho, S. ja Tarkkonen, H. (1999): **Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatustieteen alueille.** Julkaisusarja C:9. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta.
- Aulio, O. (1993): **Suuri leikkikirja.** Gummerus.
- Cacciatore, R. (2004): **Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa?** [http://www.mll.fi/lapset\\_ja\\_nuoret/koulurauha/koulurauhaseminaari\\_mikkelissa/miten\\_tuen\\_lapsen\\_ja\\_nuoren\\_itse/](http://www.mll.fi/lapset_ja_nuoret/koulurauha/koulurauhaseminaari_mikkelissa/miten_tuen_lapsen_ja_nuoren_itse/).
- Cacciatore, Raisa (2007). **Aggression portaat.** Opetushallitus.
- Gustavsson, M. (2009): luento sukupuolisesta häirinnästä MLL:n nuorisotyön neuvottelupäivillä 10/2009
- Fredi – Pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet.** Holm, S. ja Laukkanen, M-E. (toim.): 2007. Setlementtinuorten liitto.
- Haiminen, T. Salmenkivi, E. ja Severikangas, T. (2001): **Kohtaamisia.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <http://www.mll.fi/pdf/Kohtaamisia.pdf>.
- Haiminen, T. ja Salovaara, R. (toim.) (2003): **Tukioppilastoiminnan opas.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Helenius, E. Rautava, M. ja Tuovinen, R. (1998): **Eväitä elämään.** Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. WSOY.
- Helkama, K. Myllyniemi, R. ja Liebkind, K. (1999): **Johdatus sosiaalipsykologiaan.** 3. painos. Edita.
- Jaari, A. (2004): **Itsetunto, elämäntuntuma ja arvot.** Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin Yliopisto.
- Kalliopuska, M. (1995): **Sosiaaliset taidot.** Edita.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2003): **Hyvä itsetunto.** WSOY.
- Peura, Pelkonen, Kirves (2008): **Miksi kertoisin, kun se ei auta?** Raportti nuorten kiusaamiskyselystä.
- Puhakainen, R. (2004): **Friidu Tyttöjen ja naisten ihmisoikeudet.** <http://www.ihmisoikeudet.net/files/friidu.pdf>.
- Severikangas, T. ja Sapanen, L. (1997): **Tukioppilastoiminnan opas.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Severikangas, T (1998): **Kasva kaveriksi.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [http://www.mll.fi/pdf/Kasva\\_kaveriksi.pdf](http://www.mll.fi/pdf/Kasva_kaveriksi.pdf).
- Severikangas, T. (toim.) (2000): **Paremmat käytökset vuosituhat.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [http://www.mll.fi/pdf/Paremmat\\_kaytoksen\\_vuosituhat.pdf](http://www.mll.fi/pdf/Paremmat_kaytoksen_vuosituhat.pdf).
- Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry (2000): **Kulttuurien välinen kasvatus: ideoita, harjoituksia, leikkejä ja roolipelejä.** Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry.
- Svennevig, H. (2003): **Hyvän olon hoidot, Kosketuksen perustuva hoito hyvinvoinnin ja ymmärryksen lisääjänä.** Akateeminen väitöskirja Tampereen yliopisto <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5738-2.pdf>.
- Tainio, L. (2009): **Sukupuoli ja toimijuus koulutuksessa.** Vastapaino 2009

# Liitteet

## LIITE 1

### Mielikuvia minusta

---

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...

## Kortit: Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen hilpeä.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen innostunut.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen surullinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen levollinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen nälkäinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen rauhallinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen pettynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen jännittynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen kateellinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen energinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

**Kortit: Lähiviikkojen päällimmäinen tunne**

Olen onnellinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ärsyyntynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen pohtiva.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen tylsistynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ihastunut.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen kiireinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen tyytyväinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen aktiivinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen iloinen.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ponneton.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen väsynyt.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen ajatuksissani.

Lähiviikkojen päällimmäinen tunne



LIITE 2

**Kortit: Taidot**

Osaan ajaa mopolla.

Taidot

Osaan soittaa  
jotakin soitinta.

Taidot

Osaan lukea  
karttaa.

Taidot

Osaan kirjoittaa  
tarinoita.

Taidot

Osaan skeitata.

Taidot

Osaan käyttää tietokonetta.

Taidot

Osaan piirtää.

Taidot

Tiedän paljon eläimistä.

Taidot

Osaan nikkaroida  
linnunpöntön.

Taidot

Osaan uida  
perhosta.

Taidot

**Kortit: Taidot**

Osaan lasketella.

Taidot

Osaan virkata.

Taidot

Osaan hoitaa lapsia.

Taidot

Osaan pelata  
jalkapalloa.

Taidot

Osaan laulaa.

Taidot

Osaan ratsastaa.

Taidot

Osaan selittää  
leikin säännöt.

Taidot

Osaan leipoa  
mustikkapiirakan.

Taidot

Osaan kertoa  
tarinoita.

Taidot

Osaan tehdä ruokaa.

Taidot

Osaan kertoa vitsejä.

Taidot

Osaan näytellä.

Taidot

LIITE 2

**Kortit: Sosiaaliset taidot**

Osaan kuunnella.

Sosiaaliset taidot

Kestän yksinoloa.

Sosiaaliset taidot

Osaan kertoa,  
mitä haluan.

Sosiaaliset taidot

Olen rehellinen.

Sosiaaliset taidot

Osaan sanoa ei.

Sosiaaliset taidot

Olen luotettava.

Sosiaaliset taidot

Keksin hauskoja  
juttuja.

Sosiaaliset taidot

Osaan antaa myönteistä  
palautetta toisille.

Sosiaaliset taidot

Huomaan, milloin  
apuni tarvitaan.

Sosiaaliset taidot

Osaan sopia riitani.

Sosiaaliset taidot

**Kortit: Sosiaaliset taidot**

Osaan pyytää apua  
tarvittaessa.

Sosiaaliset taidot

Osaan sovittaa toisten  
ristiriitoja.

Sosiaaliset taidot

Osaan rohkaista.

Sosiaaliset taidot

En myöhästele.

Sosiaaliset taidot

Maltan odottaa  
vuoroani.

Sosiaaliset taidot

Muistan  
pyytää anteeksi.

Sosiaaliset taidot

Osaan lohduttaa.

Sosiaaliset taidot

Muistan sanoa kiitos.

Sosiaaliset taidot

Osaan käyttäytyä  
hyvin.

Sosiaaliset taidot

Tervehdin opettajia  
koulun käytävillä.

Sosiaaliset taidot

Annan toisille  
suunvuoron.

Sosiaaliset taidot

Otan muut huomioon.

Sosiaaliset taidot



## Kortit: Fyysiset ominaisuudet

Olen vahva.

Fyysiset ominaisuudet

Olen voimakas.

Fyysiset ominaisuudet

Olen kaunis.

Fyysiset ominaisuudet

Olen hoikka.

Fyysiset ominaisuudet

Olen pitkä.

Fyysiset ominaisuudet

Olen lyhyt.

Fyysiset ominaisuudet

Olen notkea.

Fyysiset ominaisuudet

Olen kiharatukkainen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen terve.

Fyysiset ominaisuudet

Olen likinäköinen.

Fyysiset ominaisuudet

**Kortit: Fyysiset ominaisuudet**

Olen pieni.

Fyysiset ominaisuudet

Olen lyhythiuksinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen nopea juoksemaan.

Fyysiset ominaisuudet

Olen pitkähiuksinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen iso ja turvallinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen hyväkuntoinen.

Fyysiset ominaisuudet

Jaksan nostaa painavia tavaroita.

Fyysiset ominaisuudet

Olen liikunnallinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen mukavan näköinen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen keskimittainen.

Fyysiset ominaisuudet

Olen komea.

Fyysiset ominaisuudet

Olen ketterä.

Fyysiset ominaisuudet

LIITE 2

## Kortit: Psyykkiset ominaisuudet

Olen iloinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen pohdiskelija.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen innostuva.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen avoin.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen rohkea.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen puhelias.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen huumorintajuinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen määrätietoinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen ystävällinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen energinen.

Psyykkiset ominaisuudet

**Kortit: Psyykkiset ominaisuudet**

Olen hauska.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen auttavainen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen kärsivällinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Sopeudun helposti  
uusiin asioihin.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen itsenäinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen viisas.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen reipas.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen älykäs.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen seurallinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen sympaattinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen rauhallinen.

Psyykkiset ominaisuudet

Olen ujo.

Psyykkiset ominaisuudet



LIITE 3

## Harjoitus f. Selvitä, kuka...

Osaa pelata  
jalkapalloa

On isoveli

Pitää eläimistä

Kerää tarroja

Haaveilee  
kuumailma-  
pallolennosta

Osaa uida  
sammakkoa

Osaa neuloa

Kerää  
vaihtari-  
kortteja

Pitää  
suklaasta

Osaa leipoa  
pullaa

Osaa laulujen  
sanoja

Tykkää  
onkimisesta

On  
pikkusisko

Pitää Harry  
Potterista

Tykkää sarja-  
kuvista

Käy kesäisin  
mummon  
kanssa  
mustikassa

Pitää  
vaalean-  
punaisesta

Osaa  
soittaa jotakin  
soitinta

Haluaisi oman  
apinan, kuten  
Peppi Pitkätös-  
sulla on

Tykkää katsoa  
formuloita

## LIITE 4

# Harjoitus o. Omakuva jatkolauseilla

Ystävät luottavat minuun seuraavissa asioissa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ihminen, jota ihailen suuresti \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jos voisin toteuttaa yhden toiveeni, toivoisin, että \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kolme tärkeintä päätöstä, jotka olen tehnyt elämässäni

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Kymmenen vuoden kuluttua \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pidän ihmisistä, jotka \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**LIITE 5****Harjoitus q. Elämän resurssitilkkutäkki**

Kirjaa ylös, mistä asioista olet saanut voimaa eri ikävaiheissa. Keskustelkaa voimavaroistanne ja resursseistanne.

<b>mukavat ihmiset</b>	<b>hienot oppimiskokemukset, kasvaminen ja kehittyminen</b>	<b>mukava toiminta, harrastukset ja aktiviteetit</b>	<b>lumoavat, lämminhenkiset paikat ja maat</b>	<b>ikä</b>
				alle 3v
				3–6 v
				6–10 v
				11–13 v
				14–16 v

## LIITE 6

# Minä ja muut

- Minkälaisia odotuksia alla olevat tahot kohdistavat tyttöihin ja poikiin?
- Kohdistuuko tyttöihin ja poikiin erilaisia odotuksia? Mitkä ovat suurimmat erot ja miten ne näkyvät tavallisena arkipäivänä?
- Kirjatkaa mahdollisimman konkreettisia ja arkisia asioita tyhjiin ruutuihin.

	Poikiin	Tyttöihin
<b>koulu ja opettajat</b>		
<b>vanhemmat</b>		
<b>toiset tytöt</b>		
<b>toiset pojat</b>		
<b>yhteiskunta</b> (esim. miesten ja naisten ammatit, politiikka, uskonto)		
<b>media</b> (mainokset, elokuvat, sarjat, tosi-tv)		

# Muistiinpanoja

A series of horizontal dashed blue lines for writing notes.



# Muistiinpanoja

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



Terve minä – tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta sisältää taustatietoa nuorten minäkuvan kehittymisestä sekä toiminnallisen koulutusmallin ja ohjeet tukioppilaiden kouluttamiseen. Opas sisältää myös tuhdin harjoituspaketin aiheeseen liittyviä toiminnallisia menetelmiä. Harjoitukset on suunniteltu käytettäväksi tukioppilaiden kanssa, mutta ne sopivat hyvin myös monenlaiseen nuorisotyöhön ja harrastustoimintaan.

Tämä aineisto ja lisätietoja tukioppilastoiminnasta löytyy osoitteesta [www.mll.fi/tukioppilastoiminta](http://www.mll.fi/tukioppilastoiminta).



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen.