



Kaikille kaveri

Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

Sisällys

Yksinäisyyttä voi ehkäistä monin keinoin | 4

Oppaan käyttäjälle | 5

Nuoren kaverisuhteet | 6

Kaverisuhteet suojaavat nuorta | 6

Opettaja tukemassa kavensuhteita | 6

Harjoitukset | 8

Yksinäisyys satuttaa | 13

Syrjään jättäminen on kiusaamista | 13

Yksinäisyys puheeksi | 14

Mitä aikuiset voivat tehdä? | 15

Harjoitukset | 16

Tukioppilaat edistämässä kaveritaitoja | 21

Ongelmin puuttuminen aikuisten vastuulla | 21

Tukioppilaat ohjaamassa välituntitoimintaa | 22

Tukioppilastunnit kavereudesta | 23

Harjoitukset | 23

Lähteet | 25

Lititheet | 26

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen lapseuteen. MILL:n keskusjärjestön jäseninä ovat 10 piirijärjestöä sekä 565 paikallisyhdistystä, joilla on yhteensä yli 93 000 jäsentä.

MILL edistää lapsiperheiden hyvinvointia tarjoamalla vertaistukua ja tuomalla 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 hyvinvointin ja elinolojen edistäminen

- lasten kuulemisen ja osallisuuden edistäminen
- lapsuuden kunnioittaminen ja suojeleminen ja
- vanhemmuuden arvostaminen ja tukeminen.

Vuositait

- Lasten ja nuorten puhelin ja netti vastaa noin 37 000 puhelua ja nettikirjeeseen.
- Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnefin kirjepalvelu vastaa noin 1000 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 14 000 MILL:n tukioppilaata, internetsissä nuoria tukee noin 20 verkkotukaria eli verkk@ria.
- Lähes 1 200 MILL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee noin 6 000 perheessä.
- Noin 600 MILL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten perissa.
- MILL ylläpitää noin 550 perhekahvila, joissa kokoumtaan noin 16 000 kertaa.
- MILL:ssa toimii noin 350 vertais- ja muuta aikuisten ryhmää.
- MILL:n harrastuskerhoissa käydään yli 260 000 kertaa.
- MILL järjestää Hyvä alku koululle -kampanjan, joka tavoittaa yli 55 000 eläluokkalaisen vanhemmat.

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

www.mill.fi

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Käsikirjoitus

Satu Tallgren, MILL

Muu työryhmä

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

Materiaalin testaajat ja kehittäjät

Materiaalin testaajat ja kehittäjät, ks. s. 5

Ulkoasu

Hahmo

Taitto Anni Rälkkänen

Valokuvat Keksi / Eva Persson,

Annina Härkölä, Rodeo, Colourbox

Sarjakuvat Anne Muihonen

Paino ESA Print 2013

Yksinäisyyttä voi ehkäistä monin keinoin

Yksinäisyys vaikeuttaa monen nuoren elämää, mutta jää helposti monia huomaamatta. Noin joka kymmenes nuori kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys on nuoruudessa keuhityksellinen riski. Nuori tarvitsee kavereita ja ystäviä, joiden kanssa kokea kiintymystä, yhteensuuluvuutta, iloa, luottamusta ja harjoitella sosiaalisia taitoja.

Yksinäisyys on kipeä tunne siitä, ettei kuulu joukkoon tai ei ole ketään, kenen kanssa jakaa omia ajatuksia. Se on ei-toivottua, epämiellyttävää ja ahdistavaa eikä sitä pidä sekoittaa yksin olemiseen, jota jokainen joskus kaipaa.

Kaverisuhteet ja tunne ryhmään kuulumisesta vaikuttavat kouluviittymiseen ja oppimiseen. WHO-koululausurkimuksen (2012) mukaan Suomessa oppilaat viihtyvät luokkatoveriensä kanssa keskimäärin huominnin kuin muissa Pohjoismaissa. Koulussa opettaja voi vaikuttaa oppilaiden ryhmäsuhteisiin ja siten ehkäistä yksinäisyyttä. Opettaja voi tukea oppilaiden tutustumista toisiinsa käyttämällä monipuolisia opetusmenetelmiä, panostamalla luokan ryhmäviittymiseen, luomalla turvallista ilmapiiriä ja harjoittamalla oppilaiden sosiaalisia taitoja.

On myös tärkeää osoittaa, ettei ryhmästä ulos sulkeamista salilla. Kyseessä on kuitenkin haastava ryh-

mäytymäinen ongelma, johon puuttuminen vaatii monesti toimenpiteitä koko ryhmässä. Ulkopuolelle sulkeutuminen voi olla vaikea tunnistaa. Siihen koulun aikuiset tarvitsevat myös nuorten apua.

MLL on järjestänyt tukioppilastoimintaa kouluissa jo vuodesta 1972. Sen yksi tavoite on ehkäistä kusaamista ja yksinäisyyttä. Joka vuosi noin 14 000 vapaaehtoista tukioppilasta toimii koulun ilmapiirin ja yhteishengen hyväksi. Tukioppilas voi olla se, joka huomaa ryhmän ulkopuolelle sulkeutuneita. Silloin tukioppilaan tehtävänä on viestiä viestillä havainnolistaan koulun aikuisille. Lähekköittäisesti toiminta on ennalta ehkäisevä. Tapahtumat, välittämättömät ja tempaukset luovat hyvää yhteishenkeä ja saattavat nuorta toimintareunoihin yhdessä. Ne myös auttavat tutustumaan ja saamaan kavereita. Ongelmiin puuttuminen on aina koulun aikuisten vastuulla.

Monesti kyse on pienistä suurista teoista: moikauksista, rohkeudesta, kuulumisten kysymisestä ja huomioimisesta. Jokainen voi tehdä jotain, jotta luokkaan ei jäisi ulkopuolelle.

Satu Tallgren
suunnittelija, MLL

Oppaan käyttäjälle

Oppaan tavoitteena on antaa välineitä nuorten kaveritaitojen vahvistamiseen sekä sen ymmärtämiseen, mitä tuntuu jäädä ryhmän ulkopuolelle. Opa tarjoaa myös vinkkejä siihen, miten tukioppilastoiminta voi ehkäistä nuorten yksinäisyyttä.

Jokaisessa luvussa on tietoa ja toiminnallisia harjoituksia. Luvussa 1 käsitellään kaverisuhteita ja niiden merkitystä nuorelle. Luvussa 2 käsitellään yksinäisyyttä ja kusaamista. Luvussa 3 kuvataan sitä, miten tukioppilaat voivat edistää oppilaiden kaveritaitoja. Harjoituksissa tukioppilaat suunnittelevat tukioppilastuntin eli tukarituntin kaveruudesta, minkä avuksi on kehitetty valmis tukarituntimalli.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2004) vuosiluokilla 7–9 sosiaaliset suhteet ja niihin liittyvät taidot malnitaan muun muassa äidinkielen ja kirjallisuuden, terveystiedon ja oppilainohjauksen sisällöissä sekä ihmisenä kasvamisen aihekokonaisuudessa. Harjoituksista soveltuvin osin oppilaiden lisäksi erityisen hyvin luokanvalvojan tunneille. Opaasta voi käyttää oppilasryhmien lisäksi myös muissa nuorten ryhmissä.

Harjoituksia voi käyttää monella tavalla. Niistä voi koostaa oppituntin mitaisen kokonaisuuden tai harjoituksia voi tehdä vaikkapa kerran viikossa yksi kerrallaan. Uudessa ryhmässä kannattaa tehdä alkuun tutustumisharjoituksia. Ryhmäviittymisen jälkeen voi tehdä syvemmälle menevämpiä harjoituksia.

Jokaisen harjoituksen alussa on kerrottu sen tavoite, arvioitu kesto ja siihen vaadittavat tarvikkeet. Nuorten kanssa on tärkeää keskustella, miksi harjoituksia tehdään, mitä niillä tavoitellaan ja mitä niistä opitaan. Harjoitusten kiireetön purku on tärkeää, sillä harjoitukset saattavat herättää monenlaisia, ahdistaviakin tunteita. Joihinkin harjoituksiin liittyy sarjakuva. Sarjakuvahahmot voivat helpottaa vertaisuuhteisiin liittyvien haastavien tilanteiden käsittelyä.

Materiaalia ovat testanneet ja kehittäneet Vesalan yläasteen koulun, Latokartanon peruskoulun, Maikkulan yhtenäiskoulun ja Neulamäen koulun oppilaat ja opettajat, Kerimäen ja Punkaharjun koulujen tukioppilaat sekä MLL:n Pohjois-Pohjanmaan piirin nuorkovaaari, MLL:n Uudenmaan piiri koordinaattori Teija Silvenen, MLL:n nuorisotyön kouluttaja Eija Pääkkö-

Opin tai oivalsin

- Yksinäisyys ei ole kvaa
- Yksinäisiä oppilaita on ympärillämme, vaikka se ei näkyisi selvästi
- Yksi pieni teko voi olla ja on tärkeää
- Kaikki ihmiset pitää huomioida
- Miten suhtautua kussattuihin ja yksinäisiin oppilaisiin
- Mita kusaaminen ja yksinäisyys oikeasti ovat
- Mita ilma teet maailmassa, tarvitset kavereita
- Ketaan ei saa jättää yksin
- Miten yksinäistä voi lähestyä ja auttaa
- Kaikolla tavayy olla edes jonkinlainen kavere
- Rohkaisemaan yksinäistä, moikkauskin riittää
- Jaasi paljon asioita tekemättä ja puhumatta, jos ei olisi kavereita
- Jokainen tarvitsee kavereita
- Tapoja, jolla lisätä koko koulun ja luokkien välistä hyvää ilmapiiriä
- Miten kurjalta yksinäisestä oppilaasta tuntuu
- On kuitenkin monia tapoja auttaa yksinäisiä

Oppilaiden palauteita oppaan harjoituksista

nen, Kuopion Alavan seurakunnan nuorisotyönhoaja ja Päivi Grönholm, MLL:n vertaistukioppilaat Saara-Majja Kojo ja Meri Ketonen. Oppaan harjoituksia on testattu myös Helsingissä Munkkiniemen ja Malmiin seurakuntien rippikouluillella.

Kiitokset aineiston kehittämiseen perheterapeutti Anne-Maria Pitkäselle ja nuoris- ja koulutyön pappi Miia Mäkitielle.

Kaikkille kaveri -hanke

Tämä opas on syntynyt kaikille kaveri -hankkeessa (2012–2014), jossa kehitetään koulun toimintamateriaalia lasten ja nuorten kaverisuhteiden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden tunnistamiseksi ja ehkäisemiseksi. Toimintoja kehitettiin yhdessä pilottikoulussa. Hanke on osa Mannerheimin Lastensuojeluliiton, Suomen Punaisen Ristin, Suomen Mielenveysseuran ja evankelis-luterilaisen kirkon yhteishanketta Yhteisvastuu nuoresta, joka rahoitetaan Yhteisvastuuverkoston tuotolla.

Nuoren kaverisuhteet

Nuoruudessa kaverisuhteet korostuvat. Nuori alkaa itsenäistyä, ja siihen tarvitaan uudeksi kaveritea. Kaverit muodostavat ryhmän, johon kuulua ja jossa tulla hyväksytyksi. Myös läheisiä ystäväsuhteita tarvitaan.

Ryhmässä opitaan yhteistyötaitoja, joita tarvitaan yhteiskunnassa, työelämässä ja ryhmässä toimimiseen. Ystävyys perustuu läheisyyteen ja vastavuoroisuuteen, joita taas tarvitaan läheisissä ihmisuhteissa, kuten parisuhteissa.

Vertaisten kanssa toimiminen on kuitenkin yksi haastavimmista oppitavoista asioista. Silhen tarvitaan sosiaalisia taitoja: kykyä tarjota apua ja puolustaa multa, pyytää multa mukaan, kykyä itsehillintään, taitoa vastaanottaa kritiikkiä tai myöntyä kompromissielihin, kykyä keskittyä annettuihin tehtäviin sekä pitää puoliaan.

Tässä oppaassa sosiaalisia taitoja kutsutaan kaveritaidoiksi. Alkuinen voi tulla kaveritaitojen harjoittelomissa, järjestäjä tilanteita tukustua toisiin ja ohjata ryhmän toimintaa siten, ettei kukaan jää ryhmän ulkopuolelle.

Kaverisuhteet suojaavat nuorta

Kaverisuhteet ovat tärkeitä nuoren itsettunon kehitykselle. Kaverien kanssa koetaan yhteiskokemuksia, onnistumisia ja iloa. Kohdalaanikin vertaisten suostuoo suojaa nuorta. Korkiamäen (2013) tutkimuksen mukaan nuorten ikätoverisuhteet ovat voimavara ja emotionaalisen tuen lähde. Kun nuori saa tunneperitoista tukea, hän myös kokee kuuluvansa ryhmään. Syntyy positiivinen kehä, jossa sosiaalinen tuki sekä kokemus joukkoon kuulumisesta ruokkivat toisiaan.

On myös tutkittu, että kaverisuhteet ovat erityisen tärkeitä niille, joiden perheessä on vaikeuksia. Hyväksyntä ryhmässä suojaa perheongelmien kielteisistä vaikutuksista.

Opettaja tukemassa kaverisuhteita

Nuoren kaveritaidot auttavat kaverisuhteiden muodostumista ja ryhmän hyväksynnän saavut-

tamista. Toisaalta sosiaalisesti taitavakin voi tulla torjuttuksi, sillä ryhmässä vallitsevat ennakkoluulot ja asenteet voivat määrittää hänen asemansa ryhmässä. Tämän takia tarvitaan toimenpiteitä, jotka suunnataan koko ryhmälle.

Koulussa opettaja voi käyttää opetusmenetelmiä, jotka helpottavat toisiin tutustumista, kannustavat toimimaan kaikkien kanssa sekä mahdollistavat aktiivisen osallistumisen. Näitä ovat esimerkiksi ryhmä- ja paritehtävät sekä vaihtuvat ryhmäkokoonpanot. Parien, ryhmien tai joukkueiden valinnassa kannattaa välttää menetelmiä, joissa nuoret saavat ryhmittellä itsensä tai toisensa paremmuusjärjestykseen.

Kun uusi ryhmä aloitaa, kannattaa panostaa ryhmän turvallisuuden rakentamiseen ja ryhmäyhtymisen. Itityisen tärkeä vaihe on seitsemän luokan alku. Jos nuori ei silloin saa kavereita koulussa, hän on todennäköisesti yksinäinen koko väkoululajan. (Nilina Juntila 2010). Ryhmytymisharjoituksia kannattaa toistaa aika ajoin koko väkoulun ajan. Kaveruudesta ja toisia kunnioittavasta käytöksestä pitää myös puhua. Kaikkien kanssa ei tarvitse toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Opettaja voi tukea harjoituksia, joissa pohditaan hyvää kaveruutta, toisten huomioimista ja harjoitellaan kaveritaitoja.

Kaverisuhteista pitää keskustella myös huoltajien kanssa. Hyvä hetki ottaa asia puheeksi on esimerkiksi vanhempainvärtti, jossa ovat paikalla sekä oppilas että huoltaja. Keskustelua voi helpottaa etukäteen läydetty lomake (ks. liite 1). Oppilaat voivat täyttää lomakkeen etukäteen oppitunnilla, ja sitä voidaan tarkastella yhdessä vanhempainvärtissa.

Myös vanhempainiloissa kannattaa puhua luokan kaverisuhteista ja ryhmädynamiikasta. Yhteissä voidaan sopia ne keinot, joilla tuetaan nuorten kaverisuhteita. Esimerkiksi siitä, että pidetään ovat avoinna luokkakaverille, tutustutaan luokkakaverien vanhempiin, laaditaan vanhempien yhteystietolista sekä sovitaan yhteisiä kotiintuloaikoja.



Nuorita aikuiselle

- Oletahan kunnostunut meista ja hyvinvoinnistamme
- Kyselethan kuulujmsia, kannustat ja huomioit meita tasapuolisesti
- Puhuthan meidan kanssamme toisten huomiomisesta ja siitä, miten tärkeää on, että kaikki ovat osa ryhmää
- Panostathan siihen, että opimme toisistaan toisemme. Ketaan ei saa kuitenkaan painostaa tutustumaan
- Kannustathan meita toimimaan toistemme kanssa
- Kitathan silloin, kun joku toimii oikein
- Ottaa muut huomioon tai yksin jääneen ryhmään
- Puitathan siihen, jos huomaat, että joku jää ryhmän ulkopuolelle
- Teehan parhaasi auttaaksesi yksinäistä tai kiusattua
- Annathan meille toivoa siitä, että vaikeuksim voi saada apua

Harjoitukset

Tämän osion harjoituksissa käsitellään kaveruutta ja toisen huomiointia. Ennen teemallisia harjoituksia kannattaa tehdä tutustumis- ja ryhmäytämisharjoituksia, varsinkin jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan entuudestaan.

Ryhmyttämisharjoituksia löydät ML:n julkaisemasta Kuuluni Välineistä ryhmän toiminnan tukemiseen -opetusmateriaalista:

> www.mll.fi/kasvatkalle/ryhmyttaminen

Oletko henkilö, joka...

- **Tavoite:** Opitaan tuntemaan ryhmäläisiä paremmin.
- **Kesto:** 15 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Ominaisuusruudukko (liite 2) ja kynä.

Ohjeet: Jaa kaikille ominaisuusruudukko. Kerro, että ruudukossa on erilaisia väittämiä, jotka kuvaavat ominaisuuksia, kuten "olen puhelas" tai "nautran helposti". Tarkoituksena on kerätä ryhmäläisten nimiä ruutuihin. Nimiä kerätään kysymällä toiselta, koskeeko jokin ruudukon väittämä häntä. Jos näin on, kirjoitetaan hänen nimensä kyseiseen ruutuun.

Tavoitteena on saada kaikkien ryhmäläisten nimi omaan ruudukkoon. Harjoituksen voi toteuttaa myös kilpailuna. Se, joka saa ruudukon ensimmäiseksi täyteen, on voittaja. Lopuksi voit vielä täydä ruudukon ominaisuudet läpi pyytämällä oppilaita viittämaan, jos asia koskee itseä.

Huom. Osallistuthan itsekin harjoitukseen.

Kaverin kanssa

- **Tavoite:** Oivalletaan, että kaverit tarvitaan moneen asiaan.
- **Kesto:** 25 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Kaveritarvelaput (liite 3) ja kynä.

Ohjeet: Jaa pienryhmät esimerkiksi janaharjoituksella. Pyydä muodostamaan jono syntymäpäivän mukaan. Toisessa päässä jonoa on 1.1. ja toisessa päässä jonoa 31.12. Jonoa muodostettaessa ei saa puhua, vain eleet ja ilmeet ovat sallittuja. Tarkista tämän jälkeen, onko jonon järjestys oikea. Jaa tämän jälkeen ryhmät ottamalla luku tai jakamalla suoraan ryhmät jonon alusta alkaen.

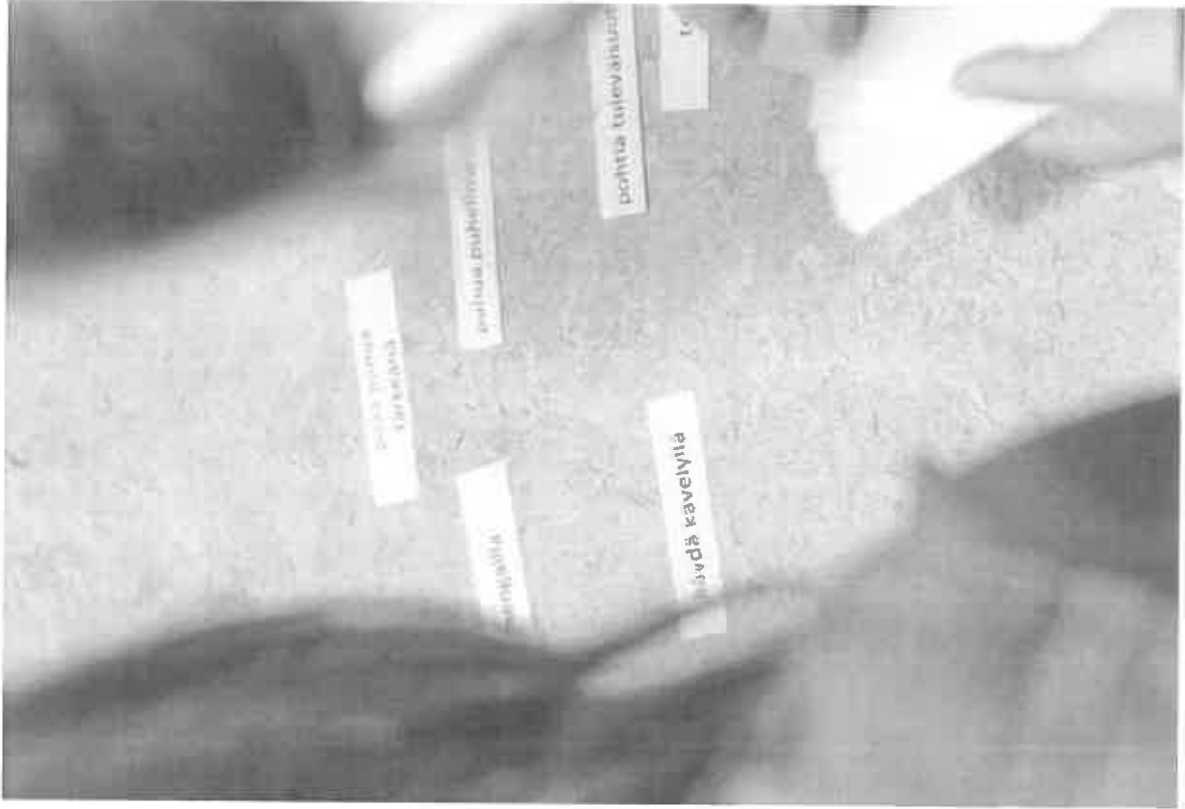
Leikkaa valmiiksi liitteenä olevat kaveritarvelaput (60 kpl) ja jaa ne tasan pienryhmille. Voit varata mukaan myös tyhjiä lappuja, joita nuoret voivat täydentää. Kerro, että harjoituksessa mietitään kaveritarvelappujen avulla, mitä kaikkia asioita on tärkeä saada tehdä kaverin kanssa. Pyydä oppilaita sijoittamaan oman ryhmänsä laput tärkeysjärjestykseen lattialle tai pöydälle pyramidiin, ylimmäksi tärkeimmät ja alimmaksi vähemmän tärkeit.

Kun kaikki laput on sijoitettu, pyydä ryhmiä kertomaan oman ryhmänsä kolme tärkeintä asiaa. Keskustelkaa siitä, oliko laput helppo laittaa järjestykseen. Olivatko ryhmäläiset yksimielisiä niiden palkasta? Pyydä vielä tarkastelemaan omaa pyramidia: onko joku asia vääressä kohdassa tai pitäisi jostain lappua siirtää. Puuttuuko jokin asia? Pyydä kirjoittamaan puuttuvia asioita tyhjille lappuille ja sijoittamaan pyramidiin.

Pyydä lopuksi jokaista valitsemaan mielestään omasta pyramidista seuraavat asiat:

- Valitse itsellesi tärkein kaverisuhteisiin liittyvä asia.
- Valitse asia, jonka toivoisit toteutuvan juuri nyt itsellesi.
- Valitse asia, jonka toivoisit toteutuvan juuri nyt jollekin muulle ryhmäläiselle.

Voitte lopuksi kiertää katsomassa toisten ryhmien pyramideja. Koko ryhmän lapuista voi myös tehdä yhteisen pyramidin isolle kartongille tai paperille. Sen voi esitellä vanhempiainillassa tai siihen voi muuten palata myöhemmin sopivana hetkenä.



Kaveritaitoja

- **Tavoite:** Opitaan, mitä kaveritaidot ovat ja miksi niitä tarvitaan.
- **Kesto:** 10 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Jaa paperia ja kyniä. Pyydä oppilaita jatkamaan lausetta: "Kaveritaidoilla tarkoitetaan...". Kerää laput ja lue vastaukset ääneen. Käykää läpi, miksi kaveritaitoja tarvitaan. Pyydä sitten oppilaita jatkamaan lausetta: "Kaveritaitoja voi oppia...". Käykää taas vastaukset läpi ja valitkaa niistä muutama, joita tarkastelette tarkemmin.

Kaikkille kaveri

- **Tavoite:** Ohvalletaan, mitä kaveritaidoilla tarkoitetaan käytännössä.
- **Kesto:** 10 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Pyydä nuoria tekemään sanoja, jotka ohjeistavat hyvään kaveruuteen. Sanojen tulee alkaa KÄILLE KAVFERI -sanojen alkukirjaimilla. Jos sanoja on muun kielen sanoja. Voit myös pyytää nuoria tekemään sanoja pelkistään KAVFERI-sanasta.

Voitte tehdä sanoista julistusta ja laittaa ne esille. Niihin voi palata silloin, kun on taas aika ottaa ryhmän kesken kaveriasiat keskusteluun.

Kunniota

Autta
Keskustele
Aloita
Uuorovaikuta
Kuuntele
Eiehd
Innostu
Lähesty
Luo yhteys
Esittele muille

Kollaasi kaveruudesta

- **Tavoite:** Ohvalletaan, millaista on hyvä kaveruus.
- **Kesto:** 45 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Aikakauslehtiä, A3-papiri tai kartonki, saksa, liimaa, kyniä.

Ohjeet: Jaa oppilaat pariiksi ja pyydä leikkaamaan aikakauslehdistä sellaisia kuvia, jotka kuvaavat hyviä kavereita. Jokin pari tekee kuvista kollaa-sin, esittelee sen muulle ryhmälle ja kertoo, mitä kuvat kertovat hyvästä kaveruudesta. Pyydä nuoria valitsemaan mieluisiään kaveruudesta. Pyydä nuoria valitsemaan mieluisiään kaveruudesta.

Huom. Kollaa-seja voi esitellä esimerkiksi vanhempainillassa.

Ajatuksia ihmissuhteista

- **Tavoite:** Opitaan itsetuntemusta.
- **Kesto:** 15 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Ajatuksia ihmissuhteista -moniste (liite 4).

Ohjeet: Jaa kaikille Ajatuksia ihmissuhteista -moniste ja pyydä täydentämään siinä olevat lauseet ja täydentämään loppuun kuva tai kirjoittamaan runo tai leppäite kaveruudesta.

Keskustelkaa harjoituksen päätteeksi siitä, mitkä kohdat tuntuivat vaikeilta, mitkä helpoilta. Voiko muiden seurassa olla vaikeaa olla oma itsensä? Jos, niin miksi? Voiko oma käsitys itsestä muiden seurassa olla erilainen kuin muilla? Mistä tämä johtuu? Tehtävän voi tehdä myös kotona.

Moikkausmyllyä

- **Tavoite:** Ohvalletaan, miten pienillä teoilla voi huomioida toisia.
- **Kesto:** 10 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Istukaa tai seisokaa piirissä. Kysy, millaisia eri tervehtimistapoja oppilaat tietävät. Onko eri kulttuurissa eroja? Jaa nuorille paperit ja pyydä heitä kirjoittamaan paperin keskelle oma nimi. Sen jälkeen pari rutiutetaan palloksi.

Harjoittelkaa sitten moikkauskuksia. Muistuta, että toista tervehditään kunnioittavasti ja asiallisesti. Valitkaa yksi tervehtimistapa. Tämän jälkeen heittäkää paperipallot piiri keskelle. Pyydä jokaista poltimaan yksi pallo ja tervehtimään henkilöä, jonka nimi lukee paperissa. Voitte sopia, että sanotaan samalla ääneen "Moi Iida!". Seuraavalla kierroksella valitkaa jokin toinen tervehdystyyli.

Pura harjoitus korostamalla tervehtimisen merkitystä. Se on pieni lehto, mutta sillä voi olla iso merkitys.

Esimerkkejä erilaisista moikkaustavoista:

- Sanat: moi, moro, tervoo, päivä, moikkaila, tsuu, heloo, heippo, hei, termos, mo, tere, heloo, moikka, heloo.
- Eleet: ylävitonen, päään nyökkäys, halaus, kumarrus, olalle koskiminen, nyrkki yhteen, vilkutus, käden heilautus, nenän hierominen vastakkain, postisuudelma, käsilmerkit.

Syntymäpäivät

- **Tavoite:** Ohvalletaan, että toisia voi huomioida pienillä teoilla.
- **Kesto:** 20 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet: Jaa piennryhmät tai parit. Pyydä puhuttamaan, minkälaisia maksuttomia lahjoja voi antaa toiselle. Korosta, että lahja voi olla muutaakin kuin tavara, kuten esimerkiksi jokin ystäväallinen ele. Sellaisia voivat olla vaikkapa halaus, kuhu, kaverin hiussten laittaminen, onnittelelaulu tai itse tehty kortti. Ryhmä tai pari, joka kaksii oniten lahjadeotoita, on voittaja. Keskustelkaa siitä, miten toisia voi huomioida jokapäiväisessä

arjessa. Mitkä pienet asiat on helppo toteuttaa ja ovat merkityksellisiä toiselle? Sopikaa, että jokainen tekee viikon ajan tällaisen pienen teon jollekin toiselle henkilölle.

Koulun pihalla

- **Tavoite:** Ymmärretään sanattoman viestinnän merkitys vuorovaikutustilanteissa.
- **Kesto:** 30 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Koulun pihalla -sarjakuva (liite 5).

Ohjeet: Kerro, että harjoituksessa pohditaan vuorovaikutusta edistävää sanattoman viestintää. Keskustelkaa, miten esimerkiksi voi osoittaa, että on kiinnostunut siitä, mitä toinen sanoo. Mitä eleitä siihen liittyy? Vuorovaikutusta edistävää sanattoman viestintää kuvataan englanninkielisellä sanalla softun, pehmentää. Käykää läpi SOFTEN-kuvia. Kerro, että "softenin" osaminen on hyvä ominaisuus sekä puhujalle että kuuntelijalle. Kirjoita sanojen alkukirjaimet alekkain taulle ja kysy oppilaita, mitkä englanninkieliset sanat kuvaavat viestinnän pehmentämistä.

SOFTEN -- viestinnän pehmentämisen keinot:

- Smile
- Ilme, hymy
- Open avoin asento. Käännytään puhujan päin
- Forward eteenpäin, kallistetaan keskustelijaan päin
- Touch kosketus
- Eye katse
- Nod nyökkäys

Jaa parit. Pyydä pareja tutustumaan koulun pihalla -sarjakuvan ja etsimään kuvasta tilanteita, joissa näky vuorovaikutusta edistävää sanattoman viestintää. Parit voivat merkitä kohdat omaan sarjakuvansa kirjaimilla (S, O, F...). Pyydä pohtimaan seuraavaksi, mitä kuvan henkilöt voisivat sanoa tai ajatella sarjakuvan tilanteissa. Parit piirtävät ja kirjoittavat sarjakuvan henkilöille puhe- tai äännekuupiat.

Esitellään vastaukset koko ryhmällä. Keskustelkaa siitä, miten monella eri tavalla asioita voi tulkita. Miten esimerkiksi kuvassa yksin olevien nuorten tilanne voi tulkita eri tavoin? Tai minkälainen molkauskatse, hymy tai nyökkäys voivat antaa väärin viestin toiselle?



Yksinäisyys satuttaa

Suurimmalla osalla nuorista on kavereita ja ystäviä. Monet nuori on kuitenkin jäänyt yksin ja kokee satuttavaa yksinäisyyttä. Jo ajatus yksin jäämisestä saa aikaan aivoissa saman alueen aktivoitumisen kuin fyysinen kipu.

Yksinäisyyttä on kahdenlaista. Emotionaalisesti yksinäiseltä puuttuu sydämyttävä, jonka kanssa jakaa tärkeitä asioita. Sosiaalisesti yksinäiseltä puuttuu kaaveriporukka, ryhmä, johon kuulua.

Opettaja voi ehkäistä oppilaiden yksinäisyyttä huolehtimalla siitä, ettei ryhmästä ulos sulkevista sailla. Eristäminen muusta ryhmästä on epäsuoraa kiusaamista, johon tulee puuttua. Yksinäisyys on niin kipeä asia, että siitä voi olla erittäin vaikea kertoa aikuisille. Sitä voi olla myös vaikea tunnistaa. Joskus voidaan ajatella, että asiat ovat kunnossa, kun nuori näyttää viihtyvän yksin. Silloin tulisi kuitenkin selvittää, tuntee ko nuori itsensä yksinäiseksi, onko hänet suljettu porukan ulkopuolelle. Hänen kanssaan pitää puhua asiasta, rohkaista ja pohtia yhdessä keinoja tilanteeseen.

Syrjään jättäminen on kiusaamista

Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on henkistä väkivaltaa, kiusaamista, "yksinäistämistä". Tällaista epäsuoraa kiusaamista voi olla vaikea havaita. Se on vihjallua, mihin merkityksellisiä viestejä, joiden todellinen tarkoitus aukeaa vain tietyille ryhmälle, tervehtimättä tai vastaa-metta jättämisellä.

MILLIN Lasten ja nuorten puhelimesta ja netissä kuullu se, kun jää ryhmän ulkopuolelle, ei ole kavereita tai kokee kipeää yksinäisyyttä ja kuulumattomuutta. Koulukiusaaminen on ollut jo vuosia yksi niistä vakavista huolista, joista lapset ja nuoret ottavat yhteyttä. Koulukiusaaminen on yhteydenottojen perusteella systemaattista fyysistä tai henkistä väkivaltaa, joka syrjäyttää lapsen ja nuoren ryhmästä pahimmillaan koko koululaajaksi. Kiusaamisen uhritsi voi joutua kuka tahansa lapsi. Erityisesti sosiaalisissa suhteissaan varautuneimmat ovat riskissä jäädä ryhmän ulkopuolelle, elleivät he saa oikeaan aikaan aikuisen tukea.

Opettaja voi auttaa yksin jäänyttä oppilasta...

- yhdistämällä yksinäisiä ihmisiä vaiikka paritilla
- viemällä muiden luokse
- yrittämällä estää kiusaamista ja puuttumalla tilanteisiin, joissa kiusataan jotakuta
- järjestämällä yhteistoimintaa
- jakamalla erilaiset ryhmät tunnilla
- valittamalla kapteenijoukkuejakoja ottamalla asian esille
- kysymällä, onko oppilas yksinäinen
- kysymällä, minkä takia hän on yksinäinen
- rohkaistamalla menemään puhumaan omille luokkailaisille
- kertomalla vanhemmille
- kertomalla myös muille opettajille, jotta nämä pystyisivät puuttumaan astaan
- juttelemalla tukioppilaille ja pyytämällä auttamaan
- hankkimalla apua

Neulamaa ja Vesilän koulujen tukioppilaat

Nuoret selittävät kiusaamista sillä, että "se oli vain läppä", "ei me tarkoitusella". Silloin keskustelu pitäisi viedä siihen, mikä tarkoitus kiusaamista on. Itseä loukkaava, itsestä pahalta tuntuva läppä ei tarvitse sietää. Pelun (2011) mukaan kouluissa vallitsee "läpänsteroletus": henkinen ja verbaalinen väkivalta laiteaan vit-sailun pilkkien, ja kunkin vehollisuus on kestää tai ainakin olla kestävänsä sitä.

Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti

www.mll.fi/rapn

Mitä aikuiset voivat tehdä?

"Ma oon yrittäny ja yrittäny, vaikka mitä Menny lähelle ja sanonut jotain tai alkanu puhua jostakin tekemästä. Mut ei kukaan vastaa. Ei ne ees kuuntele. Kai ma sit vaan oon niin paska, että parempi olla yksin. Se on vaan niin kuristavaa."

Yksinäisyys puheeksi

Yksinäisyyteen liittyvä keskustelu kannattaa aloittaa hienovaraisesti. On pohdittava tarkkaan, missä tilanteissa ja koska asiasta on parasta puhua. Keskusteluissa on tärkeä selvittää, mitä nuori itse kokee ja ajattelee, mitä hänestä tuntuu. Asiasta on hyvä keskustella myös huoltajien ja muiden nuorta lähellä olevien aikuisten kanssa.

Apua yksinäisyyteen

Keskustelun avuksi
Huoli puheeksi -lomakkeen avulla nuoren voi olla helpompi aloittaa keskustelu aikuisen kanssa. Lomake löytyy tämän oppaan liitteestä (liite 6) ja Nuortennettiä www.mil.fi/nuortennetti.

Lasten ja nuorten puhelin ja netin kirjapalvelu ja chat
MIL:n Lasten ja nuorten puhelin (p. 116 111) on valtakunnallinen auttava puhelin, jossa soittaa ja voi puhua maksutta, nimettömänä ja luottamuksellisesti koulutetun vapaaehtoisen aikuisen kanssa mistä tahansa asiasta. Nettikirjapalveluun (www.mil.fi/nuortennetti) nuori voi kirjoittaa nimettömän viestin. Päivystäjien kanssa voi myös keskustella reaaliaikaisesti chatissa.

Nuortennetti

MIL:n Nuortennetti on 12-18-vuotiaille suunnattu nettisivusto, joka sisältää tietoa, tukea ja apua kasvuun ja nuoruuden haasteisiin. Siellä on tietoa muun muassa ihmissuhteista, seurustelusta, kiusaamisesta ja mielenterveydestä. Siellä voi myös keskustella toisten nuorten kanssa eri teemoista. Nuortennetissä on myös oppimistehtäviä, joita opettaja voi käyttää opitunneilla sekä testejä nuorten tehtäväksi. www.mil.fi/nuortennetti

Nuorten kertomukset omasta yksinäisyydestään tulevat pahalta. Mitä enää aikuisena voi sanoa tai tehdä, kun nuori kokee yrittäneensä jo kaikkensa, mutta mahdollisuutta muutokseen ei vaan tule. Pitäisikö sanoa, että yrittänyt vielä, ehkä ensi kerralla onnistuu, vaikka siihen on jo aikunsaikin valkea uskoa? Jossakin kohtaa herää kiuukko mutta nuorta kohtaan – miksi heidän on niin vaikeaa ottaa luottakaveria mukaan? Tai edes huomata, että hankin on täällä. Joskus harmistuu kohdistuu yksinäisyyteen itseensä – miksi hän ei voisi olla enemmän kuin muut, onko pakko aina olla erilainen? Näin ei tietyistä useimkaan ole, suurin osa yksinäisistä on ihan samanlaisia kuin monet muut.

Mikä sitten saa - joidankin arvioiden mukaan jopa joka viidennen nuoren – kokemaan ahdistavaa yksinäisyyttä? Jollekin se on muutto uudelle paikkakunnalle, jollekin itsensä erilaiseksi turminen, puutteelliset sosiokognitiiviset taidot, syrjäytetytyminen, aiemmat kiusatukset ja/tai torjuttu tulemisen kokemukset ja niin edelleen. Joskus yksinäisyys on alkanut jo hyvin varhaisessa iässä tai sen selittämiseen ei ole mitään ratkaisua. Joskus aikuiset sanovat, että kyllä sitä pitää tuossa iässä osatakin olla yksin. Niin pitää, mutta yksin oleminen on eri asia kuin ahdistava yksinäisyys. Tunne

Kirjailija Kurt Vonnegutin sanoin: "What should young people do with their lives today? Many things, but the most daring thing is to create stable communities in which the terrible disease of loneliness can be cured." Niimpä, rohkeinta olisi toimia niin, että yksinäisyyden sijaan kokisimme vahvaa yhteisöllisyyttä

Kun ahdistava yksinäisyys jatkuu pitkään, alkavat mentaalitietä mielikuvamme, odotuksemme ja tulkintamme toisista kaantaa yksinäisyyttämme ylläpäiviksi. Alamme kokea itsemme epäonnistuneiksi, omissuhteiksi ja muut ilkeiksi ja pahantekoisiksi, jotka eivät tahallaan, tarkoituksellaan, haluavat loukata juuri meitä. Uhan kokeminen lisää vetäytymistä, sosiaalista ittipua ja kurnstavaa ahdistuksen tunnetta. Nämä olohat jäivät ja kurnstavaa ahdistuksen tunnetta vielä pitkän ajan jälkeen ja mahdollisesti aivan eri yhteyksissä akivoituvat herkaisti uudelleen. Pahaa oloa on vaikea unohtaa

Parens alla auttaa yksinäistä on toimia ennen kuin yksinäisyys kroonistuu ja linkittyy muihin psykososiaalisiin ongelmiin, esimerkiksi ahdistuneisuuteen, uupumukseen, masenmuksen, itsesuhtaisuuteen. Ei välttämättä ole sattuun, että suomalaiset pojat, joiden emotionaalinen yksinäisyys – ystävänpuute – on huomattavasti tyttöjen emotionaalista yksinäisyyttä voimakkaampaa, valitsevat valtavampia itsensä vahingoittamisen toteutustapoja

Oikeastaan paras aika vaikuttaa lasten ja nuorten yksinäisyyteen on jo ennen kuin siitä on mitään merkkejä. Harjoitteleminen sosiaalisia taitoja, omien ja toisten tunteiden tulkintaa, mielikuvaa siitä, mitä tuntuu olla yksinäinen, torjuttu, kiusattu ja mitä juuri silloin haluaisi muiden tekovan. Yhteiso on yksinäisyyden syyteen tärkeä tekijä, joskus jopa tärkeampi kuin yksinäinen lapsi tai nuori itse

Eriään kunnan suurella yksikoululla toteutettiin aivan yksinkertainen interventio. Luokan oppilaat jaettiin heterogeenisiin vartiryhmiin, jotka toimivat oppimistilanteissa aina yhdessä. Luokissa istuttuun lähkeään ja vanhempaniloussakin "sinisten, punaisten, keltaisten ja vihreiden" vanhemmat istuivat ja keskustelivat yhdessä. Ja mikä olemmista, kun ryhmän toiminnassa tuli vastaan ongelmia, ei siirrytty ryhmästä toiseen vaan keskityttiin sen ratkaisemiseen. Näillä vartiryhmäluokilla yhteishenki ja kaikkien oppilaiden hyväksyntä vahvistui selkeästi suhteessa vertailuluokkiin

Valmilla interventio-ohjelma on paljon, mutta niiden sopivuutta kannattaa mietä ennen käyttöönottoa. Esimerkiksi emotionaalisesti yksinäisille, harvastaanaisille ja sosiaalisesti ahdistuneille yksikouluikäisille mielenhuuon on turha tarjota keskustelupöytä, jossa jokainen saa vuoronperään kertoa omista tunteistaan. Yhdessä koulussa heille tarjottin kalastuskerhoa. Haluukkaita tulijoita oli paljon, ja kun muuttaman tunnin kalastaa yhdessä jäisellä merellä, on yllättävän helppoa jalkaa ajatuksia, luottaa toiseen ja samalla ystävyyttä

Loistava alku yksinäisyyden vähentämiselle olisi, jos jokaisella nuorellamme olisi aikuinen, joka kehoitti, missä "kalastuskerhossa" juuri hän voisi ystävyyttä ja kavetsuuhetta harjoitella.

Niina Junttila, KT, erikoisurkija,
Turun yliopiston ihmistieteiden tutkijakollegium

Harjoitukset

Tämän osion harjoituksissa käsitellään yksinäisyyttä ja ryhmästä ulos jättämistä. On tärkeää, että ryhmä on turvallinen ja oppilaat ovat tutustuneet toisiinsa ennen kuin näitä harjoituksia tehdään.

Ei ketään kelle puhua

- **Tavoite:** Ymmärtetään, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksinäisyyden tunteet eivät tee hyvää ja niihin voi saada apua.
- **Kesto:** 30 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

Ohjeet

Vaihe 1.

Jaetaan paperia ja kyniä. Piirrä taululle jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä ”tykkään olla paljon toisten ihmisten kanssa” ja toinen pää kuvastaa asiaa ”tykkään olla paljon itsenäisenä”. Pyydä nuoria piirtämään omaan paperiin vastaava jana ja siihen itsensä sellaiseen kohtaan, johon kokee kuuluvansa. Keskusteletkaa, oliko helppoa valita oikea kohta janalta. Vaihtelee kohtaan seurauksen tarve eri päivinä? Mitkä asiat siihen vaikuttavat? Korosta, että ihmiset ovat erilaisia ja seurantarvetkin vaihtelee. Töiset kalpeavat kovasti toisten seuraan, ja toiset viihtyvät enemmän itselleen.

Vaihe 2.

Pyydä nuoria kirjoittamaan vastauksia seuraavil-

- Mitä yksinäisyys on?
- Millä se tuntuu?
- Mistä tietää, että joku on yksinäinen?
- Millöin ja missä paikoissa koulussa voi tuntuu yksinäiseltä?

Pyydä sitten keskustelemaan kysymyksistä parin kanssa muutaman minuutin ajan. Jatkakaa harjoitusta niin, että kaikki vierekkäistä paria muodostaa pienryhmän ja pienryhmät muodostavat yhteiset vastaukset kysymyksiin. Tehkää puretaan yhdessä keskustellen. Pyydä ryhmiä kertomaan omat vastauksensa. Korosta, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksin oleminen voi olla toivottua omaa aikaa, yksinäisyyden tunteet sen sijaan satuttavat elävää tse hyvää kenenleikään. Jos kokee yksinäisyyttä, sitä kannattaa kerrata alkusele.

Yksinäisyys on..

- sitä, ettei ole ketään, kelle puhua
- sitä, että ei ole kavereita, on koko ajan yksin kotona
- sitä, kun tuntee olevansa yksin, vaikka olisi kavereiporukassa
- sitä, kun näkee, miten muut ovat porukassa ja pitävät hauskaa ja itse tuntee olevansa ulkopuolelle jätetty
- sitä, että on vaan ilmaa muulle ihmisille
- tunne siitä, että ei ole toista tai ihmistä johon turvautua
- sitä, ettei ole lähellä ketään, kenen kanssa olla
- sitä, kun kaipaat tukea eikä kukaan halua auttaa sinua
- sitä, ettei ole ketään kuka puolustaisi, silloin kun sitä eniten tarvitsee

Yksinäisyys tuntuu...

pahalta, surulliselta, joukkoon kuulumatonta, ikävältä, turhautavalta, syrjityltä, ujolta, painostavelta, pitkältä, epämuksuvalta, syrjäytyneeltä, jollekin, jotta viihtyvät yksin hyvältä, tyhjältä, vihaiselta, silta kun ei olisi mitään apua, ja eihan maailmassa parjaa ilman apua

Koulussa yksinäisyys satuttaa eniten silloin, kun

- on vaikea vaikalla ja näkee, kuinka toiset ovat porukoissa ja kukaan ei tule puhumaan tai olemaan edes
- on muulle vaan ilmaa, jos pitää tehdä pareja ja kukaan ei halua olla sinun pari
- tehdään ryhmätöitä
- ollaan retkellä tai leirikoulussa
- ollaan ruokavälillä tai ruokalassa
- on käytävällä
- on koulumatkalla
- on liikuntatunti

Vesilan yläasteen kaulun ja Labakartan peruskoulun tukipiilaat

Huom. Tehtävän voi tehdä myös kolmomaan yksilötyöskentelyinä.



Yksinäinen kaveriporukassa?

- **Tavoite:** Opitaan, mitä yksinäisyys on ja miten se näyttäytyy. Ymmärretään, miten jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että kukaan ei jäisi ryhmän ulkopuolelle.
- **Kesto:** 30 minuuttia.

Ohjeet: Muodosta tilaan kuvitteellinen jans, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä "täysin samaa mieltä" ja toinen pää "täysin eri mieltä". Pyydi nuoria etsimään janelta omaa mielipidettä vastaava paikka osittämiksi viittämiini. Vaihtoehtoisesti harjoitus voidaan tehdä myös istuen. Istuma-asento tarkoittaa täysin samaa mieltä ja seisoma-asento täysin eri mieltä. Kysy perusteluja mielipiteelle kunkin viittämän jälkeen. Voit hyödyntää ohjeisia apukysymyksiä. Anna aikaa keskustelulle ja ajatuksille.

Väittämät:

- On tärkeää, että kaikilla on ainakin yksi kaveri. (Miksi se on tärkeää?)
- Toisiin tutustumiseen on vaikeaa. (Miksi voi olla vaikeaa tutustua?)
- Yksinäisyyttä ei ole helppo huomata. (Mistä huomaa yksinäisyyden?)
- Koulussa yksin aikaa vietävän oppilaan tilanteeseen ei tarvitse puuttua. (Kuka puuttuu?)
- Koulussa tukipilias voi helpottaa yksinäisen oppilaan oloa. (Miten?)
- Nuorten yksinäisyyteen puututaan liian vähän. (Mistä tämä johtuu?)
- Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on kiusaamista. (Mikä kaikki asiat ovat kiusaamista?)
- On tärkeää olla kaikkien kaveri. (Mitä tarkoittaa kaikkien kaveri?)
- Vaikka olisi kaveriporukassa, itsensä voi tuntea yksinäiseksi. (Miten on mahdollista?)
- Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on ajateltavatortuutta. (Mikä ratkaisuksi?)
- Jokainen on joskus yksinäinen. (Tärkeitaako yksin oleminen yksinäisyyttä?)

Yksinäinen penkki

- **Tavoite:** Ymmärtää, että koulussa tai muissa nuorten tiloissa on monia paikkoja ja tilanteita, joissa voi kokea itsensä yksinäiseksi. Oivaltaa, mitä itse voi tehdä, jos huomaa jonkun jääneen syrjään.
- **Kesto:** 20 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Paperia, kyniä, punaisia ja sinisiä tarra-oppoja, magneetteja tai värikyniä.

Ohjeet: Tarkastele koulun, nuorisotilan tai muun tilan pohjalpiirusta. Pyydi nuoria merkitsemään kartalle punaisella värillä ne kohdat, joissa voi tuntea joskus itsensä yksinäiseksi, ja sinisellä ne, joissa ei välittämättä tunne niin paljon yksinäisyyttä. Keskustele, mitä voi tehdä sellaisissa paikoissa, joissa on paljon punaisia merkintöjä. Miten voi esimerkiksi toimia koulussa välitunnilta, jos huomaa jonkun olevan yksin?

Tämän harjoituksen tuloksia kannattaa hyödyntää. Pohtikaa tuloksia aikusten kesken ja sopikaa toimenpiteet, joiden avulla nuorten mainitsemat yksinäisyyden paikat saadaan vähennettyä.

Jos te vaan seisotte viareis

- **Tavoite:** Ymmärretään, että kiusaamiseen pitää puuttua.
- **Kesto:** 20 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Jos te vaan seisotte viareis -musiikkivideo: www.mil.fi/kaikkilikaveri
- > aineistot

Ohjeet: Jaa ryhmä pareihin. Katsokaa Timo Pieni Huijauksen musiikkivideo "Jos te vaan seisotte viareis". Pyydi paria keskustelemaan lyhyesti siitä, mitä laulun sanoista ja videon tunnelmasta jäi mieleen. Kustelekaa sitten yhteisesti, ja kirjoita asiat ylös taululle. Kuunnellekaa koko kappaale uudestaan. Kehota nuoria keskittymään tällai kertaa vain kappaleen sanolhin, vaikka silmät suljettuina. Kuunnellekaa kappaale vielä kolmannen kerran, mutta osio korrallaan. Pysäytä musiikki aina kertosäkeen jälkeen.

Keskustelekaa taukojen kohdalla:

- Mistä tässä kohdassa laulettiin?
- Jälkö sanolsta jokin erityinen kohta mieleen?
- Voisiko tilanne olla mahdollinen omassa koulussa?
- Miksi kiusaamiseen on vaikeaa mennä väliin?
- Mikä estää puuttumasta?

Keskustelekaa lopuksi, millä tavoin voi toimia, jos huomaa kiusaamista koulussa tai muualla.





Tukioppilaat edistämässä kaveritaitoja

Yksi tärkeimmistä tukioppilaan tehtävistä on toimia uusien oppilaiden tukena koulussa. Tukioppilaat ovatkin monesti opettajan apuna 7.-luokkalaisten ryhmätyksissä. Tukioppilaat tulevat tutuksi ja heidän ohjauksensa leikit ja harjoitukset auttavat 7.-luokkalaista tutustumaan toisiinsa ja luovat ryhmähenkeä ja turvallista ilmapeliä.

Tukioppilaat tietävät, mitä nuorten maailmaan kuuluu. He myös tietävät ja näkevät, minkälaiset sosiaaliset pehmittimet ja väkivallat koulussa vallitsevat. Tukioppilaat voi huomata, jos joku jää jatkuvasti ryhmän ulkopuolelle. Silloin tukioppilaan tehtävä on kertoa asiasta koulun aikuiselle.

Toisten oppilaiden yksinäisyyden poistaminen ei ole kuitenkaan tukioppilaiden tehtävä, vaan koulun aikuisten tehtävänä on huolehtia, että kukaan ei jää koulussa yksin. Tukioppilaat voivat kuitenkin näyttää esimerkkiä ja pyytää mukaan yksin jäänyttä oppilasta, mennä juttelemaan, kysyä kuulumisia, moikata, kannustaa tai pyytää pariiksi.

Ongelmiin puuttuminen aikuisten vastuulla

Koulun aikuisilla ja oppiilla on suuria odotuksia tukioppilaita kohtaan. MLL:n vuonna 2012 toteuttamassa tukioppilastoinnin arvioinnissa kävi ilmi, että koulun oppilashuutoiryhmät näkivät tukioppilaiden tehtäväksi kiusaamisen ehkäisemisen ja siihen puuttumisen. Myös 8.-luokkalaisten oppilaat olivat sitä mieltä, että tukioppilaiden pitäisi puuttua enemmän kiusaamiseen sekä huomioida paremmin yksinäisiä oppilaita. Myös tukioppilalla itsejään oli samankaltaisia odotuksia ja moni koki riittämättömyyden tunteita siitä, etteivät pysty tarpeeksi auttamaan kiusattuja tai yksinäisiä oppilaita. Koulussa pitää täsmentää tukioppilaiden rooli ja tehtävät kiusaamisen vastaisessa työssä ja kirjata ne myös koulun kiusaamisen vastaiseen suunnitelmaan.

Tukioppilaat voivat auttaa koulun oppilaita tutustumaan muihin

- järjestämällä valituntitoimintaa
- yrittämällä tutustuttaa seikat toisiinsa heti lukuvuoden alussa

- järjestämällä ryhmäyhtymistunteja
- toteuttamalla oppilaille tapahtuman, jossa vaihdetaan ystävänpäiväkortteja
- tanssimalla yhdessä Gagnam Stylea
- ohjaamalla pelejä, joissa on part
- järjestämällä yhteisiä tilaisuuksia, leffan katsomista, ryhmätoita, retkiä ja ruokailuhetkiä

- esitteleminen koulua
- keskustelemalla
- tervehtimällä kaikkia
- toimimalla itse esimerkillisesti

Huomatessaan jonkun oppilaan jääneen yksin, tukioppilas voi...

- pyytää porukkaan mukaan
- pyytää pariiksi
- kysellä kuulumisia
- moikata
- rohkaista menemaan muiden luo.
- yrittää tutustuttaa johonkin toiseen henkilöön
- mennä ruokailussa syömään yhdessä
- kertoa asiasta jollekin luotettavalle aikuiselle

Neulomaan koulun ja Vesalan yläasteen koulun tukioppilaat

! Kaikki mukaan!

Tukioppilaiden toteuttaman toiminnan tulee olla lähtökohteisesti sellaista, että se ei sulje ketään ryhmän ulkopuolelle. On tarkoin mietittävä, millaisia harjoituksia tai välituntitoimintoja toteutetaan, jotta niihin on oikeasti kaikkien mahdollisuus osallistua, tai miten huolehtia siitä, että ystäväpäiväkortteja jaettaessa kukaan ei jää ilman.

Tukioppilaat ohjaamassa välituntitoimintaa

Küsaamista tapahtuu eriten välitunnella. Välitunnit ovat myös tuskallisia yksinäisille. Ohjattu välituntitoiminta on tehokas keino ehkäistä yksinäisyyttä ja kysymistä. Tukioppilalla on mahdollisuus järjestää ohjelmaa, joka kannustaa osallistumaan ja tutustumaan toisiin. Seuraavassa on kuvattu erilaisia tukiooppilaiden järjestämiä välituntitoiminnan muotoja ja kokemuksia niistä.

Tukiruhuone ja tanssivälitunti

Vesialan yläasteen koulun tukiooppilaat
Tukiruhuone on tukarohjaajan kotiluokka, joka avataan maanantain ruokavälitunnilla tukiruhuoneeksi. Tukiruhuoneen idea syntyi siltä, että kaikki halusivat lisää tekemistä välitunneille. Tukiruhuonetta valvoo aina vähintään kaksi tukaria. Tarjolla on lauteja ja kortteja, tietokone, seura ja joskus äänestyksiä tai kilpailuja. Kävijöitä on aina ja toiminta on otettu hyvin vastaan koulussa. On huomattu, että monipuolista välituntitoimintaa tarvitaan. Samalla tukaritoiminta tulee oppilaille tutuksi.

Yhden ideana on järjestää tanssivälitunti. Idea syntyi koulun oppilaille järjestetyssä Iceboxi-äänestyksestä, jossa jokainen sai äänestää mieluisasta välituntitoiminnasta. Tanssivälitunnille tarvitaan liikuvettava musiikkisointin. Siihen haettiin MIL:ita itse tehty -projektitrahaa. Tanssivälitunti järjestetään ruokavälitunnilla kerran viikossa.

Virikevälitunnit

Raahan koulun tukiooppilaat
Virikevälituntien tavoitteena on saada kaikki mukaan peleihin ja leikkeluihin. Koulussa on monta yksinäistä tai hiljaisia oppilaita, jotka jäävät helposti toisten oppilaiden jalkoihin. Niinpä monesti käy niin, että he eivät käy syömässä ja vaan viettävät välituntinsa yksin vessassa pöydän ääressä. Ideoita virikevälitunteihin löytyi siltä, kun opettajat kertoivat huomoistaan ja asiaa lähdeittin pohdittuaan yhdessä tukiooppilaiden ja oppiastukunnan kesken.

Virikevälitunteja viertetään kaksi kertaa viikossa. Tilaisiin askareillaan ja maalaamaan koulun tiloihin ja juhliin korjataan. Näin lisätään myös koulun viihtyvyyttä. Perjantaisin pelataan laute- ja korttipelien ja leikkien lisäksi erilaisia leikkejä, joiden avulla opitaan esimerkiksi erilaisien ihmisten kanssa olemista. Jotta virikevälitunnille pääsee mukaan, oppilaan pitää tehdä hakemus opinto-ohjaajalle. Opinto-ohjaaja voi myös pyytää oppilaita osallistumaan virikevälitunneille.



Harjoitukset

Tämän osion harjoituksissa käsitellään tukiooppilaiden keinoja tukea oppilaiden tutustumista toisiinsa ja ehkäistä yksin jäämistä koulussa. Ennen näitä harjoituksia tukiooppilaiden kanssa kannattaa tehdä muutama harjoitus oppaan aiemmista osioista, jotta he pääsevät sisälle teemaan ja heidän on helpompi pohtia tukiooppilaiden keinoja tukea toisia.

Uusi oppilas

- **Tavoite:** Ohjaitaa, miten tukiooppilas voi toivottaa uuden oppilaan tervetulleeksi.
- **Kesto:** 30 minuuttia.
- **Tarvikkeet:** Uusi oppilas-sarjakuva (liite 8), Mielen tähystin (liite 9).

Ohjeet: Jaa oppilaat pariin. Jaa pareille Uusi oppilas-sarjakuva. Pyydä pareja lukemaan sarjakuva ja keskustelemaan lyhyesti siitä, mitä siltä tapahtuu. Keskustelkaa yhdessä sarjakuvan tapahtumista.

Jaa pareille Mielen tähystin -monite. Kerro, että sen avulla voi arvella toisen ajatuksia, tunteita ja toivetta. Pyydä eläytymään sarjakuvan päähenkilön tilanteeseen sarjakuvan ajatuksia, tunteita ja toivetta ajatuksilla. Keskustelkaa yhdessä niistä.

Pohdikka, mitä muuta tukiooppilas voi tehdä, jotta uusi oppilas kokisi itsensä tervetulleeksi uuteen koulun.

Tukioppilastunnit kaveruudesta

Monesti oppitunti pidetään 7. luokalle, joka on nimenmukaisesti kaveruudesta. Tukioppilastunnit pidetään 7. luokalle, joka on nimenmukaisesti kaveruudesta. Tukioppilastunnit pidetään 7. luokalle, joka on nimenmukaisesti kaveruudesta.

Tunnin ohjaamista ja harjoitusten ohjeistamista kannattaa harjoitella etukäteen tukiooppilasryhmässä, jolloin on mahdollisuus saada ja antaa tarkentavaa palautetta ja keskustella turnilla mahdollisesti vastaavista pulmist.

Tämän luvun harjoituksessa (sivu 24) tukiooppilaat suunnittelevat kaveritahon tukaritoimintaa. Suunnittelun tueksi on tehty moniteet tukiooppilaille: Yleisohje (liite 11), taustateksti (liite 12) ja tukaritoimintamalli (liite 13). On tärkeää, että oppitunnin sisältö sopivat tunnin vetäjille. Tukioppilaita kannattaa myös kannustaa suunnittelemaan omia harjoituksia ja sisältöjä, jotka käsittelevät kaveruutta, kaveritaitoja ja toisen huomioimista.

Vinkkejä tukaritoimintaan

- Pystytäkää välituntikioski, josta voi lainata palvelimelta, liikuntavälineitä ja välituntikaverin. Välituntikaverina toimii tukiooppilas.
- Ottakaa käyttöön tukiooppilaiden viikkotehtäviä. Sopikaa tukiooppilaiden kesken, kuka toteuttaa viikkotehtävän kellekin oppilaalle. Tarkoitukseksi on kiinnittää viikon ajan erityistä huomiota toisen huomioimiseen. Sopivia tapoja ovat esimerkiksi moikkaaminen, kuulumisten kysyminen, toisen kannustaminen, toisen huomioiminen, hymy, pyytämisen mukaan johonkin toimintaan tai juttele.
- Aloittakaa frendivälit, joissa esimerkiksi neljä tukiooppilasta kutsuu toisia 7. luokan oppilaita muutamana päivänä viikossa välitunniksi jonkin toiminnon pariin.

Lähteet

- Bogwell, C. & Schmidt, M.E. 2011. *Friendships in Childhood & Adolescence*. The Guilford press.
- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. 2008. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. Norton.
- Canttilä, H. 2010. *Rakittava vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa*. PS-kustannus.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. *Kaiken kaikkii yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintatavat*. PS-kustannus.
- Joronen, K. & Koski, A. (toim.) 2010. *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä*. Tampereen yliopisto.
- Junttila, N. 2010. *Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and inter-generational transmission*. Turun yliopisto.
- Ketkakangas-Järvinen, L. 2010. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.
- Korkiamäki, P. 2013. *Kaveri ei jätetä! Sosiaalinen pälooma nuorten vertaisryhmissä*. Tampereen yliopisto.
- Kouluterveystyö 2010–2011. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. www.thi.fi/FI/FI/web/FI/tilasto/vaestotutkimukset/kouluterveystyö
- Margalit, M. 2010. *Lonely children and adolescents: self-perceptions, social exclusion and hope*. Springer.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2013. *Lasten ja nuorten puhelin ja nettin vuosiraportti 2012*. <http://www.mil.fi/julkaisut/raportit-ja-vuosikertomukset/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2012. *Tukloppilaabonoinnan ainekset*. <http://www.mil.fi/julkaisut/raportit-ja-vuosikertomukset/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2011. *Lasten ja nuorten puhelin ja nettin vuosiraportti 2010*. <http://www.mil.fi/nuorille/inpo/raportit/>
- Nevalainen, V. 2009. *Yksinäisyys*. Edita.
- Paju, P. 2011. *Koulua on käytyvä*. Etrografinen tutkimus koulukolokasta sosiaalisena tilana. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 115. Nuorisotutkimusverkosto.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus.
- Rokach, A. 2013. *Loneliness Updated: Recent research on loneliness and how it affects our lives*. Routledge.
- Saari, J. 2010. *Yksinäisten yhteiskunta*. WSOY.
- Salmivalli, C. 2005. *Kaverien kanssa. Vertaisryhmet ja sosiaalinen kehitys*. PS-kustannus.
- WHO-koulututkimus, 2012. *Koulukokemuksen kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjois-Amerikassa 1998–2010*. Kämppi, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Vilberg, J. & Kannas, L.
- Muuta kirjallisuutta *Kaikkii kaveri! – kaverikerho sosiaalisten taitojen kehittäjänä*. 2011. Kerhofestus – Koulutyön tuki ry.
- Lankinen, M. 2011. *Voimareseptit. Opetusväkijön oman voiman halluunon ja aggressioon hallinnan tukemiseen*. Terapeedi.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. *Rakenna hyvä luokkahenki*. PS-kustannus.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. *Itsetunto koulukolokseen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen*. PS-kustannus.

Vaihe 1. Askartelu
Askareilla kartongista vene, köysitikkaat ja pelastusrengas. Jaa piennyhmittä, joista yksi tekee veneen, yksi köysitikkaat ja yksi pelastusrenkaan. Haastetta harjoitukseen saat, jos jaat ryhmän kuuteen piennyhmittään ja annat kahdelle ryhmälle tehtäväksi tehdä puolet veneestä, kahdelle puolet köysitikkaista ja kahdelle puolet pelastusrenkaasta.

Kiinnittää valmiit tuotokset seinälle tai asettaa pöydille. Keskustelkaa, millaisia yhteistyötaitoja teoksen tekemisessä tarvittiin.

Vaihe 2. Pohdinta ja purku
Pyydä oppilaita pohtimaan piennyhmissä:

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

Pyydä ryhmiä pohtimaan vastauksia yksi kysymys kerrallaan ja kirjoittamaan vastaukset tarraappuihin (1 asia /lappu). Tämän jälkeen kiinnittää laput veneeseen (ensimmäinen kysymys), köysitikkaisiin (toinen kysymys) ja pelastusrenkaaseen (kolmas kysymys). Vene kuvaa sitä, miten kaikki saadaan "samaa veneeseen", mukaan ryhmään. Köysitikkaat tarvitaan silloin, kun joku on putoamassa veneestä. Jos joku on pudonnut veneestä, tarvitaan pelastusrenkasta. Silloin tarvitaan jo aikuisen apua. Keskustelkaa vastauksista.

Vaihe 3. Jatkotyöstäminen
Jokainen piennyhmittä valitsee edellä pohdittuista asioista yhden, josta tekee toimintasuunnitelman. Hyödynnätkää toimintasuunnittelunapojaa. Sopikaa jatkotyöstämisestä ja vastuista.

Ettei kukaan jää yksin -dvd

...Ettei kukaan jää yksin -dvd sisältää viisi lyhytvideota kiusamisesta. Videossa *Yksin* aiheena on tukloppilaat yksinäisen oppilaan apuna. Videot ovat osoitteessa www.youtube.com/user/MILnuortemedit.
Dvd on myös myynnissä MILL:n verkkokaupassa www.mil.fi/kauppa.

Tukarituntti kaveruudesta

- ▶ **Tavoite:** Oppia suunnittelemaan ja ohjaamaan kaveriailiainen tukarituntti.
- ▶ **Kesto:** 2 x 45 minuuttia.
- ▶ **Tarvikkeet:** Yleisohje tukloppilaille tukaritunnin valmisteluun (liite 11), taustateksti tukloppilaille kaverisuhteista (liite 12) sekä kaveriailiainen tukaritunttimalli (liite 13), paperia, kyniä.

Ohjeet:

1. Keskustelkaa aluksi tukaritunnin teemasta eli kaveruudesta: Miksi teemaa on tärkeä käsitellä oppilaiden kanssa? Mitä siltä voisi kertoa oppilaille? Mitä haluaisitte heidän oppivan?
2. Jaa ryhmä pareiksi tai jos tukloppilalla on nimetty kummituokkat, jaa tukloppilaat ryhmiin kummituokkittain. Kerro tukloppilalle, että heillä on käytettävissään valmis tukaritunttimalli kaveruudesta. Jaa yleisohje (liite 11), taustateksti (liite 12) sekä tukaritunttimalli (liite 13).
3. Auta oppilaita suunnittelemaan ja valmistamaan tukarituntti yleisohjeen avulla. Varmista, että tukloppilaat ovat työtään 3–5 tärkeintä asiaa, jotka he kertovat oppilaille. Mikäli tukloppilaat haluavat käyttää tärkeiden asioiden kertomisessa apuvälineitä, kuten PowerPoint-dioja, filippiinilua jne., varmista, että nämä ovat saatavilla.
4. Kahota oppilaita tukustamaan valmiissa tunti-mallissa olevin harjoituksin ja valitsemaan ne, jotka he haluavat teettää oppilailta. Kannusta suunnittelemaan omia harjoituksia. Jos joku niistä kaesii, testatkaa harjoitusten toimivuus tukloppilasryhmissä.
5. Auta tukloppilaita koostamaan oppitunnin mallinen kokonaisuus. Pyydä sopimaan työnjako ja jakamaan puhevuorot ja harjoitusten ohjaamiset keskenään. Pyydä tekemään tunnin kulusta tarkka suunnitelma, jota voi pitää esillä tunnin aikana.
6. Harjoitelkaa yhdessä oppituntien pitämistä, ja anna tukloppilapareille tai ryhmille rakentavaa palautetta. Kannusta myös tukloppilaita antamaan palautetta ja hyviä vinkkejä toisilleen tunnin pitämistä varten.

Oppilaan kokemuksia koulusta

Oppilaan nimi:

Päiväys:

Merkitse rasti sen vastausvaihtoehdon kohdalle, joka parhaiten kuvaa sinun ajatuksiasi.

1- täysin eri mieltä,

2- melko eri mieltä,

3- on osaa sanaa,

4- melko samaa mieltä,

5- täysin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Koulussa on mukava olla					
Olen koulussa usein väsynyt					
Minulla on paljon kavereita koulussa					
Tulen hyvin toimeen koulun aikuisten kanssa.					
On kiva tehdä töitä parin kanssa tai ryhmässä					
Olen koulussa usein yksin					
Minua kiustataan koulussa					
Olen itse kiustanut toista oppilasta koulussa					
Käytävään asiallisesti oppitunnella ja koulun tiloissa					
Noudatan koulun sääntöjä					
Viitään, kun minulla on asiaa					
Juttelen tunteilla liikaa					
Uskallan puhua muiden oppilaiden kuullen luokassa					
Esiintyminen on hauskaa					
Myyhastelen oppitunneilla					
Pidan hyvin huolen läksystäni					
Kerron kotona koulupaivan tapahtumista vanhemmilleni					
Olen kertonut valltuntivalvojalle tai luokanvalvojalle, jos näen jotain, mitä ei pitäisi tapahtua					

Mitä muuta haluaisit opettajan tietävän koulunkäynnistäsi?

Lomakkeen pohjana on käytetty *Letokartanon peruskoulun tekemää lomaketta*.

Ominaisuusruudukko

Olen tasainen ja rauhallinen tyyppi.	Minun on helppo pyytää anteeksi.	Hermostun helposti.	Eläydyn helposti toisen tunteisiin.	Tarvitsen paljon omaa aikaa.
Olen räiskyvä luonne.	Olen enemmän järkityyppi.	Olen puhelias.	Mielialani vaihtelevat nopeasti.	Olen hyvä antamaan positiivista palautetta.
Kaipaan paljon ihmisiä ympärilleni.	Olen hyvä kuuntelemaan.	Tutustun helposti uusiin ihmisiin.	Tykkään sovitella ristiriitoja.	Tulen helposti hyväälle tuulelle.
Huomaan, kun joku tarvitsee apuani.	Olen hyvä pitämään puoliani.	Nauran helposti.	Tykkään tarkkailla rauhassa.	Osaan kysyä pieniä tärkeitä kysymyksiä, jotta toisen on helpompi puhua.
Moikkailen mielelläni.	Tykkään pohdiskella asioita.	Immostun helposti.	Kerron helposti tunteistani.	Osaan lohduttaa.

Kaveritarvelaput

olla välittömällä	vitsailla	viettää aikaa	jakaa ajatuksia	pelata	halata	puhua syvällisiä	unelmoida	hullutella	lukea	chattailla	jakaa mielenkiinnon kohteita
olla vaan	tehdä läksyjä	olla koulussa	käydä kävelyllä	puhua asioista, jotka mietittyvät	jutella kouluasioista	olla netissä	lähteä johonkin uuteen paikkaan	puhua päivän asioista	väitellä	keskustella hauskoista jutuista	puhua tyttöistä/pojista
olla oma itsensä	katsoa televisiota ja leffoja	kulkea koulumatkan	puhua luottamuksellisesti	shoppailla	puhua ongelmista	viettää aikaa ilalla	käydä elokuvissa tai konsertissa	pohtia tulevaisuutta	suunnitella asioita	käydä lenkillä	fanittaa idolia
puhua puhelimesta	jutella kuulumisista	kuunnella musiikkia	harrastaa	leikkiä	kokea uusia asioita	jutella ihastuksista	istua samaan pöytään ruokalassa	ajella pyörällä tai mopolla	hengailla	olla rentoutunut	avautua
tekstailta	olla ulkona	jutella netissä	soittaa bändissä	pitää hauskaa	olla yökylässä	nauraa	jutella mielipiteistä	käydä kahvilassa	jakaa salaisuuksia	nauttia elämästä	juhlaa

Ajatuksia ihmissuhteista

1. Täydennä seuraavat lauseet:

Koen itseni muiden seurassa (kuvaile millaiseksi)...

Haluaisin olla muiden ihmisten seurassa...

Mielestäni olen kaverina (kuvaile millainen)...

Haluaisin olla kaverina...

Ihmissuhteissa on mielestäni tärkeää, että...

Mielestäni kaverit ovat tärkeitä, koska...

Ollisin valmis tekemään kaverini hyväksi...

Riidan jälkeen on tärkeää...

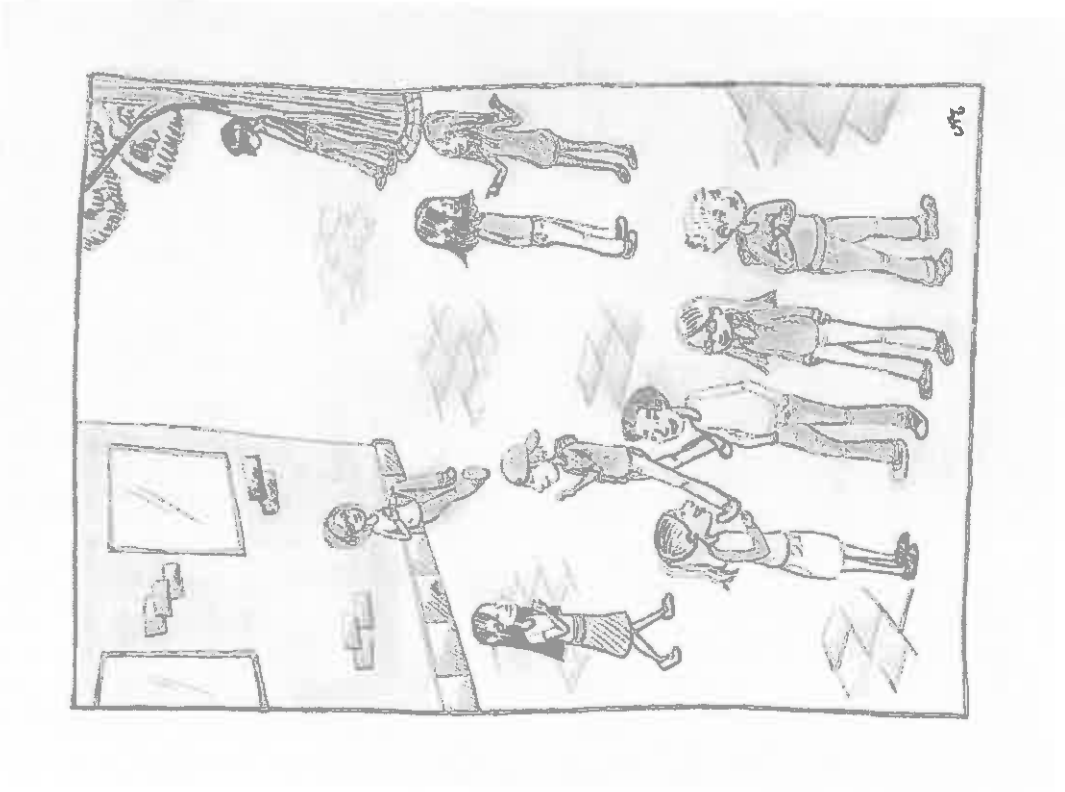
Ilahdutan toisia niin, että...

Toivoisin, että minua kohdeltaisiin...

2. Piirrä kuva, kirjoita runo tai sanonto kappale kaveruudesta.



Koulun pihalla -kuva



Huoli puheeksi -lomake

Tämä lomake on tarkoitettu sinulle, joka olet keskustelun aloituksen kanssa valkeaksi. Merkitse etukäteen mieltäsi painavia asioita sen verran kukoet parhaaksi ja anna se aikuiselle, jonka kanssa haluat puhua huolistasi.

Huoleni luokkaa... (rastita)

- Itseäni
 Perheitäni
 Ystäväni
 Muuta tuttua

Asi(e)t liittyy... (rastita niin monta kuin haluat)

- Kaverisuhteisiin**
 Yksinäisyyteen
 Riitoihin
 Kaveripiirin käyttöön
 Johonkin muuhun, mihin _____
- Kiusaamiseen**
 Koulussa tai koulumatkalla
 Harrastuksissa
 Internetissä tai kännykällä
 Jossakin muualla, missä _____
- Koulunkäyntiin**
 Lintsaamiseen
 Oppimis- / keskittymisvaikeuksiin
 Motivaation puutteeseen
 Opettajien / koulun henkilökuntaan
 Johonkin muuhun, mihin _____
- Seurasteeluun**
 Ongelmin seurusteluhteessa
 Ihastumiseen (esim. kulkia teen aloitteon)
 Seurusteluhteeseen päättymiseen
 Johonkin muuhun, mihin _____
- Seksuaaliväkivaltaan**
 Seksiin
 Ehkäisyyn
 Raskauteen
 Kokemattomuuteen
 Seksuaaliseen suuntautumiseen (esim. homous, lesbous)
 Itsetyydytykseen
 Johonkin muuhun, mihin _____
- Kasvuun ja kehitykseen**
 Puhuuteen / palhoon
 Ulkonäköön
 Sukupuolierolmiin
 Rintojen kasvuun
 Kuukautisiin
 Johonkin muuhun, mihin _____

Poikaporukka-sarjakuva

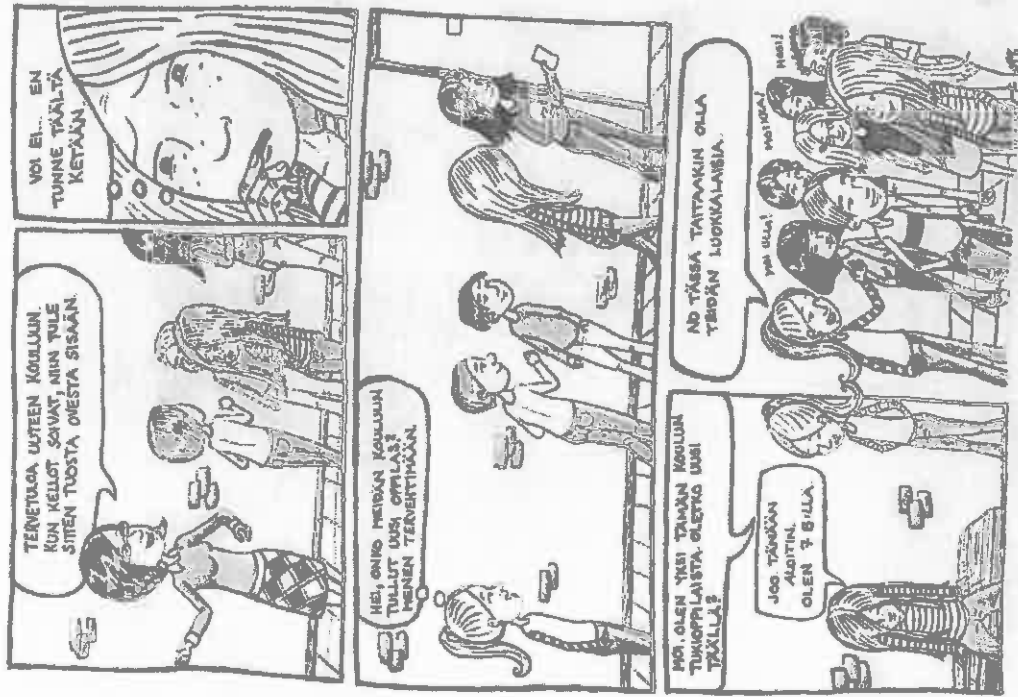


- Perheeseen**
 - Ongelmiin perheenjäsenen kanssa (esim. riida)
 - Perheenjäsenen ongelmaan (esim. väkivaltaisuus, alkoholismi)
 - Perheenjäsenen sairauteen (esim. mielenterveyden sairaus, fyysinen sairaus)
 - Vanhempien eroon
 - Läheisen kuolemaan
 - Johonkin muuhun, mihin _____
 - Mielenterveyteen**
 - Ahdistukseen / pelkoihin / paniikkikohtauksiin
 - Itsetuhoon (esim. huononmuuden tunteeseen)
 - Stressiin
 - Vihan tunteisiin
 - Pakko oireisiin
 - Masennukseen tai muunlaiseen tunteiden oloon
 - Itsetuhoisiin ajatuksiin / käyttäytymiseen (esim. itsemurhan ajattelu, viikot)
 - Syömiseen liittyviin ongelmiin
 - Harhoihin (esim. näköharhat, kuuloharhat, tuntoharhat)
 - Johonkin muuhun, mihin _____
 - Väkivaltaan**
 - Fyysisen väkivaltaan (esim. lyöminen, tönkinen...)
 - Henkiseen väkivaltaan (esim. haukkuminen, alke painaminen, porokasta pois jättäminen)
 - Seksuaaliseen kaltoinkäyttöön (esim. ehdottelut, koskettelut, raiskaus, pornon näyttäminen)
 - Johonkin muuhun, mihin _____
 - Päihtetöihin**
 - Alkoholiin
 - Tupakkaan / nuuskaan
 - Huumeisiin tai muihin luokiteltaviin
 - Lääkkeisiin
 - Mediain käyttöön**
 - Riippuvuuteen (esim. pelit, netti, porno)
 - Hulluuteen (esim. neidit)
 - Ylisuorituksen / julkisuuden (esim. kuvien vuotaminen julkaisiin)
 - Ahdistavien sisältöihin (esim. kauhut, väkivalta, porno, liikonäköpainneet)
 - Johonkin muuhun, mihin _____
 - Rahallisiin vaikeuksiin**
 - Johonkin muuhun, mihin _____**
 - Toivon, että kerru asiastani eteenpäin ennen keskustelulempiä kuntaseni
- Oletko kertonut asiasta tai asiasta alemmin jollekin aikuiselle?**
- Olen iäkikasta / osasta
 - Ei
- Haluun vielä sanoa, että _____**
- On olemassa vielä jotain, jota on ole tässä lyhyessä halunnut tai uskaltanut paljastaa



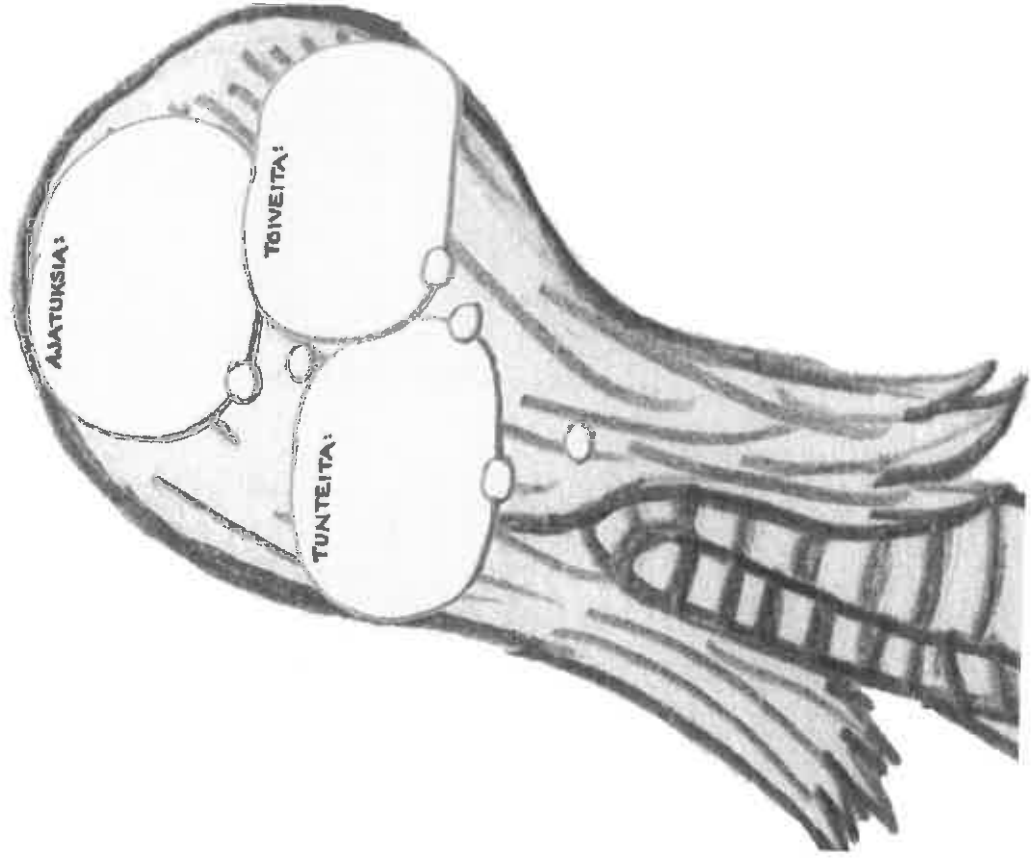
* MLL:n lasten ja nuorten puhelimien yhteydenottojen perusteella nuoret kokivat keskustelun omasta tilanteestaan joskus vaikeaksi. Lomake toimii keskustelun aloituksena aikuisen ja nuoren välillä. Katsoke löytyy esitteestä www.mll.fi/nuortennetti/mista_opaa

Uusi oppilas -sarjakuva



Mielen tähyystin

Pohtikaa, mitä ajatuksia, tunteita ja toiveita työpöytä on sarjakuvan keskeisimmässä ruudussa. Kirjotkaa asioita ajatuskupliin



Tukareiden toimintasuunnitelma

Kirjatkaa tähän suunnitelma toiminmaille

Mitä?
Toimenpide:

MIKSI?
Tavoite:

KUKA?
Työnjako:

MISSÄ?
Paikka:

MILLOIN?
Ajankohta:

TOIMIKKO?:

ARVIOINTI JA PALAUTE:

TUKI-
OPPILAS

Yleisohje tukioppilaille tukaritunnin valmisteluun

Onnistunut oppitunti vaatii hyvää suunnittelua ja tarkkaa valmistautumista. Esiintymistilannetta kannattaa valmistella perheytymällä aiheeseen ja valmistamalla itsensä tilanteeseen. Hyvin suunniteltu esitys ei tarvitse jännittää niin paljon, ja voitte keskittyä itse tilanteeseen. Tämä ohjeistus aikatauluineen on laadittu 45 minuutin mittaiselle oppitunnille.

Valmistelkaa tunti yhdessä parin tai pienryhmän kanssa seuraavia ohjeita noudattaen:

1. Tutustukaa oppitunnin teemaan lukemalla lyhyt tautatoksi (saatte tekstin opettajalta). Päätäkää 3-5 tärkeintä asiaa (toimintaohjetta, sääntöä tai muuta konkreettisia neuvoja), jotka haluatte oppilaiden oppivan. Kirjoittakaa nämä asiat muistiin. Asiat voi oppituntitilanteessa esittää esimerkiksi PowerPoint-kalvolla, kirjoittaa taululle tai pyytää oppilaita kirjoittamaan muistiin.
2. Tutustukaa valmiiseen tuntimalliin (saatte sen opettajalta). Listatkaa harjoitukset, joita haluatte käyttää. Voitte käyttää mallin harjoituksia tai voitte myös keksiä aivan uusia harjoituksia.
3. Valmistelkaa oppitunnin mittainen kokonaisuus, johon sisällyttätte kohdissa 1-3 päättämänne neuvot ja harjoitukset. Sopilkaa parin kanssa työnjaosta ja jakakaa puhutenvuorot ja harjoitusten ohjaamiset keskinänne. Tehkää tunnin kulusta tarkka suunnitelma, jonka pidätte näkyvillä pitäessänne tuntia.

Suunnitelma tulee olla seuraavat asiat:

- Aloitus (2 minuuttia): esitteliää itsenne ja aiheenne, miksi olette tulleet luokkaan.
 - Lämmitteilyharjoitus (5 minuuttia): lämmittelyn avulla saatte luokan mukaan työskentelevän.
 - Tietoa ja harjoituksia (30-35 minuuttia): valmistelkaa pieni tieto-osio, jonka kerrotte oppilaille. Tehkää harjoituksia, jotka syvennävtät tietä-osaatta. Pyrkikää saamaan alkaisiksi keskustelua.
 - Loppetus (3 minuuttia): kiittäkää oppilaita ja pyytäkää antamaan palautetta sekä ottamaan yhteyttä, jos tarvitsevat apua tai tukea.
4. Hyväksyttäkää suunnitelmanne opettajalla ja sopikaa käytännön järjestelyistä. Mirttikää tarkkaan, millaisia välineitä tarvitsette, kuka tuo ne paikalle ja miten toimittaan ongelmatilanteissa. Tehkää varasuunnitelma yllättävien tilanteiden varalta (esimerkiksi jos toinen tukioppilaisista sairastuu, teknikka pettää, suunniteltu tehtävä ei toimiakaan, luokassa syntyy häiriötilanne ja niin edelleen).
 5. Sopikaa opettajan kanssa etukäteen, miten tunnilla esille tulleet asiat käydään jälkikäteen läpi. Käykää palautuskustelua pohittamalla seuraava asioita: Miten tukaritunti sujui? Mikä toimi hyvin? Minkä voisi tehdä paremmin?
 6. Harjoittelkaa tunnin pitämistä ja harjoitusten ohjaamista tukioppilasyhmissä.

Taustateksti: Kaverisuhteet

On tärkeää, että jokaisella nuorella on kaveri. Kaverisuhteet ovat tärkeitä sen takia, että niissä opitaan tuntemaan toista, viihtymään toisten kanssa, luottamaan toisiin ihmisiin, keskustelemaan toisten kanssa, ilmaisemaan mielipiteitä ja purkamaan tunteita. Kaverisuhteet suojaavat yksinäisyyden tunteilta.

MITÄ YKSINÄISYYS ON?

Yksinäisyys satuttaa. Yksinäisyys voi olla sitä, että on vain vähän kavereita ja muita ihmisiä ympärillä. Joku taas voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisi kuinka paljon ihmisiä. Ja sitten tullaan joku voi olla fyysisesti yksin kärsimättä lainkaan yksinäisyyden tunteesta. Tämän vuoksi onkin tärkeää tehdä ero yksinäisyyden ja yksin olon välillä. Yksin olo on valittu omaista halusta, yksinäisyys ei. Noin joka kymmenes nuori kokee itsensä yksinäiseksi.

Yksinäisyyden kokemus on henkilökohtainen, eikä ulkoapäin voi koskaan sanoa, onko joku yksinäinen vai ei. Jokaisella voi olla ajokkaita yksinäisyyden tunteita elämänsä varrella. Mutta jos yksinäisyyttä jatkuu pidempään, siihen pitää puuttua. Nuorella se vaikuttaa keuhkeisesti itsetuntoon ja itsetuottamukseen. Yksinäisyys on monesti häpeällinen asia, josta ei haluaisi kertoa kenellekään. Yksinäinen nuori voi ajatella, että hänessä on jotain vikaa, kun hänellä ei ole läheistä ystäviä. Näin asia ei kuitenkaan ole.

ONKO YKSIN JÄTTÄMINEN KIUASAAMISTA?

Joskus joku jää purukoiden ulkopuolelle tarkoitettamatta. Kun joku jätetään ulkopuolelle tietoisesti, on kyse kiusaamisesta. Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjinnän kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun. Riidat ja erimielisyydet eroavat kiusaamisesta siinä, että ne ovat

usein hetkellisiä, eikä niiden kohteeksi joutu jatkuvasti yksi ja sama oppilas.

Jonkun nuoren sulkeminen porukasta ja eristäminen ryhmästä on kiusaamista. Tämä voi olla hyvin hienovaraista ja joskus sitä onkin vaikea huomata. On tärkeää, että jokainen nuori kuuluu johonkin porukkaan. Kertään ei saa jättää ulkopuolelle.

Joskus yksinäisen mukaan pyytämisen ei onnistu. Nuori saattaa kieläytyä seurasta. Hänellä voi olla takaan huonoja kokemuksia aiemmista ihmisuhteuksista ja sen takia hänen voi olla helpompi sanoa ei. Hän voi ajatella, että joutuu taas pettyvänsä. Kannattaa kokeilla uudestaan, ehkäpä seuraavalla kerralla hän uskaltavat mukaan. Voi myös kysyä, mitä hän haluaisi tehdä yhdessä. Toislin tutustumisen voi joskus olla haastavaa. Aina ei löydy oikeita sanoja tai tapoja liittyä porukkaan, erityisesti jos porukka on jo muodostunut.

TUUTSÄ MUKAAN?

Kaikkien kaveri ei tarvitse olla, mutta on tärkeää kohdella toisia hyvin. Kalkki ihmiset eivät myöskään ole ulospäin suuntautuneita ja sosiaalisia, eikä tarvitsekaan olla. On tärkeää, että jokainen hyväksytään joukkoon omalla itsenään. Pienet teot voivat olla merkittäviä. Toisen huomioiminen ei ole lopujen lopuksi kovinkaan vaikeaa. Mokkaaminen, kuulumisten kysyminen, pyytämisen mukaan, pyytämisen pariksi tai istuminen samaan pöytään eivät vaadi paljon.

Aina kannattaa myös kertoa aikuiselle, jos herää huoli toisesta tai haluaa jutella omista asioistaan aikuisen kanssa. Yksinäisyydestä kannattaa kertoa joko kotona vanhemmille, koulussa aikuisille tai muulle läheiselle aikuiselle. Yhdessä voidaan miettiä, miten tilanteelle tehdään. Aikuisten tehtävänä on tukea lapsia ja nuoria.

Tukarituntimalli: Kaverisuhteet

Tunnin tavoitteet: Tunnin tavoitteena on herättää keskustelua kavereudesta ja kaverisuhteiden merkityksestä. Tavoitteena on, että oppilaat huomaavat miten pieniä teoilla voi huomioida toisia. Oppilaat ymmärtävät, että lenkenään ei kuulu olla yksinäinen ja että yksinäisyydestä kannattaa kertoa aikuiselle.

Tarvikkeet: tarraappuja, kynä.

Tunnin rakenne:

1. Oppitunnin aloitus
2. Lämmitteilyharjoitus: Juttujono
3. Tunnin tarkoitus ja tavoitteet
4. Toiminnallinen harjoitus: Kaveria tarvitaan
5. Toiminnallinen harjoitus: Kuulen ja kuuntelen
6. Purkuharjoitus: Se, joka...
7. Oppitunnin päättäminen

1. Oppitunnin aloitus

Aloitetaan tunti kertomalla nimenne ja miltä luokalta olette. Voit kertoa myös yleisesti tukioppilastoiminnasta muutamalla lauseella. Kertokaa myös, mitä aihetta tunnilla käsitellään.

2. Lämmitteilyharjoitus: Juttujono

Ohjeistakaa oppilaat seisomaan kehteen vastakkaisen rivin niin, että jokaiselle on pari. Jos oppilaita on pariton määrä, osallistukaa itse harjoitukseen. Kertokaa, että harjoituksessa jutellaan erilaisista aiheista vastakkaisen parin kanssa noin minuutin ajan. Juttulupari vaihtuu siten, että keskustelun jälkeen toinen rivi siirtyy yhden askeleen vasemmalle. Rivin viimeinen siirtyy aina rivin ensimmäiseksi. Toinen rivi pysyy siis koko ajan paikallaan.

Keskustelunaiheita esimerkiksi (keksikää itse lisää!):

- Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?
- Mikä sinusta tulee isona?
- Mitä aiot tehdä tänä iltana?
- Mikä ovat kolme lempiasiasi?
- Mikä tässä koulussa on kivaa?

3. Tunnin tarkoitus ja tavoitteet
Kertokaa lyhyesti oppitunnin tavoitteista:

- Haluamme herättää keskustelua kaverisuhteiden tärkeydestä jokaiselle.
- Haluamme muistuttaa, että pienet teot (kuten esimerkiksi moikkaus tai kuulumisten kysyminen toiselta, pyytämisen mukaan porukkaan) ovat tärkeitä.

- Haluamme muistuttaa, että yksinäisyys ei ole hyvä asia kenellekään ja sitä kannattaa kertoa jollekin, sillä asialle voidaan tehdä jotain. Voi kertoa esimerkiksi tukioppilaille, koulun aikuiselle tai vanhemmalle.

4. Toiminnallinen harjoitus: Kaveria tarvitaan

Jakakaa oppilaat pienryhmiin. Pienryhmät voi muodostaa esimerkiksi seuraavasti: Pyyttäkää oppilaita muodostamaan jono syntymäpäivän mukaan. Toisessa päässä jonoa on 1.1. ja toisessa päässä jonoa 31.12. Jonoa muodostettaessa ei saa puhua, vain eleet ja ilmeet ovat sallittuja. Tarkistakaa tämän jälkeen, syntykö jono oikeassa järjestyksessä. Jakakaa tämän jälkeen ryhmät ottamalla luku tai jakamalla suoraan ryhmät jonoa alusta.

Jakakaa pienryhmiille tarraappuja. Pyyttäkää oppilaita pohtimaan ryhmässä mitkä ovat sellaisia asioita, joista on tärkeää saada jutella ja jota on tärkeä saada tehdä yhdessä kaverin kanssa. Oppilaat kirjoittavat asioita tarraappulle, 1 asia/lappu. Piirtäkää taululle tai paperille iso ympyrä ja pyytäkää jokaisesta ryhmästä oppilasta tuomaan tarraalaput ympyrään siten, että kaikista tärkeimmät asiat laitetaan keskelle ympyrää ja vähemmän tärkeitä kauemmaksi.

Esitelkää kuvia. Kertokaa, mitkä koettiin tärkeiksi asioiksi ja mitkä vähemmän tärkeiksi. Kysykää, onko joku asia väärässä kohdassa, pitäisikö jotain lappua siirtää. Lopuksi pyytäkää jokaista valitsemaan mieleisensä yksi asia, jota pitää itse kukaista tärkeimpänä. Voit ke korostaa vielä lopuksi, että kuten huomaataan, monene asiaan tarvitaan kaveria. →

5. **Toiminnallinen harjoitus:** Kuulen ja kuuntelen Kertokaa, että nyt harjoitellaan toisen kuulemistä ja keinoja osoittaa olevansa kiinnostunut toisen kertomisesta. Puhutaan vuorovaikutusta edistävistä sanattomasta viestinnästä. Kysykää oppilaita, millaisin tavoin voi osoittaa kuuntelevansa aidosti keskustelutilanteessa? Kertokaa, että englantinkielisessä lästä käytetään sanaa softeni, ”pehmentää”. Esitelkää SOFTEN kaavio. Kirjoittakaa esimerkiksi alkukirjaimet taululle ja kysykää oppilaita, mitkä englantinkieliset sanat kuvaavat viestinnän pehmentämistä.

Smile Ilme, hymy

Open Avoin asento, käännyttään puhujan päin

Forward Eteenpäin, kallistutaan keskustelijaan päin

Touch Kosketus

Eye Katse

Nod Nyökkäys

Kertokaa, että seuraavaksi harjoitellaan näitä asioita. Jakakaa oppilaat pareihin. Tehkää jako arpomalla tai ottamalla luku.

Tässä harjoituksessa on kaksi vaihtetta, jotka molemmat pareista suorittavat. Pyyttäkää oppilaita mirtimään itsekseen omasta elämästä jokin tilanne, josta haluavat kertoa toiselle tai josta on helppo puhua ja kertoa esimerkkejä, kuten lomasuunnitelmat, harrastukset jne. Voidaan kertoa myös päivän kuulumisista tai asiasta, joka ei koske itseä.

Valhe 1.

Ohjeistakaa oppilaita aloittamaan siten, että toinen pareista alkaa kertoa toiselle tarinaa, jonka kesto on noin minuutti. Parin toivottavana on olla kuuntelematta. Hän esimerkiksi katsoo aivan muualle, tekee jotakin muuta ja osoittaa kaikin keinoin, että häntä ei kiinnosta. Tämän jälkeen pyydä oppilaita vaihtamaan rooleja.

Valhe 2.

Seuraavaksi ohjeistakaa oppilaita kertomaan taas tarinaa (joko samaa, tai voi vaihtaa tarinaa). Täällä kertaa toinen pareista kuuntelee kiinnostuneesti ja osoittaa tämän käyttämällä vuorovaikutusta edistävää sanattonta viestintää sekä välisanoja, kuten ”aihaa”, ”hmm”, ”okei”. Vaihdetaan taas rooleja.

Purkkakaa harjoitus yhdessä kysymällä oppilaita,

mitkä harjoitus tuntui? Mitä tuntui, kun toinen ei kuunnellut? Entä kun toinen kuunteli? Minkälaisia eleitä käyttitte? Oliko harjoitus valkea? Miksi?

Muistuttakaa lopuksi kaikkia kiinnittämään huomiota omaan viestintätätensä. Pienillä teoilla, eleillä ja ilmeillä voi huomioida toisia myöntäisesti.

6. **Purkuharjoitus:** Se, joka...

Pyyttäkää oppilaita seisomaan ja ottamaan tilaa ympärilleen. Lueteikaa oppilaille alla olevia välttämisiä. Mikäli oppilas vastaa kysymykseen kyllä, hänen pitää tehdä välttämisen määräämää tehtävä.

- Se, joka alkaa moikkaila jatkossa enememmän, tekee kolme fyysikkyyppä.
- Se, joka oppi tänään jotakin uutta, tekee kolme haara-perushyppyä.
- Se, joka tykkää olla toisten seurassa, pyöri kolme kertaa ympäri.
- Se, joka viihtyy hyvin yksin, koskettak pää olka peppu varpaat.
- Se, jolla on eläinkaveri, nostaa molemmat kädet kohti kattoa.
- Se, joka välttää muista, heiluttaa käsiä.
- Se, joka ottaa toisesta paremmin huomioon jatkossa, marssii paikallaan.
- Se, joka ei jätä kavento pulaan, tekee käsillä sydämen.
- Se, joka haluaa olla muille hyvä kaveri, nostaa peukut pystyyn.
- Se, joka alkaa jatkossa pyytää pariksi sellaista kenen kanssa ei ole aiemmin ollut, nyökkää.

Voitte mainita harjoituksen lopuksi, että kaikkien kanssa ei tarvitse olla paras kaveri, mutta on tärkeää, että osaa toimia erilaisten ihmisten kanssa ja kohtelee kaikkia ihmisiä hyvin.

7. **Oppitunnin päättäminen**

Kirittäkää lopuksi luokkaa ja muistuttakaa, että opettajien ja vanhempien lisäksi teihin tukioppilaisiin voi ottaa yhteyttä aina, jos on kysyttävää tai jokin asia ihmetyttää. Kertokaa, mistä tukioppilaat löytää, onko esimerkiksi jokin tietty väittämä, jolloin tukioppilaat ovat tiettyssä paikassa tavoitettavissa tai voiko tukioppilaita lähestyä netin kautta. Jos haluatte, voitte kerätä palautetta oppitunnista.

Kaikkille kaveri -opas on opetusmateriaali yläkoulun opettajille, tukioppilasohjaajille sekä muille nuorten ryhmien ohjaajille. Siinä on kaveritaitoihin sekä yksinäisyyden ja kiusaamisen ehkäisemiseen liittyvää tietoa ja harjoituksia.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

 **YHTEISVASTUU**

Harjoitukset

Tavoitteet

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

Monenlaiset moikkaukset

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

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

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

Esimerkkejä erilaisista moikkauksista:

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

Eleet: yläviitonon, pään nyökkäys, halaus, kumar-rus, olalle koskeminen, nyrkit yhteen, vilkutus, käden heilautus, nenien hierominen vastakkain, poskisuudel-ma, käsimerkit.

Hyvän kaverin tuntomerkit

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

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

Pyydä oppilaita valitsemaan hyvän kaverin tun-tomerkeistä 3 sellaista asiaa, joita he itse haluavat noudattaa. Oppilaat voivat kirjoittaa ne omiin vih-koihinsa. Valitkaa vielä lopuksi yhteisesti 3 tärkeintä hyvän kaverin tuntomerkkiä (esimerkiksi äänestämäl-lä). Laittakaa ne esille luokkaan.

HYVÄ KAVERI...

ottaa kaikki huomioon, auttaa joka tilanteessa, ei hauku toisia, on ystävällinen, on kiltti, on ystä-vämielinen, on jollain lailla tapaisesi, on kiva, ei kiusaa, on mukava, on luotettava, on hauska, on reilu, ei valehtele, on rehellinen, on huumorinta-juinen, ottaa kaikki mukaan leikkeihin, on seuraava koulun jälkeen, ei kiroile, ei satuta, ei ole ilkeä, pi-tää muistakin ihmisistä, on iloinen.

Latokartanon peruskoulun oppilaat

Ystävä hädässä

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

Ohjeet:

Valhe 1: Heijasta Ystävät-sarjakuva oppilaiden näh-tävälle tai kopioi se kaikille. Käykää lyhyesti läpi, mi-tä sarjakuvassa tapahtuu: Tyttö istuu penkillä ja itkee. Poika huomaa tilanteen ja menee kysymään, mikä hätänä. Tyttö kertoo, että hänen hyvä kaverinsa on muuttanut toiselle paikkakunnalle. Poika auttaa tyt-töä sanomalla jotakin.

Oppilaiden tehtävänä on keksiä sarjakuvalle hy-vä loppu ja täydentää lause "Auttaisiko yhtään, jos..." Harjoituksen voi tehdä yksin tai parin kanssa. Jos teette sen paritehtävänä, jaa parit arpomalla esimer-kiksi siten, että jokainen tuo jonkun oman tavaran-sa pussiin. Opettaja nostaa sieltä kaksi tavaraa kerral-laan ja tavaroiden omistajista tulee pari.

Pyydä oppilaita täydentämään sarjakuvan viimei-sen ruudun vuorosanat. Pyydä sen jälkeen heitä kir-joitamaan sarjakuvan juoni omin sanoin. Nopeille voi antaa lisätehtäväksi keksiä sarjakuvaan vielä seuraa-van ruudun tapahtumat. Sarjakuvan voi myös värit-tää.

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

