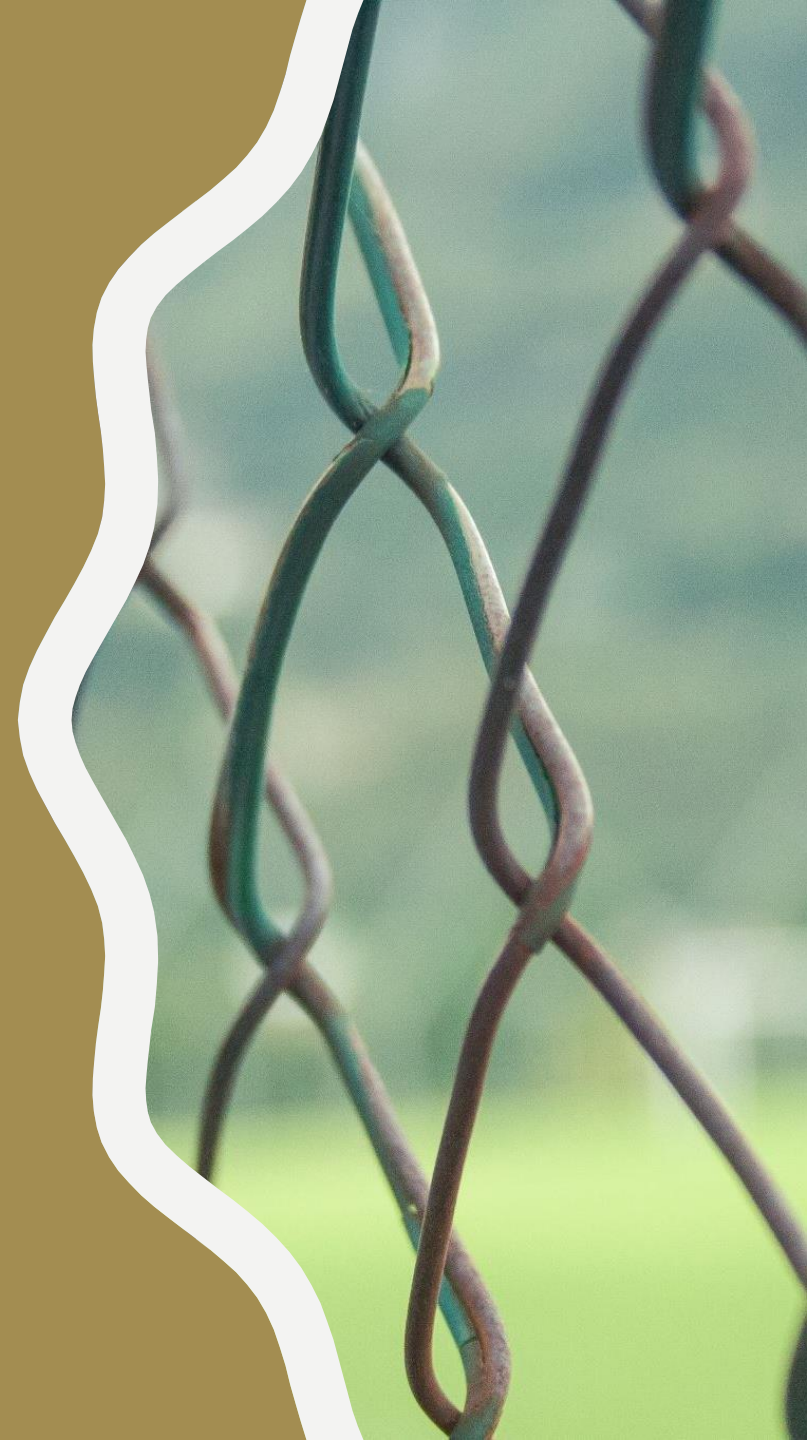


**TEEMA 6**  
**TURVATAIDOT, 7.LK**

# **OMAT RAJAT JA JÄMÄKKYYS**

**MITEN PUOLUSTAA ITSEÄN JA OMIA  
TARPEITTAAN?**



# TUNNILLA TARVITAAN:

- Post it –lappuja
- Kynät

# JÄMÄKKÄ OSAA ASETTAA RAJOJA

- **Jämäkkyys** on kykyä tunnistaa, määritellä ja ilmaista omat rajat hyvinvointia lisäävällä tavalla. Rajat ovat tarpeen niin oman itsensä kohtelussa kuin siinä, miten antaa toisten kohdella itseään.
- **Jämäkkyys tarkoittaa myös**
  - omien näkemysten arvostamista.
  - omien mielipiteiden ja ajatusten esiintuomista.
  - oman näkökulman puolustamista.
  - aloitteiden eteenpäin viemistä.
  - sinnikästä yrittämistä.
  - takaiskujen taakse jättämistä.

# OMAT RAJAT

Jämäkän vuorovaikutuksen lähtökohtia on omien tarpeiden ja tavoitteiden tunteminen. Lisäksi tarvitaan kykyä tunnistaa omaa hyvinvointia lisäävät ja heikentävät asiat.

Omat rajat on rohkeutta pitää kiinni siitä, mikä on sinulle tärkeää ja mikä tuntuu sinusta hyvältä ja sanot sen suoraan, vaikka tiedät, että toinen ihminen ei välttämättä pidä siitä, mitä sanot.

Tiedät ja kerrot muille, kuinka paljon tarvitset omaa aikaa ja tilaa, miten seurassasi voi käyttäytyä, miten ja mistä asioista sinulle voi puhua ja mitä sinulta voi odottaa.

# JÄMÄKKYYDEN 10 SÄÄNTÖÄ

Olen vastuussa itsestäni.

Minun ei tarvitse olla aina saatavilla ja käytettävissä.

Minulla on omat mielipiteeni ja toisilla on omansa.

Minun ei tarvitse todistaa omaa arvoani kenellekään.

Toisten ei tarvitse todistaa omaan arvoaan minulle.

Minulla on oikeus puolustaa itseäni.

Minulla on oikeus saada tukea ja apua toisilta.

En ole vastuussa toisten ihmisten ongelmista.

Toiset eivät pysty ratkaisemaan ongelmiani puolestani.

Puhun suoraan, toisten ihmisarvoa kunnioittaen.

# MITÄ ON SANATON JÄMÄKKYYS?

- Ihmiset tekevät enemmän johtopäätöksiä kehonkielestäsi kuin sanoistasi. Kehonkieli tarkoittaa asentojasi, ilmeistäsi, eleitäsi ja äänensävyäsi.
- Jos sanojesi ja kehonkieleesi välillä on ristiriita, ihmiset uskovat enemmän sitä, mitä kehosi sanoo.
- Joskus kehosi asento voi saada sinut vaikuttamaan heikommalta kuin olet.
- Kehon asennolla on myös vaikutusta siihen, uskalletaanko sinua kiusata.
- Kehonkieltä voi opetella!

# PARIHARJOITUS (10 MIN)

- Seiso paikallasi, kun parisi lähestyy sinua kauempaa. Tehtävänäsi on pysäyttää parisi laittamalla käsi suoraksi eteen kämmen avoimena ja sanoa jämäkästi STOP, kun parisi on liian lähellä sinua. Muista kehonkieli ja katsekontakti!
- Lähestyjälle ohjeet erilaisiin lähestymistapoihin:
  - Lähesty liian tuttavallisesti ja vähän villisti niin, ettei kaveri tiedä aikeistasi (lähestymistavasta huomaa, että olet tulossa ihan lähikontaktiin).
  - Lähesty selvästi aggressiivisesti.
  - Lähesty rauhallisesti.
- Vaihtakaa nyt osia.
- Harjoitelkaa vielä jämäkkää kieltäytymistä pareittain niin, että pari ehdottaa jotain selvästi typerää ja sinun pitää kieltäytyä jämäkästi. **Muista kehonkieli ja jämäkkyys sanoissa** (Esim. En halua! Ei ole minun juttuni! En ole mukana tässä, lähden kotiin!)

# KESKUSTELU

**Minkälaisia** tunteita eri lähestymistavat saivat aikaan?

Miltä tuntui pysäyttää pari jämäkästi?

Miltä tuntui kieltäytyä mielestäsi hölmöstä ideasta?

Onnistuitteko käyttämään myös kehonkieltä?



# MIKSI EI-SANAN SANOMINEN ON VAIKEAA? (15 MIN)

- Pohtikaa pienissä ryhmissä ja kirjoittakaa erillisille lapuille.
  - Missä tilanteissa on tarvitaan kykyä kieltäytyä jämäkästi? Miettikää tilanteita, milloin on ollut vaikeaa sanoa ei kaveriporukassa tai kotona. Kirjoittakaa Post it –lapuille ja kerätkää ne yhteen.
  - Käykää yhdessä läpi laput ja keskustelkaa aiheesta.
  - Miksi Ei:n sanominen on ollut vaikeaa? Esim.
    - Pelkää, että toiset eivät hyväksy sitä.
    - Toiset eivät hyväksy sinua.
    - Ajattelet että sinulla ei ole oikeutta sanoa ei.
  - Mihin nämä tilanteet ovat johtaneet?
- Jos toiset kunnioittavat sinua ja ovat ystäviäsi, he hyväksyvät myös kieltäytymisen. Ei ole vaarallista jos joku suuttuu, pääasia että teet niin kuin sinusta tuntuu oikealta.
- Jos et ole varma, ota aikalisä ja sano, että mietit hetken aikaa.

# NELJÄ TAPAA PÄRJÄTÄ IHMISTEN KANSSA

**Uhrautuva ja vetäytyvä** ei uskalla sanoa ääneen omia ajatuksiaan, mielipiteitään, ideoitaan ja haaveitaan. Hän myötäilee ja palvelee muita sekä alistuu huonoon kohteluun. Vetäytyjä sanoo olevansa samaa mieltä muiden kanssa vaikka oikeasti on eri mieltä. Hän on altis kiusaamiselle, koska ei uskalla pitää puoliaan eikä puuttua muiden kiusaamiseen.

**Aggressiivinen** reagoi tilanteisiin hyökkäämällä ja taistelemalla. Hän raivostuu helposti ja puhuu ja käyttäytyy niin, että hän saa vahinkoa aikaiseksi sanallisella ja fyysisellä väkivallalla. Kyky säädellä ja hillitä omia on tunteita on jäänyt heikoksi. Aggressiivinen on taipuvainen kiusaamiseen, mutta myös kiusatuksi tulemiseen, koska käyttäytyminen aiheuttaa ongelmia kaverisuhteissa. Aggressiivinen saattaa ajatella olevansa kova, mutta sisällä voi olla herkkyyttä, avuttomuutta ja haavoittuneisuutta. Vihaisuus koetaan oikeutettuna.

**Passiivis-aggressiivisuus** tarkoittaa sitä, että ihminen ei uskalla ilmaista vaikeita tunteitaan suoraan kasvotusten vaan puhuu ikävästi selän takana, levittää juoruja ja jättää sovittuja asioita tekemättä. Hänellä on taipumus ajatella, että vika on muissa, ei hänessä.

**Jämäkkä** uskaltaa puhua vaikeistakin tunteistaan suoraan kasvotusten toisia arvostaen ja tahallista loukkaamista välttämällä. Jämäkkyys on myös rohkeutta olla oma itsensä, ei täydellinen mutta aito. Jämäkkä uskaltaa tehdä myös virheitä ja kantaa niistä vastuun selkä suorana.

# MIKÄ ON SINUN TYYLISI? 1/2 (5 MIN)

Laita rasti jokaiseen ruutuun, joka kuvastavat reaktioitasi erilaisissa tilanteissa. Laske jokaisen kohdan rastit erikseen.

## A

- Ole hiljaa!
- Älä tule komentamaan minua!
- Häivy!
- Minulle ei tule kukaan aukomaan päätään!
- Idiotti!

## C

- Katsotaan, ehkä se käy.
- Ei oteta tuota mukaan.
- En minä tehnyt mitään.
- Miten tämä liittyy minuun?
- Oma vikasi, miksi olet tuollainen?

## B

- En halua häiritä.
- Eivät ne halua olla minun kanssani.
- En välitä, vaikka jään yksin.
- Ei minun mielipiteelläni ole väliä.
- Ihan sama, kai se sopii.

## D

- Lopeta, ennen kuin tulee vaikeuksia.
- Tuo ei ole oikein, en tee sitä.
- En hyväksy, että ketään kiusataan.
- Voinko auttaa?
- Selvitetään asia puhumalla.

# MIHIN KOHTAAN SAIT ENITEN RASTEJA? 2/2

Jos sait eniten pisteitä kohtaan

- A: Tyylisi on aggressiivinen.
- B: Tyylisi on vetäytyvä.
- C: Tyylisi on passiivis-aggressiivinen.
- D: Tyylisi on jämäkkä.

**Jämäkkyyttä kannattaa harjoitella erityisesti, jos se tuntuu vieraalta, vaikealta tai kiusalliselta.**

**Ollakseen jämäkkä, täytyy ensin tutustua itseensä: kuka ja millainen olen, mitä haluan ja tarvitsen ja mihin en suostu.**

# LÄHTEET

- Juusola M. 2015. Rajat kuntoon!
- <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/sinulla-on-itsetuntoa/jamakkyys-omien-oikeuksien-puolustamista/>
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>