

**TEEMA 4 LÄSNÄOLOTAIDOT 9.LK**  
**KRIISEISTÄ**  
**SELVIYTYMINEN**

SELVIYTYMISSTRATEGIAT (POSITIIVISET JA NEGATIIVISET  
SELVIYTYMISSTRATEGIAT, TRAUMAATTISEN KRIISIN  
VAIHEET, TURVAVERKKO-TEHTÄVÄ)

# TUNNILLA TARVITSET

- Ennen tunnin alkua, tulosta diat nro 6-9, kaksi kappaletta kutakin diaa.
- Oppilaille A4-kokoisia papereita ja kynät

# TURVAVERKKONI-HARJOITUS (15 MIN)

- Piirrä paperille iso ympyrä ja merkitse itsesi keskelle ympyrää.
- Pohdi ja kirjaa ympyrään oma turvaverkkosi ihmisiä. Mitä läheisimpänä ja tärkeämpänä koet henkilön olevan sinua sitä lähemmäksi omaa nimeäsi hänet sijoitat.
- Pohdi vielä, toivoisitko jonkun henkilön olevan läheisempi tai enemmän sinulle avuksi ja tueksi elämäsi vaikeina hetkinä. Laita tällaisen henkilön nimestä nuoli kohti omaa nimeäsi. Mieti, miten voisit ehkä kertoa tällaiselle henkilölle tarpeestasi.

# SELVIYTYMISSTRATEGIAT – HARJOITUS (15 MIN)

- Avataan yhteisesti käsitteet positiiviset ja negatiiviset selviytymisstrategiat
- Monista harjoituksen diat nro 7-10, kaksi kappaletta kutakin diaa.
- Jaa ryhmä kahteen ryhmään A ja B.
- Jaa A- ja B- ryhmät vielä 4 ryhmään 1-4.
- Tehtäväpaperit kiertävät ryhmissä tai ryhmät kiertävät rasteilla, kuinka itse haluat tämän toteuttaa.
- Lopuksi keskustellaan porukalla asioista opettajan johdolla. (Vinkkidiat 10 ja 11)

# RASTI 1

Millaisia positiivisia selviytymisstrategioita voi olla? Antakaa esimerkkejä.

# RASTI 2

- Millaisia negatiivisia selviytymisstrategioita ihmisillä voi olla? Antakaa esimerkkejä.

# RASTI 3

- Mistä nuori voi saada keskusteluapua elämän kriisien kohdatessa?

# RASTI 4

- Millaisissa tilanteissa nuori voi tarvita keskusteluapua? Antakaa esimerkkejä.



# POSITIIVISIA SELVIYTYMISSTRATEGIOITA

- LIIKUNTA
- ULKOILU
- HARRASTAMINEN
- MUSIIKKI
- MAALAAMINEN
- TANSSI
- LEMMIKKIEN KANSSA OLEILU
- OMISTA TUNTEISTA PUHUMINEN
- USKONTO
- PÄIVÄKIRJA
- RASKAS FYYSSINEN SUORITUS

# NEGATIIVISIA SELVIYTYMISSTRATEGIOITA

- PÄIHTEET
- LÄÄKKEET
- SEKAKÄYTTÖ
- ITSETUHOISUUS
- ERISTÄYTYMINEN
- HYGIENIAN LAIMINLYÖNTI
- VÄKIVALTA
- VIHAN PURKAMINEN MUIHIN

# MISTÄ VOI SAADA APUA JA TUKEA?

- Oma perhe ja muut läheiset ihmiset
- Koulussa työskentelevät aikuiset
- Oppilashuolto: Koulukuraattori, -psykologi ja -terveydenhoitaja
- Terveyskeskus, sosiaalityö, perheneuvola
- Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys <https://hyvaks.fi/palvelumme/sosiaali-ja-kriisipaivystys>
- Seurakunnat
- Kriisikeskus Mobile Jyväskylässä <https://kriisikeskusmobile.fi/>
- Kriisikeskus [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi), kriisipuhelin 24/7 p. 09 2525 0111
- Kriisikeskuksen Sekasin-chat nuorille [sekasin247.fi](http://sekasin247.fi)
- MLL:n lasten ja nuorten chat [www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)
- Rikosuhripäivystys p. 116006, [www.riku.fi/nuoret](http://www.riku.fi/nuoret) (chat)
- Nettipoliisi, [www.poliisi.fi/some](http://www.poliisi.fi/some)
- Tyttöjen talo, Poikien talo (esim. Seksuaaliväkivaltilanteissa)
- Lasten ja nuorten puhelin 116111

# TURVASSA-HARJOITUS (10 MIN)

- Klikkaa auki <https://www.ouka.fi/media/6379/download> ja hae tiedoston sivu 31 (Turvassa-harjoitus)
- Oppilaat voivat istua omilla tuoleillaan ja joko sulkea silmänsä tai katsoa lattiaa alaviistoon. Valoja voi himmentää.
- Opettaja lukee rauhallisella äänellä Turvassa-harjoituksen.
- Harjoituksen jälkeen voidaan käydä lyhyt kierros ja kertoa, miltä tuntuu juuri nyt.



# HYVÄN JÄLKI -RENTOUTUS (10 MIN)



- Klikkaa auki <https://www.ouka.fi/media/6379/download> ja hae tiedoston sivu 40 (Hyvän jälki -rentoutus)
- Oppilaat ottavat rennon asennon, esim. nojaavat pään käsiinsä pulpetin päällä. Valoja voi himmentää.
- Opettaja lukee harjoituksen tekstin rauhallisella äänellä.