

TUNNIN ALOITUS

Kerro oppilaille:

Rikkomaton raja on Kuopion kaupungin kampanja, joka on alkanut kesällä 2025. Tuolloin olet voinut nähdä kampanjan materiaaleja kaupungin busseissa, infotauluilla ja some-kanavissa. Kampanjan avulla halutaan reagoida erityisesti lasten ja nuorten parissa lisääntyneeseen seksuaalisen häirinnän ja ahdistelun kokemukseen. Tänä keväänä kampanja näkyy myös Kuopion kaupungin kouluilla, olet saattanut nähdä julisteita tai infotaululla materiaalia kampanjaan liittyen.

Rikkomaton raja –tunnilla teemme muutamia harjoitteita, joiden avulla harjoittelemme taitoja toimia uhkaavissa tai epämiellyttävissä tilanteissa ja vahvistaa omien rajojemme puolustamista.

LÄMMITTELY: TOTTA VAI TARUA

Kesto: 10 min

Ohjaaja lukee väittämiä. Osallistujat miettivät, onko väittämä totta vai tarua. Oma mielipide näytetään peukaloa näyttämällä: peukalo ylöspäin = totta, peukalo alaspäin = tarua. Väittämistä keskustellaan lyhyesti jokaisen väittämän jälkeen.

Väittämät:

1. "Omat rajat" tarkoittaa sitä, mikä tuntuu itsestä sopivalta ja hyvältä, ja mikä ei.
2. Omat rajat ja niistä kommunikoiminen on tärkeää, jotta sinä ja muut tietävät, ja mihin olet valmis suostumaan ja mihin et.
3. Rajojen asettamisessa keskeisessä roolissa ovat vanhemmat ja muut aikuiset.
4. Vaikka tunnistaisi omat rajansa, on joskus silti tarpeellista tehdä epämiellyttäviä asioita, jos haluaa olla pidetty.
5. Outo ja epämiellyttävä olo voivat olla viestejä siitä, että omia rajoja ollaan rikkomassa.
6. Omista rajoista voi kommunikoida toiselle vain sanallisesti.
7. Omien rajojen kommunikoimisessa tärkeintä on se, että ei loukkaa toisen tunteita.
8. Omista rajoista kertoessa kannattaa keskittyä oman näkökulman painottamiseen ja välttää hyökkäämistä ja syylistämistä.
9. Omat rajat ovat aina samanlaiset kaikissa eri tilanteissa.
10. Rajat auttavat suojaamaan sekä itseään että muita.

SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ

Kesto: 15 min

Tarvikkeet: AV-laitteisto

1. Katsotaan Tasaseks-video seksuaalisesta häirinnästä:

<https://tasaseks.fi/videot/seksuaalinen-hairinta/> (1:59 min)

2. Keskustellaan videosta:

- Millaista häirintää videossa esiintyi?
- Miksi häirintä ei ole koskaan uhrin vika?
- Mitä tehdä, jos kaveria häiritään seksuaalisesti. Kaveri sanoo, että et saa kertoa kenellekään. Miksi hän sanoo niin? Ja mitä tekisit?
- Miten voi toimia videolta tutuissa tilanteissa, jos toisen käytös tuntuu sinusta pahalta?
 - o Joku näyttää sinulle ilman lupaasi seksuaalista materiaalia puhelimeltaan
 - o Joku pyytää sinulta alastonkuvia
 - o Joku lähentelee sinua
- Mistä saat apua, jos olet joutunut seksuaalisen häirinnän uhriksi?
 - o Jos tilanne on juuri käynnissä, pelkää turvallisuuksesi puolesta ja tarvitset välitöntä apua, voit soittaa poliisille (hätnumero 112)
 - o Puhu luotettavalle aikuiselle: esimerkiksi vanhemmalle/huoltajalle, tutulle nuorisotyöntekijälle, kuraattorille tai kouluterveydenhoitajalle
 - o Mikäli häirintä tapahtuu netissä/somessa, tee itse tai yhdessä aikuisen kanssa myös ilmoitus:
Pelastakaa Lapset, nettivihje: <https://vihje.pelastakaalapset.fi/> tai Poliisi, nettivinkki: <https://poliisi.fi/nettivinkki>

TURVATAIDOT: STOP

Kesto: 15 min

1. Osallistujat seisovat pareina vastakkain tilan eri puolilla. Toinen parista liikkuu hitaasti paikallaan seisovaa pariaan kohti. Paikallaan seisovan tehtävänä on kuulostella, mitä itsessä tapahtuu toisen lähestyessä häntä ja pysäyttää lähestyjä silloin, kun tämä tuntuu tulevan liian lähelle. Hän voi sanoa kuuluvasti STOP ja nostaa kätensä rintakehän eteen kääntämällä kämmen tulijaa kohden (STOP-merkki). Tällöin lähestyjän on uskottava käskyä ja pysähtyttävä. Osia vaihdetaan.

Tehtävä on hyvä tehdä useamman parin kanssa, koska sopivat etäisyydet voivat olla erilaisia eri parin kanssa.

2. Purku yhdessä keskustellen:

- Miltä leikki tuntui?
- Mistä tiesit, kun toinen alkoi tulla liian lähelle? Miltä tuntui kehossa?
- Miltä tuntui sanoa STOP?
- Miltä tuntui, kun sinulle sanottiin STOP?
- Mitä voi tehdä, jos toinen ei usko, vaan tulee tai jää liian lähelle?

3. Jatketaan harjoitusta vielä muutaman kerran, mutta nyt lasten tulee ilmaista STOP jollakin muulla tavalla kuin sanoen. Voidaan aluksi miettiä, miten muulla tavoin voidaan ilmaista toiselle, kun toinen tulee liian lähelle (esimerkiksi kova ääni, tiukka ilme...) tai mitä muita sanoja voit käyttää kuin STOP (esim. Pysähdy, Älä tule, Mene kauemmaksi, Siirry...) Kokeillaan ja keskustellaan miltä tämä tuntui.

4. Käydään vielä läpi, mitä tehdä, jos toinen ei usko (esim. siirry itse kauemmaksi, lähde pois paikalta tai kerro omalle turvalliselle aikuiselle). Onko joitakin merkkejä, mistä voit päätellä, että toinen ei halua sinun tulevan lähemmäksi?

TUNNIN LOPETUS

Kerrataan vielä, mistä saa apua, jos joutuu tai on joutunut seksuaalisen häirinnän kohteeksi:

Jos tilanne on juuri käynnissä, pelkää turvallisuuksesi puolesta ja tarvitset välitöntä apua, voit soittaa poliisille (häätänumero 112).

Jos olet joutunut häirinnän kohteeksi, puhu luotettavalle aikuiselle: esimerkiksi vanhemmalle/huoltajalle, tutulle nuorisotyöntekijälle, koulukuraattorille tai kouluterveydenhoitajalle.

Alle 16-vuotiaat seksuaalisen väkivallan uhrin (esim. raiskaus) hoidetaan lastentautien päivystyksessä. Soita ympärivuorokautiseen neuvontanumeroon 116117 aina ennen kuin menet päivystykseen.

Apua on saatavilla myös puhelimitse ja netissä:

- <https://apuu.fi/>
- <https://suavartensomessa.fi/>
- <https://nuortenexit.fi/>
- <https://www.riku.fi/>
- <https://www.nuortennetti.fi/keskustelut/>
- <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/>

- <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/lasten-suojeleminen/nettivilje/>
- <https://www.suojellaanlapsia.fi/myfriendtoo>