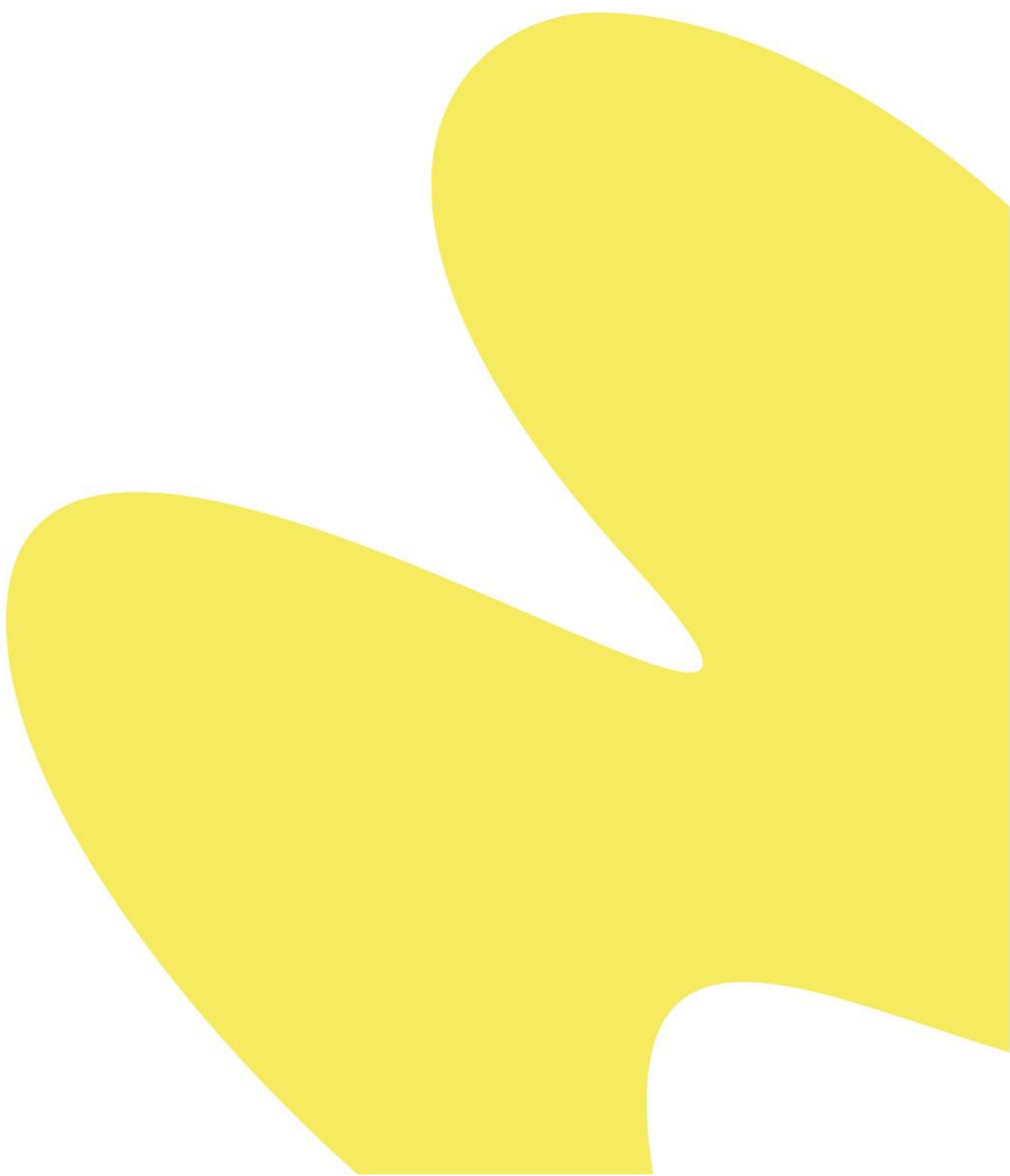


KUOPIO

Luokkakohtainen jälkihuolenpito

Korjaavan ryhmäytämisen oppituntikononaisuus



Sisälllys

Johdanto	3
Ensimmäinen kerta –Yhteistyötaidot ja turvallisuuden tunne	4
Tunnin aloitus	4
Tervehdyskävely.....	4
Sanaketju	5
Kunnioittava kohtaaminen	5
Turvallinen olo kaikille	7
Tunnin lopetus.....	7
Toinen kerta: Tunteiden tunnistaminen ja käsittely	8
Tunnin aloitus	8
Tunnetaito väitteet.....	8
Kiusaamistilanteet.....	8
Kotitehtävä	11
Tunnin lopetus.....	11
Kolmas kerta: Itsetunto ja jäämäkkyys, luokan yhteiset tavoitteet.....	12
Tunnin aloitus	12
Omat rajat.....	12
Oma tila	12
Tunnista omat vahvuudet.....	13
Luokan tavoitteet.....	13
Jämäkkä minä	14
Tunnin lopetus.....	14
Bonustunti: Turvallisuus.....	16
Tunnin aloitus	16
Turvaohje	16
Turvattomat paikat.....	16
Turvalliset tukijoukot.....	17
LÄHTEET:.....	19
LIITE 1 Miten tukea lasta tunne-, vuorovaikutus- ja turvataidoissa kotona	
LIITE 2 Kotitehtävä: Tunteiden tueksi	

Johdanto

Kun kiusaaminen loppuu, toipumiseen tarvitaan tukea. Kiusaamisen, häirinnän tai väkivaltaisen käytöksen jälkeen on tärkeää miettiä sekä yksilö- että ryhmätason jälkihuolenpidon tarpeet. Tilanteesta on hyvä keskustella kollegan, kuraattorin tai psykologin kanssa sekä miettiä yhdessä tilanteeseen sopivat toimenpiteet ja niiden oikea-aikaisuus. On tärkeää huomioida kaikki osapuolet, tarvittaessa myös ryhmätason työ. Kaiken työskentelyn lähtökohtana on se, että jokaisen pitää voida jatkaa arkeaan turvallisesti.

Luokkakohtaisella työskentelyllä voidaan vahvistaa ryhmän turvallisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Käytännössä se voi olla erityistä huomion kiinnittämistä pari- ja ryhmätöiden kokoonpanoihin, vahvistettua puuttumista epäasialliseen käytökseen ja tunne- ja turvataitotuntien hyödyntämistä kaupungin tunne- ja turvataitokellon mukaisesti. Luokkakohtaisen jälkihuolenpidon tueksi olemme valmistelleet Turvaa ja tukea kouluarkeen –hankkeessa valmiin kolmen kerran oppituntikonaisuuden yhdessä työryhmän kanssa. Työryhmässä mukana olivat hanketyöntekijöiden lisäksi kuraattori, psykologi, luokanopettaja ja erityisopettaja.

Tunnit pitää luokanopettaja tai luokanvalvoja yhdessä työparin kanssa, työpari voi olla esimerkiksi kuraattori, psykologi, nuorisotyöntekijä tai erityisopettaja. Työpari sovitaan koululla tapauskohtaisesti. On tärkeää, että kokonaisuuden kaikki tunnit ohjataan yhdessä työparin kanssa. Tämän mallin mukaisen työskentelyn kesto on kolme viikkoa, tunnit on hyvä järjestää kerran viikossa ja aikaa jokaiselle kerralle varata 2x45 minuuttia. Lisäksi tämän jälkeen on seuranta-aika, joka päätetään yhdessä luokan kanssa (suositus tähän vähintään neljä viikkoa). Seurantajakson jälkeen luokan tilanteen mukaan pidetään oppilaiden toiveiden mukainen palkintotunti tai jatketaan työskentelyä bonustunnin tai tunne- ja turvataitokellon luokkatasoisten harjoitteiden parissa luokassa nousseiden tarpeiden mukaisesti, näiden valinnassa apuna toimii koulun tunne- ja turvataitovastaava. Mallia voi muokata muutoinkin luokan tarpeiden tai käytettävissä olevan ajan mukaan.

Paketissa on reilusti harjoitteita, mutta niitä kaikkia ei ole välttämätöntä tehdä luokan kanssa. Tunneilla on tärkeää purkaa jokainen harjoite yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelun kautta ymmärrys harjoitteiden tarkoituksesta ja niiden herättämistä tunteista oppilaiden keskuudessa ovat tärkeitä muutoksen aikaansaamiseksi. Ryhmät ovat erilaisia, toiset keskustelevat helpommin ja pidempään, toiset taas ovat hiljaisempia. On tärkeää varautua myös itse avaamaan harjoitteen tavoitteita, mikäli luokan ilmapiiri on sellainen, ettei keskustelua synny. Hiljaisempien ryhmien kanssa voi ennättää tehdä kaikki paketin harjoitteet tuntien aikana.

Työskentelystä on tärkeää viestiä koteihin ennen ensimmäistä kertaa. Viestissä on hyvä kertoa, mitä työskentelyllä tavoitellaan ja kuka toinen aikuinen työskentelyyn osallistuu työparina. Työskentely sisältää myös kotitehtäviä, joihin kannustetaan koko kotiväkeä osallistumaan. Lisäksi huoltajille on hyvä linkittää wilma-vestiin tai lähettää paperipostina oppilaan mukana kotiin, Miten tukea lasta tunne-, vuorovaikutus ja turvataidoissa kotona - ohjeistus: <https://tunnejaturvataitokello.kuopio.fi/app/uploads/sites/5/2025/11/vanhemmille.pdf>. Koteihin lähetetään tiedoksi myös kolmannen kerran jälkeen luokalle sovitut tavoitteet ja seuranta-aika.

Ensimmäinen kerta – Yhteistyötaidot ja turvallisuuden tunne

Tunnin aloitus

Tunneilla kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että kaikilla on hyvä ja turvallinen olo ryhmässä. Kun teemme erilaisia harjoitteita, muistetaan kunnioittava käytös kaikkia kohtaan: ollaan ystävällisiä, puhutaan vain omalla puheenvuorolla ja työskennellään kaikkien kanssa. Emme hyväksy tunnilla sellaista käytöstä, jossa sanoin tai elein ja ilmein ilmaiset, ettet haluaisi työskennellä jonkun kanssa.

Tervehdyskävely

Kesto: 10 min

Liikutaan tilassa ja tervehditään toisia ryhmänohjaajan antamien ohjeiden mukaan. Jokaisessa kohdassa ehtii tervehtimään useampaakin vastaantulijaa, mutta huolehditaan kuitenkin, ettei tervehditä aina samoja vaan uskalletaan mennä kaikkien luokse.

- Kävele niin, ettet huomaa ketään muuta.
- Vilkaise toista, mutta ilmeettömästi.
- Vilkaise toista nyrpeästi.
- Vilkaise toista silmiin katsoen.
- Katso toista hymyillen.
- Katso toista hymyillen ja tervehdi käden heilautuksella.
- Tervehdi päällä nyökäten.
- Tervehdi yläviitosella.
- Tervehdi kättelemällä löysästi.
- Tervehdi kättelemällä hieman puristaen.
- Tervehdi kättelemällä ravistaen.
- Tervehdi sanomalla mahdollisimman virallisesti "päivää".
- Tervehdi eri maan kielellä.

Harjoituksen jälkeen on tärkeää käydä keskustelu, millaiselle eri tervehdykset tuntuivat; mikä oli epäkohteliasta, mikä vaikeaa, mikä tuntui luontevalle, mitä erilaista on pelkällä keholla tervehtimällä kuin sanoilla, mitkä kuuluvat kavereiden välille ja milloin pitää osata tervehtiä virallisemmin jne.

Sanaketju

Kesto: 10 min

Ensin pareittain ketjutellaan sanoja, mikä sana tulee ensimmäiseksi parin sanasta mieleen.

Esim. sinä: AURINKO, pari: KELTAINEN, sinä: SITRUUNA, pari: MEHU jne.

Sanat voivat olla kaikkien sanaluokkien sanoja ja myös yhdyssanoja, mutta ei kokonaisia virkkeitä tai muuten useampaa sanaa.

Seuraavassa vaiheessa yhdistetään kaksi paria ja jatketaan neljällä, joka taas kolmannessa yhdistetään kahdeksan hengen ryhmäksi.

Puhutaan siitä, ettei toiselle saa "syöttää" sanaa, vaikka kuinka tekisi mieli sanoa oma mieleen tuleva sana. Ryhmänohjaaja voi antaa ensimmäisen sanan, ja se voi olla tunteisiin liittyvä sana, kuten itku, rakkaus jne. Useamman hengen piiriin voi ottaa mukaan myös viestikapulan.

Kunnioittava kohtaaminen

Kesto: 15-25 minuuttia

Asettukaa piiriin ja jättäkää piiriin yksi tyhjä paikka. Ohjaaja kertoo väitteitä ja osallistujien tehtävänä on vaihtaa paikkaa, mikäli väite pitää paikkansa. Mikäli väitteeseen vastaa myönteisesti vain yksi osallistuja, siirtyy hän tyhjälle paikalle. Harjoituksen voi tehdä tuoleilla istuen tai seisten piirissä, tällöin on hyvä laittaa teipillä paikkamerkit. Ohjaaja voi lukea kaikki väitteet tai valita niistä sopivat.

Väitteet:

Vaihda paikkaa...

- jos toisen hymy tai ystävällinen katse on joskus tuonut sinulle hyvää mieltä.
- jos olet joskus mennyt juttelemaan henkilölle, joka on ollut yksinäisen oloinen.
- jos olet joskus joko huomaamattasi tai tahallasi kohdellut toista tönkeästi.
- jos olet viimeisen viikon aikana sanonut jotain ystävällistä toiselle.
- jos olet kommentoinut toiselle kannustavasti sosiaalisessa mediassa.
- jos olet joskus sosiaalisessa mediassa puuttunut loukkaavaan keskusteluketjuun, esimerkiksi ilmoittanut siitä ylläpitäjälle tai sanonut ketjussa, että mielestäsi keskustelu ei ole asiallista.
- jos olet joskus lähettänyt rohkaisevan viestin henkilölle, jota on mielestäsi kohdeltu loukkaavasti.
- jos olet tänään toiminut ystävällisesti tai auttavaisesti toista kohtaan.
- jos olet tänään hymyillyt jollekin toiselle.
- jos olet huomannut, että joku on jätetty ryhmän ulkopuolelle ja olet pyrkinyt saamaan hänet mukaan ryhmään.
- jos olet joskus uskaltanut puolustaa kiusattua tai syrjittyä.

- jos olet joskus huomannut, että ennakkoluulot ovat saaneet sinut käyttäytymään epäystävällisesti jotain toista kohtaan.
- jos olet puolustanut kiusattua tai syrjittyä.
- jos ajattelet, että voisit tänään tehdä jonkin pienen hyvän teon toiselle.

Harjoitteet tekemisen jälkeen keskustelkaa osallistujien kanssa apukysymysten avulla.

- Millaiset asiat ja teot luovat myönteistä ilmapiiriä?
- Miten itse olet joskus kannustanut muita tai luonut hyvää ilmapiiriä?
- Jos olet puolustanut kiusattua tai syrjittyä, miten olet sen tehnyt ja saiko muilta tukea?
- Millä tavoin jokainen voi luoda koulussa hyvää ilmapiiriä?
- Miksi huonoon käytökseen puuttuminen voi olla vaikeaa?

Kerro osallistujille: *Jokainen voi näyttää omalla esimerkillään mallia kunnioittavasta kohtaamisesta. Myönteistä ilmapiiriä ja tunnetta kaikkien kuulumisesta kouluuyhteisöön voidaan rakentaa olemalla toisillemme ystävällisiä. Hyvä alku tähän on esimerkiksi tervehtiä kaikkia.*

Hyvän ystävän ominaisuudet -kilpailu

Kesto: 10-15 min

Tarvikkeet: paperia, kynät

Oppilaat pohtivat ohjaajan johdolla ystävyyttä ja miettivät, mitkä ovat asioita, joita he arvostavat ystävässään, millaisia ominaisuuksia on hyvällä ystävällä. Tavoitteena on myös rohkaista oppilaita tunnistamaan milloin ystävyys-suhde haavoittaa tai vahingoittaa.

Ohjeet harjoituksen tekemiseen:

- Jaa kaikille kynä ja paperi.
- Ohjeista kirjoittamaan paperille allekkain hyvään ystävään liitettäviä ominaisuuksia/adjektiiveja. Asia pitää ilmaista yhdellä sanalla. Aikaa heillä on *kaksi minuuttia*.
- Kun säännöt ovat selvillä, aloita ajan otto.
- Ajan loputtua, jokainen laskee, kuinka monta kohtaa hänellä on paperissa.
- Se, kenellä on eniten kohtia listassa, lukee ne ääneen. Kaikki muut, joilla on sama asia omassa listassa viivaa sen omasta listastaan yli.
- Seuraavaksi se, jolla on viivailun jälkeen eniten kohtia paperissaan, lukee jäljelle jääneet läpi. Jos muilla on samoja asioita omassa listassa, viivataan ne yli.
- Näin jatketaan kunnes kaikki hyvän ystävän ominaisuudet on sanottu ääneen.

Keskustelua ja pohdintaa yhdessä harjoituksen jälkeen:

- Mikä oli yllättävin ominaisuus, joka tuli esiin?
- Tuliko listalle enemmän vai vähemmän ominaisuuksia, kuin mitä aluksi uskoi keksivän?
- Miltä tuntui huomata, että muut arvostavat samoja/eri asioita ystävässä?
- Vaikuttiko listan tekeminen sinuun jotenkin?
- Kaikista listasi asioista, mikä on kaikista merkityksellisin sinulle?

Turvallinen olo kaikille

Kesto: 20 min

Tarvikkeet: post-it lappuja kaikille lapsille, iso paperi/kartonki, kyniä

Mietitään omaa toimintaa ja sitä, miten kaikilla olisi turvallinen olo ryhmässä. Miten puhutaan ja käyttäytyään niin, että kaikilla on mukava olla? Jokaiselle jaetaan post-it lappuja, joihin he kirjoittavat jokaiseen yhden asian, minkä itse voi tehdä, että kaikilla olisi mukava olla ryhmässä, nämä voivat olla tekoja, sanoja tai esimerkkejä käyttäytymisestä.

Kaikki laput kootaan isolle paperille ja ne käydään yhdessä läpi. Samalla mietitään, voiko jokainen ryhmän jäsen sitoutua noudattamaan noita kaikkia asioita. Näistä voidaan koota huoneen seinälle taulu muistuttamaan turvallisen olon säännöistä ryhmässä.

Tunnin lopetus

Kesto: 5-10 min

Loppukoonti on myös aina syytä tehdä, jossa kerrataan, mitä tällä kerralla harjoitettiin, millaisia kokemuksia osallistujat saivat ja millaiseksi kokivat harjoittelun. Harjoitusten purkaminen jälkikäteen keskustellen on usein olenaisempaa kuin itse harjoitukset.

- Millaisia ajatuksia / tunteita oppitunnit herättivät?
- Miten ryhmänne toimi harjoituksen aikana?
- Jokainen näyttää peukalolla, millainen fiilis tunnista jäi: peukalo ylös=hyvä, peukalo alas=huono, peukalo keskelle=ihan ok

Kerro myös lopuksi, milloin seuraava oppitunti aiheeseen liittyen on.

Toinen kerta: Tunteiden tunnistaminen ja käsittely

Tunnin aloitus

Tunneilla kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että kaikilla on hyvä ja turvallinen olo ryhmässä. Kun teemme erilaisia harjoitteita, muistetaan kunnioittava käytös kaikkia kohtaan: ollaan ystävällisiä, puhutaan vain omalla puheenvuorolla ja työskennellään kaikkien kanssa. Emme hyväksy tunnilla sellaista käytöstä, jossa sanoin tai elein ja ilmein ilmaiset, ettet haluaisi työskennellä jonkun kanssa.

Tunnetaito väitteet

Kesto: 10 min

Ohjaaja esittää väitteitä ja jokainen saa miettiä, onko väitteen kanssa samaa vai eri mieltä. Oman mielipiteen voi esittää esimerkiksi käsillä (kyllä = kädet auki Y-asennossa tai ei= kädet ristissä X-asennossa) tai peukulla (kyllä = peukku ylös ja ei = peukku alas).

Väitteet:

- Toisen ihmisen tunteita on tärkeää yrittää ymmärtää.
- Toisen ihmisen tunteen tunnistaminen on vaikeaa.
- Oman tunteen tunnistaminen on vaikeaa.
- Viha on aina huono tunne, rakkaus on aina hyvä tunne.
- Saman tunteen voi ilmaista monella eri tavalla.
- Kaikki tunteet ovat ok mutta kaikki teot eivät ole.
- Tunteita voi muuttaa ajatuksen voimalla.
- Tunteeseen voi jäädä koukkuun.
- Tiedän, miltä tunteet tuntuvat kehossa.
- Tunnistan missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat.

Kiusaamistilanteet

Kesto: 45 min + ennakkotehtävä

Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa etukäteen yhden tilanteen, jossa on kohdannut kiusaamista, väkivaltaa, syrjintää tai muuta epäasiallista kohtelua tai keksinyt tarinan aiheesta. Tilanne tulee kirjoittaa niin, ettei siitä ole tunnistettavissa henkilöitä. Tilanteiden kirjoittamiseen voitte ottaa aikaa esimerkiksi äidinkielen tunnilta tai kirjoittaminen on kotitehtävä. tarinat palautetaan hyvissä ajoin ennakkoon, jolloin aikuiset voivat käydä ne läpi ja valita niistä tehtävään sopivat.

Versio 1

Jaetaan ryhmä 4-5 hengen ryhmiin. Ohjaaja lukee yhden tarinan, lukemisen jälkeen kaikki ryhmät tekevät tarinasta valokuvan yhtä aikaa. Kuvassa voi esittää ihmistä, eläintä, esinettä tai ihan abstraktiakin asiaa tai tunnetta. Keskustellaan kuvan tekemisen jälkeen tarinasta: Kuka henkilöistä olisi voinut käyttäytyä eri tavalla ja miten, jotta tilanne olisi ollut reilu ja kaikille miellyttävämpi? Miten kuva muuttuu ehdotusten pohjalta? Ryhmä muodostaa kuvan uudelleen. Tehdään kolmesta tarinasta kuvat näin.

Neljännän tarinan kohdalla otetaan mukaan ajatusäänet, jolloin kuvan muodostamisen jälkeen ohjaaja käy koskettamassa kuvassa olevaa henkilöä, jolloin tämä sanoo ääneen yhden ajatuksen tai repliikin tilanteessa eli mitä sillä hetkellä ajattelisi tai sanoisi. Tämän jälkeen keskustellaan jälleen tarinasta: Kuka henkilöistä olisi voinut käyttäytyä eri tavalla ja miten, jotta tilanne olisi ollut reilu ja kaikille miellyttävämpi? Miten kuva muuttuu ehdotusten pohjalta? Ryhmä muodostaa kuvan uudelleen. Tehdään kolmesta tarinasta kuvat näin.

Voidaan kokeilla myös niin, että tarinasta muodostetaan kolme eri kuvaa: alku, keskikohta ja loppu.

Versio 2

Jaa osallistujat pienryhmiin ja jokainen ryhmä saa oman tilanteen, jonka tulee esittämään. Pienryhmässä jaetaan roolit ja harjoitellaan tilanteen esittämistä hetki.

Osallistujat tekevät katsomo-lava -muodostelman. Pienryhmät vuorotellen esittävät kohtauksensa lavalla ja muut osallistujat istuvat katsomossa. Eläydytään rooleihin ja improvisoidaan repliikit. Kunkin kohtauksen jälkeen ohjaaja varmistaa katsojilta, voisiko esitetty tilanne tapahtua todellisuudessa. Ohjaaja kysyy ja osallistujat kertovat näkemyksiään:

- Kenellä roolihenkilöistä oli eniten valtaa ja kenellä vähiten?
- Miten eri henkilöt käyttäytyivät?
- Ymmärsivätkö he tekojensa seuraukset?
- Miltä heistä tuntui?

Eri versioiden kokeileminen Jatketaan saman kohtauksen kanssa. Ohjaaja kysyy ja katsojat ehdottavat: "Kuka henkilöistä olisi voinut käyttäytyä eri tavalla ja miten, jotta tilanne olisi ollut reilu ja kaikille miellyttävämpi? Kuinka empaattinen ihminen käyttäytyisi?" Myös ohjaaja voi ehdottaa. Valitaan tai yhdistellään kaikista ehdotuksista 1-3 uutta vaihtoehtoa. Pienryhmä esittää kohtauksen alusta uudelleen improvisoiden katsojien ehdottamia käyttäytymismalleja. Jokaisen version jälkeen yhteistä keskustelua: "Mikä toimi, mikä ei?"

Versio 3

Ohjaaja tai halukkaat osallistujat lukevat tarinan kerrallaan ja jokaisen tarinan jälkeen pohditaan yhdessä keskustellen:

- Kenellä roolihenkilöistä oli eniten valtaa ja kenellä vähiten?
- Mitä syitä tai tarpeita kiusaajan toiminnan takana voisi olla? (Esim. valta-asetelman vahvistaminen, huono itsetunto, pelko kiusatuksi tulemisesta, kateus, oma paha olo, ryhmäpaine) x
- Millä muilla tavoilla tarvetta voisi käsitellä?
- Miten eri henkilöt käyttäytyivät?

- Ymmärsivätkö he tekojensa seuraukset?
- Miltä heistä tuntui?
- Kuka/ketkä tilanteessa olisivat voineet toimia toisin, että konfliktilta olisi välttytty?
- Miten tilanne olisi silloin muuttunut?

1.-4. luokkalaisille: Kiusaamista vai ei?

Kesto: 15 min

Tarvikkeet: AV-laitteisto

Virittäydytään aiheeseen katsomalla alla oleva video linkistä:

https://youtu.be/654irB5efk?si=BhQXN2j5nBDJ_7qm (1:35 min)

Lapset miettivät pienissä ryhmissä (3-4 henkilöä)

- Mitä kiusaaminen on?
- Miksi joku kiusaa?
- Millaisia tunteita kiusaajalla voi olla?
- Millaisia tunteita kiusatuksi tulleella voi olla?

Kerro oppilaille: *Kiusaaminen on sitä, että joku tai jotkut tahallisesti ja toistuvasti aiheuttavat pahaa mieltä toiselle. Se on väärin, ja se pitää lopettaa heti. Joskus lapset pystyvät lopettamaan kiusaamisen omin voimin. Kun lasten keinot eivät riitä, on kiusaamisesta kerrottava aikuiselle. Aikuisen velvollisuus on puuttua siihen. Kiusaamisesta aikuiselle kertominen ei koskaan ole kantelua.*

Keskustelkaa vielä yhdessä:

- Miksi lapset eivät aina kerro kiusaamisesta aikuiselle?
- Mikä helpottaisi kertomista?

5.-9. luokkalaisille: Väkivalta jättää jäljet

Kesto: 20 min

Tarvikkeet: AV-laitteisto, kysymykset tulostettuna tai heijastettuna taululle

Katsokaa ryhmän kanssa yhdessä Lääkäri Aten video kouluväkivallasta: <https://youtu.be/bfpzKX-5BX8?si=IW5sNv1CpaY9wSdG> (9:38 min)

Videon katsomisen jälkeen jaa osallistujat 4-5 henkilön pienryhmiin. Pienryhmien tehtävänä on keskustella videosta apukysymysten avulla.

- Millaisia tunteita lääkäri Aten video herätti?
- Mitä ajatuksia kouluväkivalta termistä nousee? Pitäisikö kouluissa puhua enemmän kouluväkivallasta?

- Millaisia tunteita väkivalta voi aiheuttaa uhrille? Entä millaisia tunteita väkivallan tekijällä voi olla?
- Miten itse voi toimia, jos näkee kouluväkivaltaa? Jos itse ei uskalla puuttua tilanteeseen, kuka aikuinen olisi sellainen kenelle siitä voisi kertoa?
- Millaisia seurauksia kouluväkivallalla voi olla uhrin aikuisuudessa?
- Miten kouluväkivaltaa voitaisiin ennaltaehkäistä entistä paremmin?

Ryhmäkeskusteluiden jälkeen puretaan video vielä koko ryhmän kanssa.

- Mikä oli mielestänne tärkein asia, mikä jokaisen tulisi muistaa videosta?

Kotitehtävä

Tarvikkeet: LIITE 2: Tunteiden tueksi tulostettuna

Tunnin lopetus

Kesto: 5-10 min

Loppukoonti on myös aina syytä tehdä, jossa kerrataan, mitä tällä kerralla harjoitettiin, millaisia kokemuksia osallistujat saivat ja millaiseksi kokivat harjoittelun. Harjoitusten purkaminen jälkikäteen keskustellen on usein olennaisempaa kuin itse harjoitukset.

- Millaisia ajatuksia / tunteita oppitunnit herättivät?
- Miten ryhmänne toimi harjoituksen aikana?
- Jokainen näyttää peukalolla, millainen fiilis tunnista jäi: peukalo ylös=hyvä, peukalo alas=huono, peukalo keskelle=ihan ok

Kerro myös lopuksi, milloin seuraava oppitunti aiheeseen liittyen on.

Kolmas kerta: Itsetunto ja jäämäkkyys, luokan yhteiset tavoitteet

Tunnin aloitus

Tunneilla kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että kaikilla on hyvä ja turvallinen olo ryhmässä. Kun teemme erilaisia harjoitteita, muistetaan kunnioittava käytös kaikkia kohtaan: ollaan ystävällisiä, puhutaan vain omalla puheenvuorolla ja työskennellään kaikkien kanssa. Emme hyväksy tunnilla sellaista käytöstä, jossa sanoin tai elein ja ilmein ilmaiset, ettet haluaisi työskennellä jonkun kanssa.

Omat rajat

Kesto: 10 min

Keskustellaan omista rajoista, voit kertoa tämän mukaan tai omin sanoin. Huomioi tekstistä löytyvät kysymykset ja pyydä osallistujilta niihin vastauksia.

"Omat rajat ilmaisevat, mistä sinä alat ja mihin loput. Rajat auttavat sinua erottautumaan muista ihmisistä ja olemaan turvallisesti toisten kanssa. Rajojen sisäpuolella sinä määrääät ja hallitset. Toisilla ei ole oikeutta ilman lupaasi tunkeutua sinun rajojesi sisäpuolelle. Sinullakaan ei ole oikeutta rikkoa toisen rajoja. Rajat tarkoittavat myös sitä, mitä sinulle saa tehdä ja mitä ei. Ne ilmaisevat, kuinka toiset saavat kohdella sinua. Kun osaat hyvällä tavalla pitää kiinni rajoistasi, et tule niin helposti loukatuksi tai johdatelluksi tilanteisiin, joissa et haluaisi olla."

"Rajat ilmaisevat myös sitä, mitä suostut tekemään ja mitä et. Jokaisen on hyvä miettiä, mihin itse haluaa lähteä mukaan ja mihin ei. On tärkeää toimia sen mukaan, mitä pitää oikeana ja reiluna niin itseä kuin toisia kohtaan. Mihin ei kannata suostua, vaikka joku yrittäisi houkuttaa tai painostaa? Kenenkään ei esimerkiksi pidä varastaa, tehdä kiusaa toiselle tai puhua pahaa toisesta, vaikka sellaiseen houkuteltaisiin tai painostettaisiin."

"Onko joskus tarpeen suostua johonkin, mitä itse ei haluaisi tehdä? Mitä sellaisia tilanteita on? Usein on viisasta suostua aikuisten muistutukseen esimerkiksi läksyjen teosta, nukkumaan menemisestä, sisarusten huomioimisesta, vaikka itse ei jaksaisi tai huvittaisi."

Oma tila

Kesto: 10 min

Jaetaan ryhmä kahteen vastakkain seisovaan riviin eli kohdalle tulee oma pari. Ensimmäisellä kierroksella saa valita oman parin. Pari lähtee hitaasti lähestymään ja paikallaan oleva saa sanoa "seis" tai ilman puhetta nostaa käden eteen, kun oma raja tulee vastaan ja haluaa toisen pysähtyvän.

Tarkastellaan erilaisia välejä verrattuna toisiin pareihin. Hyvin tärkeää on tähdentää, ettei liikkuvassa parissa ole mitään vikaa tai huonoa, vaan että tämä on nimenomaan paikallaan pysyvän parin oma tila. Vaihdetaan osia.

Toisella kierroksella ohjaaja sekoittaa rivit, esimerkiksi toinen rivi siirtyy kaksi henkilöä vasemmalle. Taas ensin toisen rivin parit lähtevät lähestymään parejaan ja parin tehtävänä on sanoa "seis" tai nostaa käsi eteensä pysähtymisen merkiksi. Tarkastellaan etäisyyksiä ja sen jälkeen vaihdetaan osia. Keskustellaan myös siitä, miten raja vaihtelee sukupuolen, iän ja tuttuuden mukaan. Myös tuttuuden välillä oman tilan tarve vaihtelee eri päivinä, toisena päivänä tuntuu hyvältä olla lähellä ja toisena päivänä kaipaa enemmän tilaa ja se on ok. Jokaisen täytyy kunnioittaa toisen rajoja.

Lopuksi mietitään yhdessä, millaisin merkein keho ilmaisee, kun ei halua toisen tulevan omaan tilaan.

Tunnista omat vahvuudet

Kesto: 15-20 min

Tarvikkeet: pienemmille Pähkä ja Kamu vahvuuskortit, isommille vahvuussanat ja isoimmille 100 vahvuuden lista, kynät ja paperia/kartonkia

<https://www.kuopio.fi/uploads/sites/5/2024/06/vahvuussanat.pdf>

<https://tunnejaturvataitokello.kuopio.fi/app/uploads/sites/5/2024/05/vahvuuskortit2024kuopio.pdf>

<https://tunnejaturvataitokello.kuopio.fi/app/uploads/sites/5/2026/04/100-vahvuutta.pdf>

Jokaiselle jaetaan vahvuussanalista liitteestä. Ohjaaja pyytää lukemaan kaikki vahvuudet listalta ja alleviivamaan 10 itselleen sopivaa vahvuutta. Suuressa määrässä valintoja tarkoituksena on se, että jokainen vahvuus pitää lukea rauhassa ja pohtia sen sopivuutta itselle. Pyydä seuraavaksi valitsemaan näistä kymmenestä alleviivatausta vahvuudesta viisi omaa ydinvahvuutta. Omat ydinvahvuudet ympyröidään vahvuussanalistalta.

Pienemmät voivat katsoa yhdessä ohjaajan kanssa vahvuuskortteja, ohjaaja lukee vahvuuteen liittyvät tekstit kortin kääntöpuolelta, että lapset ymmärtävät, mitä vahvuus tarkoittaa. Lapset valitsevat vahvuuksia korttien perusteella.

Tehtävän jälkeen keskustellaan parin kanssa omista ydinvahvuuksista.

- Oliko helppoa tunnistaa omat vahvuudet?
- Olitteko valinneet samoja vahvuuksia?
- Kerro parille esimerkkitalanteita, missä sinun ydinvahvuudet ovat tulleet esille ja miten.

Lopuksi tehdään oma vahvuuspilvi. Leikataan pilvi kartongista tai paperista ja kirjoitetaan siihen omat viisi ydinvahvuutta.

Kotitehtävä: Oppilaat vievät vahvuuspilvet kotiin ja kotiväki täydentää pilven reunoille, mitä kauniita, hauskoja tai persoonallisia piirteitä lapsessaan näkee. Pilvet tuodaan takaisin kouluun ja ne voidaan laittaa luokan seinälle.

Luokan tavoitteet

Kesto: 30 min

Tehtävänä on pohtia, millainen olisi unelmien luokka, jossa kaikilla on hyvä olla ja jokainen saa olla oma itsensä. Ohjaaja jakaa osallistujat pienryhmiin ja jokaiselle ryhmälle jaetaan paperi, johon he kirjaavat omat pohdintansa alla oleviin kysymyksiin. Aikaa tähän on hyvä antaa noin 10 minuuttia.

1. Millaisessa luokassa olisi hyvä olla? Listatkaa ainakin kolme asiaa.
2. Miten unelmien luokan oppilaat kohtelevat toisiaan?
3. Miten unelmien luokan oppilaat puhuvat toisilleen?
4. Millaisia käytännön tekoja jokainen voisi tehdä, jotta luokassa olisi hyvä olla?

5. Mitä omassa luokassa pitäisi muuttua, että siitä tulisi unelmien luokka

Seuraavaksi käydään läpi ryhmien vastaukset. Ohjaaja listaa vastaukset ylös taululle. Vastausten avulla rakennetaan omalle luokalle tavoitteet, joiden avulla omasta luokasta tulisi unelmien luokka. Tavoitteet voivat olla mitä tahansa asioita tai käytännön tekoja, niitä voivat olla esimerkiksi annetaan työrauha, pari ja ryhmätyöt onnistuvat kaikkien kanssa, puhutaan kohteliaasti ja pyydetään anteeksi, jos satutetaan tai loukataan toista. Luokalle on hyvä valita kolme-neljä tavoitetta, jotka kirjataan erilliselle paperille ja laitetaan luokan seinälle.

Tavoitteiden asettamisen jälkeen sovitaan vielä seurannasta esimerkiksi seuraavan kuukauden ajalle. Tunnin ohjaajat informoivat tavoitteista ja seurannasta myös muita ryhmää opettavia opettajia sekä huoltajia.

Jämäkkä minä

Kesto: 15 min

Tarvikkeet: Tuolit

1. Ohjaaja kertoo lapsille, mitä jämäkkyys tarkoittaa:

"Jämäkkyys tarkoittaa sitä, että osaat puolustaa itseäsi, omia näkemyksiäsi, sanomaan ei ja uskallat poistua hankalista tilanteista. Jämäkkyys auttaa sinua kertomaan, mitä sinä haluat, mitä tarvitset, ja auttaa sinua suojautumaan vahingollisilta asioilta.

Jämäkkyys auttaa myös toisten kanssa olemisessa: kun uskallat sanoa selkeästi, mitä ajattelet, toivot tai tarvitset, toiset kuuntelevat sinua paremmin ja osaavat ottaa toiveesi huomioon."

2. Harjoitellaan sanomaan "ei". Ohjaaja jakaa ryhmän pareihin. Toinen parista istuu penkillä ja toisen tehtävänä on saada houkuteltua istuja luopumaan paikastaan. Istujaan tai penkkiin ei saa koskea, eikä uhkailla väkivallalla vaan istujaa tulee houkuttella kivoilla asioilla. Ohjaajan on tärkeää muistuttaa lapsia, että tämä on leikkiä eikä houkuttelussa luvattuja asioita oikeasti toteuteta. Istujan on sanottava kaikkiin houkutteluihin "Ei".

3. Kun harjoitus on ohi, niin parit vaihtavat vuoroja. Lopuksi keskustellaan yhdessä:

- Oliko helppo sanoa ei?
- Onko joskus vaikea sanoa ei?
- Olisiko ei:n sanominen vaikeampaa, jos suostuttelija olisi joku ulkopuolinen?
- Onko kaveriporukassa helppo sanoa ei, jos vaikka kaverit tekevät omasta mielestäsi jotakin typerää?

Tunnin lopetus

Loppukoonti on myös aina syytä tehdä, jossa kerrataan, mitä tällä kerralla harjoitettiin, millaisia kokemuksia osallistujat saivat ja millaiseksi kokivat harjoittelun. Harjoitusten purkaminen jälkikäteen keskustellen on usein olenaisempaa kuin itse harjoitukset.

- Millaisia ajatuksia / tunteita oppitunnit herättivät?

- Miten ryhmänne toimi harjoituksen aikana?
- Jokainen näyttää peukalolla, millainen fiilis tunnista jäi: peukalo ylös=hyvä, peukalo alas=huono, peukalo keskelle=ihan ok

Bonustunti: Turvallisuus

Tunnin aloitus

Tunneilla kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että kaikilla on hyvä ja turvallinen olo ryhmässä. Kun teemme erilaisia harjoitteita, muistetaan kunnioittava käytös kaikkia kohtaan: ollaan ystävällisiä, puhutaan vain omalla puheenvuorolla ja työskennellään kaikkien kanssa. Emme hyväksy tunnilla sellaista käytöstä, jossa sanoin tai elein ja ilmein ilmaiset, ettet haluaisi työskennellä jonkun kanssa.

Turvaohje

Kesto: 10 min

Tarvikkeet: reipasta taustamusiikkia

1. Ohjaaja kertoo turvaohjeesta:

"Liian kovat äänet tai vaikkapa riitelyn äänet voivat kuulostaa ikäviltä ja sellaisen kuuntelemisesta voi tulla paha olo. Niin voi käydä myös silloin, jos joku puhuu muuten rumasti tai käyttäytyy uhkaavasti, koittaa vaikkapa koskettaa sinua ilman lupaa. Tällaisia tilanteita varten on opetettava kolmen kohdan sääntö, joiden mukaan sinun on hyvä toimia, jos joku tilanne näyttää, kuulostaa tai tuntuu pahalta:

Sano ei

Lähde pois

Kerro turvalliselle aikuiselle"

2. Leikitään turvaohjeisiin liittyvää leikkiä. Kaikki osallistujat kävelevät tilassa sikin sokin musiikin soidessa. Aina välillä ohjaaja pysäyttää musiikin ja antaa jonkin näistä kolmesta ohjeesta, kuinka osallistujien tulee toimia:

"Sano ei" = kaikki pysähtyvät, ottavat oman tomeran asennon ja sanovat vahvasti Ei

"Lähde pois" = kaikki juoksevat hetken paikallaan

"Kerro turvalliselle aikuiselle" = kaikki juoksevat ohjaajan luo ja kuiskuttelevat siansaksakielellä

Kun musiikki lähtee soimaan, niin kaikki kulkevat taas sikin sokin tilassa. Kun peli alkaa olla tuttu, niin ohjaaja voi aina sanoa, kuka osallistujista saa päättää, miten toimitaan.

Turvattomat paikat

Kesto: 20-30 min

Tarvikkeet: koulun pohjapiirustuksia tulostettuna, värikyniä (punainen ja keltainen)

Käydään ensin keskustelu, mitä turvattomuuden tunne tarkoittaa

- Mistä tietää, että olo on turvaton?
- Miltä silloin tuntuu kehossa?
- Millainen mieli silloin on?

- Millaisissa paikoissa tulee turvaton olo?
- Millaisissa tilanteissa tulee turvaton olo?
- Millaisten ihmisten seurassa tulee turvaton olo?
- Voiko kotona joskus tulla turvaton olo? Jos, niin milloin?

Jaetaan osallistujat pienryhmiin, jokainen ryhmä saa koulun pohjapiirustuksen sekä värikynät. Käydään ensin läpi pohjapiirustusta yhdessä, että osallistujat ymmärtävät, mitä missäkin kohtaa on. Ryhmien tehtävänä on värittää kuvaan punaisella turvattomalta tuntuvat paikat, keltaisella sellaiset paikat, joissa on joskus turvatonta tai joista ei oikein osaa sanoa. Jokainen ryhmä esittelee oman pohjapiirustuksen ja niitä päästään vertailemaan.

Keskustellaan yhdessä:

- Mikä tekee joistakin paikoista turvattoman tuntuisen?
- Mitä koulu voisi tehdä, että koko koulun alueella tuntuisi turvalliselta?
- Miten voisit toimia, jos sinulle tulee turvaton olo koulussa? Entä vapaa-ajalla tai kotona?

Piirustukset voi kerätä ja esitellä ne koulun turvallisuusvastaavalle ja/tai rehtorille.

Turvalliset tukijoukot

Kesto: 30 min

Tarvikkeet: paperia ja värikyniä jokaiselle osallistujalle

Ohjaaja kertoo: *"Me kaikki tarvitsemme toista ihmistä kasvaaksemme ja kehittyäksemme henkisesti. Meistä kukaan ei selviä elämästä yksin, ilman toisen ihmisen läheisyyttä ja tukea. Meillä kaikilla tulee olla oma tukijoukkomme eli ihmisiä, joiden puoleen voimme tarvittaessa kääntyä. Osa tukijoukosta muodostuu läheisistä, osa voi olla puolittuja esim. valmentaja, kouluterveydenhoitaja tai vaikkapa naapuri. Aina välillä on hyvä pysähtyä miettimään, ketkä kuuluvat minun tukijoukkooni."*

Jokainen osallistuja saa oman paperin ja hänen tulee piirtää paperi keskellä oma kuva. Oman kuvan ympärille hän voi joko piirtää tai kirjoittaa, ketkä kuuluvat hänen tukijoukkoon ja mitä olet keneltäkin saanut (esim. rakkautta, läheisyyttä, neuvoja, kannustusta, huolenpitoa, ystävyyttä). Lisäksi kuvaan on hyvä merkitä, ketkä ovat turvallisia aikuisia. Eri aikuiset voi tuntua turvalliselta eri tilanteissa.

Tunnin lopetus

Loppukoonti on myös aina syytä tehdä, jossa kerrataan, mitä tällä kerralla harjoitettiin, millaisia kokemuksia osallistujat saivat ja millaiseksi kokivat harjoittelun. Harjoitusten purkaminen jälkikäteen keskustellen on usein olennaisempaa kuin itse harjoitukset.

- Millaisia ajatuksia / tunteita oppitunnit herättivät?
- Miten ryhmänne toimi harjoituksen aikana?

- Jokainen näyttää peukalolla, millainen filis tunnista jäi: peukalo ylös=hyvä, peukalo alas=huono, peukalo keskelle=ihan ok

LÄHTEET:

Kuopion kaupungin tunne- ja turvataitokello: <https://tunnejaturvataitokello.kuopio.fi/>

Mannerheimin lastensuojelu liitto: [Kunnioittava kohtaaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

Oulun kaupungin tunne- ja turvataitokasvatus: <https://www.ouka.fi/tunne-ja-turvataitokasvatus>

Rovaniemen kaupungin Hyvinvoinninvuosikello: <https://tunnejaturvataitokello.kuopio.fi/app/uploads/sites/5/2025/11/hyvinvoinnin-vuosikello.pdf>

LIITE 1**MITEN TUKEA LASTA TUNNE- JA VUOROVAIKUTUS- JA TURVATAIDOISSA?****Tunteista puhuminen tekee kaikille hyvää**

Lapsille on tärkeää sanoittaa, että kaikki tunteet ovat arvokkaita. Tunteiden sanoittaminen ja hyväksynnän osoittaminen lapsen tunteita kohtaan on merkityksellistä lapsen hyvinvoinnin kannalta. Lapsen on tärkeää oppia ottamaan omat tunteensa todesta ja luottamaan omaan sisäiseen varoituskelloonsa. Silloin hän uskaltaa kuunnella itseään ja puolustaa rajojaan tilanteissa, joissa häntä kohdellaan ikävästi.

Kun aikuinen tunnistaa ja sanoittaa omia tunteitaan, lapsi oppii tunnetaitoja häneltä. Aikuisten aidon myönteisen ja hyväksyvän asenne erilaisia tunteita kohtaan on merkittävässä roolissa tunnetaitoja harjoiteltaessa.

Myönteisiä tunteita on tärkeä vahvistaa. Myönteiset tunteet, kuten ilo, tyytyväisyys ja innostuneisuus, ovat herkkiä ja vaativat vahvistusta. Myönteisten tunteiden huomaaminen, sanoittaminen ja vaaliminen lisää lasten, aikuisten ja koko perheen hyvinvointia. Myönteiset tunteet vahvistavat sinnikkyyttä ja oppimista. Myönteiset tunteet auttavat vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Vaikea tunne helpottaa, kun se tulee kuulluksi

Vaikeat tunteet, kuten viha ja pelko, ovat vahvoja ja niistä on hankalampi päästä irti. Vaikeita tunteita ei silti pidä kieltää, vaan niitä on tärkeä oppia ymmärtämään ja käsittelemään. Lapsen on tärkeä oppia, että jokainen tunne kestää aikansa ja menee sitten ohi. Tunteet tuovat mukanaan arvokkaita viestejä siitä, mikä meille on hyväksi ja mikä ei. Niiden ei kuitenkaan ole tarkoitus antaa ohjata käytöstämme hallitsemattomasti. On tärkeä muistaa, että vaikea tunne helpottaa yleensä jo silloin, kun lapsi kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi.

Vuorovaikutustaitoja voi opetella

Hyvän vuorovaikutuksen ohjeet ovat: ole kiinnostunut, kunnioita, kuuntele, kysy ja kannusta. Lasten kanssa kannattaa harjoitella kysymysten tekemistä sekä taitoa ylläpitää keskustelua ja osoittaa kiinnostusta toisen ajatuksia kohtaan. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat ystävyyssuhteiden solmimisessa ja ylläpitämisessä, ristiriitojen käsittelyssä sekä avun ja tuen pyytämisessä ja saamisessa.

Jämäkkä ilmaisu auttaa puolustamaan omia rajoja

Lapsen on tärkeä oppia oman mielipiteen ja tahdon selkeää ja rohkeaa ilmaisua. Kukaan ei osaa lukea toisen ajatuksia ja jämäkkä ilmaisu auttaa puolustamaan omia rajoja. Taito ja rohkeus ilmaista omia ajatuksia, tarpeita ja tunteita on merkittävässä roolissa lapsen hyvinvoinnin kannalta. Jämäkästi ilmaistut toiveet ja tarpeet tulevat paremmin kuulluksi ja huomioituksi. Jämäkkyys vahvistaa arjen selviytymistaitoja.

Lähde: Oulun kaupungin turvataitokasvatusmateriaali: <https://www.ouka.fi/tunne-ja-turvataitokasvatus> (löytyy täältä myös eri kielille käännettynä)

LIITE 2

Kotitehtävä: Tunteiden tueksi

Usein ihmissuhteissa mennään vikaan silloin, kun ei osata ottaa huomioon toisen tunteita tai osata vastata niihin kuten toinen haluaisi. Usein käy myös niin, että ihmiset käyttävät omia keinojaan toiseen ja vaikka tarkoituksena olisivatkin hyvät, voivat ne pahimmillaan vain pahentaa asiaa. Onkin tärkeää sanoittaa läheisille, miten toivoisit heidän toimivan, kun sinulla on erilaisia tunteita. Tässä kotitehtävässä sekä oppilas että kotiväki täydentävät monisteen kirjoittamalla tai piirtämällä, miten toivovat eri tilanteissa toimittavan. Voitte keksiä myös itse lisää tunnetiloja ja kirjata niitä paperin toiselle puolelle.



Kun minua suututtaa, toivon, että sinä...



Kun olen surullinen, toivon, että sinä...



Kun olen väsynyt, toivon, että sinä...



Kun ärsyyn, haluaisin...



Tulen iloiseksi, kun sinä...



Koen tulevani kuulluksi ja huomioduksi, kun...