



# TUNNE-, VUOROVAIKUTUS- JA TURVATAITOJEN OPETUSMATERIAALIPAKETTI

4. luokille



TAMPERE

TAMPEREEN KAUPUNKI, PERUSOPETUS

# Opetusmateriaalipaketin käytöstä

Käsissäsi oleva opetusmateriaalipaketti on tarkoitettu 4. luokkien tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opettamiseen. Opetusmateriaalipaketti koostuu tuntikokonaisuuksista, jotka vastaavat Tampereen kaupungin perusopetuksen tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetussuunnitelman tavoitteita ja sisältöjä. Kokonaisuudet on jaoteltu nimensä mukaisesti kolmeen eri teemaan; tunnetaidot, turvataidot ja vuorovaikutustaidot.

Tuntikokonaisuudet koostuvat pääsääntöisesti kolmesta eri työskentelyvaiheesta: tunnin aloitus, tunnin harjoitus ja tunnin lopetus. Aloituksessa pohjustetaan teemaa ja virittäydytään tunnin harjoitukseen. Aloituksen jälkeen seuraa tunnin harjoitus. Harjoitukset mahdollistavat tuntikokonaisuuksien tavoitteiden ja teemojen käsittelyn monipuolisesti. Tuntien lopetukset myötäilevät sen tunnin teemaa ja ne voivat olla esimerkkisi pohdintoja, rentoutumisharjoituksia tai muuta yhdessä toimimista. Lopetusten tavoitteena on rentoutua ja päätää yhteinen työskentely mukavaan tekemiseen.

Tuntikokonaisuuksien kesto voi vaihdella. Kestoon vaikuttavat esimerkiksi luokan oppilasmäärä, teemojen herättämien ajatusten runsaus tai oma työtapasi. Joskus voi olla aiheellista pysähtyä joidenkin harjoitusten ääreen pidemmäksi aikaa. Voit itse arvioida oppilaiden tarpeita tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen harjoittelemisessa ja painottaa tiettyjä teemoja enemmän kuin toisia. Varioi tehtäviä oppilasryhmäsi tarpeiden mukaan. Huomaa, että tuntikokonaisuuksien aloituksia, harjoituksia ja lopetuksia, esimerkiksi rentoutumis- ja keskittymistehtäviä, voi käyttää muidenkin oppiaineiden tunneilla. Jotkut tuntikokonaisuudet sisältävät kotitehtäviä ja lisävinkkejä, joita voit ottaa käyttöön oman harkintasi mukaan. Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen oppitunneille on suositeltavaa ottaa oppilaiden käyttöön A4-kokoiset vihot, koska materiaalissa on tulostettavia monisteita oppilaiden käyttöön ja jotkut harjoitteet sisältävät kirjoitustehtäviä.

Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitoihin liittyvä harjoitusmateriaalia on runsaasti saatavilla niin verkkomateriaalina kuin kirjoinakin. Verkkomateriaali on yleensä ilmaiseksi ladattavissa. Kannattaa tutustua tekstin lomassa oleviin linkkeihin, sekä materiaalin lopussa oleviin lähdeinkehin, joista tämä materiaali on koottu. Erityishuomion lähteistä ansaitsee alkuperäinen Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetuspaketti 2020, jonka henkeä nyt julkaistava materiaalipaketti noudattelee.

## Työn iloa toivottaen

**Kristiina Länsiö, Saija Männistö, Tanja Sarkkio ja Maija Viherkari**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Opetusmateriaalipaketin käytöstä .....</b>	2
<b>Tunnetaidot .....</b>	4
Nimetään ja tunnistetaan tunteita .....	5
Harjoitellaan tunteiden säätelyä.....	9
Harjoitellaan tunteiden ilmaisia .....	12
Omat vahvuuteni .....	13
Harjoitellaan tietoisuustaitoja .....	15
Sanoitetaan hyviä asioita .....	17
Pohditaan omia valintoja .....	19
<b>Vuorovaikutustaidot .....</b>	22
Vuorovaikutustaidot erilaisissa viestintätilanteissa   tunti 1/2.....	23
Vuorovaikutustaidot erilaisissa viestintätilanteissa   tunti 2/2 .....	26
Kaveritaidot .....	28
Toisen asemaan asettuminen .....	33
Positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen .....	37
Ristiriitatilanteiden ratkaiseminen   tunti 1/2.....	39
Ristiriitatilanteiden ratkaiseminen   tunti 2/2.....	42
Mielipiteen ilmaiseminen.....	44
Erilaiset viestintävälineet ja niissä tapahtuva vuorovaikutus .....	46
<b>Turvataidot.....</b>	48
Omien rajojen tunnistaminen .....	49
Fyysinen koskemattomuus.....	52
Turvaverkon tiedostaminen ja merkitys .....	55
Toiminta vaaratilanteessa.....	58
Itsensä arvostaminen ja itseluottamus.....	61
Keinoja puolustautua kiusaamiselta ja häirinnältä sosiaalisessa mediassa .....	64
<b>Metsätuntiharjoituksia .....</b>	66
<b>Lähteet .....</b>	69



# Tunnetaidot

# NIMETÄÄN JA TUNNISTETAAN TUNTEITA

## TAVOITTEET

### YM T10, tunnetaidot T1

L2 L3

- Havaitaan, tunnistetaan ja nimetään tunteita.
- Harjoitellaan ilmaisemaan tunnetiloja.

#### Vinkki:



Aloittakaa oppimispäiväkirjan kirjoittaminen ensimmäiseltä tunnilta. Jokaisen tunnin jälkeen voidaan vastata esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:  
*Mitä tunnilta tehtiin? Mikä oli tunnin aihe? Mitä tunnista jäi erityisesti mieleen?*  
*Mikä oli vaikeaa? Mikä oli helpoaa?*

## TUNNIN ALOITUS

### Miltä minusta tuntuu juuri nyt

Tunnin voi aloittaa tunnekierroksella, jossa jokainen saa vuorotellen kertoa sen hetkisen tunteen yhdellä sanalla. Tunteisiin ei pysähdytä, eikä niitä tarvitse perustella tai selittää. Jokainen tunne on yhtä hyvä ja arvokas. Kierroksen aikana ei ole tarkoitus kerätä vain myönteisiä tunteita, vaan harjoitellaan huomaamaan, miltä juuri tässä hetkessä tuntuu. Oppilaita on hyvä muistuttaa, että tunnetta kannattaa tunnustella vasta siinä hetkessä, kun oma vuoro tulee, sillä tunne saattaa muuttua juuri ennen omaa vuoroa. Kun tunne on sanottu, se saa jatkaa matkaansa. Oppilaiden on hyvä oppia, että tunteet tulevat ja menevät eikä niihin tarvitse takertua.

### Vaihtoehtoisesti: Evoluutioleikki tunteilla

Leikissä edetään evoluutiolla tasolta toiselle kivi-sakset-paperi -kisailun avulla. Evoluutioleikin tunnetasot ovat viha-suru-ilo-onnellisuus. Ensin mietitään yhdessä oppilaiden kanssa, miltä nämä tunteet voisivat näyttää, eli miten missäkin tunnetilassa liikutaan. Pelin alussa kaikki ovat vihaisia ja liikkuvat ympäri luokkaa. Oppilaat esittävät vihaista sovitulla tavalla. Kun pelaaja kohtaa evoluution samalla tasolla olevan oppilaan, he ottavat kiva-sakset-paperi -kisan. Voittaja siirtyy evoluutiolla askeleen ylöspäin ja häviäjä askeleen alaspäin. Jos häviäjä on jo alimmallalla tasolla, hän jatkaa edelleen tunnetasolla vihainen. Pelistä pääsee pois, kun on saavuttanut evoluutiolla onnellisuuden.

## Puhutaan tunteista

Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja sallittuja, sillä mikään tunne ei ole oikein tai väärin. On tärkeää, että tunteet tulevat huomioiduksi. Tunteiden sanoittaminen ei aina ole helppoa, mutta on tärkeää, että tiedostumme tunteistamme. Tunteista puhuminen tekee meille kaikille hyvää.

### ***Miltä kehossasi tuntuu, kun olet levoton? Entä kun olet väsynyt?***

Tunteet tuntuvat ja näkyvät myös kehossamme. Esimerkiksi jännittääessämme kädet voivat hiota, posket saattavat punoitaa, vatsa voi olla kipeä tai sydämen syke kiihtyä. Aina ei ole helppoa tiedostaa, mistä tunteesta on kyse. Saatamme samassa hetkessä tuntea monia eri tunteita. Tunteet ovat myös voimakkuudeltaan erilaisia. Esimerkiksi voit tuntea olosi iloiseksi, hyvin iloiseksi tai superiloiseksi. On kiinnostavaa oppia tunnistamaan tunteitaan ja ymmärtämään itseään. Voit tulla oman itsesi asiantuntijaksi. Kun opit kertomaan tunteistasi myös muille, toiset voivat olla vielä paremmin tukenasi ja ymmärtää sinua. Kun haastavat tunteet saa sanottua ääneen, vaikea tunne saattaa helpottaa. Oma hyvinvointimme lisääntyy, kun osaamme huomioida tunteitamme ja vahvistaa myönteisiä tunteita.

### ***Mitä huomaat kehossasi tapahtuvan, kun olet riemuissasi?***

### ***Entä kun olet jännittynyt tai rohkea?***

**TUNNIN  
HARJOITUS**

## Arvaa mikä tunne tämä on?

**Tarvikkeet:** Tunnekortit

Netistä löytyy monenlaisia tunnekortteja. Tässä muutamia linkkivinkkejä ladattavista ja tulostettavista tunnekorteista:



#### ***Mieliry, tunne- ja kaveritaitokortit:***

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>

#### ***Viitottu rakkaus, tunnistetaan tunteita:***

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnistetaan-tunnetiloja/>

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/piirra-tunteet-kuviiin/>



### **Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan yksi tunnekortti**

**Ryhmässä pohditaan:** Mikä tunne kortissa on? Missä tilanteessa kyseistä tunnetta voi tuntea? Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?

Ryhmat esittävät tunteen patsaana tai liikkeinä ja ilmeinä pantomiimin tapaan. Muut oppilaat yrittävät arvata, mistä tunteesta on kysymys. Kun oikea tunne on keksitty, kaikki oppilaat esittävät pienryhmän mallin mukaisesti kyseisen tunteen. Sen jälkeen oppilaat ravistelevat tai "pyyhkivät" kädellään esittämänsä tunteen pois kehostaan.

#### **Keskustelu esitysten lomassa tai niiden jälkeen:**

Missä tilanteissa tunteita on koettu? Missä kehon osassa tunne on tuntunut? Minkä tunteen arvaaminen oli helppoa? Entä haastavaa? Miksi?

---

### **Vaihtoehtoisesti: Tunneruudut ja puhu tunteella**

**Tarvikkeet:** Neljä paperia, joissa jokaisessa lukee jokin tunne (esim. ilo, rakkaus, suru, pelko/viha). Paperit kiinnitetään huoneen nurkkiin.

Harjoituksen tavoitteena on keskittyä ja havainnoida omaa fiilistä. Kukin oppilas keksii itselleen oman vuorosanan kuten "Älä tallaa nurmikko!" tai "Minulla on tänään taekwondotreenit." ja hokee vuorosanaa koko harjoituksen ajan.

Yhteisen merkin jälkeen oppilaat kiertävät tilassa. Lähestyttäessä tunnenurkkaa, nurkassa oleva tunne voimistuu ja mentäessä kauemmas tunne haalenee. Puheenvuoroa sanotaan tunteen voimakkuuden mukaan.

**Keskustelu:** Millaiset asiat synnyttävät harjoituksessa mainittuja tunteita? Mitä haluaa tehdä, kun on surullinen, pelokas, iloinen tai vihainen?

## Ilon hetkiä

**Tarvikkeet:** pallo tai pehmolelu

Harjoituksen tavoitteena on omista tunteista kertominen ja toisten kuunteleminen. Asetutaan isoon piiriin. Piirissä heitellään palloa tai pehmolelua. Pallon/pehmolelun saanut kertoo, mistä hän tulee iloiseksi ja heittää sen jälkeen pallon jollekin luokkakaverille. Jatketaan niin kauan, että jokainen on saanut kertoa, mikä asia tekee iloiseksi.



### Kotitehtävä:

Mieti ja kirjoita vihkoosi musiikkikappaleita, jotka kuvaavat jotain tunnetta tai kappaleita, joita kuuntelet tietyn tunteen tuntuessa.



### Vinkkejä:

#### Tunnekierros

Tunnekierros on hyvä ottaa käyttöön osaksi koulupäiviä. Sitä voi käyttää esimerkiksi päivittäin päivän tai tunnin alussa tai lopussa. Säännöllisellä harjoittelulla vahvistetaan tunteiden havaitsemisen, tunnistamisen ja nimeämisen taitoja. Harjoitus auttaa myös huomaamaan, että tunteet vaihtuvat tapahtumien, tilanteiden ja ajan myötä. Oppilas voi aina sanoa ohi, jos ei sillä kertaa halua jakaa tunnetilaansa muiden kanssa. Tunnekortit voidaan laittaa näkyville avuksi tunteen tunnistamista varten.

#### Bongataan luokan tunteita

**Tarvikkeet:** iso kartonki, erivärisiä kyniä

Bongataan viikon aikana erilaisia tunteita kouluarjessa. Kirjoitetaan havaitusta tunteesta tunnesanoja luokan yhteiseen tunnepäiväkirjaan esimerkiksi isolle kartongille. Myönteiset tunteet kirjoitetaan isommalla, koska ne tarvitsevat kolme kertaa enemmän huomiota kuin haastavat tunteet.



# HARJOITELLAAN TUNTEIDEN SÄÄTELYÄ

## TAVOITTEET

### YM T10, tunnetaidot T2

L2 L3

- Harjoitellaan tunnistamaan ja hyväksymään tunteita erilaisissa tilanteissa, kuten pelitilanteissa häviäminen, reilu häviäjä tai voittajan ilo.
- Etsitään erilaisia keinoja tunteiden säätelyyn.

## TUNNIN ALOITUS

### Tunnepeili

**Tarvikkeet:** tunnekortit

Edellisestä tuntikokonaisuudesta löytyy lisää vaihtoehtoja tunnekorteille.



#### **Tulostettavat tunnekortit:**

Oulun kaupungin perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatukseen opetusmateriaali luokka-asteet 3-4, sivu 17-18

[https://www.ouka.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu\\_3-4luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3](https://www.ouka.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3)

Oppilaat jaetaan pareiksi, joista toinen on A ja toinen B. Parit seisovat toisiaan vastakkain. A esittää sanattomasti ja äänettömästi jotain tunnetilaa. B toimii peilinä ja näyttää mahdollisimman samalta. Lisäksi hän yrittää arvata tunnetilan. Kun B on päätellyt tunteen, vaihdetaan rooleja. Eläydytään esimerkiksi seuraaviin tunteisiin: ilo, suru, ujous, hermostuneisuus, pettymys, pelko, alakuloisuus, inho, innostuneisuus, viha, hyväntuulisuus, rentous.



Kaikkia tunteita tarvitaan. Myös kaikista voimakkaimmille kiukun ja vihan tunteille on paikkansa. Niiden tehtävä on auttaa meitä puolustamaan meille tärkeitä asioita. Tunteen nostessa on tärkeää kuitenkin huomata, että ei voi käyttää miten tahansa. Kun kiukku tai viha nousee todella voimakkaaksi, täytyy tunnetta säättää sopivan kokoiseksi.

***Harjoitellaan yhdessä kiukun tai vihan tunteen säätelyä.***

---

**Kädet nykkiin ja auki**

Viedään kädet kehon eteen rystyset maata kohti. Suljetaan ja avataan käsiä nykkiin ja auki. Samalla hengitetään sisään ja ulos. Sisäänhengitys alkaa, kun kädet sulkeutuvat nykkiin. Uloshengitys seuraa, kun kädet avautuvat ja sormet menevät haralleen. Uloshengityksen on tarkoitus olla selkeästi pidempi kuin sisäänhengityksen. Uloshengityksen aikana voi ajatella mielessään, miten tunne katoaa hengityksen mukana ulos. Mielikuvissa voi ajatella, että jokaisella uloshengityksellä puhaltaa kiukun/vihan tunnetta kehosta pois.

---

**Seinän työntäminen**

Tämän tunnesäätykeinon käyttämiseen tarvitaan ainoastaan seinä, joten se on helppo tehdä lähes missä tahansa. Idea on yksinkertainen: voimakkaan tunteen helpottamiseksi työnnetään seinää kaikella voimalla ja koko keholla. Työntäminen on rankkaa fyysisistä puuhaa, ja se kanavoi esimerkiksi voimakkaan vihan järkevämpään kohteesseen kuin muihin ihmisiin. Kokeillaan seinän työntämistä luokassa, käytävällä tai ulkona. Ulkona seinän sijasta voi käyttää esimerkiksi kalliota tai puuta.

**Vinkki:** Tämän harjoituksen voi tehdä ulkona.

---

**Kynttiläpuhallus**

Harjoitellaan autonomisen hermoston tietoista rauhoittamista syvähengityksen avulla. Tilaa hämärretään mahdollisuksien mukaan. Taustalle voi laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia. Oppilaat istuvat ja ojentavat etusormensa 10 cm pähän suun eteen. Kuvitellaan, että sormi on kynttilä, jossa palaa liekki. Tehdään yhdessä hengityssarja, jossa puhalletaan samassa tempossa kynttilän kuviteltuun liekkiin neljä kertaa niin, ettei tuli sammu ja neljä kertaa niin, että se sammuu. Toistetaan hengityssarjaan enintään neljä kertaa. Lopuksi rentoudutaan pieni hetki esimerkiksi laskemalla pää pulpetille, laittamalla silmät kiinni ja hengittelemällä omaan rauhalliseen tahtiin.

**Vinkki:** Tämän harjoituksen voi tehdä ulkona



### Kotitehtävä:

Harjoitus tekee mestarin. Kokeile tunnilla opittuja kolmea tunnesäätykeinoa uudestaan kotona. Miltä harjoittelu tuntui? Mikä niistä voisi olla sinulle toimivin?

### Vinkki:

Tunnelämpömittari on konkreettinen tapa puhua tunnesäätylystää oppilaiden kanssa. Mittarin avulla voidaan hahmottaa, että jokainen tunne liikkuu asteikolla lievästä voimakkaaseen. Jotta omia tunteita oppii säätelemään, on tärkeää osata tunnistaa omien tunteiden voimakkuutta.

### Tunnelämpömittari

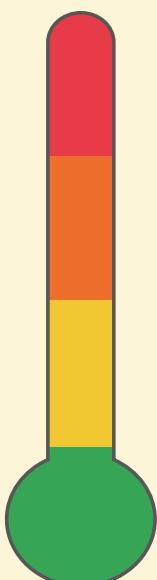
Suunnitellaan ja askarrellaan jokaiselle oma tunnesäätymittari. Mittarin pohjana voi käyttää valmista pohjaa apuna. Otetaan mittarit säännölliseen käyttöön esimerkiksi tuntien alkuihin tai lopetuksiin. Tunnelämpömittarin avulla voi myös sanoittaa ja käsittellä haastavia tilanteita yhdessä oppilaan kanssa.

**Punainen alue** Punaisella alueella oppilas ei pysty hallitsemaan tai suunnittelemaan omaa käytöstään, ajattelemaan järkevästi, ratkaisemaan ongelmia tai otamaan vastaan aikuisen puhetta. Taistele tai pakene -toimintamalli aktivoituu, jolloin oppilas saattaa toimia aggressiivisesti, lamaantua tai vetäytyä tilanteesta. Oppilas saattaa myös toimia tavalla, joka jälkeenpäin kaduttaa häntä. Hän tarvitsee aikuisen apua pystykseen rauhoittumaan ja pysyttämään tilanteen.

**Oranssi alue** Tunne alkaa olla tässä kohtaa niin voimakas, että oppilaan on vaikea hallita omaa toimintaansa. Ajattelu on mustavalkoista ja kielteistä. Oppilas tarvitsee aikuisen apua pystykseen rauhoittumaan.

**Keltainen alue** Tunne on selkeä. Järkevä ja joustava ajatteleminen onnistuu vielä. Toiminta on oppilaan omassa hallinnassa. Tässä kohtaa tunne on lievä ja saattaa mennä itsestään ohi tai laantua aikuisen kevyellä tuella.

**Vihreä alue** Oppilaan olo on rauhallinen, rento ja hän kokee olevansa turvassa.



### Suttuvihko

Suttuvihko on vihko, jota oppilas säilyttää koulussa. Suttuvihkoon saa värittää voimakkaan tunteen vallassa suttua ja sotkua. Sinne saa kirjoittaa sen, mitä tekisi mieli huutaa muille vasten kasvoja. Vihko on yksityinen oman kiukun purkamisen paikka, eikä sitä esitellä muille. Kiukun tunteen mentyä ohi, sivun voi repiä pieniksi paloiksi ja heittää paperinkeräykseen. Näin vihko jatkuu taas puhtaalta sivulta.

Suttuvihko tarjoaa mahdollisuuden tunneilmaisuun. Sen avulla oppilas voi vähitellen oppia purkamaan negatiivisia tunteitaan ja ajatuksiaan muita loukkaamatta.

# HARJOITELLAAN TUNTEIDEN ILMAISUA

## TAVOITTEET

### YM T10, tunnetaidot T3

L2 L3

- Harjoitellaan ymmärtämään oman tunnetilan vaikutusta omaan mieleen ja sitä kautta omaan toimintaan.
- Harjoitellaan ilmaisemaan tunnetiloja.

## TUNNIN ALOITUS

### Vastakohtailmeet

Mietitään yhdessä tunnetilojen vastakohtia: iloinen-surullinen, levoton-rauhallinen, ilkeää-ystävälinen, kiukkuinen-lempeä, energinen-väsynyt jne. Harjoitellaan vastakohtailmeitä. Pareittain harjoiteltaessa toinen esittää vastakohdista toisen ja toinen puolestaan tekee vastakohtailmeen.

## TUNNIN HARJOITUS

### Näytellään tunnetiloja

Harjoitellaan 3-4 oppilaan ryhmissä esittämään erilaisia tunnetiloja.

Esityksen jälkeen keskustellaan, mitä tunteita esityksessä tuli esille ja miten eri tavoin reagoimme tunnetiloihin kehollisesti. Pohditaan, miten eri tunnetilat vaikuttavat mieleemme ja sitä kautta toimintaamme.

#### *Aiheita esimerkiksi:*

*Koulusta myöhästyminen*

*Runon lausuminen tai esiintyminen koulun juhlissa*

*Eksyminen*

*Pelko siitä, että jäi kiinni valehtelemisesta*

*Kiusaaminen*

*Jalkapallopelissä kaatuminen*

*Pelissä häviäminen*

*Puun istuttaminen luokan kanssa koulun pihaan*

*Lemmikkieläimen saaminen*

*Hyvän ystävän näkeminen pitkästä aikaa*



## TUNNIN LOPETUS

### Omaan hengitykseen keskittyminen

Huomion kiinnittäminen omaan kehoon ja hengitykseen on yksi helppo ja nopea tapa harjoitella tietoista läsnäoloa. Tämä harjoitus on konkreettinen keino oppilaille itsensä rauhoittamiseen tilanteissa, joissa on hermostunut tai jännittyntä. Hengitetään syvään sisään ja ulos nenän kautta 5-10 kertaa. Pyritään tekemään uloshengityksestä aina pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokaisen hengityksen jälkeen nostetaan yksi sormi ylös.

# OMAT VAHVUUTENI

## TAVOITTEET:

**YM T10**, tunnetaidot **T4**

**L2 L3**

- Harjoitellaan nimeämään ja tunnistamaan omia vahvuksia.

## TUNNIN ALOITUS

### Vahvuusalias

**Tarvikkeet:** vahvuuskortit



**Tulostettavat vahvuuskortit** löytyvät esimerkiksi Mieli ry:n sivulta:  
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Oppilas nostaa yhden kortin. Hänen täytyy selittää muille mainitsematta kortissa olevaa vahvuutta, mistä vahvuudesta on kysymys. Esimerkiksi: Luova: "Sellainen, joka keksi uusia ideoita, ei välitä muodollisuksista ja osaa yhdistellä yllättäviä asioita." Peliä voidaan pelata koko luokan kesken tai pienissä ryhmissä.

### Vaihtoehtoisesti: Vahvuusmuistelu

**Tarvikkeet:** vahvuuskortit

Kaikki nostavat vuorollaan yhden vahvuuskortin. Tämän jälkeen jokainen kertoo omasta elämästäään tilanteen, jossa kyseistä vahvuutta joko on tarvinnut tai jossa sitä olisi tarvinnut.

## TUNNIN HARJOITUS

### Voimajuliste

Vahvuudet ovat hyvinvoimimme pohja. Me kaikki tarvitsemme muistutusta niistä asioista, joissa olemme hyviä ja taitavia. Tehdään oma voimajuliste, jonka voi laittaa luokan seinälle tai omaan vihkoon nähtäväksi.

**Mitkä ovat vahvuuteni?**

**Millaisia taitoja minulla on? Missä olen hyvä?**

**Millaisia luonteenvahvuksia minulla on?**

**Mistä vahvuksistani olen erityisen ylpeä?**

**Entä kiitollinen?**



## Vaihtoehtoisesti: Sinä olet tähti!

**Tarvikkeet:** väriillisiä papereita, sakset, Mieli ry:n vahvuuskortit

### Tavoitteena on antaa ja saada myönteistä palautetta.

Työskennellään ryhmissä. Jokainen oppilas leikkaa aluksi itselleen paperista ison tähden, jonka keskelle kirjoitetaan oma nimi. Tämän jälkeen muut ryhmäläiset kirjoittavat tähden sakaroihin vahvuksia luokkakaveristaan. Lopuksi jokainen saa esitellä, millaisia vahvuksia toiset hänessä näkevät. Tähdet voidaan myös liimata omaan vihkoon tai kiinnittää luokan seinälle.

## Kehukilpa

Kehutaan vuorotellen parin kanssa kilpaa toinen toista. Millaisia upeita luontevahvuksia parilla on? (Ei keskitytä mm. ulkonäköön, vaatteisiin tai kouluvälineisiin.) Kisataan siitä kumpi eksii enemmän kehuja toisesta.

### Kotitehtävä:

#### Mitä hyvää minusta ajatellaan?

Tavoitteena on huomata, että itsessä on paljon hyviä asioita, joita muutkin arvostavat. Vastaukset kirjoitetaan vihkoon.

1. Kaverisi kehuu sinua. Millaisia asioita ajattelet hänen mainitsevan sinusta?
2. Lähisukulaisesi (kuten isovanhempasi, tätiä tai setäsi) kertoo sinusta hyviä asioita.



#### Mitä arvelet sinusta kerrottavan?

3. Kuvittele, että lemmikkieläimesi osaa puhua. Mistä hän iloitsee sinussa? (Jos sinulla ei ole omaa lemmikkieläintä, voit kuvitella, että olisi tai voit valita jonkin sinulle tutun lemmikkin.)
4. Täydennä vielä lopuksi, miten itse kehuisit itseäsi: Minä itse ajattelen, että minä olen...

### Vinkki:

#### Vahvuksien viikkotehtävä

Vahvuksia voidaan harjoitella luokan yhteisenä viikkotehtävänä. Valitaan yksi vahvuus kerrallaan ja tarkastellaan sitä yhteisesti. Mietitään oppilaiden kanssa vahvuuden hyötyjä ja ääripäitä. Pohditaan, missä kaikissa tilanteissa vahvuudesta voi olla apua ja miten eri tavoin sitä voi hyödyntää. Käytetään vahvuutta yhdessä ja huomioidaan arjen tilanteita, joissa se on näkyvillä. Sanoitetaan huomattuja tilanteita ääneen. Kotitehtävänä oppilaat voivat käyttää valittua vahvuutta myös kotona ja vapaa-ajalla. Tehtävän purku koulussa: Mitä vahvuutta käytit? Missä tilanteessa käytit sitä? Miten vahvuus toimi?



# HARJOITELLAAN TIETOISUUSTAITOJA

## TAVOITTEET

### YM T19, tunnetaidot T5

L1 L3

- Opitaan tiedostamaan kehon ja mielen viestejä.
- Harjoitellaan tietoisuustaitojen avulla itsensä hyväksymistä.

Rauhoittumista ja läsnäoloa on mielekästä harjoitella luonnossa.  
Opetuspaketin lopussa on vinkkejä vaihtoehtoiselle metsätunnille.

## TUNNIN ALOITUS

### Liikutellaan sormia

Tavoitteena on harjoitella keskittymistä. Laitetaan molemmat kädet pulpetille kämmenpuoli alaspäin. Liikutellaan sormia opettajan antamien ohjeiden mukaisesti. Mallia voi näyttää dokumenttikameran avulla. Kämmenpohjan ja muiden kuin liikuteltavien sormien tulee pysyä pulpetissa kiinni.

- *Liikuta ensin molempia peukaloitasi / sitten molempia etusormiasi / keskisormiasi / nimettömiäsi / pikkurillejäsi.*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsienv peukaloita ja etusormia?*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsienv etusormia ja nimettömiä?*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsienv keskisormia ja pikkurillejä?*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsienv peukaloita ja pikkurillejä?*

**Mikä liikkeistä oli sinulle helpoin? Entä haastavin?**

## TUNNIN HARJOITUS

Pysähtyminen ja rauhoittuminen ovat tärkeitä taitoja, joita tulisi harjoitella oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Rauhoittuminen antaa tilaa oman mielen viestien tunnistamiselle. Harjoitellaan nyt yhdessä rentoutumista ja läsnäolon taitoja.

### Hyväksyvä ja tietoisen läsnäolon harjoitus

Opettaja lukee tekstin rauhalliseen tahtiin ääneen.

Taustalle voi laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan.



Ota mukava ja rento asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Voit ikään kuin katsella itseäsi sisältäpäin hyväksyvällä tavalla. Hengitä pari kertaa hitaasti ja rauhallisesti. Hengitä sisään ja ulos, sisään ja ulos. Huomaa, missä kohtaa kehoasi tunnet hengityksen. Tunnet sen ehkä vatsan liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Tai rintakehän liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Anna hengityksesi vain virrata, anna sen olla sellainen kuin se on. Anna myös itsesi olla sellainen kuin olet.

Siirrä huomiosi sitten koko kehoon. Miltähän se tuntuu nyt? Kädet, sormet, jalat, varpaat, keho etupuolelta, vatsa, rinta, keho takapuolelta, selkä, hartiat, niska, pää, kasvot, leuka ja kaula. Ehkä tunnet kehon kosketuksen lattiaan tai tuoliin. Jos tunnet itsessäsi jossakin kohtaa jännitystä tai kiristystä, voit halutessasi antaa sen kohdan tulla pehmeämäksi jokaisella uloshengityksellä. Voit antaa jokaisen uloshengityksen pehmentää sitä kohtaa vielä lisää. Sano itsellesi äännettömästi, että kelpaat sellaisena kuin olet. Saat olla juuri sellainen kuin olet, ihana oma itsesi.

Siirrä ajatuksesi sitten tähän tilaan, jossa nyt olemme. Huomaa, mitä ääniä kuulet ympärilläsi. Avaa sitten vähitellen silmäsi ja anna hyväksyvien ja arvostavien ajatusten olla mielessäsi mukanasi päivän muissakin hetkissä.

---

**Vaihtoehtoisesti: Tunnepysäkki, joka on tietoista läsnäoloa ja tunnesäätytaitoja vahvistava mielen harjoitus.**

<https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/tunnepysakki/>

---

**TUNNIN  
LOPETUS**

**Sadepisararentoutus**

Taustalle voi laittaa rauhallista rentoutusmusiikkia, kuten vesisateen ropinaa.

Tavoitteena on rentoutua, tottua toisen läheisyyteen ja luoda toiselle hyvää oloa. Työskennellään pareittain. Ennen rentoutuksen aloittamista kysytään parilta lupa rentoutuksen tekemiseen. Toinen parista istuu omalla paikallaan, kädet pulpetilla ja otsa käsiin pääällä silmät suljettuna. Toinen parista tekee sateen ropinaa parinsa selkään sormen päillä. Veden ropina voi alkaa hartioilta, käydä käśivarsilla ja edetä ylös alas selkää pitkin. Keskytään miellyttävän kosketuksen tuottamiseen ja riittävän rauhaliseen tahtiin. Oppilaat vaihtavat roolia opettajan merkistä.

**Kotitehtävä:**



Pohdi, mihin kohtaan päivääsi voisit lisätä pieniä rauhoittumisen hetkiä?

Mitkä ovat sinulle mieluisia rauhoittumisen keinoja?

Kirjoita ja piirrä ajatuksiasi vihkoosi.

# SANOITETAAN HYVIÄ ASIOITA

## TAVOITTEET

**YM T19**, tunnetaidot T6

L1 L3

- Harjoitellaan kiitollisuutta ja hyvän huomaamista itsessä, omassa elämässä, toisissa ja ympäristössä.

## TUNNIN ALOITUS

### Minä myös!

Istutaan tuoleilla esim. piirissä. Jokainen oppilas nousee vuorollaan seisomaan ja sanoo yhden asian, jonka osaa tai jossa on hyvä. Esimerkiksi: "Minä osaan piirtää." Jos jotkut toiset osaavat ryhmässä saman asian, hekin nousevat seisomaan ja sanovat: "Minä myös!"

## TUNNIN HARJOITUS

### Vihkotyö

Oppilaat piirtävät vihkoon ilmapalloja. Jokaiseen ilmapalloon kirjoitetaan asioita, joista on tänään kiitollinen.

**Vaihtoehtoisesti:** Kukin oppilas taiteilee oman ilmapallon erilliselle paperille. Palloihin kirjoitetaan kiitollisuuden aiheita. Ilmapallot leikataan paperista ja asetellaan kimpuiksi seinille. Ilmapalloja voi käydä myös piirtämässä koulun pihalle katuliidulla muita ilahduttamaan.

### Kiitollisuuskierros

Tehdään kiitollisuuskierros niin, että jokainen saa vuorollaan kertoa, mistäasioista on elämässään tällä hetkellä kiitollinen. Keskitytään kuuntelemaan toisten puheenvuoroja.



## Pikkurillipalaute

Tavoitteena on antaa ja saada myönteistä palautetta. Luodaan yhdessä kannustavaa ja välittävää ilmapiiriä. Asetutaan isoon piiriin seisomaan sattumanvaraissessa järjestysessä. Tehää pikkusormista koukut, joilla otetaan vieressä seisovan pikkusormesta hellästi kiinni. Opettaja aloittaa palautekierroksen kertomalla hänen oikealla puolella seisovasta oppilaasta jotakin myönteistä. Tämä oppilas puolestaan kertoo hänen oikealla puolellaan olevasta luokkakaverista jotain myönteistä. Jatketaan kierrosta, kunnes kaikki ovat saaneet antaa ja vastaanottaa myönteistä palautetta.



### Kotitehtävä:

Kirjoita itsellesi myötätuntoinen kirje, jossa kerrot, mistä asioista pidät itsessäsi. Miksi olet tärkeä ja arvokas juuri sellaisena omana ihanana itsenäsi kuin olet?



### Vinkki:

#### Kiitollisuuspurkki

Askarrellaan itselle kiitollisuuspurkki tai tehdään luokkaan yksi yhteinen kiitollisuuspukki. Kerätään purkkiin pieniä ja isoja kiitollisuuden aiheita esimerkiksi viikon ajan kirjoittamalla paperilapuille sellaisia asioita, joista ollaan kiitollisia. Luetaan kiitollisuuspurkin sisältö viikon lopuksi.



# POHDITAAN OMIA VALINTOJA

## TAVOITTEET

**YM T19**, tunnetaidot **T7**

**L1 L3**

- Huomataan, että omia valintoja voi tehdä ja niillä on merkitystä mielen hyvinvoinnille.
- Harjoitellaan mielen hyvinvointia lisäävien valintojen tekemistä.
- Löydetään keinoja helpottaa omaa tunnetilaa.

## TUNNIN ALOITUS

### Heitä hymy

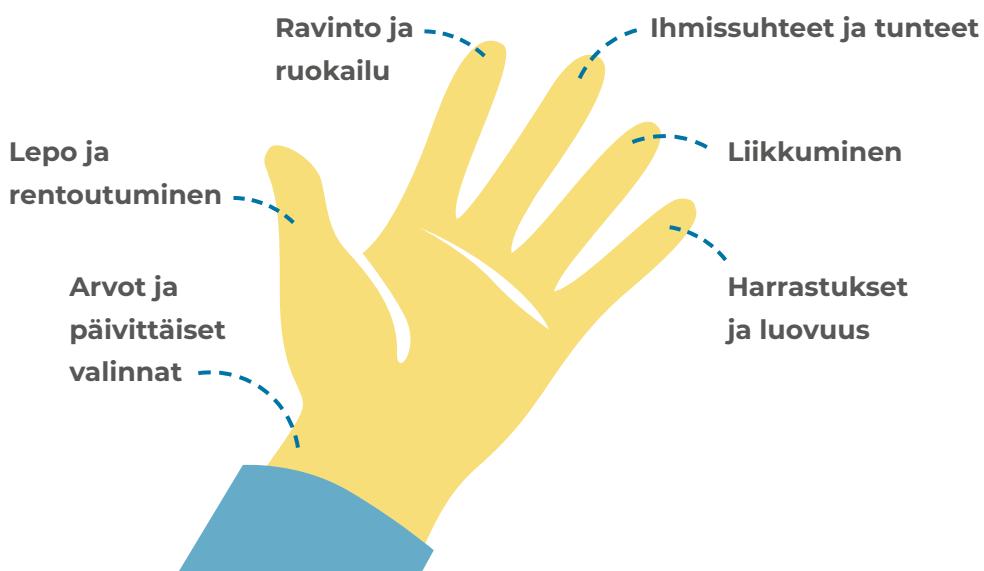
Ollaan piirissä. Opettaja nappaa ilmassa leijuvan tunteen käteensä ja vie tunteen, esimerkiksi iloisuuden, kasvoilleen. Hetken päästä hän pyyhkii tunteen pois kädellään ja heittää sen jollekin oppilaalle, joka puolestaan nappaa tunteen kädellään kiinni ja vie sen kasvoilleen. Näin jatketaan, kunnes halutaan vaihtaa tunne joksikin muksi. Tunteita voi olla esimerkiksi ujous, pelko, riemu, suru, häpeä, ärtyneisyys, ystävällisyys ja hämmennys.

## TUNNIN HARJOITUS

*Tutkitaan yhdessä mielen hyvinvoinnin kättä.*

*Mitäasioita olisi tärkeää huomioida, jotta voimme hyvin?*

### MIELEENTERVEYDEN KÄSI



## **Vihkotyö**

### **Oman hyvinvoinnin käsi**

Oppilaat piirtävät toisen kätensä ääriviivat vihkoonsa.

**Kerro:** Kirjoita itsestääsi seuraavat virkkeet hyvinvoinnin käden mallin mukaisesti.

#### *LEPO JA RENTOUTUMINEN*

Mukavin tapa rentoutua on...

#### *RAVINTO JA RUOKAILU*

Lempiruokani on...

#### *IHMISUHTEET JA TUNTEET*

Oman perheeni kanssa on mukava...

Kavereiden kanssa tykkäään...

#### *LIKKUMINEN*

Kivoja tapoja liikkua ovat...

Liikuntaharrastus, jota joskus haluaisin kokeilla on...

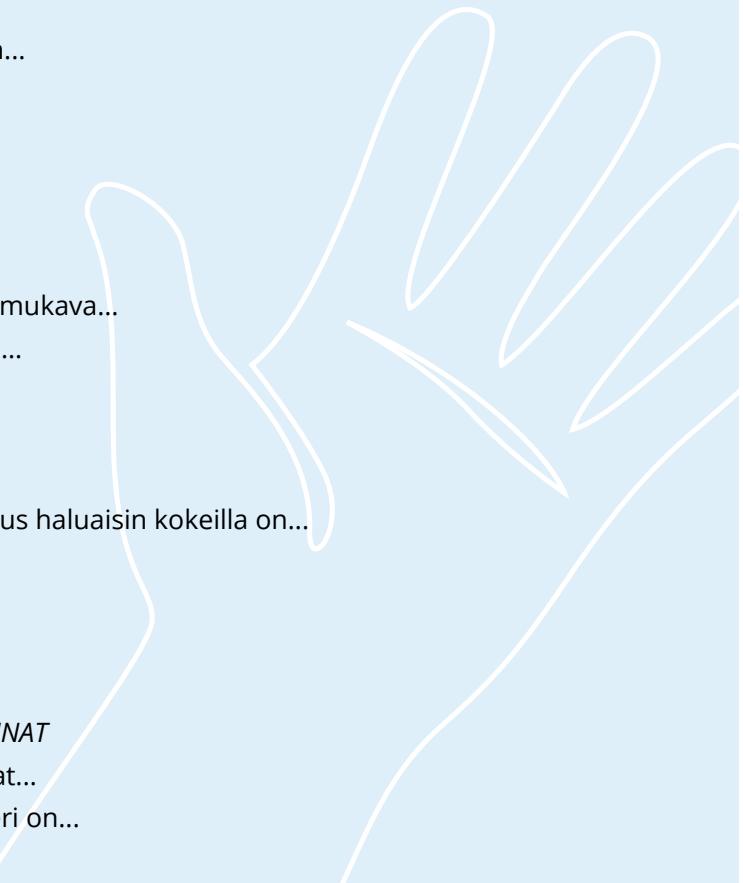
#### *HARRASTUKSET JA LUOVUUS*

Nautin vapaa-ajalla...

#### *ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT*

Minulle tärkeitä ihmisiä ovat...

Mielestäni reilu luokkakaveri on...



## Matka lempipaikkaan -rentoutus

Opettaja lukee tekstin rauhalliseen tahtiin.

Taustalle voi laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan.

Ota mukava ja rento asento omalla paikallasi. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Suuntaa ainakin katseesi alaviistoon. Hengitä syvään ja päästää ilma rauhallisesti ulos. Toista tämä vielä uudelleen. Ajattele nyt sellaista paikkaa, jossa sinulla on hyvä ja turvallinen olo. Kuvittele mielessäsi paikka, johon voit aina mennä ja jossa viihdyt ja tunnet olevasi turvassa. Paikka voi olla sisällä tai ulkona, omassa huoneessasi tai vaikkapa pihakeinussa tai majassa. Istut lempipaikallasi ja katselet ympärillesi. Miltä paikka näyttää? Mitä värejä siellä on? Miltä siellä tuoksuu? Millaisia asioita haluaisit turvapakkasi olevan? Etsi sieltä sopiva paikka istahtaa alas. Millainen tunne sinulla on siellä ollessasi? Nauti paikastasi vielä hetki. Tähän paikkaan voit aina palata, kun sinulla on siihen tarve. Yritä säilyttää tämä tunne, kun palaat rauhallisesti pois lempipaikastasi. Hengitä vielä syvään muutama kerta ja avaa silmäsi.

### Vaihtoehtoisesti:

Kuunnellaan netistä valmiaksi luettu Ystävällisyyttä itsellemme -harjoitus, joka löytyy Mieli ry:n sivulta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

#### Kotitehtävä:

#### Lemmikin ulkoilutus

1. Pohdi, miten voisit hyödyntää lemmikin ulkoiluttamista kehon ja mielen voimavarojen latauksessa.
2. Kun lemmikkieläin pysähtyy ulkona nuuskimaan, hyödynnä sinäkin pysähymisen hetki. Katsele ympärillesi, nuuhki ja kuulostele ympäröivää luontoa. Keskity pieneksi hetkeksi olemaan läsnä juuri tässä hetkessä. Nauti kiireettömästä hetkestä.
3. Valpastuta aistisi. Tarkkaile ja havainnoli. Seuraa lemmikkisi liikkeitä, ilmeitä ja tarkkaile, mitä havaintoja se tekee ympäristöstä. Kuinka tarkkana eläin liikkuu? Mitä se nuuskii ja mitä kaikkea se lukee tuksuista?



#### Jos sinulla ei ole mahdollisuutta lähteä ulkoiluttamaan lemmikkiä:

#### Aistikävely lähiuontoon

1. Tarkkaile uteliaasti mm. sääätä, kasvien yksityiskohtia tai eläinten jälkiä.
2. Kuulostelee ääniä ja nuuhki luonnon tuksuja kävelysä aikana. Käytä aistejasi ja ole valppaana.
3. Mitä kaikkea huomaat?



# Vuorovaikutustaidot

# VUOROVAIKUTUSTAIDOT ERILAIISISSA VIESTINTÄTILANTEISSA | tunti 1/2

## TAVOITTEET

**YM T10**, vuorovaikutustaidot **T1**

**L2 L3**

- Harjoitellaan vuoropuhelua ja vuoropuhelun aikaista reagointia.
- Harjoitellaan vuorovaikutustaitoja; kuuntelu, mielipiteen kertominen, katsekontakti

## TUNNIN ALOITUS

### Tunnemittari

Millainen aamu tai päivä sinulla on ollut?

Näytä peukulla, miltä tuntui, kun tuli kouluun.

**Peukku ylös** - hyvä aamu

**Peukku alas** – huono/hankala aamu

**Peukku vaakatasoon** – ei niin erityisen hyvä eikä huono tunne

Muutama oppilas voi halutessaan kertoa, mikä tunne aamulla oli ja mikä oli syynä kyseiseen tunteeseen.

### Tervehtimistavat

Kerro, että olette lähdössä mielikuvitusmatkalle, jossa on tarkoituksesta tervehtää toisia. Miettikää ennen aloitusta, mikä on tärkeää toisen kohtaamisessa. Keksikää yhdessä uudenlaisia tervehtimistapoja. Tarvitsette niitä harjoituksessa.

**Kerro:** "Tänä aamuna voimakas pyörremyrsky nosti kouluumme tulevat oppilaat ilmaan. He pyörivät tuulenpuuskan keskellä ja laskeutuivat lopulta tuntémattomalle planeetalle. Te olette nyt tällä planeetalla, joiden asukkaiden kanssa teillä ei ole yhteistä kieltä. Kuljette yksin ympäriinsä ottamatta muihin kontaktia. Muista, harjoitus tehdään ilman puhetta. Kävelkää tilassa ympäriinsä. Kun kuulet taputuksen, pysähdy ja saat lisätietoja."

**Kerro:** "Huomaatte, että haluatte ottaa kontaktia muihin planeetan kulkijoihin. Pääätätte katsoa vastaantulijoita silmiin ja hymyillä." Pyydä oppilaita kävelemään niin, että kohdataan kaveri, katsotaan silmiin ja hymyillään. Harjoitusta jatketaan edelleen ilman puhetta. Tapetus on merkinä lisäohjeille.

**Kerro:** "Seuraavana aamuna joku keksi tavan tervehtiä muita, ja siitä tuli yhteinen tapa.

Planeetalla alettiin tervehtiä toisia (tähän aiemmin keksitty tervehtimistapa)."

Pyydä oppilaita kävelemään ympäriinsä, katsomaan silmiin ja tervehtimään toisia sovitulla tavalla. Tehkää tämä vaihe 2–4 kertaa. Käykää läpi muutama aiemmin keksitty tervehtimistapa.

**Kerro:** "Seuraavana aamuna halusitte ottaa selville muiden ihmisten nimiä." Kehota oppilaita kävelemään ympäriinsä, katsomaan silmiin, hymyilemään, tervehtimään toisia sovitulla tavalla sekä esittelemään itsensä sanomalla oma nimi.

### **Päättä harjoitus ja pyydä oppilaita palaamaan paikoilleen.**

**Keskustelu:** Minkälaisia tapoja teillä on tervehtiä kavereita, opettajia jne. Miettikää yhdessä, millaisia tervehtimissanoja ja -tapoja voitte käyttää. Huomioikaa myös muun kieliset tervehtimistavat.

## **TUNNIN HARJOITUS**

### **Keskustelutuokio**

Keskustellaan yhdessä, mitä kuunteleminen ja keskustelu tarkoittavat. Toisen kanssa keskustellessa ja toista kuunnellessa on hyvä ottaa huomioon joitakin asioita. Näin osoitat olevasi hyvä kuuntelija ja keskustelija. Voit käyttää apunasi hyvän kuuntelijan muistilistaa.

#### **Hyvän kuuntelijan muistilista:**

- *Katso puhujaa*
- *Keskity kuuntelemaan*
- *Yritä ymmärtää, miltä kuulijasta tuntuu*
- *Älä keskeytä. Malttia.*
- *Varmista, että olet ymmärtänyt puhujan asian ja tunteet oikein.*
- *Rohkaise puhujaa tekemällä lisäkysymyksiä*



## Kolmen helmen keskustelu

**Tarvikkeet:** kolme helmeä per oppilas

Harjoituksen tavoitteena on kehittää kuuntelemisen taitoa. Oppilaat toimivat 3–5 oppilaan ryhmissä. Jokaiselle osallistujalle annetaan kolme helmeä.

Jokaisella keskusteluun osallistuvalla on mahdollisuus käyttää helmien osoittaman määrän mukaisesti aiheeseen tai teemaan liittyviä puheenvuoroja. Puheenvuoron käyttäjä asettaa oman helmensä piirin keskelle purkiin tai pöydälle ja muut kuuntelevat hänen ajatuksiaan. Kun kaikki omat puhekivet on käytetty, niin loppukeskustelun aikana on mahdollisuus keskittyä täydellisesti vain toisen kuuntelemiseen.

### **Keskusteluaiheita:**

- *Välitunti on liian lyhyt. Kouluihin halutaan pidempiä välitunteja.*
- *Lemmikkipäivä kouluun.*
- *Enemmän kasvisruokapäiviä kouluun.*
- *Lisää liikuntatunteja kouluun.*
- *Lukuvälitunteja kouluun.*
- *Koulun pihalle istutetaan puutarha, jota hoidetaan yhdessä.*
- *Koulun pihalle tarvitaan keinuja/puita/jalkapallomaalit/tms.*
- *Läksyjä on liian vähän.*

## **TUNNIN LOPETUS**

### Sormihengitys

Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille: Avaa vasen kämmenesi eteesi ja ojenna oikean käden etusormi suoraksi. Kuljeta etusormea vasemman käden pikkusormen ulkosivua ylös ja toista puolta alas. Jatka kaikkien sormien yli oman hengityksen tahdissa: - kuljeta sormea ylös sisäänhengityksellä - kuljeta sormea alas ulos-hengityksellä. Jatka vielä muutaman kierroksen ajan. Vaihda käsi ja toista harjoitus.



# VUOROVAIKUTUSTAIDOT ERILAIISISSA VIESTINTÄTILANTEISSA | tunti 2/2

## TAVOITTEET

**YM T10**, vuorovaikutustaidot T1

L2 L3

- Harjoitellaan kohtaamisen taitoa, sekä kuuntelu- ja keskustelutaitoja.
- Harjoitellaan vuorovaikutustaitoja; kuuntelu, mielipiteen kertominen, vuoropuheluun reagoiminen, katsekontakti

## TUNNIN ALOITUS

### Katseet kohtaavat

Ollaan piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa. Katsotaan hetki ja siirretään katse seuraavaan ja taas seuraavaan jne. Katseen pitää pysähtyä hetkeksi jokaiseen piirissä seisovaan. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, eivät he siirräkään katsettaan eteenpäin, vaan vaihtavat hiljaa paikkoja keskenään. Uudella paikalla aloitetaan taas katsominen vasemmalla puolella seisovasta. Leikin aikana ei puhuta.

## TUNNIN HARJOITUS:

### Parikeskustelu

Palautetaan mieleen edellisen tunnin hyvän kuuntelijan muistilista.

Työskennellään pareittain. Toinen pareista on A, joka aloittaa kertojana ja toinen on B, joka aloittaa kuuntelijana.

Opettaja antaa keskustelun aiheen esim. kolme asiaa itsestä (nimi, ketä perheeseen kuuluu ja harrastus) tai kolme viikonloppuna tehtyä tai koettua asiaa.

Oppilas A kertoo kolme asiaansa ja B kuuntelee hiljaa. Tämän jälkeen B kirjoittaa yhden kuulemansa asian paperille muistiin. Vaihdetaan vuoroja ja sama toistetaan.

Lopuksi kerrotaan oman parin kertoma asia, joka on kirjoitettu paperille muistiin, muille. Esitellään kaverin viikonloppu kertomalla esimerkiksi näin: "Hosna harrastaa jalkapalloa, hänen perheeseensä kuuluvat isä ja pikkusisko. Hosnan syntymäpäivä on maaliskuussa."

## **Jonoleikki**

On hyvä huomata, että vuorovaikutus on myös sanatonta viestintää. Harjoituksen aikana kohdataan ja huomioidaan toiset ainoastaan elekieltä käyttäen. Tavoitteena on järjestäytää riviin tai jonoon jonkun ominaisuuden mukaan ilman puhetta. Ominaisuus voi olla esimerkiksi

- *ikäjärjestys syntymäkuuden mukaan (ja lisämietittävää päivämäärästä)*
- *hiustenväri*
- *aakkosjärjestys (jossa otetaan huomioon vain nimen alkukirjain) jne.*

Leikissä tehdään huomaamatta yhteistyötä ja jokainen pääsee osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Ryhmän voi jakaa myös puoliksi ja tehdä kaksi jonoa samoilla ominaisuuksilla.

---

### **TUNNIN LOPETUS:**

#### **Arvaa kuka puhui?**

Oppilaat istuvat luokan perällä lattialla yhtenäisenä ryhmänä tai omilla paikoillaan pöytien ääressä. Pyydä yhtä oppilaista menemään luokan etuosaan seisomaan siten, että hän peittää silmänsä ja käänтää selkänsä ryhmälle. Osoita jotain ryhmäläisistä.

Hänen tulee sanoa selkänsä käänтaneelle kuuntelijalle esim. "Hyvää huomenta, Adam!" tai "Hyvä päivä tänään, Adam!" Silmänsä peittänyt oppilas yrittää arvata, kuka puhui. Seuraavaksi eteen menee se, joka oli äsknen äänessä. Hänen peittää silmänsä ja nyt puhuu joku toinen. Leikki jatkuu, kunnes kaikki ovat saaneet toivottaa toisilleen ystävällisen tervehdyksen.



# KAVERITAITOT

## TAVOITTEET

**YM T10**, vuorovaikutustaidot **T2**

**L2 L3**

- Harjoitellaan kaveritaitoja.
- Harjoitellaan ryhmään liittymistä ja toisten mukaan ottamista.

## TUNNIN ALOITUS

**HUOM!** Tunnin voi toteuttaa myös ulkona.

*Tulosta tilannelaput*

### Ratikkapysäkillä

Tehdään piiri, jossa kaikki näkevät toisensa. Harjoitusta voi tarinallistaa seuraavasti: "Kaikkihan tietäävät kuinka tuolla bussi- ja ratikkapysäkillä yritetään vältellä kaikenlaista kontaktia toisiin ihmisiin. Pysäkillä seisovat tuijottelevat kännkyköitään tai omia ja toisensa jalkoja. Kaikin keinoin varotaan, ettei vain vahingossa tule otettua katsekontaktia muihin. Mutta jos sitten jostain selittämättömästä syystä tuleekin vilkaistua ylös ja katsottua jotakuta toista silmiin ja tämä sattuu katsomaan takaisin, niin kyllähän siitä säikähtää ja lähtee kirkkuun juoksemaan karkkuun. Nyt tässä leikissä testataan, kuka meistä on leikkimielisesti kaikkein tamperelaisin."

Kun opettaja käskee "katse alas", suuntaavat kaikki katseensa maahan ja valitsevat jonkun toisen ihmisen jalat, joita tuijottavat. Opettaja laskee pian kolmeen ja kolmannella oppilaat nostavat katseensa valitsemistaan jaloista niiden omistajan silmiin.

Mikäli syntyy katsekontakti, niin nämä oppilaat säikähtävät ja lähtevät huutaen "IIIK!" juoksemaan karkkuun. Tätä toistetaan niin kauan, kunnes jäljellä on enää yksi ( tai kaksi oppilasta, jolloin voidaan ottaa kivi paperi sakset -tyylinen loppuratkaisu). Viimeiseksi jäädyn julistetaan ryhmän aidoksi tamperelaiseksi.

**Versio 2:** Mikäli ei haluta pudottaa oppilaita pois pelistä, voivat oppilaat vaihtaa paikkoja keskenään kulkemalla ringin keskikautta. Seuraavalla kierroksella oppilaat voivat paikanvaihdon aikana morjestaa keskellä sitä luokkatoveria, jonka kanssa tuli katsekontakti.



## **Still-kuva ryhmässä**

Toimitaan 3-4 hengen ryhmissä. Opettaja sanoo asian tai tilanteen, joka ryhmien pitää muodostaa. Esim. Muodostakaa teistä lentokone.

### ***Esimerkkejä:***

- *Lentokone*
- *Hullunkurinen luokkakuva*
- *Tulevaisuuden kulkuneuvo*
- *Soutuvene*
- *Metsä, jossa ihminen ei ole koskaan käynyt*
- *Uusi kasvilaji*
- *Uusi eläinlaji*

Ryhmät esittävät kuvansa vuorotellen muille. Kuvan tekemisen jälkeen ryhmäläiset voivat kertoa, mitä esittävät kuvassa. Esimerkiksi kuka oli perämoottori, kuka siivet ja kuka kapteeni.

---

## **Ryhmään liittyminen – mukaan pyytäminen**

Oppilaat työskentelevät pareittain tai pienissä ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan yksi esimerkkitilanne, jonka he esittävät muille. Esitys voidaan tehdä näytellen tai käyttäen pehmoleluja tai käsinukkeja. Esityksessä tuodaan esille alkutilanne ja pyritään löytämään paras mahdollinen ratkaisu tilanteeseen. Voitte keksiä lisää erilaisia tilanteita.



1. Lasse istuu yksin keinussa. Hän näyttää surulliselta.  
**Miten toimit?**

---

---

---

---

2. Haluaisitte Lassen kanssa leikkiä hippaa,  
mutta tarvitsette leikkiin enemmän osallistujia.  
**Miten toimitte?**

---

---

---

---

3. Et keksi mitään tekemistä välitunnilla.  
Huomaat ystäväsi tulevan koulunpihaan.  
**Miten toimit?**

---

---

---

---



4. Lasse ja Veeti juttelevat mielenkiintoisista peleistä.

Haluat päästä keskusteluun mukaan.

**Miten toimit?**

---

---

---

---

5. Perheesi muuton vuoksi tulet uuteen kouluun. Sinua jännittää.

Haluaisit saada uusia ystäviä.

**Miten toimit?**

---

---

---

---

6. Luokkaanne tulee uusi oppilas.

Opettaja pyytää sinua esittelemään uudelle oppilaalle koulua.

**Miten toimit?**

---

---

---

---



**Keskustelu esitysten jälkeen:** Olisiko tilanteeseen ollut muuta ratkaisua?

Mitä henkilöhahmot olisivat voineet tehdä toisin?

### Yks, kaks, hyppy

Ollaan piirissä. Ensimmäinen oppilas sanoo nimensä, sitten hänen vieressään oleva oppilas sanoo nimensä ja kolmantena oleva hyppää ilmaan ja on hiljaa. Neljäs ja viides oppilas sanovat taas vuorollaan nimensä ja kuudes oppilas hyppää hiljaa. Joka kolmas oppilas siis hyppää ja muut sanovat nimensä. Oppilas, joka tekee virheen (sanoo nimen hyppyvuorolla, hyppää nimivuorolla, sanoo nimen ja hyppää, sanoo väärän nimen, tai on liian hidas), tippuu pois pelistä.

Rinki pidetään koko ajan tiiviinä, jotta vuoron etenemistä on helpompi seurata. Leikkiä voidaan jatkaa, kunnes vain yksi pelaaja on jäljellä.



# TOISEN ASEMAAN ASETTUMINEN

## TAVOITTEET

**YM T10**, vuorovaikutustaidot **T3**

**L2 L3**

- Oppilas harjoittelee suhtautumaan toisiin ihmisiin empaattisesti.
- Oppilas harjoittelee löytämään sopivia ilmaisutapoja arjen vuorovaikutustilanteissa ja some-viestinnässä.

**HUOM!** Tulosta esimerkkitilanteet parityötä varten.

## TUNNIN ALOITUS

### Punaiset ja vihreät ajatuukset-video

<https://www.youtube.com/watch?v=GeyDiHKPdLY>

#### *Keskustelua videoon pohjalta*

Videolla näytettiin punaisia ja vihreitä ajatuksia. Mihin tunnetilaan punaiset tunteet liittyivät? Miten vihreät ajatuukset erosivat punaisista ajatuksista? Mitä sinä voitsit sanoa videolla esiintyvälle lapselle?

#### *Keskustellaan yhdessä empaattisesta kohtaamisesta.*

#### **Empatiaa ilmaistaan**

- *kuuntelemalla*
- *auttamalla*
- *lohduttamalla*
- *kannustamalla*



## Kannattaako tämä sanoa ääneen?

Vihreät ajatuksset ovat kannustavia ja punaiset lannistavat ja tuottavat pahaa mieltä.

**Pohdi, kannattaako ajatus tai havainto sanoa ääneen.**

Oppilaille sanotaan väitteitä. Oppilas nostaa peukun ylös, jos väite kannattaa sanoa ääneen. Peukku alas tarkoittaa, ettei väitettä kannata sanoa ääneen, sillä se loukkaa kuulijaa.

Käykää yhteistä keskustelua väitteen jälkeen perusteluista.

Miettikää, miten loukkaavan ajatuksen voisi kään்டää ystäväälliseksi puheeksi.

### Väitteitä:

"Hei, tuu istuu meidän kaa."

"Silmälasisi ovat rumat!"

"Mä en halua olla sun pari."

"Olet tosi hyvä piirtämään."

"Hei, sun housuissa on reikä!"

"Sääät oot huono häviäjä!"

Me oltiin parempia."

"Mä voin tulla sun kaveriksi.

Tehdään yhdessä."

"Sun uusi skuutti on makee."

"Onko sulla kaikki hyvin?"

"Meidän peliimme ei enää  
pääse mukaan!"

"Kiva olla sun pari."

"Antin kertoma salaisuus on niin upea,  
että jaan sen koko luokalle some-ryhmään."

Luokkakaveri lähti viestin luokan someryhmään:

"Onnea jalkapallopelii!"

Luokkakaveri lähti ikävän kuvan Jaanasta  
luokan someryhmään ja kirjoitti: "Katsokaa Jaanan ilmettä!"





## Parityö

Työskennellään pareittain tai pienissä ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan yksi esimerkkitilanne, josta he keskustelevat ja jonka he esittävät muille.

- 1.** Annen syntymäpäivät ovat tulossa. Hänen on innoissaan niistä. Anne jakaa syntymäpäiväkutsut ja Emilia huomaa olevansa ainoina, jota ei luokan oppilaista kutsuttu juhliin. Miltä Emiliasta tuntuu? Mitä hänen voisi sanoa? Keskustelkaa ja esittää tilanne muille.
- 2.** Aiham lainasi kännnykkäänsä Eerolle. Eero tiputti puhelimensä ja näyttöön tuli paha halkeama. Miltä Aihamista tuntuu? Entä Eerosta? Mitä hänen voisi sanoa? Keskustelkaa parin kanssa ja esittää tilanne muille. Mitä Aihamille voisi sanoa? Keskustelkaa ja esittää tilanne muille.
- 3.** Maya on koulun ruokalassa. Hän kaatuu tarjottimensa kanssa niin, että ruuat lentelevät lattialle ja maitolasikin menee rikki. Kaikki ruokalassa olevat oppilaat tuijottavat Mayaan. Miltä Mayasta tuntuu? Mitä hänen voisi sanoa? Keskustelkaa ja esittää tilanne muille.
- 4.** Miian luokka pääsi hopealle koulujen välisessä jalkapallo-ottelussa. Pelin jälkeen Leena kehuu omilla maaleillaan ja moittii Miiaa: "Sä et tehnyt pelissä yhtään maalia. Minä tein kaksi!" Miltä Miasta tuntuu? Mitä hänen voisi sanoa? Keskustelkaa parin kanssa ja esittää tilanne muille.
- 5.** Mikko on taitava skeittaamaan. Hän kehuu omilla taidoillaan ja esittää erikoisia hyppyjä kavereilleen. Pete sai uuden skeittilaudan ja haluaisi olla yhtä hyvä kuin Mikko. Pete yrittiä samaa temppua kuin Mikko. Hän epäonnistuu, satuttaa polvensa ja on vihainen Mikolle. Mitä Petestä tuntuu? Miksi hän on vihainen? Miltä Mikosta tuntuu? Mitä tässä tilanteessa voisi? Keskustelkaa ja esittää tilanne muille.

Käykää tilanteista yhteinen keskustelu jokaisen esityksen jälkeen.

## Hyvän mielen lista

Kirjoita ja/tai piirrä vihkoosi lempipuuhiasi ja asioita, jotka ilahduttavat sinua.

Silloin, kun olosi on kurja ja tarvitset tekemistä, saattaa vihon lukeminen piristää tai rauhoittaa mieltäsi. Listan voi lopulta laittaa kotona näkyvälle paikalle.

### Vaihtoehtoisesti:

Mieti joku mielipuuha tai asia, joka ilahduttaa sinua. Kerro se piirissä muille.

### Vaihtoehtoisesti:

Leikataan erivärisistä papereista salmiakin muotoisia lappuja, jotka keskeltä taitettaessa muodostavat kolmion. Oppilaat miettivät mukavia asioita ja kirjoittavat niitä erivärisille lapuille. Asiat voivat olla sanoja, joita haluaisi kuulla tai joita voi kertoa kaverille. Ne voivat olla myös mukavia tekoja tai asioita, joista tulee itselle ja muille hyvä mieli. Jokainen keksii vähintään kolme asiaa. Tämän jälkeen niistä askarrellaan luokkaan hyvän mielen viirinauha. Viirinauha ripustetaan luokan seinälle muistuttamaan hyvistä sanoista ja teoista.



# POSITIIVISEN PALAUTTEEN ANTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN

## TAVOITTEET

**YM T10**, vuorovaikutustaidot **T4**

**L2 L3**

- Opitaan huomaamaan ja ilmaisemaan hyviä asioita toisissa.
- Opitaan ottamaan vastaan positiivista palautetta.

## TUNNIN ALOITUS

### Mielipidejana

Oppilaat seisovat rivissä. Ohjeista, että he seisovat kuvitteellisella mielipidejanalla. Janan toinen pääty, esimerkiksi luokan oven puoleinen seinä tarkoittaa "täysin samaa mieltä", ja janan toinen pääty eli luokan vastakkainen seinä, tarkoittaa "täysin eri mieltä". Oppilaille sanotaan väitteitä ja he menevät kuvitteellisella janalla siihen kohtaan, joka kuvailee heidän mielipidettään sillä hetkellä. Kun oppilas kuulee jonkun oppilaan perustelun, hän voi tarvittaessa vaihtaa janalla paikkaa. Korostetaan sitä, että oppilas valitsee paikan oman mielipiteensä mukaan, ei siis valitse paikkaa kaverin kanssa.

Väitteen jälkeen kysytään muutamalta oppilaalta perusteluja, miksi on valinnut paikan juuri siitä kohdasta janaa.

#### Väitteitä:

*Positiivisen asian sanominen kaverille on helpoa.*

*Olen sanonut täänäkin kivan asian kaverilleeni.*

*Minun mielestäni kaverille ei tarvitse antaa positiivista palautetta.*

*Kun kehun kaveria, minulle tulee siitä hyvä mieli.*

*Minusta on kiva saada kehuja.*

*Minua on kehuttu täänäkin.*

## TUNNIN HARJOITUS

### Kehupurkki

**Tarvikkeet:** vihko, eri värisen kynä kullekin oppilaalle

Oppettaja piirtää taululle malliksi ison purkin tai oppilaat suunnittelevat purkin itse vihkoonsa. Vihon sivulle kirjoitetaan oma nimi. Osallistujat istuvat piirissä ja jokaisella on eri-värisen kynä. Vihkoja kierrätetään piirissä antamalla se aina oikealla istuvalle oppilaalle, joka kirjoittaa kehupurkkiin kivan asian eli jonkun positiivisen asian henkilöstä, jonka nimi paperissa lukee. Pohtikaa, missä kaveri on taitava ja hyvä, miksi hän on kiva kaveri jne.

Lopuksi käydään keskustelua, millaisia kehuja kukin on saanut. Jokainen voi kertoa esimerkiksi, mikä kehu tuntui itsestään mukavimmalta täänään.

## Kehukuja

Osallistujat tekevät kujan seisomalla kahdessa rivissä vastakkain parin kanssa. Kujan leveys on noin metri. Jokainen osallistuja kävelee vuorotellen, erittäin rauhallisesti, kujan läpi silmät auki tai suljettuna. Kujan muodostavat osallistujat kehuvat kulkijaa sanomalla asian, jossa kulkija on hyvä ja taitava. Tai kertovat jonkin mukavan asian, toivottavat hänelle kaikkea hyvää. Kun osallistuja on kulkenut kujan läpi, hän asettuu jommallekummalle puolelle edellisten viereen muodostamaan kujaa. Jatketaan kunnes kaikki ovat kulkeneet kujan läpi.

Huom! Aikuisen kannattaa ennakoida ongelmia, jotka saattavat aiheutua liian pienestä tilasta sekä huolehtia rauhallisesta kulkemisesta sekä siitä, että annetaan asiallisia kehuja. Voitte myös halutessanne sopia, että kehumisen lisäksi saa taputtaa kannustavasti olkapäälle tai halata. Kosketuslupa kannattaa aina tarkistaa jokaiselta kulkijalta.

**Loppukeskustelu:** Miltä harjoitus tuntui?

---

## Loppurentoutus

Oppilaat istuvat piirissä lattialla. Ohjeista oppilaita ottamaan mukava asento. Silmät voi sulkea, jos se tuntuu oppilaasta sopivalta. Harjoituksen voi tehdä myös silmät auki. Ota silloin katse lattiaan ja keskitä katseesi yhteen pisteeseen.

"Hengitä syvä hiljainen hengitys sisään ja puhalla ilma rauhassa ulos. Anna kehosi rentoutua. Sanon nyt rauhoittavia ja vahvistavia sanoja. Keskity kuuntelemaan ja toista sanoja omassa mielessäsi. Aloitetaan. Hengitä rauhallisesti sisään ja anna kehosi rauhoittua. (toista hyvän olon toivotuksia 2 kertaa) Ajattele mielessäsi: toivon itselleeni hyvä. Minun on juuri nyt hyvä ja turvallinen olo. Toivon kaikille luokkakavereille onnea ja hyvää mieltä. Toivon, että meillä kaikilla on tänään mukava päivä. Hengitä rauhallisesti ja kun lasken kolmeen, voit liikutella hieman kehoasi. Tee se rauhassa omalla paikallasi, ettet häiritse muita. Yksi, kaksi, kolme.

Liikuttele itseäsi ja voit lopuksi avata silmäsi.



# RISTIRIIATILANTEIDEN RATKAISEMINEN | tunti 1/2

## TAVOITTEET

**YM T10**, vuorovaikutustaidot **T5**

**L2 L3**

- Opitaan tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja ja tapoja.  
Eri roolien merkityksen huomaaminen ja harjoittelu ristiriitatilanteissa.
- Opitaan tunnistamaan ristiriitatilanteita ja niiden taustasyötä.  
Opitaan riitojen ratkaisua.

**HUOM! Tulosta esimerkkilanteet ryhmätyötä varten.**

## TUNNIN ALOITUS

### Pidän ihmisistä, jotka...

Oppilaat istuvat tuoleillaan tai seisovat lattiamerkin pääällä piirissä. Yksi osallistujista on ilman paikkaa ja seisoo piirin keskellä. Keskellä olija sanoo esim.: "Pidän ihmisistä, jotka tykkäävät lukea kirjoja". Kaikki, joihin väite sopii, vaihtavat toistensa kanssa paikkaa. Silloin keskellä oljalla on mahdollisuus mennä jonkun toisen paikalle. Keskellä olija jatkaa leikkiä sanomalla esim. "Pidän ihmisistä, joilla on isovelit."

## TUNNIN HARJOITUS

### Keinot seinälle

Ryhmän yhteisessä keskustelussa pohditaan erilaisia keinoja riitojen ratkaisuihin.

Kirjoittakaa luokan seinälle. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi:

- *Hengitä ja rauhoitu.*
- *Katso silmiin. Kerro, miltä sinusta tuntuu.*
- *Sano selkeästi toiveesi ja mielipiteesi siitä, mitä toivoisit tapahtuvan seuraavaksi.*
- *Kuuntele.*
- *Pyydä anteeksi.*
- *Anna anteeksi.*



**Vinkki:** Myös ajattelun apukättä voi hyödyntää riitojen ratkaisemisessa.

(Ajattelun apukäsi käsitellään 4. luokan turvataitojen tunnilla  
ITSENSÄ ARVOSTAMINEN JA ITSELUOTTAMUS)



## **Harjoitellaan ratkomaan riitoja**

Työskennellään pareittain. Opettaja jakaa jokaiselle parille yhden esimerkkitilanteen, jonka he esittävät muille käyttäen käsinukkeja, pehmoleluja tai näytellen.

- 1.** Tiia on jänyt leikin ulkopuolelle. Toinen kaveri tulee paikalle ja pyytää Tiiaa mukaan leikkiin. Tiia haluaa leikkiä vain Leenan kanssa.
- 2.** Pasille ja Villelle tulee riita. molemmat pahoittavat mielensä, mutta pystyvät lopulta sopivat riitansa.
- 3.** Usva suuttuu hävittyään jalkapallopelissä. Hän potkaisee pallon talon katolle ja poistuu paikalta.
- 4.** Avira on paljastanut Tiian salaisuuden muille.
- 5.** Usva haluaa tehdä epäreilun joukkuejaon jalkapalloon. Muut eivät ole samaa mieltä asiasta.
- 6.** Tiian mielestä Avira määrää leikkisä liikaa.
- 7.** Leo kulkee käytävillä nopeasti ja törmäilee muihin oppilaisiin.
- 8.** Oula on aloittanut uudessa koulussa. Häntä jännittää. Oula ei tunne sieltä ketään. Kaisa tulee esittelemään itsensä ja kysyy, voivatko he olla kavereita.
- 9.** Renek ilkkuu luokkakaverilleen, joka Renekin mielestä vastasi tunnilla kysymykseen hassusti.
- 10.** Kaisa puhuu luokassa isoon ääneen, eikä keskity opetuksen. Oula ei voi keskittyä tunnilla.
- 11.** Usva kertoo opettajalle, että Pasi ei ole tehnyt kotitehtäviä.
- 12.** Pasi on taitava pelaamaan jalkapalloa. Hän kehuu omilla taidoillaan.

Voitte keksiä myös itse lisää riitatilanteita, joita on omassa ryhmässä tullut esille.

### **Keskustelu**

Esityksen jälkeen yhteinen keskustelu tilanteiden ratkaisuista. Millaisia tunteita hahmoilla oli? Mitä he mahtoivat ajatella tilanteessa?

Erilaiset ristiriidat ja erimielisyydet kuuluvat elämään ja ihmisten väliin suhteisiin. Niiden sovitteleminen on hyvin tärkeää ystävys- ja ryhmätyötaito. Hyvistä ryhmätyötaidosta on hyötyä meidän hyvinvoinnillemme.

---

### **Numeroleikki**

Oppilaat istuvat luokassa silmät kiinni. Tehtäväänä on laskea yhdessä vuorotellen lukuun 21 saakka. Yksi leikkijöistä sanoo "yksi", ja kuka tahansa toinen sanoo "kaksi", sitten joku sanoo "kolme", ja niin edelleen. Jos kuitenkin useampi leikkijä sanoo seuraavan numeron yhtä aikaa, pitää ryhmän aloittaa uudelleen alusta. Jatketaan, kunnes saavutetaan luku 21. Tämän jälkeen voidaan aloittaa alusta tai laskea alas päin.



# RISTIRIITATILANTEIDEN RATKAISEMINEN | tunti 2/2

## TAVOITTEET

**YM T10**, vuorovaikutustaidot **T5**

**L2 L3**

- Opitaan tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja ja tapoja.  
Eri roolien merkityksen huomaaminen ja harjoittelu ristiriitatalanteissa
- Opitaan tunnistamaan ristiriitatalanteita ja niiden taustasyötä.  
Opitaan riitojen ratkaisua.

Voit halutessasi hyödyntää seuraavan siviston tietoja ja kuvia:

[https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu\\_3-4luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3](https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3)

## TUNNIN ALOITUS

### Rikkinäinen puhelin

Opettaja tai oppilas keksii lyhyen virkkeen ja kuiskaa sen vierustoverille yhden kerran. Seuraava leikkijä kuiskaa lauseen eteenpäin sellaisena kuin on sen kuullut. Näin jatkeaan koko kierros. Viimeinen leikkijä sanoo kuulemansa virkkeen ääneen.

## TUNNIN HARJOITUS

### Kiusaamisen muotoja

Kirjoittakaa yhdessä isolle paperille konflikteja, joita voi syntyä ihmisten välille koulussa ja kavereiden kesken. Tällaisia voivat olla esimerkiksi:

- *Nimittely*
- *Töniminen*
- *Syöttely*
- *Juoruaminen*
- *Ulkopuolelle jättäminen*
- *Ristiriidat peltilanteissa*
- *Kaveriasiat*
- *Härnääminen*

Kiusaaminen on aina väärä teko, eikä siihen tarvitse suostua. Jos toisen sanat tai teot tuntuvat pahalta, voi sanoa esimerkiksi: "Lopeta. Tuo ei tunnu kivalta. En halua, että teet noin."

Kirjoittakaa toiselle isolle paperille: Otsikoksi "Erilaisia tapoja käsitellä konflikteja".

- *Lähdetään tilanteesta pois, jos tunnekuohu on suuri.*
- *Jutellaan asiasta ja etsitään molemmille sopiva ratkaisu.*
- *Jutellaan asiasta ja ratkaistaan riita kivi-paperi-sakset pelillä.*
- *Jutellaan asiasta ja toinen joustaa tällä kertaa.*
- *Pyydetään ratkaisuun aikuisen apua.*

## Ryhmätyö

Oppilaat suunnittelevat ja valmistelevat 3–4 oppilaan pienryhmässä lyhyen esityksen jostain luokassa toistuvasta tilanteesta/ristiriidasta. Esitys esitetään tai kerrotaan muille. Esityksen jälkeen käydään keskustelua esityksestä. Keskustellaan ryhmän käyttämästä riidanratkaisutavasta. Voidaan myös pohtia, mitä muita tapoja olisi voitu käyttää.

**Esimerkkiaiheita:** ulkopuolelle jättäminen, seurassa kuiskuttelu, toisten kommenteille nauraminen, härnääminen, toisten vaatteille ilkkuminen, pelissä huijaaminen, juoruilu, töniminen, toisen vastaamiseen kommentointi, naureskelu.

Pohtikaa ensin, onko oikein jättää kaveri yhteisen tekemisen ja hauskanpidon ulkopuolelle. Millaisia tunteita ulkopuolelle jättäminen aiheuttaa?

---

## Ulkopuolella-leikki

Yksi tai kaksi vapaaehtoista jäävät muiden muodostaman tiiviin piirin ulkopuolelle ja yrittävät tunkeutua piirin sisään muiden estääessä. Lopuksi keskustellaan, miltä kaveripiirin ulkopuolelle jättäminen tuntuu.

---

## TUNNIN LOPETUS

### Toiveiden tähdet

Oppilaat istuvat omalla paikallaan itselle mukavassa asennossa ja voivat sulkea silmänsä. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti rentoutustekstin.

Kuvittele mielessäsi kuulas yö. Istut lämpimässä viltin alla ulkona ja katselet syyvä sinistä yötaivasta. Ympärilläsi on hiljaista ja rauhallista. Tunnet olosi levolliseksi ja hengität rauhallisesti syviä, pitkiä hengityksiä omassa tahdissasi. Hengitä sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Anna ilman virrata tasaisessa ja rauhallisessa tahdissa. Tähdet loistavat ylläsi kirkkaina ja kauniisti tuikkien. Hetki on täydellinen tähdenlentoja varten. Katselet tarkasti taivaalle ja olet valmiina. Näet ensimmäisen tähdenlennon. Seuraa sen kulkua katseellasi hetki. Mieti samalla mielessäsi harrastuksissa tai muuten vapaa-ajalla näkemääsi kaveria, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Taivaan poikki lentää toinen tähdenlento. Mieti mielessäsi koulukaveriasi, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Seuraa kolmatta tähdenlentoa katseellasi ja mieti mielessäsi sinulle tärkeää ystävää, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Neljäs tähdenlento kiitää taivaan poikki kauniina ja kirkkaana. Mieti mielessäsi perheenjäsen, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Viides ja viimeinen tähdenlento tuikkii valoa ja sen voima vahvistaa sinua. Sano mielessäsi itsellesi: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Hengitä vielä hetki omassa rauhallisessa tahdissa. Anna sitten yötaivaan vaaleta ja anna kaikkien näiden toivomusten kulkea tähtien matkassa levittäen iloa ja hyvää.

# MIELIPITEEN ILMASEMINEN

## TAVOITTEET

**YM T11**, vuorovaikutustaidot **T6**

**L5 L7**

- Harjoitellaan omien mielipiteiden muodostamista ja niiden ilmaisemista rakentavasti tutussa ryhmässä ja erilaisissa ikäasolle sopivissa viestintäympäristöissä.

## TUNNIN ALOITUS

### Jutturyhmät

Oppilaat kulkevat luokassa kävelien sakin sokin. Kun opettaja huutaa "ryhmä", oppilaat muodostavat mahdollisimman nopeasti vieressä olevien ihmisten kanssa 4-5 hengen ryhmiä. On hyvä korostaa, että jokainen on huolehdittava siitä, että kaikki pääsevät johonkin ryhmään, eikä kukaan jää ulkopuolelle. Ryhmässä käydään nopea jutustelukierros, jossa jokainen vastaa lyhyesti muutamaan opettajan antamaan kysymykseen. Keskustelun aloittaja määräytyy myös opettajan vihjeen mukaan.

#### Keskustelun aloittaa:

- *se, jolla on värikkäin paita*
- *se jolla on syntymäpäivä seuraavaksi*
- *se joka asuu kauimpana koulusta*
- *se jolla on pisimmät hiukset jne.*

#### Esimerkkikysymyksiä:

*Mikä on lempiherkkusi?*

*Mikä on mielipaikkasi ulkona?*

*Lempiaineesi?*

*Mitä teet mielelläsi lauantai-iltaisin?*

*Millä kulkuvälineellä liikut?*

*Mikä on kaunein paikka Tampereella?*

*Pidätkö enemmän mansikasta vai vadelmanasta?*



## Peukku ylös tai peukku alas

**Keskustelukysymys:** *Millainen on hyvä mielipide?*

(esim. on rehellinen, eikä loukkaa ketään)

Kannattaako kaikkia mielipiteitä sanoa ääneen?

Opettaja sanoo väittämää. Oppilaat näyttävät peukalolla, kannattaako kyseinen mielipide tai havainto heidän mielestään kertoa ääneen. Mikäli mielipide tai havainto on hyvä sanoa ääneen, oppilaat näyttävät peukkua ylöspäin. Jos mielipidettä tai havaintoa ei kannata sanoa ääneen, oppilaat näyttävät peukkua alaspäin.

*Manu huomaa, että Milda on pudottanut paidalleen ketsuppiä.*

*Manu kuulee, että Lauri aikoo mennä omenavarkaisiin.*

*Manu ajattelee, että Mildalla on isot korvat.*

*Manu huomaa, että Lauri ei osaa sanoa r-kirjainta kunnolla.*

*Manu näkee, että joku yrittää viedä Laurin repun.*

*Manu kuuli, että luokkakaverit olivat puhuneet Mildasta ilkeästi.*

*Manu näkee, että Lauri ilveilee Mildan selän takana.*

*Lauri kehuu koulun kaalilaatikkoa, mutta Manu inhoaa kaalilaatikkoa.*

*Mildalla on uusi polkupyörä, jota hän kehuu. Manun mielestä pyörä on vanha rämä.*

*Lauri pyytää Manua mukaan hippaan. Manu ei halua leikkiä hippaa vaan poltopalloa.*

*Leena haluaa lainata Manun kännynkkää, mutta Manu ei haluaisi lainata sitä.*

*Leenan mielestä Mildan puhelin on hieno.*

*Kaverit painostavat Milda varastamaan tikkarin kaupasta. Milda ei haluaisi tehdä sitä.*

*Manu ei halua leikkiä koulun jälkeen Laurin kanssa. Hän haluaisi leikkiä*

*Muhammadin kanssa.*

**Miksi oma mielipide kannattaa kertoa? Miksi ei kannattaisi?**

Keskustellaan yhdessä, kumpi vaihtoehto on kaikkien kannalta parempi?

## Sä oot hyvä tyyppi

Osallistujat istuvat tuoleilla piirissä. Yksi on leikinvetäjänä ja on piirin keskellä.

Keskellä olija menee aina jonkin piirissä istujan luokse ja sanoo leikkijälle:

"Sä oot hyvä tyyppi!" Tähän vastataan: "Niin olenkin! Tiedätkö ketkä muut ovat hyviä tyyppejä? \*NIMI\* ja \*NIMI\*

Tässä vaiheessa nimien sanoja sekä ne, joiden nimet on mainittu, nousevat ylös tuoleiltaan. Kun muut ringissä istujat huomaavat, että heidän vasemmalle puolelleen ilmestyy tyhjä paikka, tulee siirtyä välittömästi siihen istumaan. Seisojat ja keskellä olija yrittävät päästä istumaan tyhjälle paikalle. Ilman istumapaikkaa jääneestä tulee seuraavan kierroksen aloittaja.

# ERILAISET VIESTINTÄVÄLINEET JA NISSÄ TAPAHTUVA VUOROVAIKUTUS

## TAVOITTEET

**YM T11**, vuorovaikutustaidot **T7**

**L5 L7**

- Harjoitellaan vuorovaikutusta ja asioiden sopimista erilaisissa sosiaalisen median ympäristöissä kirjoittaen ja keskustellen.

## TUNNIN ALOITUS:

### Peukku ylös tai peukku alas

Jos väite pitää mielestäsi paikkansa, nosta peukku ylös. Jos väite ei pidä mielestäsi paikkansa, laita peukku alas.

#### Väitteet:

*Kun haluan olla yhteydessä kavereihin, lähetän viestin.*

*En pidä ääniviestien lähetämisestä.*

*Viestin lähetäminen on minusta parempi vaihtoehto kuin viestin kirjoittaminen.*

*Soitan puhelimella, kun haluan olla yhteydessä kavereihin.*

*Seuraan ainakin yhtä tubettajaa.*

*Kaverista saa julkaisa kuvia netissä.*

*Kaikki, mitä luen netistä pitää paikkansa.*

*Somessa täytyy noudattaa kohteliasta käytöstä.*

*Kaverin piirtämän kuvan saa jakaa netissä.*

*Toisen nimellä saa esiintyä netissä, jos ei jää kiinni.*

*Netissä haukkumisesta ei kannata suuttua.*

*Omia salasanoja ei kannata kertoa kenellekään.*

*Somessa voi kirjoittaa mitä tahansa mielipiteitä.*

*Henkilökohtaisia tietoja ei kannata kertoa netissä.*



## Erilaisia viestintätilanteita

Keksikää pienryhmässä jokin viestintätilanne. Esittää se muille.

Yrittää löytää useita erilaisia tapoja viestittää asia.

### ***Millaisen viestin lähetäisit tai millaisen puhelun tekisit?***

- Haluat pyytää ystäväsi lähtemään kanssasi uimahalliin/kirjastoon.
- Olet ollut sairaana, pyydät päivän tehtävät ystävältäsi.
- Huomasit ikävän viestin somessa, miten siihen voisi vastata.
- Haluat saada selville, milloin harrastuksesi esim. jalkapalloopeli on.
- Haluat kiittää isovanhempiasi saamastasi syntymäpäivälahjasta.
- Haluat tietää, moneenko uimahalli on auki.
- Ystäväsi kaatuu pyörällä ja jalkaan tulee isosti vuotava haava.
- Haluat kutsua sukulaisia viettämään syntymäpäivääsi.

## Sukella iloon

Oppilaat istuvat omalla paikallaan itselle mukavassa asennossa ja voivat sulkea silmänsä. Opettaja lukee rauhallisella äänellä seuraavassa tekstin. Voit sulkea silmät. Kuvittele itsesi tekemässä jotain oikein kivaa, josta pidät kovasti. Kuvittele sinne tärkeät ihmiset kanssasi. Kuvittele, kuinka naurat ja iloitset. Tunne, miltä ilo tuntuu kehossasi.





# Turvataidot

# OMIEN RAJOJEN TUNNISTAMINEN

## TAVOITTEET

### YM T8, turvataidot T1

L2 L3

- Opetellaan tunnistamaan omia rajoja sekä tarvetta omaan tilaan, rauhaan ja yksityisyyteen.

## TUNNIN ALOITUS

### Toisen rajat -mielikuvamaalaus

**Työvälineet:** Kullekin parille jaetaan sivellin, pensseli tai höyhen.

Tehtävä tehdään pareittain.

**Alkusanat:** Tehtävässä kiinnitetään huomio kehon rajoihin ja harjoitellaan koskemaan toiseen kunnioittavasti.

Opettaja lukee ohjeet samalla, kun toinen pareista maalaa toisen rajat ohjeiden mukaisesti. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Maalattavana oleva oppilas voi pitää silmät suljettuina joko tuolilla istuen tai lattialla maaten, mutta halutessaan silmät voivat olla myös suljettuina.

"Sinulla on kädessäsi maalipenseli, jolla maalaat kaverisi rajat. Valitse ensin mieleinen väri ja kastele pensseli maalipurkissa. On aika aloittaa maalaaminen, mutta muista edetä rauhallisesti ja hitaasti. On tehtävä tarkkaa työtä toista satuttamatta. Maalaa nyt penssellillä kaverisi rajat. Aloita maalaaminen päälaelta. Maalaa kaverin pääläksi, korvat, posket, kaula ja hartiat. Pysähdy. Päättä nyt etenekö eteenpäin oikeaa vai vasenta puolta. Kun olet päättänyt, jatka maalaamalla kädet, kyljet, lantio, jalat ulkosivulta aina polviin ja varpaisiin saakka. Pysähdy. Palaa takaisin maalaamalla nyt toinen sivu varpaista kohti hartioita: varpaat, polvet, jalat ulkosivulta, lantio, kyljet, kädet. Nyt olet piirtänyt kaverin rajat. Siinä ovat hänen rajansa. Näiden rajojen sisäpuolella hän saa päättää ja hallita. Muiden on kunnioitettava toisten rajoja. Nyt maalattavana ollut voi vähitellen avata silmiä ja tulla tähän hetkeen. Kiitos!"

## Lupa omaan tilaan

**Vinkki:** Kirjoita oppilaiden ajatuksesi keskusteluista ajatuskartaksi.

**Kerro:** Opitaan tunnistamaan oma tila ja pitämään siitä kiinni. Ennen aloitusta mieti hetki, millainen on oma tilasi, johon toisilla ihmisillä ei ole asiaa. Oman tilan rajat tunnistaa siitä, että kun joku tulee rajojesi sisäpuolelle, sinulle tulee epämukava olo.

Käykää yhteinen keskustelu, miten seuraavassa harjoituksessa voi varoittaa toista tulemasta liian lähelle. Millainen äänepaino ja mikä sana? Esimerkiksi. Seis, pysähdy, älä tule, menisitkö kauemmaksi, siirrysitkö. Miten tunnelma muuttuu, jos käytetään käskymuotoa? Seis! Siirry kauemmaksi! Mene!

Oppilaat työskentelevät pareittain. Toinen pareista seisoo ensin paikoillaan ja toinen kävelee rauhallisesti toisen luo. Kun paikoillaan olevalle parille tulee epämukava olo, hän pysyytää parin sanomalla seis itselleen sopivalla tavalla. Vaihdetaan rooleja. Tehdään useita kierroksia eri parien kanssa, koska etäisyysdet voivat olla erilaisia eri parin kanssa.

Kokeilkaa myös sitä, että seis-sanan kohdalla laitetaan käsi kohti paria kämmenpuoli tulijaa kohti (STOP-merkki).

**Kysymys pohdittavaksi:** Mitä oma tila ja omat rajat tarkoittavat?

Mitä oikeus yksityisyyteen tarkoittaa?

Sinulla on oikeus ottaa oma tilasi ja paikkasi muiden joukossa ja olla sellainen kuin olet. Sinulla on myös oikeus olla halutessasi omassa rauhassa. Sinun tulee tunnioittaa myös toisten tarvetta omaan tilaan ja rauhaan. Jokaisella on oikeus myös omaan yksityisyyteen. Voit itse päättää, mitä omia asioita haluat kertoa muille, ja mitä haluat pitää vain omana tietonasi.

Sinulla on myös oikeus itse päättää mitä ajattelet tai tunnet eri tilanteissa. Omat rajat ilmaisevat, mistä sinä alat ja mihiin loput. Rajojen sisäpuolella sinä määrität ja hallitset. Toisilla ei ole oikeutta ilman lupaasi tunkeutua sinun rajojesi sisäpuolelle. Sinullakaan ei ole oikeutta rikkoaa 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. On lupa olla omanlainen ja erillinen toisista.

### **Harjoitus jatkuu:**

Noustaan ylös ja kävellään tilassa. Kun opettaja laskee viiteen, oppilaat asettuvat vastakkain lähimpänä olevan kanssa. Parien tulee seistä niin lähellä toisiaan, että se ei tunnu mukavalta. Toinen tuntuu olevan aivan liian lähellä. Keskustele parin kanssa mukavista asioista. Mikä on hauskinta liikuntatunnilla? Mitä on paras ruoka, mitä olet syönyt tällä viikolla? Mikä on lempieläimesi? Jne.

**Kysymys pohdittavaksi:** Millaista oli olla liian lähellä toista? Miltä se tuntui? Miten oman kehon merkeistä tai asennosta saattoi huomata, että toinen oli aivan liian lähellä? Miten kaverin kehon kielestä (asennoista, ilmeistä ja eleistä) näki, että myös hänen mielestään oltiin liian lähellä? Mitä voit tehdä, jos huomaat, että toinen on liian lähellä ja sinusta tuntuu epämukavalta?

### **Mielipidejumppa**

Jos olet väitteen kanssa samaa mieltä, nostaa kädet ylös. Jos et ole samaa mieltä käy kyykyssä. Mikäli olet toisinaan samaa mieltä/eri mieltä, hyppää kaksi tasajalkahyppyä.

*Minusta on mukava olla yksin.*

*En tykkää olla yksin.*

*Uskallan sanoa kaverilleni, jos haluan olla yksin.*

*Kun minulla on paha mieli, haluan olla yksin.*

*Yksin oleminen on mielestäni pelottavaa.*

*Minulla on oikeus loukata muita.*

*Saan itse päätää, millaisia asioita kerron muille.*

*Toimin samalla tavalla kuin ystäväni.*

*Minulla on oikeus olla sellainen kuin olen.*

*Minä kunnioitan muiden rajoja.*



# FYYSINEN KOSKEMATTOMUUS

## TAVOITTEET

### YM T8, turvataidot T2

L2 L3

- Harjoitellaan puolustamaan omaa tilaa ja rajoja.
- Harjoitellaan kunnioittamaan toisten rajoja.

## TUNNIN ALOITUS

### Kehon rentouttaminen

**Tarvikkeet:** rauhallinen musiikki, merkitse näkyvälle paikalle oikea ja vasen.

Harjoitellaan oman kehon huomioimista ja opitaan rentouttamaan keho asteittain. Käymme läpi kehon eri osia ensin jännittämällä kehonosa hetkeksi ja sitten rentouttamalla se. Tavoitteena on, että saat kehosi rentoutumaan. Tilasta riippuen oppilaat voivat joko maata lattialla selällään tai istua tuolilla mukavassa asennossa. Opettaja lukee harjoituksen rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti.

Sulje silmäsi, jos se tuntuu sopivalta. Hengitä hetki rauhallisesti omaan tahtiin. Kiinnitä huomiosi omaan hengitykseesi. Tunne, kuinka kehosi ja mielesi rauhoittuu hiljalleen. Nimeän vuorotellen jokaisen ruumiinosan. Tehtävävänsä on ensin jännittää kyseistä ruumiinosaa ja hetken päästää rentouttaa se täysin. Aloitetaan varpaista, jännitä nyt varpaitasi...ja päästää ne aivan rennoiksi...Jännitä oikeaa jalkaasi...ja päästää se aivan rennoksi...Jännitä vasenta jalkaasi...ja päästää se aivan rennoksi...Jännitä koko alakroppasi navasta alaspin...ja päästää se rennoksi...Jännitä vatsasi....ja päästää se aivan rennoksi...Jännitä selkäsi... ja päästää se aivan rennoksi...Jännitä oikea nyrkkisi.... ja päästää se aivan rennoksi...Jännitä vasen nyrkkisi... ja päästää se aivan rennoksi... Jännitä oikea kätesi...ja päästää se aivan rennoksi... Jännitä vasen kätesi...Ja päästää se aivan rennoksi...Jännitä hartiasi...Ja päästää ne aivan rennoiksi...Laitan musiikin soimaan...Ole mahdollisimman rentona kappaleen päätymiseen saakka.

#### **Mitä sinulle saa tehdä? Mitä sinulle ei saa tehdä?**

Jokaisella on lupa omaan tilaan ja rajoihin. 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 houkutella tai painostaa?**

Kenenkään ei esimerkiksi pidä varastaa, tehdä kiusaa toiselle tai puhua pahaa toisesta, vaikka sellaiseen houkuteltaisiin tai painostettaisiin. Kenenkään ei tarvitse suostua mihinkään, mikä saa olon hämmentyneeksi tai epämukavaksi.

### **Onko joskus tarpeen suostua johonkin, mitä itse ei haluaisi tehdä?**

#### **Mitä sellaisia tilanteita on?**

On viisasta suostua aikuisten muistutukseen esimerkiksi läksyjen teosta, nukkumaan menemisestä, sisarusten huomioimisesta, vaikka itse ei jaksaisi tai huvittaisi. Myös terveyteen ja huolenpitoon liittyviin toimenpiteisiin on tarpeen suostua. Jos hoitoon liittyvät asiat harmittavat, anna harmin tunteen tulla ja päästä siitä kohta irti. Muista, että tunteet tulevat ja menevät.

#### **Mitä jämäkkyyys tarkoittaa?**

Oman tahdon ilmaisussa tarvitaan jämäkkyyttä. Jämäkkyyys on taitoa ilmaista omat itseä suojaavat rajat ja pitää niistä kiinni. Jämäkkä ihminen pystyy sanomaan selkeästi mitä hän haluaa, mihin hän suostuu ja mihin ei. Jotta toiset tietäisivät ja osaisivat kunnioittaa sinun rajojasit, sinun pitää oppia kertomaan ja ilmaisemaan selvästi mitä haluat ja mitä tarvitset ja toisaalta myös sen, mitä et halua ja mihin et suostu. Jämäkkyyys helpottaa yhdessä olemista. Toisten ei tarvitse arvailla, mitä haluat ja mitä et.

## **TUNNIN HARJOITUS**

### **Jämäkkyyys**

Harjoitellaan El-sanan käyttöä sekä puolustamaan jämäkästi omaa tilaa, rauhaa ja yksityisyyttä. Tehkää pienryhmässä/pareittain esitys, jossa omat rajat ilmaistaan. Esittääkää, miten tilanteessa voisi toimia, mitä ajatuksia ja tunteita tilanteet herättävät ja miksi toisinaan voi olla vaikea kieltäytyä ja sanoa ei. Miten voi kertoa oman mielipiteensä?

#### **Esimerkkitilanteita:**

- 1.** Suosittu luokkakaverisi pyytää sinua tekemään läksynsä puolestaan.
- 2.** Tunteeton ihminen tarjoaa sinulle autokyytiä.
- 3.** Ystäväsi haluaa lainata uutta peliäsi, mutta et haluaisi lainata sitä vielä, vaan pelata itse.
- 4.** Luokkakaverisi haluaa joka päivä halata sinua, mutta sinulle se ei ole mieluisaa.
- 5.** Kaverisi haluaisi katsoa kanssasi sellaista elokuvaltaa, jonka itse koet liian pelottavaksi.
- 6.** Kaverisi houkuttelee sinua kiipeämään koulun katolle.
- 7.** Kaverisi haluaa leikkiä vain sinun kanssasi, eikä halua ottaa muita luokkalaisia mukaan.
- 8.** Ostat viikkorahalla itsellesi karkkipussin ja ystäväsi omii pussin niin, että sinulle jää vain muutama karkki.
- 9.** Ystäväsi pyytää sinua elokuviin, mutta sinua väsyttää ja haluaisit vaan olla kotona.

- 10.** Luokkalaiset puhuvat uudesta sarjasta koulussa. Kaikki tuntuvat tykkäävän sarjasta, sinusta se ei ollut kovin hyvä. "Eikös ollutkin hyvä sarja?" kysyvät muut sinulta ennen seuraavan oppitunnin alkua.
- 11.** Osa tilanteista voidaan käydä läpi uudelleen niin, että jokainen pääsee kumppaankin rooliin. Keskustellaan, millainen tunne nousee, kun uskaltaa sanoa El tai ylipäänsä käyttää jämäkkystaitoja.



**Vinkki:** Lähdeluettelossa mainitulta *Tunne- ja turvataitoja lapsille* sivustolta löytyy jämäkkä minä harjoitus tulostettavaksi.

## TUNNIN LOPETUS

### Miltä sinusta tuntuu? Peukku ylös-peukku alas

Opettaja sanoo väittämiä erilaisista tilanteista, jossa lasta kosketetaan. Oppilaat miettivät, miltä hänestä sellaisessa tilanteessa tuntuisi ja näyttää sen peukuttamalla.

**Peukku ylös – tuntuu mukavalta**

**Peukku alas – tuntuu ikävältä**

**Peukku vaakaan – ei osaa sanoa**

Muistutetaan, että jokainen kokee kosketukset erilaisina. Joku kokee miellyttävänä jonkin kosketuksen, jonka toinen kokee epämiellyttävänä.

#### **Miltä sinusta tuntuu, jos**

- sinua halataan syntymäpäivänäsi
- hippaleikissä sinua läpsäistään
- kaveri nipistää sinua
- koira nuolaisee kasvojasi
- ystäväsi pitää sinua kädestä
- sinua lyödään
- kaveri roikkuu kaulassasi
- lemmikkisi raapaisee
- isä laittaa kätensä sinun olkapäällesi
- sinua tukistetaan
- kaveri antaa sinulle koulun pihalla suukon ilman lupaasi
- äiti silitää hiuksiasi
- sinua retuutetaan
- hiuksiasi kammataan
- sinua tönäistään
- sinua hierotaan jaloista

#### **Mukava kosketus kiertämään:**

Istutaan piirissä ja laitetaan pehmoeläin kiertämään lapselta toiselle. Jokainen saa vuorotellen koskettaa sitä mukavalla tavalla. Pehmoeläimiä on mukava pitää hyvänä, ja siitä tulee hyvä mieli. Millaisesta kosketuksesta sinun lemmikkisi pitäisi?



**Vinkki:** Opas aikuisille, *Kehoni-on-minun-Opas-aikuisille.pdf*

**Vinkki:** Ystävälinen kosketus itselle-rentoutus (hymykoulut)

# TURVAVERKON TIEDOSTAMINEN JA MERKITYS

## TAVOITTEET

### YM T8, turvataidot T3

L2 L3

- Autetaan oppilasta tunnistamaan turvallisia aikuisia omasta lähipiiristä.
- Oppilasta ohjataan ja rohkaistaan keskustelemaan omista huolista ja peloista turvalliselle aikuiselle.

## TUNNIN ALOITUS

### Turvapaikka

Harjoituksessa kuvitellaan turvallinen paikka, johon voi myöhemminkin palata, jos sinulla on pelokas olo, tai olet huolissasi jostain tai kaipaat rauhoittumista.

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti alla olevan tekstin.

Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan.

Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti pitkiä, syviä sisään-hengityksiä nenän kautta sisään ja kevyenä ilmavirtana suun kautta ulos. Jatka hengitystä rauhallisesti omaan tahtiin. Koeta saada uloshengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele nyt mielessäsi paikka, jossa sinulla on turvallista ja hyvä olla. Tällainen turvallinen paikka voi olla oikeasti olemassa jossakin. Ehkä olet käynyt siellä josskus. Turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona. Voit myös kuvitella paikan. Katsele rauhassa ympärillesi. Miltä turvallisessa paikassa näyttää? Miltä siellä tuoksuu? Millaisia ääniä siellä kuuluu? Miltä sinusta siellä tuntuu? Asetu mukavasti mielessä olevaan paikkaasi ja jatka rauhallista hengitystä omaan tahtiin. Tunnet olosi oikein turvalliseksi ja hyväksi. Paina nyt molempien käsien etusormi ja peukalo yhteen. Purista sormiasi kevyesti yhteen niin, että tunnet niiden kosketuksen miellyttävänä. Tämä auttaa sinua muistamaan turvallisuden tunteen. Voit aina palata turvapaikkaasi, kun haluat rauhoittaa itsesi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Samaan aikaan tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi aina, kun haluat. Palaa nyt vähitellen turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Avaa silmäsi ja nauti turvallisesta olostasi. Kiitos osallistumisesta.

Näytä peukullasi (ylös, vaakaan tai alas), saitko omasta mielestäsi hyvän olon.

**Kysymys:** Miltä kehossasi tuntuu, kun on turvallinen olo?

## Turvan tunne ja turvalliset aikuiset

Jokainen ihminen tarvitsee ympärileen turvaverkon. Turvaverkko muodostuu niistä ihmisiä, joita on elämässäsi. Pohditaan yhdessä, keitää voi kuulua turvaverkkoon kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Koulussa oppilaiden turvaverkkoon kuuluvat esim. opettajat, ohjaajat, terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi tai kouluvalmentaja.

Kaikilla lapsilla on oikeus olla ja elää turvassa. Jokaisella on oikeus tulla kunnioitetuksi. Kun koet olosi turvalliseksi, sinun ei tarvitse pelätä tai olla varuillasi eikä mikään uhkaa sinua.

Opettaja piirtää hahmon ääriviivat.

### Kysymys:

- *Miltä kehossasi tuntuu, kun olosi on turvallinen? Osaatko sanoa, missä osassa kehoa tunne tuntuu? Joko oppilaat itse tai opettaja, voivat kirjoittaa esiin tuleviaasioita yhteiseen hahmoon.*
- *Kun olo on turvallinen, saa olla sellainen kuin on. Voi tuntea, että itsestä väli tetään eikä jätetä yksin. Jokaiselle on tärkeää tuntea olevansa rakas jollekin. Kaikki lapset tarvitsevat aikuisen, joka ajattelee hänen parastaan. Turvalliset aikuiset voivat löytää omasta kodista, sukulaisista, koulusta, harrastuksista tai vaikkapa naapurustosta.*

### Kysymys:

- *Keitä ovat ne ihmiset, joille voi mennä puhumaan vaikeistakin asioista?*
- *Miksi omien huolien kertominen toiselle auttaa?*
- *Lapsella on oikeus kertoa, jos joku saa hänen olonsa tuntumaan kurjalta tai joku tekee hänelle jotain väärää. Aikuisten tehtävä on suojeilla lapsia ja huolehtia heistä. Aikuiset auttavat, opettavat ja kasvattavat lapsia, kun he tekevät virheitä tai jotakin väärää. Joskus aikuiset voivat olla niin kiireisiä tai omissa ajatuksissaan, että lapsesta tuntuu, että häntä ei kuunnella tai hänen huoliaan ei huomata. Jos näin käy, kerro huolistasi uudelleen niin kauan, että tulet kuulluksi ja saat apua.*

### Kysymys:

- *Millainen on turvallinen aikuinen?*
- *Kenelle aikuiselle sinä voisit puhua huolistasi ja murheistasi?*
- *Kenen luo voisit mennä tai kenelle soittaa, kun sinulla on hätä tai tarvitset apua?*
- *Miten sinä voit olla toiselle tukena?*
- *Jaa oppilaille valmiaksi leikatut laput. Jokainen nimeää lapulle turvallisen aikuisen tai tahon, josta turvallinen aikuinen löytyy. Opettaja kerää laput ja laittaa ne sopivan paikkaan talteen. Esimerkiksi lasipurkkiin. Voitte oppilaiden kanssa päätää, luetaanko lappuja anonymisti ääneen vai ei.*

## Sana-assosiaatiotähti

Oppilaat saavat vuorotellen sanoa sanan, joka tulee mieleen edellisestä sanasta. Aloitetaan tunnin aiheeseen liittyväällä sanalla. Esimerkiksi turvallinen. Ennen kuin aloitatte, pyydä oppilaita ajattelemaan mielessään joitain mukavaa asiaa.



### Kotitehtäväinkki:

Kirjoitetaan kirje, piirretään kuva tai soitetaan yhdelle turvalliselle aikuiselle.



# TOIMINTA VAARATILANTEESSA

## TAVOITTEET

**T8** (tavoitteet **2, 3** ja **4**)

**L2 L3**

- Opitaan kunnioittamaan omaa ja muiden oikeutta fyysiseen koskemattomuuteen.
- Harjoitellaan ja ohjataan tunnistamaan turvallisuutta uhkaavia tilanteita ja toimimaan niissä.

**HUOM! Tulosta tilannekuvaukset ryhmätyötä varten.**

## TUNNIN ALOITUS

Keskustellaan yhdessä, miten oppilaat voivat itse vaikuttaa omaan turvallisuuteensa päivittäin.

### Turvaohjeet

- *Sano El!*
- *Lähde pois*
- *Omalle turvalliselle aikuiselle kertominen*
- *Itsensä muistuttaminen siitä, että aikuisten riidat eivät ole lasten syytä*
- *Naapuriin meneminen*
- *Ystävän luo meneminen*
- *Hätänumeroon soittaminen*
- *Keksikää lisää ohjeita*

## TUNNIN HARJOITUS

### Ryhmätyö

Oppilaat työskentelevät pienryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan tilannekuvaus. Oppilaat miettivät ryhmissä ratkaisun tilanteeseen. Ryhmien vastaukset ja selviytymiskeinot käydään lopuksi yhdessä läpi keskustellen.





## 1. ITSENSÄ PALJASTELIJA ALIKULKUTUNNELISSA

Lotta käveli koulusta kotiin ja huomasi pitkätakkisen aikuisen seisoskelevan alikulkutunnelin toisessa päässä. "Mikähän tyyppi tuo oikein on ja miksi hän on siihen pysähtynyt?", mietti Lotta mielessään. Kun Lotta oli menossa aikuisen ohi, aikuinen avasi takkinsa ja Lotta huomasi hänen olevan täysin alasti ilman housuja. Mitä Lotan pitäisi tehdä?

## 2. AUTOKYYTI

Alisa lähti koulusta kävelemään kohti kotia. Parkkipaikan reunalla oli pysähdytynyt auto. Kun Alisa tuli auton kohdalle, ikkuna avautui. "Hei, kaunokainen. Olet varmasti väsynyt koulun jälkeen. Hyppää kyytiin, vain viedä sut kotisi. Mulla on autossa karkkiakin", houkutteli auton sisällä oleva mies.

Mitä Alisan pitäisi tehdä?

## 3. UIMAHALLISSA

Daniel käy usein kavereidensa kanssa uimassa. Muut kaverit jäivät vielä altaille, kun Daniel lähti muita aikaisemmin saunaan löylyyn lämmittämään. Kun Daniel istui lauteille, saunaan tuli mies, joka istahti hyvin lähelle. Daniel tunsi olonsa epämukavaksi, mutta ei siirtynyt kauemmaksi, koska ei halunnut olla epäkohtelias. Mies pani kätensä Danielin reidelle ja kosketti jalkaa.

Mitä Danielin pitäisi tehdä?

## 4. KAMALA YÖ

Jonas nojasi pulpettiin käsi poskellaan ja tuijotti epätoivoisena matematiikan kirjan aukeamaa. Nyt ei päässä liikkunut yhtään järkevää ajatusta! Opettaja oli kehottanut heitä laskemaan laskuja itsenäisesti, mutta hän ei päässyt ensimmäisestäkään eteenpäin. Jonas haukotteli, mutta se ei vienyt pois väsymystä eikä hänen kurkussaan koko aamun tuntunutta möykyä. Viime yö oli ollut kamala! Isä ja äiti olivat huutaneet ja tapelleet keskenään, eikä Jonas ollut saanut nukuttua. Jonasta oli pelottanut kovasti. Isä oli sitten jossakin vaiheessa aamuyöllä lähtenyt kotoa. Vasta silloin oli tullut rauhallista. Mutta nyt Jonasta väsytti aivan mahdottomasti, ja mieleen tulivat myös koko ajan isän ja äidin tappelun änet. Hän ei mitenkään pystyisi laskemaan näitä laskuja! Ja opettaja ihmettelisi varmaan, mikä hänellä oikein oli. Opettaja oli kyllä Jonaksen mielestä mukava. Hän hymyili Jonakselle usein ja kehuikin, kun Jonas onnistui tehtävissä. Opettaja ei kuitenkaan tiennyt, mitä heillä kotona tapahtuu. Kukaan ei tiennyt. Mitä Jonaksen pitäisi tehdä? Kuka häntä voisi auttaa?

## Hengitys turva-ankkurina

Ota mukava ja hyvä asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Hengitä syvään pari kertaa ja ajattele hengitystäsi. Laita käsi vatsan päälle, siihen kohtaan, jossa mahdollisesti tuntuu pehmeältä. Anna hengityksen mennä käden alle, hengityksen kotiin. Anna hengityksen virrata sisään ja ulos. Tunne kädessäsi, kuinka vatsa nousee ja laskee. Anna hengityksen edelleen virrata sisään ja ulos ja ihan vatsan pohjalle saakka... Sisään ja ulos... Anna hengityksen virrata vapaasti sisään ja ulos vaikka jopa varpaisiin saakka... Samalla kun hengitys virtaa sisään ja ulos, voit sanoa itsellesi mielessäsi hiljaa rauhoittavia sanoja kuten "kaikki hyvin" tai "kaikki järjestyy". Hengitys virtaa omaan rauhalliseen tahtiinsa sisään ja ulos... Sitten kun sinusta siltä tuntuu, voit vähitellen avata silmäsi. Kiitos.



# ITSENSÄ ARVOSTAMINEN JA ITSELUOTTAMUS

## TAVOITTEET

### YM T10, turvataidot T4

L2 L3

- Harjoitellaan toimintamalleja, joilla voidaan edistää mielen hyvinvointia.
- Autetaan oppilasta tiedostamaan ryhmäpaineen vaikuttuksia omaan toimintaan.
- Harjoitellaan tekemään omia valintoja ryhmäpaineesta huolimatta.

## TUNNIN ALOITUS

### Ryhmäpaine

Yksi oppilaista seisoo piirin keskellä. Ryhmä pyytää ja houkuttelee keskellä seisojaa tekemään erilaisia mukavia asioita. Keskellä olevan tehtävään on kieltäytyä jokaisesta pyynnöstä tilanteeseen sopivalla tavalla. Harjoituksen jälkeen keskustellaan kieltäytymiseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista. Milloin kieltäytyminen on helppoa? Onko joku joskus suostunut johonkin pyytöön, vaikkei oikeasti olisi halunnut? Millaisia tilanteita nämä ovat olleet?

## TUNNIN HARJOITUS

### Uskallan toimia toisin

Toimitaan pienryhmissä. Ryhmä keksii toimintatapoja epämiellyttäviin tilanteisiin, joissa oppilasta pyydetään tekemään asioita, joita ei halua tehdä tai joiden tietää olevan väärin.

- *Heitä kivi naapurin ikkunaan.*
- *Varasta tikkari kaupasta.*
- *Piilota luokkakaverin kengät.*
- *Sano kaverille, ettet tiedä mitä tuli läksyksi, vaikka oikeasti tiedät.*
- *Et vastaa luokkakaverille, kun hän kysyy jotain, koska muutkaan eivät puhu hänelle.*
- *Haluaisit hakea lisää ruokaa, mutta et hae, koska muut menevät jo välitunnille.*

Ryhmä esittää tilanteen ja siihen liittyvän ratkaisun.

Tilanteista käydään yhteinen keskustelu koko ryhmän kanssa.

## Ajattelun apukäsi

Ajattelun apukäsi on psykologisen ensiavun malli, joka auttaa vaikeiden ajatusten ja tunteiden työstämisessä. Harjoitellaan selviytymään vaikeista ajatuksista ja tunteista.

Apukäyttä voi hyödyntää koulussa pienissä ja isoissa ongelmilanteissa esim.: riita vanhemman kanssa tietokoneen käytöstä, välituntiriidat, vaikeus kestää pettymyksiä, esiintymis- tai koejännitys, vanhempien ero jne.

Tehdään ajattelun apukäsi ensin yhdessä luokan kanssa alla olevan esimerkin mukaan ja sen jälkeen pienissä ryhmissä. Lisää esimerkkejä ajattelun apukädestä ks. lähdeluettelo *Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali*, s. 36.

### Piirretään taululle iso käden kuva ja kirjataan esimerkit ylös:

#### 1. Peukku: Ärsyke

Mitä tapahtuu tai tapahtui? Mitä todella tapahtuu tai on tapahtunut, joka saa sinut tunteamaan ja ajattelemaan niin kuin teet? **Esim.** Aisha jää yksin kotiin.

#### 2. Etusormi: Tunteet

Kuinka voimakas tunne on 1–10? **Esim.** pelko 8

#### 3. Keskisormi: Kielteiset ajatuksset

pahentavat tilannetta, ovat haitallisia ja estävät sinua tekemästä asioita. Mitä kielteisiä ajatuksia ärsyke/tilanne sinussa herättää?

**Esim.** Kohta tulee varas. Kuolen tähän pelkoon!

#### 4. Nimeton: Myönteiset ajatuksset tai tsemppilauseet

Ovat sinulle hyödyllisiä, auttavat sinua, tekevät olosi turvalliseksi, iloiseksi ja itsevarmaksi, auttavat sinua tekemään ja saavuttamaan sen, mitä haluat. Mitä myönteistä voisit ajatella tai löytää tilanteesta? **Esim.** Minä selviän kyllä. pelon tunne menee kyllä ohi. Ei täinne tule varasta.

#### 5. Pikkusormi: Reagointi Mitä vain tehdä?

Mikä auttaa sinua selviytymään tilanteessa?

Mitä mukavaa vain tehdä? Miten vain rauhoittua ja rentoutua?

**Esim.** mennä kaverille, soittaa isälle tai äidille, hengittää, piirtää.

#### 6. Kämmen: Tukiverkosto Kuka voi auttaa?

Kuka voi ilahduttaa sinua? **Esim.** kaveri, isi, äiti, isovanhemmat.



Esimerkin jälkeen oppilaat harjoittelevat apukäden täyttämistä pienissä ryhmissä. Oppilaat piirtävät käden ääriviivat vihkoonsa. Ryhmässä eksitää esimerkkitilanne ja kirjataan siihen liittyvät vastaukset käteen. Käydään tehtävä lopuksi yhdessä läpi.

## Hyvä minä -harjoitus

Ota hyvä asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta mukavalta. Hengitä rauhallisesti sisään ja anna ilmavirran tulla hitaasti ulos suun kautta. Toista hengitys omaan tahtiin toisen ja kolmannen kerran. Seuraavalla sisäänhengityksellä toista hiljaa mielessäsi kannustavat puheet itsellesi.

- 1.** Minä olen taitava. Hengitä ulos ja toista sama, minä olen taitava. Jatka hengitää ja toista aina sisään- ja uloshengityksellä vahvistavat puheet itsellesi.
- 2.** Minä riitän.
- 3.** Minulla on kaikki hyvin.
- 4.** Hengitä vielä kerran syvä pitkä hengitys sisään ja uloshengityksellä voi palata tähän hetkeen. Kiitos harjoituksesta.



# KEINOJA PUOLUSTAUTUA KIUSAAMISELTÄ JA HÄIRINNÄLTÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA

## TAVOITTEET

### YM T11, turvataidot T5

L4 L5

- Harjoitellaan keinoja turvalliseen sosiaalisen median käyttöön.
- Harjoitellaan tunnistamaan, milloin viestittely somessa on väärin sekä omalta että muiden osalta.
- Sovitaan yhdessä luokan some-säännöt.
- Opitaan, mistä voidaan hakea apua ja kysyä tarvittaessa neuvoa kiusaamis- tai häirintätapauksessa.

## TUNNIN ALOITUS:

YouTubesta löytyy hakusanalla  
"Turvallisesti netissä - Tasaseks & Amaze -mediakasvatusanimaatio"

Katsokaa video yhdessä. Kirjoittakaa oppilaiden keskustelun pohjalta ajatuksset ajatuskartaksi.

- *Mitä videoissa tapahtui?*
- *Mitä tulee muistaa netissä toimiessa?*
- *Mitä tulee muistaa kuvia tai tietoja jakaessa?*
- *Mitä ovat henkilökohtaiset tiedot?*
- *Onko kaikki tieto tai henkilöt netissä totta?*
- *Oletko törmännyt tai pelkäätkö törmääväsi netissä johonkin epämiellyttävään?*  
*Mitä teet, jos niin käy?*

## TUNNIN HARJOITUS

### Ryhmätyö

Katsokaa yhdessä video (<https://www.youtube.com/watch?v=9egyDIPqmmI>)  
Video löytyy myös YouTubesta hakusanalla "Kiusaaminen ja häirintä somessa"  
Videolla tulee kysymyksiä, keskustelkaa niistä yhdessä.

Oppilaat tekevät 3-4 oppilaan ryhmissä esiteltävän työn kahden videon pohjalta.  
Aiheita voivat olla:

- *Ohjeita itsensä suojaamiseen somessa*
- *Ikärajat sovelluksissa*
- *Luokan some-säännöt: millaisia sääntöjä tarvitaan?*

Ryhmat esittelevät tuotoksensa muille.

## Peukku ylös, peukku alas

Opettaja sanoo väittämiä erilaisista some-tilanteista. Oppilaat miettivät, onko toiminta oikein vai väärin. Keskustellaan yhdessä väitteen perusteluista.

**Peukku ylös - oikein**

**Peukku alas - väärin**

**Peukku vaakaan - en osaa sanoa**

### Väitteitä

- Somessa voi julkaisuta kenen tahansa kuvia.
- Netin kautta voi löytää kavereita.
- Voin kertoa netissä omat mielipiteeni.
- Minua ei haittaa, vaikka joku haukkuisi minua netissä.
- Toisen kannustaminen netissä on sallittua.
- Voin kertoa netissä omat salaisuuteni.
- Nettikaveria ei kannata tavata.
- Salasanani voi kertoa luokkakavereille.
- Jos kuulen tai näen somessa jotain epämiellyttävää, voin kertoa siitä vanhemmilleni.

**Keskustelu:** Miten netissä saa kavereita? Voiko kaveriin luottaa? Kenelle voi kertoa, jos näkee tai kuulee netissä jotain ikävää?



# METSÄTUNTIHARJOITUKSIA

Harjoitukset on tarkoitettu käytettäväksi luonnossa pidettäville oppitunneille. Ne sopivat erityisesti tunnetaitojen tunneille.

## Luonnonaarteita

Havainnoidaan ympäröivää luontoa tarkasti.

- *Etsi jotain sellaista, joka saa sinut hymyilemään.*
- *Etsi jotain sellaista, jolla saat luokkakaverin hymyilemään.*
- *Etsi jokin kaunis asia.*
- *Etsin jotain, jota voisit hyödyntää johonkin.*
- *Etsi jotain, joka tuntuu kädessä mukavalle.*
- *Etsi jotain hyvälle tuoksuvaa.*
- *Etsi jotain lempiväristäsi.*
- *Etsi jotain, jonka voisit antaa toiselle lahjaksi.*
- *Etsi jotain, josta olet luonolle kiitollinen.*

## Antaudu aistelle

1. Pysähdy metsäretkellä ja katsele rauhassa ympärillesi.
2. Kiinnitä huomiosi johonkin sinua kiinnostavaan yksityiskohtaan.
3. Tutki tarkasti vaikkapa puun kuoren muotoja, sammaleen yksityiskohtia, hyönteisen vipellystä tai metsäkukan terälehtiä.
4. Kumarru tai kyykisty polvilleesi tarkastelemaan ja ihmettelemään valitsemasi kohteen yksityiskohtia. Käytä eri aistejasi. Älä kuitenkaan maista löytöäsi ellet ole täysin varma, että se on syötävä.
5. Hengähhdä hetki. Mitä nyt tunnet?
6. Jatka matkaa virkistyneenä.

## Metsähuumoria

1. Lähetkää tutkimaan metsäluontoa leikkimielisesti ja humorilla. Tutkikaa metsäkävelyllä ympäristöä tarkasti. Näettekö erikoisia käkkäröitä, hahmoja muistuttavia kiviä tai erikoisia koloja kannoissa?
2. Kun huomaatte hauskoja muotoja ja erikoisia asetelmia luonnossa, pysähdytä ja tutkilemaan niitä tarkemmin.
3. Mitä näkemästänne tulee mieleen? Antakaa mielikuvituksen laukata. Keksikää ja kertokaa pieni tarina kiinnostavasta luontoelementistä koko luokan kanssa tai pienissä ryhmissä.
4. Ottakaa muutama kuva muistoiksi. Voitte palata löytöihin myöhemmin vielä luokassakin.

## **Pysähdytään äänimaisemaan**

- 1.** Pysähdy metsässä sellaisen maiseman äärelle, jossa tunnet lumoutumista tai se on muuten vaikuttava, turvalliselta tuntuva tai rauhoittava sinulle.
- 2.** Kuulostelee nyt tarkasti maiseman kuuluvia ääniä. Voit sulkea halutessasi hetkeksi silmäsi. Miten äänet vaikuttavat sinuun?
- 3.** Mikä ääni on sinulle mieluisin? Minkä äänen haluat tallettaa osaksi mielikuvasi tästä maisemasta?

## **Havainnointipiiri**

Harjoitus voidaan tehdä koko luokan kanssa tai jakautuen useampaan pienempään ryhmään.

Seistää piirissä. Jokainen vuorollaan sanoo yhden asian, jonka havaitsee eli kuulee, näkee tai haistaa piirin ulkopuolelta. Jos ei havaitse sellaista, mitä ei olla vielä sanottu, voi omalla vuorollaan sanoa "Ohi." Leikki jatkuu niin kauan, että koko kierros menee "Ohi. Ohi. Ohi."

Toinen kierros voidaan tehdä niin, että havainnoidaan piirin sisällä olevia asioita. Opettaja voi muodostaa piirin sellaiseen ympäristöön, jota hän erityisesti toivoisi havainnoitavan.

## **Tunnustelupiiri**

Jaetaan oppilaat pieniin ryhmiin. Jokainen ryhmän jäsen hakee luonnosta jonkin esineen käsiinsä. Esinettä ei paljasteta muille, vaan se pidetään käsin selän takana. Jokainen tunnustelee esinettää ja kuvilee vuorotellen mahdollisimman tarkasti, miltä esine tuntuu. Muut yrittävät arvata, mistä esineestä on kyse. Esineen voi näyttää muille sitten kun joku arvaa sen oikein. Käydään kaikkien ryhmäläisten esineet läpi.

## **Metsätaidetta**

Etsikää parin kanssa maasta keppejä, joilla teette taideteokseenne kehykset. Etsikää kehyksille maasta sopiva paikka. Tehkää parin kanssa kehysten sisään luonnonmateriaaleista taulu. Miettipää teokselle nimi. Kierretään kaikkien taideokset, tutustutaan niihin ja esitellään teokset muille. Kehystetty taideos voidaan valokuvata ja kuvia voidaan hyödyntää myöhemmillä oppitunneilla.

## **Kevään merkkien havainnointia**

### **Luonnon kevätsinfonia**

Oppilaat nauhoittavat havainnoimiaan kevään ääniä. Koostetaan äänistä yhteinen teos.

### **Matkitaan ääniä**

Havainnoidaan luonnon ääniä mahdollisimman tarkasti ja matkitaan niitä. Muut yrittävät arvata, mistä äänestä on kyse. Jos äänen esittäminen ujostuttaa, sen voi tehdä esim. selkä muihin pään tai vaikka multa pilossa puun takaa esittääen.

### **Keväiset tuoksupurkit**

Oppilaat keräävät kevään tuksuja läpinäkymättömiin purkeihin. Yritetään tunnistaa, mitä tuksuja eri purkeissa on.

### **Luonnon vastakohtia**

Etsitään luonnosta erilaisia vastakohtapareja:

Esimerkiksi jotain:

- *kovaa / pehmeää*
- *sileää / karheaa*
- *kuivaa / kosteaa*
- *kylmää / lämmintä*
- *vaaleaa / tummaa*

### **Luontoanimaatio**

Oppilaat luovat luonnonmateriaaleista pienen hahmon, joka seikkailee luonnossa.

Suunnitellaan ja kuvataan pieni animaatio.



**Vinkki:** Lisää luontoon sijoittuvia tehtäviä löydät <https://mappa.fi> -sivustolta.

# Lähteet

- Andell, M., Lajunen, K. & Ylenius-Lehtonen, M. (2015). Tunne- ja vuorovaikutustaitoja lapsille. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimateriaali. Tampere, Juvenes Print.
- Arvonen, S. (2015). Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosalit. Metsäkustannus. Helsinki.
- Arvonen, S. (2022). Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Karttakeskus. Helsinki.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointipetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Hannukkala, M., Nurmi R. & Sillanpää A. (2014). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. MIELI Suomen mielenterveys ry.
- Henttinen, A. (2021). Salatut elämäntaidot. Tunne- ja ryhmätöskentelytaitojen treeni. Helsinki, Kirjapaja.
- Holmström, A., Kivelä, M. & Tounas, M. (2022). Koulu kunnossa. Osallistava hyvinvoinnin vuosikello esi- ja perusopetukseen. [https://www.koulukunnossa.fi/wp-content/uploads/2022/01/KouluKunnossa\\_yhdessa\\_FI\\_TULOSTETTAVA\\_A4.pdf](https://www.koulukunnossa.fi/wp-content/uploads/2022/01/KouluKunnossa_yhdessa_FI_TULOSTETTAVA_A4.pdf). Viitattu 10.5.2023.
- Hyvinvoinnin vuosikello, Rovaniemi. (2018). Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>. Viitattu 19.5.2023.
- Hyvönen, T. <https://docs.google.com/document/d/1AsyEdrF9hdEd7Ra4QcMRq2Fn9lOWFpt-xlv7YJb4A-U/edit>. Viitattu 19.4.2023.
- Lehtimaa, J., Karhu, K-R., Kukkonen, K., Montonen, L. & Unelius, M. (2011). Nain luodaan turvallinen ryhmä. Ohjaajan käsikirja. Lahti. <https://docplayer.fi/6121671-Nain-luodaan-turvallinen-ryhma-ohjaajan-kasikirja.html>. Viitattu 15.3.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Leikkipankki. <https://leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/9453>. Viitattu 31.5.2023.
- Mielentila. Tunnepysäkki. <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/tunnepysakki/>. Viitattu 19.5.2023.
- Opas lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen ja toimintamalli kiusaamiseen ja häirinnän ehkäisyyn (2017-2018) LAPE-hanke. [\(lapepirkanmaa.fi\)](https://lapepirkanmaa.fi/wp-content/uploads/2019/01/Tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opas-kiusaamisen-ja-h-%C3%A4irinn%C3%A4n-ehk%C3%A4isym-malli.pdf). Viitattu 10.5.2023.
- Mieli Ry. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>. Viitattu 31.5.2023.
- Opettajan tietopalvelu. <https://www.opettajantietopalvelu.fi/artikkelit/tunnes%C3%A4%C3%A4telykeinoja-kouluun>. Viitattu 19.5.2023.
- Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Luokka-asteet 3-4. (2021). Turvallinen Oulu -hanke. Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. [https://www.ouka.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu\\_3-4luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3](https://www.ouka.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3). Viitattu 15.5.2023.
- Salmenkivi, J. (2023). Rohkaisupotku ja 200 muuta itsensä ilmaisemisen harjoitusta. PS-kustannus.
- Someturva. <https://www.someturva.fi/lessons/schools#grades-3-6>. Viitattu 31.5.2023.
- Suomen latu. Luontoliikuntaa. <https://www.suomenlatu.fi/media/luontoliikuntaa.pdf>. Viitattu 19.4.2023.
- Suomen luonto- ja ympäristökoulujen liitto ry. Aisti luonto. LYKE-verkosto. <https://www.luontokoulut.fi/aisti-luonto/>. Viitattu 19.4.2023.
- Tunnetaitoja lapselle. Jyväskylä. [https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/hyva\\_valmistautuminen](https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/hyva_valmistautuminen). Viitattu 19.5.2023.
- Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetuspaketti 2020. Tampereen kaupungin perusopetus, varhaiskasvatus ja oppilashuolto. Tampere. <https://www.tretasku.fi/documents/7475132/9950742/Tunne-+vuorovaikutus-+ja+turvataidot.pdf?3bc4a8fc-6820-4f87-1199-2350269bbcd&version=1.0&t=1617970253773&download=false>.
- Vimeo. Hymy-koulut. [Hymykoulut \(https://vimeo.com/\)](https://vimeo.com/). Viitattu 10.5.2023.



TAMPERE