



Yhdessä meissä on voimaa

1. Yhdessä 8.-luokkalaisina
2. Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet
3. Kaverisuhteet
4. Empatiataidot
5. Järkeä ja jämäkkyyttä
6. Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen
7. Media ja mielen hyvinvointi
8. Arviointi



SISÄLLYS 8. LK

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 8. luokalla ... 4

8. luokan tavoitteet 5

1. Yhdessä 8.-luokkalaisina 7

Opettajan taustatieto nuoren voimavarojen tukemisesta 7

Opetuskerran toteutus 9

Aloitust ja oppilaiden motivointi 9

Varsinainen työskentely 11

Kokoaminen ja lopetus 12

Kotitehtävä 12

Liitteet 1–8 13–20

2. Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet..... 21

Opettajan taustatieto mielen hyvinvoinnin tukitekijöistä ja kompastuskivistä 21

Opetuskerran toteutus 23

Aloitust ja oppilaiden motivointi 23

Varsinainen työskentely 24

Kokoaminen ja lopetus 26

Kotitehtävä 26

Liitteet 9–17 29–51

3. Kaverisuhteet 53

Opettajan taustatieto nuorten ystävyyssuhteista 53

Opetuskerran toteutus 55

Aloitust ja oppilaiden motivointi 55

Varsinainen työskentely 56

Kokoaminen ja lopetus 59

Kotitehtävä 59

Liitteet 18–29 61–72

4. Empatiataidot 73

Opettajan taustatieto empatiataidoista 73

Opetuskerran toteutus 74

Aloitust ja oppilaiden motivointi 74

Varsinainen työskentely 75

Kokoaminen ja lopetus 77

Kotitehtävä 77

Liitteet 30–40 79–90



5. Järkeä ja jämäkkyyttä	91
Opettajan taustatieto erilaisista käyttäytymistavoista	91
Opetuskerran toteutus	93
Aloitus ja oppilaiden motivointi	93
Varsinainen työskentely	94
Kokoaminen ja lopetus	96
Kotitehtävä	96
Liitteet 41–47	97–103
6. Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen	105
Opettajan taustatieto elämän pulmista ja kriiseistä	105
Opetuskerran toteutus	107
Aloitus ja oppilaiden motivointi	107
Varsinainen työskentely	108
Kokoaminen ja lopetus	110
Kotitehtävä	110
Liitteet 48–61	113–127
7. Media ja mielen hyvinvointi	129
Opettajan taustatieto mediasta ja mielen hyvinvoinnista	129
Opetuskerran toteutus	133
Aloitus ja oppilaiden motivointi	133
Varsinainen työskentely	134
Kokoaminen ja lopetus	135
Kotitehtävä	136
Liitteet 62–67	137–146
8. Arviointi	147
Opettajan taustatieto arvioinnista	147
Opetuskerran toteutus	148
Aloitus ja oppilaiden motivointi	148
Liitteet 68–71	149–159

Opetusmateriaalin esittely

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 8. luokalla

8. luokan Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus avaa terveystiedon opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita ja sisältöjä kahdeksaluokkalaisen ikäta-
solle sopivalla tavalla. **Opetuskerrat voi toteuttaa kaksoistunteina tai 45 minuutin oppitunteina riippuen käytetyistä opetusmenetelmistä ja käsiteltävän aiheen laajuudesta.** Mielen hyvinvoinnin opetus on suositeltavaa nivoa osaksi muuta terveystiedon opetusta.

8. luokan aineiston opetuskerroista **Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet ja Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen** ovat sellaisia, joiden käsittelyyn opettaja voi halutessaan varata enemmän aikaa kuin muihin teemoihin.

Aihealueet

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus on osa 8. luokan terveystiedon opetusta. Se aloitetaan Yhdessä 8.-luokkalaisena -opetuskerralla, **jossa kerrataan turvallisen ryhmän sääntöjä ja mietitään omia voimavaroja.** Jos näitä aihepiirejä on käsitelty aikaisemmin 8. luokalla, opettaja voi halutessaan siirtyä suoraan **Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet** tuntikokonaisuuteen, jossa käsitellään mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöitä.

Ihmissuhdetaidoista on 8. luokan materiaalissa kolme erillistä opetuskertaa. Opettaja voi käsitellä ne kaikki tai valita niistä ryhmälleen sopivimmat ja ajankohtaisimmat aihepiirit.

Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen osiossa käsitellään nuoren elämää koskettavia erilaisia haastavia tilanteita ja kriisejä sekä tunnistetaan omia selviytymistapoja.

Media ja mielen hyvinvointi -opetuskerralla annetaan välineitä medialukutaitoon nuoren mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. **Opetuskerran yhtenä toteutusvaihtoehtona on Steps -Hyvän mielen korttipeli.**

Opetusjakson lopussa on lisäksi **arviointitunti**, ja koe, joka voidaan toteuttaa osana terveystiedon koetta.

Opetusmenetelmät ja työskentely

8. luokan opetuskokonaisuudessa sovelletaan toiminnallista, kokemuksellista ja tarinallista työskentelyä. Mukana on tarinoita, keskustelutehtäviä ja pienimuotoisia rooliharjoituksia. Rooliharjoituksia voi käyttää esimerkiksi Empatiataidot- ja Järkeä ja jämäkkyyttä -tunneilla. Oppilaat harjoittelevat ja näyttelevät annetuissa rooleissa todellisen elämän tilanteita. Harjoituksen jälkeen on tärkeää keskustella roolinäytelmän kokemuksista.

- Tuntisuunnitelmassa on usein vaihtoehtoisia harjoituksia. Opettaja voi valita niistä ryhmälleen sopivat/sopivan. Aiheita voidaan käsitellä myös keskustellen.
- Materiaalit ja kalvot löytyvät numeroituina liitteinä kunkin opetuskerran lopusta. Oppilaille esitettävä tunnin aloituskalvo sekä tunnin sisällön kokoava kalvo ovat liitemateriaaleissa ensimmäisenä.
- Opettajalle suunnattu taustatieto antaa teoreettista lisätietoa opetuskerran aiheesta.
- Oppilaat voivat etsiä aihepiireihin liittyvää kirjallisuutta tai tietoa internetistä.
- Ekstra-tehtäviä ovat esimerkiksi kirjallisuus-tehtävä ja elokuvatehtävä, jotka voidaan antaa tehtäväksi terveystiedon jakson kuluessa. Ne voivat olla osa arviointia. Ekstratehtävien käsittelyyn on hyvä varata reilusti aikaa.
- Nuorten kysymyslaatikko voi olla osa opetusta. Sitä voi käyttää koko jakson ajan tai joillakin tunneilla.
- Oppilaat kokoavat Mielen hyvinvoinnin vihkoonsa materiaalia, tietoa ja harjoituksia 7. luokan tapaan.
- Liitteessä 71 on lukuvinkkejä terveystiedon oppikirjoihin.

8. luokan tavoitteet

OPETUSKERRAN NIMI

OPETUSKERRAN TAVOITTEET

1. Yhdessä 8.-luokkalaisina

- Kerrata turvallisen ryhmän ohjeet ja toimintaperiaatteet.
- Tunnistaa omia vahvuuksia mielen hyvinvoinnin tukitekijöinä.

2. Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet

- Tiedostaa mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöitä.
- Antaa välineitä omien mielen hyvinvoinnin suojatekijöiden hahmottamiseen.

IHMISSUHDETAIDOT: 3. Kaverisuhteet

- Pohtia keinoja solmia ja ylläpitää kaverisuhteita.
- Pohtia yksinäisyyden ratkaisuvaihtoehtoja.

IHMISSUHDETAIDOT: 4. Empatiataidot

- Tutustua empatiataitoihin.
- Harjoitella kuuntelemisen taitoja.

IHMISSUHDETAIDOT: 5. Järkeä ja jämäkkyyttä

- Tutustua erilaisiin nuoren elämän ris-
tiritilanteisiin ja toimintatapoihin.
- Harjoitella jämäkkyyden ilmaisua.

6. Elämän pulmat ja kriisit

- Tutustua kriisin käsitteeseen.
- Tutustua nuoren elämän pulma- ja
kriisitilanteisiin ja selviytymiskeinoin.
- Tunnistaa omia selviytymiskeinoja.

7. Media ja mielen hyvinvointi

- Saada välineitä media- ja nettiluku-
taitoon mielen hyvinvoinnin tueksi.
- Koota turvallisen nettikäyttäytymisen
ohjeet.

8. Jakson arviointi ja koe

- Arvioida, mitä mielen hyvinvoinnin
8. luokan opetuskokonaisuudesta
on oppinut.



Kalvopohja oppilaille

8. Jakson arviointi ja koe

- Mitä tiedän mielen hyvinvoinnista nyt?

1. Yhdessä 8.-luokkalaisina

- Millainen on ryhmämme nyt?
- Millaisia vahvuuksia minulla on nyt?
- Arvostan vahvuuksiani

7. Media ja mielen hyvinvointi

- Miten media vaikuttaa mielen hyvinvointiini?
- Mitä netti merkitsee minulle?
- Nettikaverit

6. Elämän pulmat & kriisit

- Kaikilla on elämässä kriisejä
- Miten kriiseistä selviydytään?

yhdessä meissä
on voimaa

2. Mielen hyvinvoinnin tukitehtävät ja kompastuskivet

- Miten voin itse kehittää tukitehtäviä elämässäni?
- Miten tunnistan vaaratehtäviä?

Mielen hyvinvointia tukevia ihmissuhdetaitoja

5. Järkeä ja jämäkkyyttä

- Miten toimin ristiriitatilanteissa?
- Milloin voin sanoa EI?

4. Empatiataidot

- Kuuntelen ja ymmärrän toisen tunteita

3. Kaverisuhteet

- Kaverit, turvaverkko, yksinäisyys

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuus 8.lk

1

NUORTEN VOIMAVAROJEN TUKEMINEN

Nuorisopsykiatri Veikko Aalbergin ja Martti Siimeksen mukaan (2007) terve kehittyvä nuori on itsekäs, kypsytön, mustavalkoinen, älyllinen, askeettinen, kaikkivoipainen ja epäuskottava. Lisäksi nuorella on suuri tarve olla samanlainen kuin muut kehityserojen ollessa suurimmillaan. Nuoren täytyy usein olla myös ulkoisesti draamallinen, koska hänellä on vielä käytössään heikot psyykkiset keinot asioiden käsittelyyn sisäisesti. Tunnemyllerrykset, ärtyisyys ja ristiriidat vanhempien kanssa näyttäytyvät siis normaaleina murrosiän mukanaan tuomina muutoksina tiettyyn rajaan asti.

Tytön ja pojan yksilöllinen kasvu ja kehitys

Murrosikä kestää nuorilla 3–4 vuotta. Kasvun ja kehityksen aikataulut ovat tytöillä ja pojilla erilaiset ja kaikilla nuorilla yksilölliset. Esimerkiksi tyttöjen kasvupyrähdys on voimakkaimmillaan murrosiän alussa, kun pojat puolestaan kasvavat vauhdilla murrosiän loppupuolella. Enemmistöllä nuorista kasvu etenee samankaltaisesti. Kasvuikätaulu on jokaisella kuitenkin yksilöllinen ja vaihteleva ja usein siihen vaikuttaa perimä.

Murrosiässä psyykkiseen kehitykseen kuluu aikaa kaksi kertaa kauemmin kuin fyysiseen kasvuun. Älyllinen kasvu on voimakasta ja abstraktinen ajattelu kehittyy, mutta tunne-elämässä nuori kokee taantumaa. Näistä muodostuu kehityksellinen ristiriita. Pojilla tunne-elämän taantuma on voimakkaimmillaan samanaikaisesti, kun heidän fyysisessä kehityksessään tapahtuvat suurimmat muutokset (muun muassa äänenmurros, siemensyöksyt alkavat ja niin edelleen). Taantumavaihe on pojilla usein syvempi kuin tytöillä. Tytöillä taantuma ilmenee noin 12-vuotiaana eli kaksi vuotta poikia aiemmin.

Nuoruusiän kehitykselliset tehtävät ovat irrottautuminen vanhemmista ja heidän löytämisensä myöhemmin uudelleen aikuisella tasolla. Lisäksi puberteetin takia muuttuva ruumiinkuva, seksuaalisuus ja seksuaalinen identiteetti on jäsennettävä uudelleen. Myös ikätovereihin turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana muodostaa oman kehityksellisen tehtävänsä. Nuoruusikä on persoonallisuuden rakentumisen toinen mahdollisuus ja oma kehitysvaiheensa lapsuuden kehityskaaren jälkeen.

Hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu murrosiässä muuttavat psyykkistä tasapainoa, ja nuoruusikä on psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Identiteetin tunne vaihtelee kasvun nopeassa vaiheessa.

Nuoren tutustuttaminen vahvuuksiinsa ja voimavaroihinsa on murrosiässä hyödyllistä itsetunnon, koska nuori on tuolloin vastaanottavainen ja vaikutukselle altis. Hän pohtii muutenkin itseään ja kokee esimerkiksi onnistumisen tunteet voimakkaasti.

Itsetunto, voimavarat ja mielen hyvinvointi

Itsetunto ja itsetuntemus ovat tärkeitä asioita mielen hyvinvoinnin kannalta. Hyvä itsetunto on tärkeä osa elämänhallinnan tunnetta sosiaalisten ja taloudellisten voimavarojen ohella. Itsensä ja voimavaransa tuntien on helpompi selvittää elämän haasteista. Itsetuntemukseen liittyy myös omien selviytymistapojen tunteminen.

Hyvä itsetunto tarkoittaa tunnetta siitä, että ”on hyvä”. Ihminen kokee, että hänellä on myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia kielteisiä enemmän. Myös heikkouksien ja kehitettävien piirteiden myöntäminen ja rehellisyys itselle näi-

den suhteen ovat osa itsetuntoa. Seitsemännen luokan aineistossa itsetunnon tukemista käsiteltiin tutustumalla omiin hyviin ominaisuuksiin. Kahdeksannella luokalla näkökulmana on omien voimavarojen löytyminen. Vahvuuksia hahmotetaan mielen hyvinvointia suojaavina tekijöinä.

Lähteet:

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo.
Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Tärkeitä käsitteitä

Omia vahvuuksia ja ominaisuuksia voidaan pohtia minäkäsityksen ja itsetunnon käsitteiden kautta. Ne ovat lähekkäisiä käsitteitä, mutta vastaavat hieman erilaisiin kysymyksiin. Minäkäsityksen muodostuminen on pitkä prosessi ja sen rakennetta voidaan aina parantaa.

Lisätietoa

Friis, L. Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
Helenius, E. Rautava, M & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Helsinki: WSOY.



MINÄKÄSITYS

Vastaa kysymykseen, millainen olen. Minäkäsitys muodostuu siitä, mitä itse ajattelen itsestäni. Ympäristön palaute muokkaa minäkäsitystä. Sen osa-alueita ovat toiveminiä (millaiseksi haluaisin tulla) ja reaalinä (millainen olen nyt).

ITSETUNTO

Vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseäni, miten arvostan itseäni. Itsetuntoa on se, kuinka paljon näen hyviä ominaisuuksia itsessäni.

VOIMAVARA

Ominaisuudet, kyvyt, taidot, jotka auttavat elämän eri tilanteissa.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Ryhmän sääntöjen kertaus

Opettaja käyttää aikaa ryhmäytymiseen ja ryhmän sääntöjen kertaukseen harkintansa mukaan ryhmän tarpeet tuntien. Jos ryhmäytymisharjoituksia on ollut jo lukukauden alussa, ei tälle harjoitukselle ole välttämättä tarvetta, ja voidaan siirtyä suoraan tunnin toiseen teemaan eli nuoren voimavarojen tukemiseen.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 1)
TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT
HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN
AIHEISTA. VOIT KÄYTTÄÄ ALOITUKSEEN MYÖS
LIITETTÄ 3.



Terveystiedon opetuksessa aiheet ovat usein lähellä nuoren elämää, joten ne voivat herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Siksi turvallisen ryhmän ohjeet ja säännöt ovatkin tärkeitä. Tunteilla voidaan puhua aiheista yleisellä tasolla siten, että jokaisen yksityisyys säilyy.

Oppilaille korostetaan, että terveystiedon tunneilla voi kertoa asioista sen verran kuin tuntuu hyvältä. On tärkeää tuoda esille, että mieltä painavista asioista voi puhua myös vanhemman, kouluterveydenhoitajan tai koulukuraattorin kanssa. Tunnin jälkeen on mahdollista keskustella myös opettajan kanssa.

Motivointi: halutessasi valitse lämmittelytehtäväksi harjoitus a tai b.

A

PYSÄKKITYÖSKENTELY TURVALLISEN RYHMÄN SÄÄNTÖJEN KERTAUKSEEN

TARKOITUS

Terveystiedontunneilla käytettävien sääntöjen kertaus ja tarvittaessa täydentäminen.

TOIMINTA

Turvallisen ryhmän elementit (muun muassa luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen, sitoutuminen) ovat pysäkkeinä lattialla tai huoneen nurkat nimetään (A4-papereilla) edellä mainituiksi. Oppilasta kehoitetaan menemään yhdelle itselle tärkeälle pysäkille. Kun kaikki ovat valinneet pysäkkinsä, kysytään, miksi kukin valitsi tämän pysäkin. Pohditaan yhdessä, mitä on esimerkiksi avoimuus. Mietitään yhdessä perusteluja sille, mitä avoimuus on ja miksi se on terveystiedon tunnilla tärkeää jatkossakin. Millaisia asioita liität tähän pysäkkiin? Mitkä asiat ovat tärkeitä? Käsitteet siis avataan ja mietitään niiden merkitystä turvallisuudelle ryhmälle. Miten voi olla avoin? Mitä avoimuudesta voi seurata? Millaiset rajat avoimuudella on vai onko niitä? Millainen meidän ryhmämme on suhteessa avoimuuteen? Miten itse koen avoimuuteni ryhmässä? Kaikki turvallisen ryhmän elementit kehittyvät prosessinomaisesti ryhmässä.

PURKU

Käydään läpi turvallisen ryhmän osatekijät ja korostetaan niistä tärkeimpiä (esimerkiksi luottamus, hyväksyntä, tuen antaminen). Osa on ehkä samoja kuin 7. luokalla. Tuliko mukaan uusia sääntöjä? Muistellaan 7. luokalla luotuja sääntöjä, joita täydennetään tai tehdään ne tarvittaessa uudelleen. Sovitaan yhdessä, että nämä säännöt sitovat terveystiedon tunneilla kaikkia.

B



HYVÄN MIELEN BINGO

Liitteet 4 ja 5

TARKOITUS

Palauttaa mieliin 7. luokan Mielen hyvinvoinnin opintojaksoissa opittua ja saada kontakti muihin luokkalaisiin.

VALMISTELUT

Varaa liite 4 (bingoruudukko) monistettuna ja liite 5 kalvona.

TOIMINTA

Bingon ohjeet käydään läpi yhdessä koko ryhmän kanssa ennen monisteiden jakamista. Oppilaat kirjoittavat numerot (1–25) sekaisin ruudukkoon ennen pelin alkua. Näin jokaisella on omanlaisensa bingoruudukko. Kysymyksiin 15–25 ei ole ns. oikeita tai väärä vastauksia, joten oppilaat voivat yhdessä päättää, saako vastaaja merkitä rastin numeron kohdalle. Harjoituksen voi toteuttaa kahdella tavalla:

A) KEHÄBINGO

Muodostetaan tuoleista kaksi sisäkkäistä rinkiä niin, että tuolit tulevat vastakkain. Oppilaat kysyvät yhden ha- luamansa kysymyksen vastapäiseltä oppilaalta (molemmat kysyvät), jonka jälkeen ulko- ja sisäpiirissä istuvat siirtyvät vastakkaisiin suuntiin. Uusi pari kysyy toisiltaan kysymykset. Tarkoitus on ottaa kontakti mahdollisimman moneen eri henkilöön.

B) YKSILÖTYÖSKENTELY

Jokainen vastaa kysymyksiin itsenäisesti ja kirjoittaa vastaukset omaan vihkoonsa.

PURKU

Lopuksi voidaan keskustella joistakin kysymyksistä yhdessä koko luokan kanssa. Esimerkiksi kysymyksestä 17 voi luontevasti jatkaa turvallisen ryhmän ohjeiden ja toimintaperiaatteiden kertaukseen.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

OPETUSKERRAN TYÖSKENTELYTAPOJA

Harjoitusten 1–3 tarkoitus:

Auttaa oppilaita tutustumaan itseensä ja löytämään omia voimavaroja.

Valitse opetuskerran toteutus vaihtoehtoista 1, 2 tai 3:

1

TUTUSTUN ITSEENI – KYSYMYSLISTA

[Liite 6](#)

Liite 6 monistetaan oppilaille.

Sopii myös kotitehtäväksi.

Oppilaat kirjoittavat vastauksensa monisteeseen ja liittävät sen Hyvän mielen vihkoon.

PURKU

Harjoituksen purku pareittain tai pienissä ryhmissä (enintään 4 henkilöä) Jokainen oppilas saa kertoa sen verran kuin itse haluaa.

2

ARVOSTAN ITSESSÄNI -LISTA

Tee lista asioista, joita itsessäsi arvostat. Asiat voivat liittyä mihin tahansa ominaisuuteesi. Kirjoita lisäksi asioita, joita haluaisit itsessäsi muuttaa. Miksi haluaisit jonkun asian tai ominaisuuden muuttuvan?

PURKU

Oppilaat vertailevat listaa parin kanssa. Olisiko muuttamishalun sijaan mahdollista hyväksyä olemassa olevat piirteet?

3



VOIMAVARAREPPU – SURVIVAL PACK

Mitkä ovat henkilökohtaisia vahvuuksiasi, joista ammennat voimaa elämän erilaisissa vaiheissa? Piirrä reppu ja kuvaa siihen näitä ominaisuuksiasi, kykyjäsi ja taitojasi, jotka ovat auttaneet sinua silloin, kun on mennyt huonosti. Voit täydentää piirustusta myös lehdistä leikatuilla kuvilla.

PURKU

Käydään läpi pienryhmissä tai pareittain oppilaiden reppuun piirtämiä asioita muun muassa kysymyksen: Millaisissa tilanteissa olet käyttänyt tätä ominaisuutta, miten ja miksi? Oppilaat voivat jakaa mietteitään siinä määrin kuin haluavat. On hyvä muistuttaa, ettei kaikkea tarvitse kertoa. Tavoitteena on tunnistaa ja tiedostaa omia voimavaroja ja rohkaistua kertomaan niistä jotain toisille.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunnin aihe kootaan keskustellen yhteen. Miksi omien voimavarojen tunteminen on tärkeää? Miten voimavarat voivat auttaa elämän vaikeissa tilanteissa?

Tunti voidaan päättää siten, että oppilaat muodostavat suuren ringin ja jokainen kertoo yhden voimavaran, joka itsellä on (esimerkiksi sellaisen, jonka on kirjoittanut voimavarareppuunsa). Tunnin lopetus voidaan toteuttaa myös pareittain. Tarkoituksena on rohkaistua kertomaan yksi hyvä ominaisuus itsestä ryhmässä. Näin tunnista jää myönteinen mieli.



Huomaa!

**TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 2)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT JA TAVOITTEET.**

Materiaali

- Liite 1: Tunnin aloituskalvo
- Liite 2: Tunnin lopetuskalvo
- Liite 3: Tärkeitä käsitteitä
- Liite 4–5: Hyvän mielen bingo
- Liite 6: Tutustun itseeni
- Liite 7: Voimavarojani ja kasvun haasteitani
- Liite 8: Millainen minä olen?

Linkkivinkit

Tehtäviä aikakauslehdissä:

http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/demi.htm -> tehtävät



**Hyvän mielen vihko
ja kotitehtävä**

A) VOIMAVAROJANI JA KASVUN HAASTEITANI

Liite 7

TARKOITUS

Hahmottaa hyviä ja kehitettäviä puolia itsessä sekä vahvistaa itsetuntoa. Oppilaat täyttävät monistepohjalle voimavarojaan ja kehityskohteitaan. Harjoitus voidaan tehdä yhdessä kotona vanhemman kanssa. Miten oppilas on käyttänyt voimavarojaan hyväkseen? Miten hän voisi hyödyntää niitä jatkossakin? Missä hän haluaisi vielä kehittyä?

PURKU

Seuraavan tunnin alussa.

B) MILLAINEN MINÄ OLEN?

Liite 8 monistetaan oppilaille

TARKOITUS

Tutustua itseensä ja omiin ajatuksiinsa. Harjoitus suositellaan tehtäväksi yhdessä vanhemman, huoltajan tai ystävän kanssa.

PURKU

Parin kanssa keskustellen seuraavan tunnin alussa.

YHDESSÄ 8.-LUOKKALAISINA

- Miten turvallinen ryhmä toimii?
- Millaisia vahvuuksia ja kasvun haasteita löydän itsestäni 8.-luokkalaisena?



Kuva: Stock.XCHNG.

**Tunnistamalla vahvuutesi tuet mielen hyvinvointiasi.
Hyväksymällä itsesi ja kasvunpaikkasi vahvistut elämässä.**

YHDESSÄ 8.-LUOKKALAISINA

Turvallisen ja mukavan työskentelyilmapiirin edellytykset:

- 😊 LUOTTAMUS
- 😊 REHELLISYYS
- 😊 AUTTAVAISUUS
- 😊 AVOIMUUS
- 😊 TOISEN MIELOPITEEN KUUNTELU JA KUNNIOITTAMINEN

Turvallisessa ryhmässä:

- 😊 EI KIUSSATA
- 😊 EI PUHUTA TOISISTA PAHAA
- 😊 TUETAAN TOISIA
- 😊 EI JÄTETÄ KAVERIA YKSIN

Omien voimavarojen ja kehityskohteiden tunteminen tukee mielen hyvinvointia. Olet vahvempi kohtaamaan elämässä eteen tulevia asioita.

Heikkouksien ja kehitettävien piirteiden myöntäminen ja rehellisyys itselle ovat myös osa itsetuntoa.



TÄRKEITÄ KÄSITTEITÄ

MINÄKÄSITYS = Millainen olen?

ITSETUNTO = Miten suhtaudun itseeni?
Miten arvostan itseäni?

VOIMAVARAT = Ominaisuudet, kyvyt ja taidot,
jotka auttavat erilaisissa elä-
mäntilanteissa.



HYVÄN MIELEN BINGO



1. Numeroi ruudut sekalaisessa järjestyksessä numeroilla 1–25.
2. Kysy ringissä istuen vastapäiseltä luokkatoveriltasi kysymyksiä.
3. Jos vastaat kyllä luokkatoverin esittämiin kysymyksiin 1–13, merkitse rasti kysymystä vastaavan numeron kohdalle bingo-ruudukkoon. Kysymyksissä 15–25 rastin voi merkitä ”oikeasta” vastauksesta.
4. Kun saat viiden suoran (vaaka- tai pystytasossa tai vinosti), huuda BINGO!

KYSYMYKSET:

1. Syötkö koulussa lämpimän ruoan?
2. Pelaatko tietokoneella alle kaksi tuntia päivässä?
3. Syötkö aamupalan?
4. Huolehditko terveydestäsi? Kerro ainakin yksi esimerkki.
5. Tiedätkö jonkin keinon, jolla voit itse huolehtia omasta mielen hyvinvoinnistasi? Kerro se.
6. Onko sinulla tapana jakaa ilosi ja surusi läheistesi kanssa?
7. Menetkö kouluiltoina ajoissa nukkumaan? Mihin aikaan?
8. Vietätkö vapaa-aikaasi kavereiden kanssa muutenkin kuin tietokoneen parissa tai puhelimen välityksellä. Kerro, miten.
9. Lenkkeiletkö tai harrastatko muuta liikuntaa?
10. Syötkö perheesi kanssa yhdessä iltaisin tai viikonloppuisin?
11. Kyseletkö läheisiltäsi kuulumisia aina silloin tällöin?
12. Jutteletko huoltajasi tai muun aikuisen kanssa sinua askarruttavista asioista?
13. Nukutko mielestäsi riittävästi? Kuinka monta tuntia yössä keskimäärin?
14. Mainitse ainakin kaksi mielen hyvinvoinnin peruspilaria.
15. Kerro jokin asia, jossa olet mielestäsi hyvä!
16. Kerro jokin asia, jota arvostat. Perustele, miksi juuri tämä on sinulle tärkeä.
17. Palauta mieleesi jokin turvallisen ryhmän sääntö. Minkä säännön muistat?
18. Näet koulussa kiusaamistilanteen. Mitä teet?
19. Nimeä ainakin yksi sinulle sopiva rentoutumiskeino.
20. Et ole puhunut kaverisi kanssa muutamaan päivään pienen erimielisyyden takia. Miten toimit, kun näet hänet seuraavan kerran?
21. Mikä on mielestäsi paras tapa vahvistaa luokkasi ryhmähenkeä?
22. Millainen tunne sinulla on ollut tänään päällimmäisenä? Miksi?
23. Mikä saa sinut hyvälle mielelle?
24. Mikä adjektiivi kuvaa mielestäsi parhaiten mielen hyvinvointia?
25. Kerro yksi esimerkki, miten olet viimeisen viikon aikana tukenut mielen hyvinvointiasi.

TUTUSTUN ITSEENI

**Mitkä asiat tekevät
minut onnelliseksi?**



**MITÄ RAHA
MERKITSEE MINULLE?**

Keitä ihailen? Miksi?

**Mitkä asiat saavat
minut surulliseksi?**

**Missä tilanteissa olen
kaikkein tyytyväisin?**



**Millaisia hyvän ystävän
ominaisuuksia minulla on?**

**Miten vanhempani/
huoltajani ymmär-
tävät minua?**



**Missä asioissa toivoisin heidän
toimivan toisin?**

Millaisessa seurassa viihdyn parhaiten?

Mikä on elämässäni kaikkein tärkeintä?



Missä onnistun koulussa hyvin?



**Missä asioissa tai tilanteissa
osaan nauraa itselleni?**



**Minkä ammatin haluaisin
valita aikuisena?**

Voimavarojani ja kasvun haasteitani

KIRJOITA KUVIOIHIN VAHVUUKSIASI JA ASIOITA,
JOISSA HALUAISIT KEHITTÄÄ

Perhe

Lemmikki

Kokkaustaito

Musiikki

Harrastus

Itsenäinen

Ystävällinen

Periksiantamaton

Empaattinen

Puhelias

Kohtelias

Keksi itse lisää!

Omia hyviä puo-
liani ja voima-
varojani ovat:

Ystävät

Hyvä kuuntelija

Sisarukset

Hyvät käytöstavat

Liikunta

Itsenäinen

Sisukas

Ujo

Kirjoittaminen

Kärsivällisyys

Kiltti

Luotettava

Sovitteleva

Esiintymistaitoinen

Kyky ottaa toiset huomioon

Rohkeus

Joustava

Ajatteleva

Vilkas

Osaan antaa anteeksi

Osata pitää puoleni

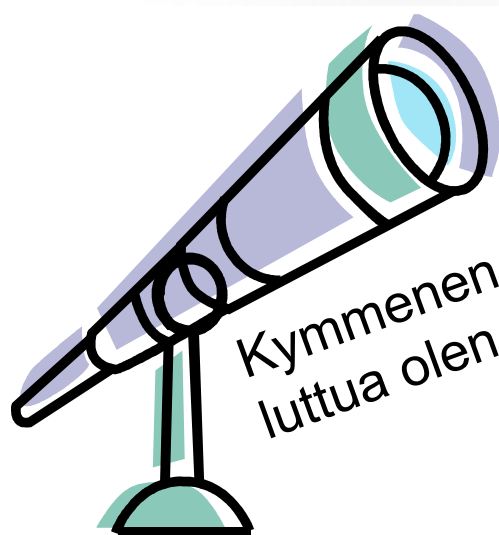
Räiskyvä

Osaan pyytää anteeksi

Keksi itse lisää!

Haluaisin kehittää
itsessäni:

Millainen minä olen?



Kymmenen vuoden ku-
luttua olen.....



Vanhempani/huoltajani mielestä hyviä puoliani ovat:

-

-

-

2

MIELEN HYVINVOINNIN SUOJA -JA RISKITEKIJÄT



Mielen hyvinvointia suojaavat tekijät

- vahvistavat mielenterveyttä ja auttavat selviytymään vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa
- vahvistavat myös kykyä hallita omaa elämää sekä arjen toimintakykyä. Suojatekijät voivat olla sellaisenaan suojaavia, sillä ne vähentävät altistumista riskeille tai ne voivat vähentää riskitekijöiden vaikutusta.

Mielen hyvinvoinnin riskitekijät

- vaarantavat elämän ja normaalin toiminnan jatkuvuutta sekä turvallisuuden tunnetta
- heikentävät myös terveyttä ja hyvinvointia ja voivat lisätä alttiutta sairastua.

Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät on esitetty sivulla 22 sekä oppilaille esitettävällä kalvolla (mielen hyvinvoinnin tukitekijät, liite 11).

Tunnilla voi ottaa esille myös niitä riskitekijöitä, joihin nuori ei voi itse vaikuttaa (esimerkiksi päihteiden käyttö perheessä, perheen työttömyys, vanhempien vaikea elämäntilanne), jotta nuori ymmärtää, etteivät nämä tekijät ole hänen syytään. Esimerkiksi työttömyyden kuormittamassa perheessä nuori saattaa syyttää itseään perheen hankalasta ilmapiiristä. Vaikka kotona olisi vaikea tilanne, nuori voi silti selviytyä. Vanhempien omien vaikeuksien ollessa suuria turvaverkko ja muut sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä.

Aikuisella voi olla elämässä myös omia vaikeuksia, jotka eivät ole lapsen syytä. Siksi muiden turvallisten aikuisten merkitys nuoren turvaverkossa voi olla myös tärkeää (esimerkiksi kuraattori, opettajan, sukulaisten, naapurien).

Lisätietoa

Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.
Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.

MIELEN HYVINVOINNIN SUOJA- JA RISKITEKIJÄT

SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ:

- fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
- itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten kautta
- itsensä arvostaminen ja hyväksyminen

Muita tekijöitä:

- hyväksytyksi tuleminen tunne
- perimä
- varhaiset ihmissuhteet

ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ:

- koulussa käyminen ja opiskelu
- turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin
- kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista
- ystävät ja läheiset ihmiset
- turvallinen kasvuympäristö

Muita tekijöitä:

- vanhempien työ ja toimeentulo
- kuulluksi tuleminen

SISÄISET RISKITEKIJÄT:

- itsetunnon haavoittuvuus
- huonot suhteet kavereihin, vanhempiin, läheisiin
- eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista
- avuttomuuden tunne
- huonommuuden tunne

Muita tekijöitä:

- biologiset tekijät, kehityshäiriöt
- sairaudet
- seksuaaliset ongelmat

ULKOISET RISKITEKIJÄT:

- erot ja menetykset
- väkivalta
- kiusaaminen
- alkoholin tai muiden päihteiden käyttö
- syrjäytyminen
- haitallinen elinympäristö

Muita tekijöitä:

- työttömyys tai sen uhka perheessä
- psyykkiset häiriöt perheessä
- hyväksikäyttö perheessä
- päihteiden käyttö perheessä

© Suomen Mielenterveysseura

Lähde: Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Huom! Oppilaille suunnattu kalvo Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijöistä liitteessä 11.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Tunti aloitetaan kotitehtävän purkamisella.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄ A:N PURKU

2–3 hengen ryhmissä. Ryhmä antaa vinkkejä ja ratkaisuehdotuksia kehityskohteisiin. Jos ryhmän jäsenet tuntevat toisensa, myös he voivat kertoa vinkkejä kaverinsa hyvistä ominaisuuksista sekä kehityskohteista. Oppilaat keskustelevat, miksi haluaisivat kehittyä mainitsemissaan asioissa. Harjoituksen yhteydessä on hyvä myös miettiä mitä piirteitä voisikin itsessä hyväksyä muuttamatta.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 9) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

B

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄ B:N PURKU

Parin kanssa keskustellen.



VARSINAINEN TYÖSKENTELY

VALITSE OPETUSKERRAN TOTEUTUS VAIHTOEHDOSTA 1, 2 TAI 3:

1

MIELEN HYVINVOINNIN TUKITEKIJÄT JA KOMPASTUSKIVET

Liite 11 ja 12

TARKOITUS

Saada nuoret tiedostamaan tukitekiäjiä ja ymmärtämään, että joihinkin kompastuskiviin voi myös itse vaikuttaa omassa elämässään.

TOIMINTA

Käydään läpi ensin yhdessä mielen hyvinvoinnin tukitekiäjiä ja kompastuskiviä (liite 11). Joihinkin tekijöihin nuori ei voi itse vaikuttaa ja joihinkin taas voi.

Mietitään miten kompastuskiviä voisi muuttaa tukitekiäjiksi? Mitä nuori voisi itse tehdä kompastuskiville? Esimerkiksi, miten nuori voisi kehittää itsetuntoaan tai parantaa suhteita kavereihin? Tärkeä näkökulma on myös: *Miten voisi tukea kaveria, jolla kompastuskivet painottuvat enemmän kuin tukitekiäjiä?*

Harjoitus voidaan tehdä joko:

A) RYHMÄTYÖNÄ: Muodostetaan ryhmät. Valitaan muutama tukitekiäjiä tai kompastuskivi. Kirjataan A3:lle keinoja vaikuttaa kompastuskiviin ja keinoja vahvistaa tukitekiäjiä.

B) VALMISTELEMALLA PIENIMUOTOINEN NÄYTELMÄ:

Muodostetaan neljän hengen ryhmät. Valitaan yksi kompastuskivi, johon nuori voi itse vaikuttaa. Näytelmässä voidaan keskittyä esimerkiksi siihen, miten kaverit voivat tukea nuorta, jonka elämässä esimerkiksi alkoholi, kiusaaminen tai eristäytyminen toisista on saanut voiton.

Millaisia keinoja kavereilla voi olla tällaisessa tilanteessa? Muun muassa kuunteleminen, läsnäolo, aikuisen kanssa jutteleminen, aikuisen puuttuminen tilanteeseen, harrastukseen mukaan pyytäminen tai muu mukava yhdessä tekeminen.

Mietitään, millaisia tunteita missäkin roolissa oleminen tuotti itselle. Millaiselta tuntui lähestyä vaikeassa tilanteessa olevaa kaveria? Millaisia muita ratkaisumalleja tilanteessa olisi voinut olla? Mitä kaverille olisi saattanut käydä, jos hän olisi jäänyt ilman ystävien tukea? Missä vaiheessa olisi hyvä mennä juttelemaan aikuiselle tilanteesta?

HARJOITUSTEN PURKU

Näytelmän roolit on tärkeää purkaa kunnolla ja varmistaa, että näyttelijät palautuvat arkiminäänsä, esimerkiksi sanomalla ääneen: "En ole näytelmän Markku vaan oma itseni = Oma nimi."

Harjoituksen päätteeksi oppilaille jaetaan monistepohja veneestä (liite 12). Kirjataan harjoituksissa löytyneitä tukitekiäjiä monisteen veneeseen ja liitetään se vihkoon. Tukitekiäjiä suojaavat nuorta elämän aallokoissa ja elämän eri vaiheissa. *Vene voidaan tehdä omana harjoituksenaan (katso harjoitus 4).*

TAI

2

SELVIYTYMISTARINAN KIRJOITTAMINEN

Liite 13 (tehtävänanto)

TARKOITUS JA TOIMINTA

Oppilaat kirjoittavat yksilö- tai ryhmätyönä tarinan, jonka aiheena on, miten tukitekiäjiä ja kompastuskivet voivat vaikuttaa nuoren elämään. Tarinan on tarkoitus käsitellä jotain nuorille tuttua huolenaihetta. Oppilaiden tehtävänä on miettiä, miten kompastuskivet ja tukitekiäjiä vaikuttavat nuoren elämään. Tarinassa

voi korostaa esimerkiksi turvaverkon ja sosiaalisten suhteiden merkitystä tukitekiäjinä. Tarina kirjoitetaan kotona loppuun.

PURKU JA APUKYSYMYKSET KIRJOITTAMISEEN

- Mitä kompastuskiviä nuoren elämässä voi olla?
- Mitä tukitekiäjiä nuorella on elämässään?
- Mitä hän voi itse tehdä tilanteessa?
- Keneltä hän voi hakea apua?
- Miten hän voi selviytyä?

3

MINÄ SELVIYDYN -PAULAN TARINA

Liite 14 (tarina & tehtävänanto)

TARKOITUS

Keskeytetty tarina toimii keskustelun alustajana tukitekiäjien ja kompastuskivien merkityksestä nuoren elämässä.

TOIMINTA

Luetaan Paulan tarina, mutta jätetään loppu avoimeksi.



Kysymyksiä tarinan purkuun:

- Mitkä kompastuskivet varjostivat Paulan elämää? (Vanhempien päihteiden käyttö, haitallinen ympäristö, turvattomuuden tunne, pelko vanhempien hyvinvoinnista).
- Mitä tukitekiäjiä Paulalla oli? (Koulussa käyminen, kaverit, kodin ulkopuoliset aikuiset: keittäjä ja ystävien vanhemmat.)

OPPILAAT KEKSIVÄT RYHMISSÄ TARINALLE LOPUN

Tarinan lopetuksessa tulisi nousta esiin, millaisiin tukitekiäjiin Paula voi turvautua. Vaihtoehtoisesti tarinan loppu voidaan esittää pienoisanäytelmänä tai patsaan muodossa. Ryhmät valitsevat kolme erilaista tukitekiäjiä liitteestä 11 ja kirjoittavat Paulan tarinalle myönteisen lopetuksen.

NÄYTELMÄN TAI PATSAAN PURKU

Kootaan yhteen esille tulleet tukitekiäjiä. Ongelmien kanssa ei saa jäädä yksin, vaan tarvittaessa on tärkeää hakea apua kodin ulkopuoliselta aikuiselta, esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta tai kuraattorilta. Avun hakeminen on osoitus vahvuudesta.

4



MIELEN HYVINVOINNIN TUKITEKIJÖIDEN VENE

Liite 12 (tai piirretään itse vene)

TARKOITUS

Omien tukitekiäjiä hahmottaminen.

TOIMINTA

Mielikuvatyöskentelyä tukitekiäjiä ja kompastuskivistä. Mitkä ovat hyödyllisiä taitoja tai muita tukitekiäjiä, joita lastaisit oman elämäsi veneeseen, jotta selviät elämässä vastaan tulevista karioista?

Millaisia taitoja tarvitset?

Piirrä vene ja kerää siihen tukitekiäjiä, joilla luovit elämässä eteenpäin. Opettaja voi käyttää karikkokuvaa aiheen herättelyyn.



VINKKI: KATSO SIVU 109: VENETTÄ VOIDAAN TÄYDENTÄÄ MYÖS MYÖHEMMIN.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunnin päätteeksi muodostetaan iso rinki (pelastusrinki) ja jokainen sanoo vuorollaan yhden elämässään vaikuttavan suojatekijän (lemmikki, isovanhemmat, harrastus, koulunkäynti, hyvä ystävä ja niin edelleen).



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 10)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN KESKEISET SISÄLLÖT.



Kotitehtävä

TUKITEKIJÖITÄ ARJESSA

TOIMINTA

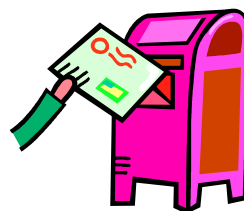
Kirjoita Hyvän mielen vihkoosi mielesi hyvinvointia suojaavia tekijöitä muutaman päivän ajan aina, kun huomaat niitä arjessasi. Mieti tunnilla käsiteltyjä tukitekijöitä. Mitä näistä tukitekijöistä löydät arjessasi?

A) MITÄ SISÄISIÄ TUKITEKIJÖITÄ LÖYDÄT ARJESTASI?

Esimerkiksi: Millaisen harrastuksen kautta toteutat itseäsi, miten toimit ristiriita- tai ongelmatilanteessa tai miten pidät yllä kaverisuhdettasi? Miten ratkot mieltäsi askarruttavia asioita?

B) MITÄ ULKOISIA TUKITEKIJÖITÄ ARJESSASI ON?

Esimerkiksi kaverit, ystävät, sukulaiset.



EKSTRA

NUORTEN KYSYMYSLAATIKKO

Oppilaat voivat kysyä nimettöminä kysymyksiä ja ajatuksia, joita toivovat käsiteltävän terveystiedon tunneilla. Opettaja voi käsitellä näistä muutaman ajan ja resurssiensa puitteissa. Vaihtoehtoisesti opettaja voi pyytää tunnille myös kuraattorin tai terveydenhoitajan pitämään asiantuntijatunnin.

Laatikon EI OLE tarkoitus olla terapialaatikko eikä kuormittaa opettajan työtä. Laatikon avulla opettaja saa tietoa nuorille ajankohtaisista aiheista ja kysymyksistä.

Materiaali

- Liite 9: Tunnin aloituskalvo
- Liite 10: Tunnin lopetuskalvo
- Liite 11: Tukitekijät ja kompastuskivet
- Liite 12: Mielen hyvinvoinnin vene
- Liite 13: Tarinan tehtävänanto
- Liite 14: Minä selviydyn! –Paulan tarina
- Liite 15: Kirjalista
- Liite 16: Apukysymyksiä kirjalliseen tehtävään
- Liite 17: Elokuvalista

Linkkivinkit

Tietoa ja tukea elämän eri alueilta, muun muassa murrosiästä
www.tukiasema.net

Netissä toimiva kriisikeskus
www.tukinet.net

EKSTRA:

Lukemistotehtävä

Liite 15 (kirjalista)Liite 16 (apukysymykset)

Oppilaat etsivät 8. luokan terveystiedon opetuksen aikana kirjalistasta yhden kirjan, jossa sivutaan mielen hyvinvointiin vaikuttavia aihealueita. Aihe voi olla esimerkiksi ystävyys, rakkaus, elämän seikkailu, terveys, perhe, koulu, leirikoulu, nuoren yksinäisyys, kiusaaminen, ongelmat vanhempien kanssa, ongelmat kaverisuhteissa, selviytyminen kriisiperheessä, kehityskriisit tai äkilliset kriisit. Oppilaat voivat käsitellä lukemaansa esimerkiksi seuraavien apukysymysten kautta:

- Millainen tilanne päähenkilöllä oli elämässään?
- Olivatko hänen asiansa hyvin vai huonosti?
- Mitkä tekijät tukivat päähenkilöä elämässä?
- Mitä karikoita päähenkilö kohtaa elämässään?
- Mikä hänellä meni pieleen?
- Millaisia selviytymiskeinoja päähenkilö käytti?
- Oliko päähenkilöllä turvaverkkoa? Keitä siihen kuului? Miten sitä voisi mielestäsi vielä vahvistaa?
- Missä asemassa kaverit olivat päähenkilön elämässä? Saiko hän heiltä tukea?
- Miten kirjan päähenkilö olisi voinut toimia toisin?
- Ketä kirjan henkilöä kohtaan oli helppo tuntee myötätuntoa? Miksi?
- Kuka kirjan henkilöistä herätti vastenmielisyyttä, inhoa, suuttumusta, ärtymystä? Miksi?

Tehtävä voidaan tehdä myös ryhmissä, jolloin ryhmä keskustelee kirjan luettuaan. Oppilaat voivat myös kirjoittaa kirjasta ennen keskustelua lyhyen tiivistelmän apukysymysten avulla kotona.



VINKKI: VOIT INTEGROIDA EKSTRA-TEHTÄVÄT ÄIDINKIELEN OPETUKSEEN

EKSTRA:

Elokuvatehtävä

Liite 16 (apukysymykset)Liite 17 (elokuvalista)

Elokuvalista on liitteessä 17. Elokuvan analysointiin apukysymykset liitteessä 16.

- Elokuvatehtävä on vaihtoehtoinen kirjallisuustehtävälle.
- Elokuvatehtävä voi olla osa mielen hyvinvoinnin jakson arviointia (ks. arviointitunti).

Oppilaat analysoivat elokuvaa apukysymysten pohjalta ja palauttavat esseen arviointitunnilla opettajalle. Jos arviointitunti on 2 X 45 minuuttia, voidaan tunnilla keskustella vielä ryhmissä elokuvasta.

Koulukino on valinnut elokuvat mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuteen. Elokuvat on valittu ikäsuositusten mukaisesti ja ne sopivat 7. ja 8. luokan opetukseen. Koulukinon internetsivuilta löytyy kuhunkin elokuvaan myös oppimateriaalia ja lisäkysymyksiä elokuvien analysointiin (www.koulukino.fi).

Opettaja voi järjestää myös Koulukinonäytöksen mikäli esimerkiksi vanhempainyhdistys tai koulu tukee näytöstä taloudellisesti. Tällöin opettaja voi ottaa yhteyttä lähimpään elokuvateatteriin ja pyytää Koulukinonäytöksen, jolloin elokuvalipun hinta on edullisempi kuin normaaleissa näytöksissä. Teatterin kanssa sovitaan, milloin luokka tai luokat tulevat katsomaan elokuvaa ja millä hinnalla.

Opettajan on hyvä katsoa opetuksessa käytettyä elokuva aina ensin itse, jotta elokuvan sisältö tulee riittävän hyvin tutuksi.

MIELEN HYVINVOINNIN TUKITEKIJÖITÄ JA KOMPASTUSKIVIÄ

- Mitä mielen hyvinvoinnin tukitekijöitä ja kompastuskiviä voi elämässä olla?
- Miten voin vahvistaa mielen hyvinvointia tukevia tekijöitä?



Kuva: Stock.XCHNG.

**Tukitekijät kantavat elämässä eteenpäin.
Kun tiedostaa elämässä vastaantulevia
kompastuskiviä, voi vahvistaa kykyä selviytyä
vastoinkäymisistä sekä saada elämäniloa arkeen.**

Mielen hyvinvoinnin tukitekijät ja kompastuskivet



Mielen hyvinvoinnin kompastuskivet

- Heikentävät terveyttä ja hyvinvointia
- Saattavat lisätä alttiutta sairastua
- Heikentävät turvallisuuden tunnetta ja tasapainoista elämää



- Vahvistavat kykyä toimia arjessa
- Vahvistavat mielen hyvinvointia
- Auttavat vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa

Mielen hyvinvoinnin tukitekijöitä ja kompastuskiviä

TUKITEKIJÄT



Huolehdin fyysisestä
terveydestäni



Käyn koulua, opiskelen ja
opin uutta



Osaan ratkaista ristiriitoja



Vanhemmat, ystävät ja muut
läheiset ihmiset tukevat ja
kannustavat minua



Puhun mieltäni
askarruttavista asioista



Uskallan ja osaan hakea
ajoissa apua



Osaan luoda ja ylläpitää
ystävä- ja kaverisuhteita



Asuinympäristöni on turval-
linen



Arvostani itseäni,
hyväksyn itseni

KOMPASTUSKIVET



Heikko itsetunto, itsensä
vähennyminen



Väkivalta



Huonot suhteet kavereihin,
vanhempiin tai läheisiin



Kiusaaminen, syrjäytyminen



Eristäytyminen tutuista ih-
missuhteista, yksinäisyys



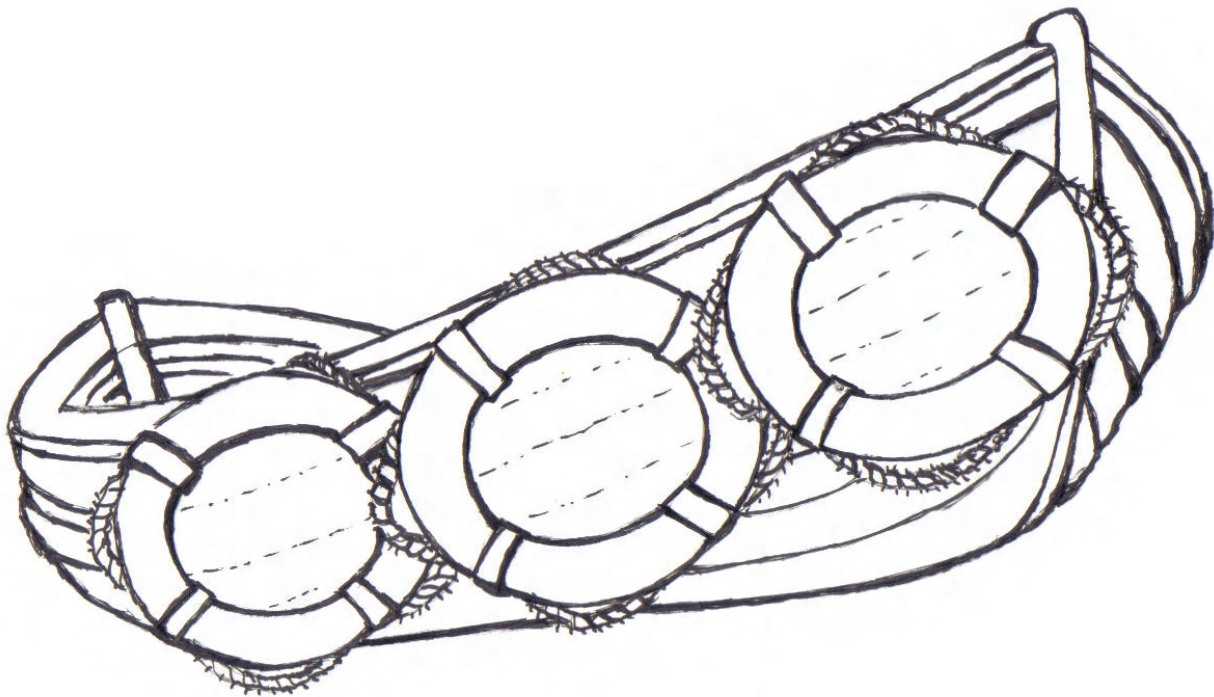
Päihteet



Erot ja menetykset



Haavoittavat, liian varhaiset
seksikokemukset

MIELEN HYVINVOINNIN VENE

Kuva: Eeva Mehto.



TARINA

Palauta mieleesi 7. luokalla käsiteltyjä nuorten yleisimpiä huolenaiheita.

Kirjoita aine haluamastasi huolenaiheesta.
Keksi itse tarinallesi päähenkilö.

Huolenaihe voi olla esimerkiksi yksinäisyys, kiusaaminen, ongelmat kaverisuhteissa tai vanhempien kanssa, masennus tai jokin muu haluamasi aihe.

Apukysymyksiä tarinan kirjoittamiseen:

- 😊 Millaiset kompastuskivet uhkaavat tarinan nuorta?
- 😊 Millaisia tukitekijöitä tarinan nuorella on elämässään?
- 😊 Miten nuori voi selviytyä tilanteesta?
- 😊 Mitä hän voi itse tehdä?
- 😊 Keneltä hän voi hakea apua?

MINÄ SELVIYDYN! PAULAN TARINA

Paulan kotona oli usein illanviettoja. Isällä ja äidillä oli paljon ystäviä ja nämä tupautuivat alinomaa heille istumaan iltaa. Oli perjantai ja Paula oli juuri päässyt koulusta. Kotona odotti jokaviikkoinen rumba. Tällä kertaa kylään oli tulossa isän kaverit. Nukkumisesta ei olisi tietoa tänä yönä, ellei käyttäisi kuulosuojaimia, ajatteli Paula. Tuntui inhottavalta mennä kotiin, kun tiesi, että kohta talo täyttyisi möykkäävistä juopuneista ihmisistä, joita Paula jopa vähän pelkäsi. Joskus isän kaverit kävivät juopuessaan aggressiivisiksi, ja oli Paula nähnyt kerran yhden kunnan tappelunkin, kun isän kaveri alkoi hakata erästä toista miestä ja heitellä tavaroita pitkin seiniä. Minneköhän sitä tänään menisi, ajatteli Paula hypätessään fillarinsa selkään koulun pihalla.

Paula pelkäsi vanhempiensa turvallisuuden puolesta ja lisäksi hänen mieltään painoi huoli isän ja äidin terveydestä. Paula oli lukenut lehdistä, että yletön alkoholin kittaaminen aiheutti monenlaista vaivaa ihmiselle. Paula ei oikein tiennyt kenelle olisi puhunut asiasta. Äiti ja isä olivat usein aika kiukkuisia ja ärsyntyneitä. Etenkin silloin, kun viimeisestä viinipullostani oli kulunut liian pitkä aika. Vanhemmilleen Paula ei uskaltaisi puhua huolistaan suoraan.

Paulan ikävä tilanne oli jatkunut jo kauan. Siitä saakka kun isä jäi työttämäksi oli meno vain kiihtynyt ja viina virtasi talossa entistä kiivaammin. Vanhemmat eivät voineet antaa rahaa Paulalle uusiin kouluvälineisiin, koska kaikki rahat menivät Alkoon. Kotona oli harvoin kunnan ruokaa, ja Paula söikin usein ainoan lämpimän ateriansa koulussa. Onneksi sentään

koulussa oli hyvää ruokaa ja sitä sai syödä niin paljon kuin jaksoi! Koulun keittäjä oli myös ilmeisesti huomannut Paulan laihaan olemuksen ja tuntui antavan tälle isomman annoksen kuin muille, mistä Paula oli mielissään. Paula ei oikein ymmärtänyt kavereitaan, jotka nyripistelivät nenäänsä kouluruualle. Hänestä se oli taivaallista.

Koulussa Paula viihtyi myös muuten, koska siellä oli mukavaa ja turvallista olla. Paula olikin aika hyvä oppilas. Hän teki läksynsä aina huolellisesti. Usein hän kylä joutui menemään koulun jälkeen kirjastoon tai kavereilleen tekemään kotitehtäviä, koska kotiin ei uskaltanut mennä vanhempien ärhäköiden riitojen takia. Paula aavisti jo aamulla äidin ja isän mielialasta kannattaisiko kotiintuloa tänään viivästyttää. Onneksi Paulalla oli ystäviä, joiden kanssa hän saattoi viettää aikaa. Myös Paulan ystävien vanhemmat ottivat Paulan mielellään vastaan tämän kyläillessään kavereillaan.

Keksi tarinalle myönteinen loppu, jossa tulee ilmi millaisiin muihin tukitekijöihin Paula voisi turvautua.

TARINAN PURKU:

- Millaisia ajatuksia tai tunteita tarina herätti?
- Mitkä vaaratekijät varjostivat Paulan elämää ja hyvinvointia?
- Mitä tukitekijöitä Paulalla oli?

Teksti: Soile Törrönen

Nuorten kirjoja eri aiheista:

Lähde: koottu eri kirjastojen nuortenkirjalistoista

JÄNNITTÄMINEN

Hietala: Minä, Vincent ja mustat linnut. 1978

Kirja kertoo pelon voittamisesta. Päähenkilö Maijan on pidettävä koulussa esitelmä taidemaalari Vincent van Goghista. Esiintymispelosta selviäminen on kirjan pääjuoni. Taustalla on hyvää tarkoittava, mutta vaatimuksia ja salailua sisältävä perheilmapiiri, jonka tuloksena on jokaisen perheenjäsenen eri tavoin purkautuva ahdistus.

KOULUSSA

- Arjatsalo: Mä oon Maukka. 1981
- Blume: Hetula. 1981
- Chase: Kämppekset: Säpinää. 1986
- Huhtinen: Kelloaaria. 1993
- Juby: Ihmeellinen Alice. 2005

Onnistuuko Alice muuttamaan outolinnusta onnelliseksi? Alice teki kohtalokkaan virheen ihka ensimmäisenä koulupäivänään, kun asteli kouluun hobitiksi pukeutuneena. Taiteellisten vanhempien mielestä se oli valloittavan luovaa – koulukavereiden mielestä ei. Siitä lähtien Alice on saanut opetusta kotona, kaukana kavalasta maailmasta. Viisitoistavuotiaana hän yrittää viimein aloittaa normaalin nuoren elämän ja mennä tavalliseen kouluun. Ystävyyssuhteet – puhumattakaan suhteesta poikiin – ovat Alicelle täyttä utopiaa, eivätkä muutama vaatekauppaviisi, katastrofaalinen kampaajakäynti tai perusteellinen itseanalyysi päiväkirjan sivuillakaan tee Alicesta kuin MELKEIN normaalin, ja parempaan ei kai teinimaailmassa kannata pyrkiäkään!
- Kulmala: Hullu luokka. 1990

Hullu luokka -sarja on humoristinen sarja luokan vauhdikkaasta elämästä. Nuoret itse ovat äänes-täneet Hullu luokka rakastuu (1991) vuoden parhaimmaksi nuortenkirjaksi: Plättä-palkinto 1992
- Küchen: Perhosen lento. 2002
- Küchen, Maria: Varastettu peili. 2004.

Lahjakas kitaristityttö Riina pääsee tukholmalaiseen musiikkilukioon. Pikkukaupunki jää taakse, ja Riinaa hämmentävät ja ihastuttavat uudet luokkakaverit: kaunis ja hemmoteltu Sofie, itsevarma Camera Clara ja omahyväinen söpöliini Alfons. Riinan on aika ottaa selvää siitä, kuka hän on ja mitä hän elämältä haluaa. Ja millainen oikein oli hänen äitinsä, josta vuosiin ei ole puhuttu.
- Laulajainen: Keltainen sateenvarjo. 2002

"Keltaisen sateenvarjon" tapahtumat sijoittuvat lähinnä Kyläsalmelle, joka on joko suurehko kylä tai pieni kaupunki. Kirjan päähenkilö Laura käy siellä viimeisen lukiovuotensa asuen ortodoksisen kirkon saunarakennuksen hellahuoneessa yhdessä toisen abin, Mariannen, kanssa. Lauran elämä on täynnä koulua ja poikaystävä, juuri meriltä palanneen Peten huolia. Laura huomaa elävänsä koko ajan vain jonkun muun takia kuin itsensä; hän elää joko kirjoittaakseen laudaturin paperit vanhempiensa iloksi tai auttaakseen Peteä selviämään tämän itse itselleen aiheuttamista ongelmista.
- Nojonen: Askeetti ei saa komplekseja. 1972
- Nojonen: Pallo sukassa. 1992
- Nojonen: Yksinäisen suden malli. 1994
- Page: Aurinkoloma. (-Kevätbreikki) 1992
- Page: Ilo irti. (-Kevätbreikki) 1993
- Page: Rantapojat. (-Kevätbreikki) 1992
- Parkkola: Viima. 2006
- Salminen: Mä en mene kouluun. 1977
- Salway: Haaveita ja pettymyksiä. (Chalfontin koulu) 1991
- Salway: Tumma muukalainen. (Chalfontin koulu) 1991
- Salway: Vaarallinen perintö. (Chalfontin koulu) 1990
- Salway: Varjoja auringossa. (Chalfontin koulu) 1993
- Salway: Yläkerran poika ja minä. (Chalfontin koulu) 1988
- Todd: Fame I&II. 1984
- Tiitinen: Skitso sitruuna. 1994
- Toijala: Jam. 1992

KOULUKIUSAAMINEN

- Autio: Paperisudet. 2000
Jokainen päivä koulussa on Sallalle pieni taistelu. Pomo, Tuuliviiri, Kauhukakara ja Miljoonakala muodostavat rääväsuisen tyttöporukan, jonka silmätikkuna on erityisesti Salla, mutta myös tämän paras kaveri Aletta, joka on muuttanut paikkakunnalle etelästä. Tilanteesta on vaikea puhua edes kahdestaan. Pienin askelin Salla ja Aletta alkavat uskoa itseensä ja siihen, että he voivat muodostaa oman vahvan porukan, joka ei piittaa kiusaajista. Paperisudet on vakava mutta lohdullinen tarina koulukiusaamisesta.
- Hannini: Peltikirahvit. 2001
- Karpio: Kolme siltaa mantereelta. 1997
- Almond: Tiikerisydän
Joe pinnaa koulusta, koska pojat pilkkaavat häntä. Kun kaupunkiin tulee salaperäinen sirkus, Joen elämä muuttuu ja hän löytää tiikerin sydäimestään.
- Andersson: Lukossa
Melindalla on salaisuus, josta hän ei voi kertoa kenellekään. Hän lakkaa puhumasta, eikä kukaan halua puhua hänen kanssaan.
- Barker: Abarat
Candy ei tule toimeen opettajansa kanssa. Hän lähtee koulusta ja joutuu seikkailuun toiseen maailmaan, Abaratiin.
- Eckersley: Ne teki koulusta mulle painajaisen
Kerry vaihtaa uuteen kouluun, rakastuu ja saa poikaystävän. Samalla hän saa vastaansa luokan kaikki tytöt.
- Hakkarainen: Silmissä auringonkilo
Kiusaamista ja väkivaltaa yläasteella ja lukiossa.
- Hiasen: Hu-huu!
13-vuotias Roy kostaa koulukiusaajilleen.
- Johansson i Backe, Kerstin: Näkymätön Elina 2002
Romaani 1930-luvun Tornionjoki-laaksosta ja yhä ajankohtaisista aiheista: kiusaamisesta ja oikeudesta omaan kieleen. Koulussa Elina ei ole kukaan. Hän tuntee kutistuvansa yhä pienemmäksi. Vaikka Elina kuinka yrittää saada selvää kummallisista ruotsinkielisistä sanoista, opettaja löytää vain moitittavaa. Kouluunmeno muuttuu yhä vaikeammaksi. Suo on Elinan valtakuntaa. Siellä hänen nimensä on Solveig ja hänellä on näkymättömiä ystäviä: Hieno-Keiju, Kukka-Koivu ja Taika-Feeri. Eikä kukaan muu tiedä, että suolla asuu myös isän henki, jolle Elina voi kertoa kaiken. Sitten koulun ruokalassa tapahtuu jotain nöyryyttävää. Mutta Elina ei aio antaa periksi. Ennenmin hän muuttuu vaikka näkymättömäksi.
- Järvi: Poika puuta, tyttö tuulta. 1995
Salla on jo lopettanut koulun, mutta miettii vielä, miksi häntä aina kiusattiin koulussa.
- Kaskiaho, Reija: Veitsenterällä. 2004
Koulukiusaamisen teema kiusaajien näkökulmasta. Kuusitoistavuotias Jani joutuu muuttamaan toiselle paikkakunnalle isänsä uuden työpaikan perässä. Taakse jäävät niin partio- ja lenkkeilyharrastukset kuin paras kaveri Tuke ja ihastuksen kohde Sari. Uppo-oudolla paikkakunnalla nuorisopastori-isäänsä kaikesta syyttävä Jani tutustuu boheemiin Olliin ja hänen jäljissään luihnaavaan Jonneen. Pojat houkuttelevat Janin holtittomille teille ja alkavat simputtaa luokkakaveriaan Anttia. Miksi Antti käy poikakolmikon hermoille? Kauanko uhri sietää terrorisointiaan? Miksi kukaan ei puutu asioihin? Reija Kaskiaho käsittelee koulukiusaamisen aina ajankohtaista teemaa rohkeasti kiusaajien näkökulmasta. Veitsenterällä sisältää täsmäviipaleita aikuistumisensa kynnyksellä kompuroivien nuorten miesten sielunmaisemasta.

RAKKAUS JA SEKSUAALISUUS

- Bredow: Liian iso rakkaus
Kirja Fridasta ja Katrinista, ystävyksistä, sekä nuoruuden ristiriitaisista tunteista. Frida päättää hurmata luokan uuden pojan, Adamin, ja aina lojaali Katrin tarjoaa apuaan. Mutta Adam ja Katrin rakastuvatkin toisiinsa...
- Desai Hidier: Sopivasti sekaisin
Kiihkeä kertomus 17-vuotiaan tytön kasvusta kahden kulttuurin välissä.
- Gaarder: Appelsiinityttö
Georg saa 15-vuotiaana luettavakseen kirjeen, jonka hänen isänsä on kirjoittanut pojalleen ennen kuolemaansa. Isän kirjeen keskeisin sisältö on tarina rakastumisesta ja rakkaudesta.
- Hämäläinen: Barrikadirakkaus
Romeo ja Julia nykypäivän Euroopassa. Voitaako rakkaus?
- Kaskiaho: Rastas
Lotta on viidentoista ja lääpällään kymppiluokaiseen, rastatukkaiseen Jakeensa. Pian Lotta huomaa olevansa raskaana, ehkäisystä huolimatta. Kestääkö nuoren isäkandidaatin pää arjen pyörytyksen?
- Kieri: Lauran laulu
15-vuotias Laura rakastuu ensi silmäyksellä koulun uuteen matikanopettajaan Andersiin, joka on ainakin 35-vuotias eikä edes erityisen komea. Laura ei voi kertoa asiasta kenellekään, ei edes parhaalle ystävälleen Lenalle.
- Luostarinen: Siivetönkin lintu lentää
Lukiolaistyttö Saara auttaa iltaisin seurakunnan nuorten teetuvassa. Siellä hän ihastuu jääkiekkoilevaan Joniin ja monien mutkien jälkeen hänen tunteensa saavat myös vastakaikua.
- Lähteenmäki: Rinkkadonna
Lukion toisella oleva Moona tuijottaa vain omaan napaansa. Oikuttelee, iskee miehen, yrittää seurustella. Mutta kaikki mättää, kun nuori vihainen nainen ottaa mittaa.
- Wahl: Emma ja Daniel: rakkaus
Daniel viettää kesää Tukholman saaristossa isänsä ja tämän nuoren vaimon kanssa. Emmakin tulee huvilalle, jolloin vanhemmat ja kesäkaverit aavistavat nopeasti, että nuorten välille on syntynyt aivan uudenlainen suhde.

MIELENTERVEYSONGELMAT

- Hagerup: Voikukkien laulu. 2005
- Helakisa: Lumikki Valkonen. 1992
- Hietala: Tapahtui keltaisessa talossa. 1977
- Jalonen: Enkeliyöt. 1990
- Kadefors: Hei Sandor, täällä Ida. 2003
- Keskitalo: Tyttö Kuunarilaiturilla. 1968
- Leminen: Kun maa keinuu. 1987
- Levola: Blankko. mä kirjoitan sulle. 1989
- Levoy: Keltainen lintu. 1985
- Marttila: Tulikirja. 1998
- Mazetti: Herttasotilas. 2004
- Mazetti: Punahilkka ja suden hetki. 2003
- Mazetti: Sielunsiskot. 2002
- Nilsson: Älä usko, älä toivo, älä rakasta. 1999
- Puskala: Kiti mun paras kaveri. 1991
- Salminen: Paperisiili. 1967 (varasto)
- Wickström: Sebastian. 1996
- Wilson: Tatuoitu äiti. 2001

Päähenkilöistä toinen on 10-vuotias tyttö, äiti on alkoholisti ja perhe rikkonainen. Päällimmäiseksi vaikutelmaksi jää kuitenkin äidin rakkaus lapsiin.

NUORTEN ONGELMIA

- Ellilä: Maanantaisyndrooma. 2005
Maanantaiksi kutsuttu Mandi päättää itsenäistyä vauhdilla. Hän siirtyy lukiosta maalariamattikouluun ja muuttaa vanhempiensa luota kommuuniin. Kommuunielämä ei ole aivan sitä mitä Mandi oli odottanut. Omalaatuinen Orvokki, feministi Ella ja porukan ainoa poika Henkka tuovat arkiseen elämään uusia ulottuvuuksia. Opiskelukaan ei vastaa esittelylehtisen kuvia eikä maalarikoulu totisesti ole mikään peruskoulu.

PELIHIMO

- Parkkinen: Onnenpoika ja pelienkeli. 2000
Kertoo noin 15 vuotiaasta pojasta jolla on peliriippuvuus ja paljon muita pienempiä ja suurempia ongelmia. Kirjan aikana hän selvittelee omiaan ja kavereidensa ongelmia.

YKSINÄISYYS

- Haakana, Anna-Liisa: Ykä yksinäinen. 1980.
Ykä yksinäinen kertoo nuoresta, 15-vuotiaasta Ykästä, joka asuu Lapin syrjäkylällä, missä ikätoverit ovat kaukana, mutta luonto lähellä. Romaanissa kuvataan Ykän kasvua ja kehitystä vuoden aikana. Tärkeä tapahtuma Ykän elämässä on tutustuminen syöpää sairastavaan, toisen jalkansa menettäneeseen poikaan. Ystävyyys Yksijalkaisen kanssa muodostuu Ykälle tärkeäksi ja hän oppi arvostamaan elämää sekä tarkastelemaan yksinäisyyttä vammaisen ystävän kautta uudesta näkökulmasta.

- Jacqueline Wilson: Kahden kodin välillä
"Kun vanhempani erosivat, he eivät osanneet päättää, kumman luona minä asuisin." Niinpä 10-vuotias Andy-tyttö matkustaa joka viikko A-talosta B-taloon, äidin uudesta kodista isän uuteen kotiin. Mutta olo on kaikkialla ulkopuolinen: uudet sisarukset ovat todella riiviömäisiä, ja tavatessaan äiti ja isä vain huutavat toisilleen. Andyn toivomus numero yksi on: päästä maskottikani Retiisin kanssa takaisin vanhaan omaan kotiin!

SYÖMISHÄIRIÖT

- Bell: Ahmatti. 2003
- Honkasalo: Siskoni enkelinluinen tyttö. 2001
- Hornbacher: Elämä kateissa : kertomus anoreksiasta ja bulimiasta. Bulimiaa ja anoreksiaa sairastanut nuori nainen kertoo itse oman vaikuttavan tarinansa.
- Huovi: Madonna. 1986
- Kaskiaho: Pientä purtavaa. 2002
Tuulin syöminen on riistäytynyt bulimiksi. Vähitellen ongelmat alkavat selvitä ystävien avulla
- Marjakangas: Ei yksin. 1997
- Matintupa: Lasilintu. 1998
- Poutanen: Ihana meri. 2001
- Puskala: Euroopan pehmeimmät huulet. 1996
- Tiainen: Auta minut alkuun. 1987
- White: Rakastaako kundit laihoja. 1999

LAIHDUTTAMINEN

- Bell: Ahmatti. 2003
- Nöstlinger: Suklaata ja särkyneitä sydämiä. 1986
- Sachs: Mittatilaustyttö. 1988

MEDIATEEMA

- Lehtinen, Tuija: www.liisanblogi.net. 2006.

Liisa Virtanen haaveilee tähteydestä – ala vain on vielä hakusessa. Muu perhe muuttaa Ruotsiin, mutta koska Liisa ei tahdo lähteä mukaan, edessä on lukiopaikka Big Cityssä, erikoisten sukulaisten hoivissa. Liisa rakastaa kirjoittamista, ja kun uusissa kuvioissa riittää sulatteleminen, hän purkaa ajatuksiaan omassa blogissaan. Blogia lukee ja kommentoi säännöllisesti pieni joukko ihmisiä, esimerkiksi hentomielinen Miss Nasu sekä Murikka, joka on nimensä mukaisesti jästipäiden kingi. Liisa on tunnistavinaan nimimerkkien takaa koulusta tuttuja tyyppejä, mutta vähitellen käy hyvin selväksi, että netissä kaikki ei ole aina sitä miltä näyttää...

YSTÄVYYT

- Autio: Paperisudet. 2005
- Bagge: Helmi kuukausi. 2004
- Bagge: Juhannusblues. 2005
- Bagge: Julma kuukausi. 2002
- Bagge: Marrasblues. 2003
- Branfield: Vanha kettu. 1983
- Bredow: Liian iso rakkaus. 2005
- Dando: Iskin parhaan ystäväni poikakaverin. 1999
- Hagerup: Mari ja rajattoman rakkauden kesä. 1997
- Hagerup: Voikukkien laulu. 2005
- Holmberg: Punainen kyynel. 2000
- Küchen: Varastettu peili. 2004
- Laine: Silkkiuikku. 1988

- Laitinen: Peilikuvarakkaus. 2005
- Lehtinen: Mopo. 2005
- Levoy: Keltainen lintu. 1985
- Luther: Kadotettu metsä. 2005
- Lähteenmäki: Annastiina. 2003
- Lähteenmäki: Yökylässä. 1999
- Mazetti: Herttasotilas. 2004
- Mazetti: Punahilkka ja suden hetki. 2003
- Mazetti: Sielunsiskot. 2002
- Parkinson: Siskopuolet. 2005
- Romu: Elämänviiva. 1996
- Saarto: Omat ympyrät. 1970
- Simukka: Viimeiset. 2005
- Toivola: JAM. 1992
- Wahl: Veden tuolla puolen. 1996

SAIRAUŠ/VAMMAISUUS/ VAMMAUTUMINEN

- Haakana: Ykä yksinäinen. 1980
- Helminen: Mikä minun on: kertomus paniikkihäiriöstä ja toipumisesta.
Lukiolaisen Miran ahdistuneisuus osoittautuu paniikkihäiriöksi.
- Järvi: Tanssi neljällä jalalla
Tanssia harrastanut Tuulia menettää onnettomuudessa toisen jalkansa. Ratsastuksen ja ystäviensä avulla hän alkaa rakentaa elämäänsä uudelleen.
- Karpio: Otsalamppu
15-vuotias Jari päättää jatkaa kilpasuunnistusta, vaikka hänellä onkin puhjennut sokeritauti.
- Leino: Mustat siivet
Mikki yrittää huolehtia pikkuveljestään Jukasta, joka sairastuu syöpään.
- Miettinen: Suudelma taivaassa. 2005
- Muiderman: Rohkeutta onneen. 1968
- Nojonen: Roope ja Raisa. 1981
- Newth: Pimeä valo
1800-luvun alun Norjaan sijoittuva kaunis tarina nuoren tytön menehtymisestä parantumattomaan sairauteen.
- Nousiainen: Kiinalaiset kengät
Anna aloittelee itsenäistä omaa elämää, mutta muistot mieleltään järkkyyneestä äidistä palaavat usein mieleen.
- Parkkinen: Rahunen Ruotsista. 1993
- Peltoniemi: Hirvi.
Yksi päähenkilöistä on Lepakko, vaikeasti puhe- ja liikuntavammainen tyttö.
- Saarinen: Jäälinnun sulka. 2005

- Sachs: Mittatilaustyttö
Eräänä päivänä 17-vuotias Jeff käyttäytyy rumaa ja lihavaa luokkatoveriaan Elleniä kohtaan tavalla, jolla on yllätykselliset seuraukset.
- Sandström: Tatamin teloittaja
Tauski odottaa, parantuuko hänen ottelussa halvaantunut kaverinsa niskavammastaan.
- Teerialho: Jopokompleksi. 2005
- Teerialho: Kaista auki!
Koistinen vammautuu moottoripyöräonnettomuudessa ja pohtii elämäänsä sairaalassa.
- Vilkuna: Rulla
Pyörätuolissa istuvan Sepon peruskoulun viimeiseen kouluvuoteen mahtuu välienselvittelyä perheen kanssa, itsenäistymistä ja rakastuminen.
- Wickström: Sebastian
Ylioppilaskirjoitusten lähestyessä Johan vetäytyy syrjään kavereistaan. Hän ei enää tiedä, onko hän Johan vai Sebastian.



MUITA NUORTEN ROMAANEJA

Haddon, Mark: Yöllisen koiran merkillinen tapaus. 2003

15-vuotias Christopher sairastaa Aspergerin syndroomaa. Ihmisten käytös ja ilmeet ovat hänelle usein täysin käsittämättömiä, sitä vastoin matematiikka ja loogiset päättelytehtävät ovat helppoja ja mukavia. Eräänä päivänä naapurin koira löytyy kuolleena, ja Christopher päättää selvittää yöllisen koiran merkillisen tapauksen esikuvansa Sherlock Holmesin menetelmiä käyttäen. Vähitellen koiran tapaus tuo esiin Christopherin omaan elämään ja perheeseen liittyviä asioita... Lukuelämys, jonka jälkeen maailmaa katsoo uusin silmin.

- Abdel-Fattah, Randa: Näyttääkö pääni tässä isotat? 2007

16-vuotias Amal on muslimityttö ja käy tavallista koulua kotimaassaan Australiassa. Päällisin puolin hän on kuin kuka tahansa ikätovereistaan: lempiharrastuksiin kuuluvat julkiksista ja pojista puhuminen. Amalissa on kuitenkin henkevämpikin puoli, ja pitkällisen pohdinnan tuloksena hän päättää ryhtyä käyttämään musliminaisten huivia. Huivi herättää arvatenkin melkoisen mielipidemyrskyn. Häntä aletaan karttaa, hänet leimataan kiihkoilijaksi ja jopa rinnastetaan maailmaa kuohuttaviin ääri-islamistien terroritekoihin. Amalin vakaumus joutuu todelliseen koetukseen, mutta parhaat ystävät pysyvät hänen puolellaan eivätkä välit ihaan Adamiinkaan katkea, vaikka rakoilevatkin uhkaavasti. Hauska, räväkkä ja viisas nuortenkirja käsittelee poikkeuksellisen kiinnostavalla tavalla rasismia ja erilaisuutta. Loistavan vetävällä tyyllillä kirjoitettu tarina herättää voimakkaita ajatuksia ja murtaa monia ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä.

- Lehtinen, Tuija: Mirkka ja riparikesä. 2000 (ystävyydestä ja ihmissuhteista)

- Lehtinen, Tuija: Mopo. 2005

"Mistä rakkaus alkoi? Tarkkaan en muista, mutta taisin olla yhdeksän korvilla, kun marketin parkkipaikalle kaarsi kolme mankia..." Kitusen hallille kokoontuu kymmenen erilaista poikaa ja yksi tyttö, kaikilla sama kiinnostuksen kohde ja päämäärä: mopo ja sen tuunaaminen. Jokainen heistä kertoo omasta ajokistaan ja suhteestaan siihen ja lisää aina osan palapeliin, joka kuvaa pienen kylän nuorten yhteisöä ja sen omalaatuisia jäseniä. Suomen suosituimman nuortenkirjailijan irtonaisen ja mutkattoman romaanin mopo-aihe saa pojatkin tarttumaan kirjaan.

- Lehtinen, Tuija: Ihan pihalla. 2003

Palkitun ja suosituksen nuortenkirjailijan kaunistelema-ton tarina päähän potkittujen nuorten perhekodista. Perhekoti Tuulikanteleesta tulee tulevaisuudenuskon-sa menettäneen Jirin, syömishäiriöisen Lilan ja perheväkivaltaa kokeneen Näädän uusi koti. Siellä asuu myös perhekodin pitäjien oma tytär, joka on joutunut jakamaan vanhempansa ja kotinsa kaikenlaisten sosiaalitapausten kanssa vuosikaudet. Kun neljä räjähdys-altista nuorta kohtaa, vastassa on kyräilyä, piikittelyä ja vihamielisyyttä. Mutta kaiken takaa nuoret alkavat pikku hiljaa nähdä toisissaan uusia piirteitä, ja elämäs-sään jotain toivoa.

- Lehtinen, Tuija: Rebekka ja kesäprinssi

Kun Rebekka Pirinen täyttää kolmetoista, hän pujah-taa yksinään kukkaniitylle, solmii hiuksiinsa voikukka-seppeleen ja hypähtelee omaksi kunniakseen pienen onnittelutanssin. Aivan liian myöhään hän huomaa, että vieras poika tuijottaa häntä. Nyt poika pitää tie-tysti pappilan uusia asukkaita omituisina ja Rebekkaa täysin kajahtaneena! Ei Rebekan perhe ihan tavalli-nen olekaan: isä on pappi, äiti koiria kasvattava tai-demaalari, isovelji Mooses haluaa maailmankuuluksi kitaristiksi ja ehtiväiset pikkusiskot Selma ja Saimi jou-tuvat pulaan tuon tuostakin. Uudella paikkakunnalla Rebekka tuntuu olevan muidenkin kuin hänet yllättä-neen kesäprinssin mielestä outo lintu. Rebekka ei aio hyppiä muiden pillin mukaan - ei vaikka vastassa olisi paikkakunnan pahamaineinen kettinkijengi. Onneksi Rebekka on saanut hyvän ystävän suntion Ullasta. Yh-dessä tytöt päättävät selvittää, kuka kumma Rebekan yllättänyt kesäprinssi oikein on... Tuija Lehtinen kuvaa nuorten nykytodellisuutta rennosti ja humoristisesti, mutta viihdyttävän pinnan alla on myös terävää oi-vallusta elämästä ja ihmissuhteista.

- Lehtinen, Tuija: Rebekka tarttuu toimeen. 2007

Yläasteen eka jännittää Rebekkaa. Suuressa kou-lussa on monta sataa oppilasta, eikä hän tunne kunnolla kuin suntion Ullan. Joutuisiko hän pitkine letteineen heti kaikkien silmätikuksi? Rebekka on kuitenkin päättänyt, että hänen pisamaiselle nenäl-leen ei hypi kukaan. Eivät kettinkijengiläiset, eikä myöskään kärkkäästi päälle käyvä nyrkkeilijäneito Saija Mantere, joiden kanssa hän joutui kesällä han-kauksiin. Ja tapaisihan Rebekka nyt salaperäisen kesäprinssin, joka on jäänyt oudosti vaivaamaan mieltä.

- Lehtinen, Tuija: Sara@crasymail.com. 2006
 ”Mä olin onnistunut sotkemaan asiani Hesassa perusteellisesti ja jouduin häipymään maisemista. Mutsi painosti mut lähtemään enon luokse tup-pukylään käymään kymppiluokan. Mä kaduin heti. Eno oli muumio ja luokkakaverit pönttöjä. Vain Mona Lisa, paikallisen kiusaajajengin uhri, yritti kaveerata. Pimeä ämmä. Mä olisin tullut hulluksi alle aikayksikön ellei enolla olisi ollut tietsikkaa. Mä valahdin tietokoneen ääreen ja napsuttelin salasanan. Mä laitoin hakuun PUNK ja surfailin pitkään punksivuilla. Aika unohtui, kun mä huomasin yks-kaks osoitteen: punkforever.mark@crazymail.com.”
 Tuija Lehtisen railakkaan romaanin punkkarityttö Sara vaihtaa rooleja kuin paitoja, muttei tunnu löytävän sopivaa. Vasta netissä surfaillessa hänelle valkenee, ettei hänen ole pakko ujuttautua vain yhteen rooliin.
- Lehtinen, Tuija: Traktori. 2007
 Viisitoistavuotiaan Rikin elämä muuttuu kertaheittolla. Ensin tyttöystävä hylkää ja sitten vielä isoeno kuolee ja jättää perinnöksi vanhoja kodinkoneita ja melkein kolmekymmentä vuotta vanhan traktorin. Hylätylle tilalle konetta ei voi jättää, joten Riki ajaa traktorikortin ja lähtee liikkeelle. Hän tapaa halki Suomen kulkevalla traktorirallillaan koko joukon omaperäisiä ja arvoituksellisia ihmisiä - ja huomaa siinä sivussa toteuttavansa isoenon täyttymätöntä unelmaa.
- Wilson, Jacqueline: Kurja juttu. 2007.
 Jouluaattona Em yllättää isänsä keittiöstä puhumasta puhelimeen lempeitä jollekin muulle naiselle kuin Emin, Vitan ja Maxien äidille. Kun äiti ja isä eroavat, Em on pakahtua huolesta. Pikkusisaruksiaan hän yrittää piristää kertomalla tarinoita, mutta onko parhaallakaan tarinalla voimaa tuoda isä takaisin? Jacqueline Wilson on nimetty Iso-Britanniassa viralliseksi Children’s Laureateksi eli valtakunnan lastenkirjailijaksi 2005-2007.
- Wilson, Jacqueline: Lola Rose. 2005
 Suosikkikirjailija pureutuu tarkkanäköisellä tyyllilään kipeään aiheeseen, perheväkivaltaan. Jaynin isä osaa olla todella hurmaava - mutta myös arvaamaton. Hänen hyvä tuulensa saattaa muuttua nopeasti raivoksi, jonka isä purkaa äitiin. Kun isä taas kerran saa raivokohtauksen, äiti pakkaa Jaynin ja hänen pikkuveljensä junaan. He pakenevat Lontooseen ja päättävät aloittaa kokonaan uuden elämän. Ensi töikseen he ottavat itselleen uudet nimet. Jaynista tulee upea Lola Rose, ihan erilai-
- nen kuin entinen arka ja pelokas Jayni. Britannian rakastetuin lasten- ja nuortenkirjailija Jacqueline Wilson tekee sen taas: käsittelee vaikeaa aihetta - nyt perheväkivaltaa - lämpimästi ja lohdullisesti, lasta aliarvioimatta ja huumorin ripauksella maustettuna.
- Wilson, Jacqueline: Ystäväni Vicky. 2006.
 Vicky on 12-vuotiaan Jaden paras ystävä, ja Jade tekee aina niin kuin Vicky haluaa. Kun Vicky menehtyy liikenneonnettomuudessa, Jaden maailma romahtaa. Miksi heidän piti riidellä juuri ennen onnettomuutta? Pian Jade huomaa, ettei kome televainen Vicky ole jättänyt häntä - tuntuu kuin tämä yhä seuraisi Jaden jokaista liikettä ja sanaa. Eikä Jade aina ole kaikesta samaa mieltä kuin Vicky. Huono omatunto piinaa Jadea, mutta lopulta hän uskaltaa valita itse niin sanansa kuin ystävänsäkin.
- Huotarinen, Vilja-Tuulia: Siljan laulu. 2007.
 Yksi lehti-ilmoitus voi muuttaa kaiken. Se saa hetkeksi unohtamaan, että isä on kuollut, äiti on rikki, poikaystävä petturi ja ystävät eri planeetalta. 15-vuotias Silja herää pitkän pimeän jakson jälkeen, kun hän huomaa Sisko-bändin etsivän laulajaa. Koelaulusta alkaa Siljan elämän uusi vaihe, johon kuuluvat särmikkäät ja herkat bändikaverit, naapurin originelli neiti Haapa sekä metsäpolulla kohdattu runopoika Johannes, jonka kanssa Siljalle avautuu sanataiteen maailma - isän maailma. Edessä on unelmien keikkakesä, jonka aikana Silja tutustuu paremmin paitsi itseensä myös vanhempiinsa. Vilja-Tuulia Huotarisen Siljan laulu nousi Tiina 2006 -kirjoituskilpailun voittajaksi 170 lähetetyn käsikirjoituksen joukosta. Siljan kasvutarina on harvinaisen onnistunut yhdistelmä heleitä ja syviä sävyjä, nuoruuden ehdotonta elämäntuskaa ja rentoa rokenrollia. Samalla se on hieno kuvaus intohimoisesta harrastuksesta ja musiikin parantavasta voimasta.
- Sachar, Louis: Riskitekijä. 2006
 Poikien rangaistusleiriltä tuttu pahamaineinen Theodore ”Kainalo” Johnson on siirtynyt kaidalle tielle: nyt hän kaivaa kuoppia puutarhasuunnittelufirman laskuun ja suorittaa kursseja kesälukiossa. Uusi elämä ei ole helppoa. Vanhemmat vaativat säännöllisiä huume-testejä, ja vauraiden valkoisten asuinalueilla Kainalon iso musta olemus herättää ennakkoluuloja. Hänen ainoita ystäviään ovat juonikas suupaltti Röntgen ja naapurin cp-vammaisen pikkutyttö Ginny, jonka suurin idoli on teinipoptähti Kaira McLeon. Kun Kaira McLeonin kiertue saapuu kaupunkiin, Kainalo saa mahdollisuuden

ansaita helppoa rahaa konserttilipuilla, joita rikkaat valkoiset eivät viitsi itse jonottaa. Kainalo saa tuta kysynnän ja tarjonnan lait tavalla, josta kesälukion taloustiedon tunnilla ei ole puhuttu mitään. Elokuvanakin nähty Paahde nousi kulttimaineeseen myös niiden nuorten keskuudessa, jotka ovat aiemmin vieroksuneet lukemista.

Laulajainen, Leena: Aia. 2005

Aia on pienestä pitäen tiennyt olevansa erilainen kuin muut. Häntä nimitettiin Mustikaksi. Muut lapset eivät mielellään leikkineet hänen kanssaan. Aian ainoa ystävä on suon haltia Bibinur, jonka kanssa hän juttelee aina, kun hänellä on vaikeaa. Kaksitoistavuotiaana Aia muuttaa enonsa Raut Jootinpojan luokse Kontiolaan. Kontiolassa on helpompaa kuin kotona, mutta Aia on edelleen yksinäinen. Hänen päätehtävänä on hoitaa Rautin ja Lumen parivuotia Karel-poikaa. Aina kun on aikaa, hän soittaa huilua ja keksii lauluja. Vähitellen hän ystäväystyy nuoren Aunis Amilipojan kanssa. Eräänä päivänä Bolgisarista tulee laiva, jonka mukana on kauppias Bogomil. Aian isoäiti Dora, Bolgimaan entinen kuningatar, on lähettänyt kirjeen, jossa pyytää Aiaa luokseen. Raut ja Lumi vastustavat ajatusta, mutta Aia haluaa lähteä käymään Bolgisarissa. Ehkä hän sieltä löytäisi oman paikkansa? Leena Laulajaisen uusi nuortenromaani on herkkä ja jännittävä tarina nuoren tytön etsikkoajasta, kahdesta kansasta ja kulttuurista ja siitä, miten vaikeaa on, kun ei tunne kuuluvansa kumpaankaan.

- Kieri, Katarina: Lauran laulu. 2004

Laura on viidentoista ja yhdeksännellä luokalla. Hän rakastuu ensi silmäyksellä koulun uuteen matikanopettajaan Andersiin, joka on ainakin 35-vuotias eikä edes erityisen komea. Laura uneksii miehestä yötä päivää ja yrittää nähdä hänestä edes vilauksen opettajainhuoneen ovenraosta. Hän ei voi kertoa asiasta kenellekään, ei edes parhaalle ystävälleen Lenalle. Tyttöjen pitkä ystävyys alkaa ensimmäistä kertaa rakoilla, koska Lena ei voi käsittää mikä Lauraa oikein vaivaa. Luran laulu kertoo muutamasta tiivistunnelmaisesta viikosta, joiden kuluessa nuori ihminen kypsyy löytämään oman paikkansa ja ymmärtämään toisia ihmisiä uudella tavalla. Kirja on saanut Ruotsissa useita palkintoja ja kunniamainintoja.

- Sortland, Bjorn: Silmätyksin. 2007

Tarina kahden kulttuurista kiinnostuneen nuoren tähtihetkistä Italian ja Ranskan taiteen lumoissa. 17-vuotias Frida saa tietää, että hänellä on vakava silmäsairaus. Hän ei saa kerrotuksi kenellekään asiasta, vaan päättää lähteä interrailille pakoon pelottavaa uutista. Äitinsä tietämättä hän lainaa tältä rahaa ja matkustaa Italiaan, koska haluaa nähdä maailman kauneimman maan ja sen taidearteet ennen kuin on liian myöhäistä. Firenzessä Frida tutustuu todelliseen taidenörttiin, 19-vuotiaaseen Jakobiin, joka myös on suunnitellut oman taidematkan. Palkittu norjalainen Bjørn Sortland yhdistää matkakertomuksen, rakkaustarinan ja taidehistorian tähtihetket vaiheikkaaksi romaaniksi kahden nuoren etsinnästä ja tutkimusretkestä. Tiedoiltaan runsasta, elämyksellistä kirjaa on verrattu Jostein Gaardnerin Sofian maailmaan. Se on antoisa lukukokemus kaikille kulttuurista kiinnostuneille. Kirjaa elävöittävät värikuvat maalauksista, joista nuoret keskustelevat. Sortland on saanut teoksistaan runsaasti tunnustusta. Hän voitti muun muassa pohjoismaisen romaanikilpailun 2001 ja sai Saksan nuortenkirjallisuuspalkinnon 1996.

- Kaskiaho, Reija: Rastas. 2005

Voiko onni tuntua näin törkeän aidolta? Lotta on viidentoista ja aivan lääpällä kymppiluokkalaiseen, rastatukkaiseen Jakeensa. Hän haluaisi jäädä Jaken turvalliseen syliin asumaan ja ihmettelee, kuinka sellainen uljas intiaani on kelpuuttanut hänenlaisensa mitättömän hippiäisen tyttöystäväkseen. Rakkaus saa ihmisen kukoistamaan, mutta myös unohtamaan itsesuojeluvaiston ja äidin viisaat neuvot. Bingo! Lotta huomaa olevansa raskaana, ehkäisystä huolimatta. Kevät on petollista aikaa: elämä tuputtaa opetussuunnitelmaansa lupaa kyselemättä ja teinikalenteri uhkaa täyttyä äitiysneuvolan merkinnöistä. Hyvästi syksyn yhteishaku. Ei kahta ilman kolmatta, sanotaan, mutta kestääkö nuoren isäkandidaatin pää arjen pyöryksen? Reija Kaskiaho (s. 1976)

- Lempinen, Marja-Leena: Jääympyrä. 2004
On täydellinen uusi vuosi: kaveriporukka ja ihanan kupliva tulevaisuus, kun Siirin elämä räjähtää rikki. Tytön on löydettävä vastaus kysymykseen, johon hän ei ole tiennyt halunneensa vastauksen. Siiri on viidentoista ja peruskoulua on jäljellä vain muutama hassu kuukausi. Edessä on lukio tai muutto Kuusamoon opiskelemaan eräoppaaksi. Varpaissa kihelmöi vapaus. Uudenvuoden rakettien räiskeessä Hanne, kaveriporukan äkäpussi, paljastaa Siiriä koskevan salaisuuden. Maailma räjähtää rikki kuin rännistä putoava jää. Mikään ei ole niin kuin ennen: Siirin on selvitettävä sukuun valkoinen läiskä, löydettävä oikea nimensä, ennen kuin elämä voi jatkua taas normaalina. Jääympyrä on koskettava tarina tytöstä, joka on eksyksissä omassa elämässään. Tapahtumia kehystää lumivalkoinen pohjois-savolainen talvimaisema.
- Lempinen, Marja-Leena: Mustaa lunta. 2006
Koskettava nuortenromaani seitsemäntoistavuotiaasta Hannesta, johon suru tekee aukon. Seitsemäntoistavuotiaana Hanne kaataa yksin koko metsästysporukan himoitseman kruunupäisen hirven, jolla on yhtä monta piikkiä kuin tytöllä vuotia. Takana on myrskyisiä teini-ikä ja tyttö tuntee vihdoinkin saaneensa elämästään selkävoiton. Hän asuu toista vuotta Kuopiossa tädin perheessä ja uusi koulu, ystävät ja orastava rakkaus kirkastavat elämän. Kotona hän käy vain viikonloppuisin ja välillä tuntuu, että sekin on liikaa. Isä katoaa yhä pitemmiksi ajoiksi, tekee enemmän töitä ja puhuu entistäkin vähemmän. Kun pahin sitten tapahtuu, ei suru löydä tietä tytöstä ulos. Mustaa lunta on itsenäinen jatko-osa Savonia-ehdokkaana olleelle Jääympyrälle (2004).
- Mankell, Henning: Tähtiin karkaava koira. 2003.
Valtameret ja kaukomaat kiehtovat 11-vuotiaan Joelin mielikuvitusta. Hän elää kahdestaan isänsä kanssa syrjäisessä ruotsalaishätylässä. Isä on aiemmin ollut merillä, mutta tekee nyt metsätöitä. Arjen vastapainoksi Joel karkaa kuvitelmiin, unen ja toden raja häilyy. Talviyössä hän on näkevinään koiran juoksevan kohti kaukaisia tähtiä. Joel aloittaa öiset retket ja perustaa salaseuran, kaverinaan arvaamaton Ture. Näyttämisen halu vie pojat yhä vaarallisempiin rohkeuskokeisiin. Henning Mankell, jonka aikuislukijat parhaiten tuntevat arvostetuista, todentuntuista poliisiromaaneista, piirtää nyt herkän ja viisaan muotokuvan nuoresta pojasta, joka etsii ratkaisuja elämän pieniin ja suuriin kysymyksiin. Kansainvälisesti palkittu nuortenromaani on 4-osaisen kasvutarinan itsenäinen avaus. Se puhuttelee sekä nuoria että aikuisia.
- Mankell, Henning: Varjot kasvavat hämärässä. 2004.
Joel täyttää kohta kaksitoista ja on mielestään liian vanha haikailemaan tähtiin karkaavan koiran perään. Elämä pienessä 1950-luvun ruotsalaishätylässä tuntuu pojasta tylsältä, kunnes tapahtuu ihmme. Joel jää bussin alle eikä saa naarmuakaan. Ihmeestä kiitokseksi Joel haluaa tehdä hyvän työn, mutta sitäpä ei olekaan helppo keksiä. Ja sen toteuttaminen vie Joelin aikuiselämän hämmästyttävään kiemuroihin. Henning Mankell, on kirjoittanut viisaan, huumorin lämmittävän kasvukuvauksen pojasta, joka on jättämässä lapsuuden taakseen. Teos on itsenäinen jatko palkitun kirjasarjan ensimmäiselle osalle Tähtiin karkaava koira.
- Mankell, Henning: Pyryssä nukkuva poika. 2005.
13-vuotias Joel tekee kolme uudenvuodenlupauksia: "Elän satavuotiaaksi, lähden merille ja näen alastoman naisen." Karaistuakseen Joel alkaa nukkua ulkona lumipyryssä. Mutta meritoive uhkaa kariutua, kun isä ryhtyy taas ryyppäämään. Sen sijaan unelmien nainen, kyläkaupan kaunis Sonja, ilmestyy uniin lupaavasti huntuihin verhoutuneena. Aikuistuminen, oman mielen ailahtelu ja haaverakkaus hämmästyttävät Joelia. Ratkoakseen ongelmat hän päättää tulla rocktähteksi, jolle kaikki onnistuu. Teos on itsenäinen jatko palkittuun kirjasarjaan.
- Mankell, Henning: Matka maailman ääriin. 2006
Joelin 15-vuotispäivä lähestyy ja koulun päättymisen jännittää. Tulevaisuus on hämärän peitossa, sillä Samuel-isä välttelee päätöstä yhteisestä merille lähdöstä. Yllättävä kirje ohjaa Joelin unelmien löytöretkelle, etsimään kauan kateissa ollutta Jenny-äitiä. Joel saa kokea sekä löytämisen iloa että menettämisen tuskaa. Neliosaisen kasvutarinan itsenäinen päätösosa. Myötälävä kertomus Joelista on lukemisseikkailu, jonka ei soisi päättyvän.
- Singer, Nicky: Höyhenpoika. 2002
Catherine sanoisi, että tapahtumat saivat alkunsa aikana, joka on huominen ja eilinen ja ikuisesti nykyinen. Mutta Catherine onkin tarinankertoja. Minä olen vain poika, jolle kaikki tapahtui.

- Robert Nobel on se hiljainen, silmälasipäinen poika, jonka kustannuksella luokan kovaäänisempien on helppo pitää hauskaa. Se, joka aina valitaan viimeiseksi joukkueeseen liikuntatunnilla. Mutta kun Robertin luokka aloittaa yhteisen projektin vanhainkodin asukkaiden kanssa, Edith valitsee kaikkien joukosta juuri hänet. Vanha nainen sanoo, että Robert osaa lentää. Hän lähettää Robertin Chance Houseen, autiotaloon jonka salaisuuksista hän tuntuu tietävän paljon. Huhutaan, että joku poika on hypännyt sen ylimmän kerroksen ikkunasta ja murskaantunut kiveykseen. Talosta löytyy kolme höyhentä, ja niiden ympärille kasvaa Robertin oma salaisuus, josta tulee kaikkea muuta tärkeämpi. Voisiko se jopa pelastaa Edithin hengen? Höyhenpoika on kaunis ja kepeästi kerrottu tarina kiusaamisesta ja pelkojen voittamisesta.
- Holmberg, Bo R.: Soitellaan, faija. 2006.
Romaanitekstiä ja sarjakuvaa luovasti yhdistävä uudenlainen nuortenkirja – juro ja herkkä kuin Kaurismäen elokuvat. Ruotsin August-palkinto 2005. Steven isä, kitaristi ja lauluntekijä Eddie Bolander lähti kahdeksan vuotta sitten Yhdysvaltoihin mukanaan vain levykokoelmansa. Nyt hän on tullut takaisin Tukholmaan ja soittaa Stevelle: voisivatko he tavata? Steve ajattelee, että on pärjännyt ihan hyvin ilman faijaakin. Mutta tietenkin hän haluaa tavata oman isänsä. Hän muistaa kalastusreissun, jonka teki pienenä isän kanssa. Ja hän muistaa isän poninhännälle sidotut pitkät hiukset. Miltähän isä nyt näyttää? Ja mitä äiti sanoo, jos Steve haluaa tavata Eddien?
 - Klass, David: Ette te minua tunne. 2002
Neljätoistavuotiaan pojan yksinpuhelu. "Et tunne minua, joten et voi mitenkään tietää kuinka pahassa ansassa olen. En ole vankina kuorma-autossa enkä lukittuna huoneeseeni. Olen pahimmissa ansassa missä neljätoistavuotias poika voi olla – olen ansassa omassa elämässäni, joka ei ole mikään elämä." John on tullut siihen tulokseen, ettei hänen elämänsä ole elämä ensinkään. Hänen ystävänsä eivät ole hänen ystäviään, hänen koulunsa ei ole koulu – jopa tuuba, jota hän soittaa, ei todennäköisesti ole tuuba vaan ovelasti naamioitunut härkäsammakko. Eikä mies, jonka äiti on ottanut kotiin asumaan, missään tapauksessa ole isä. Kun hän lyö, hän ei pane kättä nyrkkiin, koska siitä jäisi jälki. Mutta Johnilla on keinonsa. Ja hän on rakastunut antikoulun kauneimpaan tyttöön, jonka nimi melkein on Gloori Halleluja.
 - Rosoff, Meg: Poikkeustila. Otava 2005
Syömishäiriöistä kärsivä teini-ikäinen Daisy lähetetään Manhattanilta kesäksi serkkujen luo Englannin maaseudulle. Daisy ihastuu boheemiin sukulaisperheeseen, mutta idylli särkyy, kun maailmalta alkaa tihkua kummia uutisia. Ne kertovat sodasta, pommituksista, terrori-iskuista ja suljetuista rajoista. Kylällä alkaa kulkea sotilaita, kodit luovutetaan armeijalle, ihmisiä evakuoidaan, ruoka käy vähiin. Kännykät hiljenevät ja tiedonkulku on huhujen varassa. Lopulta Daisy jää kahden pienen Piper-tytön kanssa. Manhattanilaistytön sisu ja kekseliäisyys joutuvat koetukselle tavalla, jollaista hän ei olisi koskaan voinut kuvitella. Kun Yhdysvalloissa syntyneen ja nykyisin Isossa-Britanniassa asuvan Meg Rosoffin (s. 1956) sisar menehtyi rintasyöpään, hän päätti, ettei enää viivyttaisi haavettaan tulla kirjailijaksi. Hänen syvästi puhutteleva esikoisromaaninsa palkittiin Guardian-nuortenkirjapalkinnolla ja oli ehdolla Whitbread-palkinnon saajaksi. Kirjasta on tekeillä elokuva.

Apukysymyksiä kirjallisuus-/elokuvatehtävään:

- 😊 Millainen tilanne päähenkilöllä oli elämässään?
- 😊 Miten hyvin tai huonosti hänen asiansa olivat?
- 😊 Mitkä tekijät tukivat päähenkilöä hänen elämässään?
- 😊 Mitä kompastuskiviä päähenkilö kohtaa elämässään?
- 😊 Mikä hänellä meni pieleen?
- 😊 Millaisia selviytymiskeinoja päähenkilö käytti?
- 😊 Oliko päähenkilöllä turvaverkkoa? Keitä siihen kuului?
Miten sitä voisi mielestäsi vielä vahvistaa?
- 😊 Missä asemassa kaverit olivat päähenkilön elämässä?
- 😊 Millaista tukea päähenkilö sai kavereilta?
- 😊 Miten kirjan päähenkilö olisi voinut toimia toisin?
- 😊 Ketä henkilöä kohtaan oli helppo tuntea myötätuntoa?
Miksi?
- 😊 Kuka henkilöistä herätti vastenmielisyyttä, inhoa, suuttumusta, ärtymystä? Miksi?

Ekstra: Elokuvalista opetuksessa käytettävistä elokuvista

Elokuvia voi käsitellä liitteen 16 kysymysten avulla mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Elokuviin on oppimateriaalia Koulukinon sivuilla osoitteessa www.koulukino.fi. Listan elokuvat ovat Koulukinon suosittelemia. Suosittelemme, että opettaja tutustuu käsiteltävään elokuvaan etukäteen.

7.–8.-LUOKKALAISILLE SOPIVIA ELOKUVIA

BILLY ELLIOTT

Iso-Britannia 2000

Ohjaus: Stephen Daldry

Ikäraja: 8

Kesto: 110 min

Levittäjä: Buena Vista International

Näyttelijät: Jamie Bell, Julie Walters, Jamie Draven, Gary Lewis

Elokuvan teemat: Erilaisuus, harrastaminen, oman tien valinta, ystävyys, työväenluokka, isän ja pojan suhde



Billy Elliott on kertomus 11-vuotiaasta pojasta, joka elää pienessä Durhamin kaivoskaupungissa yhdessä isänsä, isoveljensä ja dementoituneen isoäitinsä kanssa. Pikkukaupunkia piinaavan työttömyyden ja köyhyyden keskellä Billy löytää elämän ilon tanssimisesta, mitä ei umpimiehissä yhteisössä katsota hyvällä. Temperamentikkaan tanssinopettajan (Julie Waltersin) kannustamana Billy pistää balettitossut jalkaan ja kohoaa siivilleen... Ennakkoluulojen ja vastoin käymisten voittamista tarkasteleva elokuva on sekä surumielinen että hauska, realistinen että fantastinen ylistyslaulu unelmista kiinnipitämisen tärkeydelle. Nuori löytö, valloittava Jamie Bell, tanssii ensimmäisessä roolissaan suoraan katsojan sydämeen.

KAHLEKUNINGAS

Suomi 2002

Ohjaus: Arto Koskinen

Ikäraja: 7

Kesto: 94 min

Levittäjä: Columbia TriStar Nordisk Film Distributors Oy

Näyttelijät: Miikka Enbuske, Emil Lundberg, Heikki Hela, Maija Junno, Arttu Kapulainen

Elokuvan teemat: Kahlekuningas on koskettava elokuva ystävydestä, itsensä löytämisestä ja mielikuvituksen valtavasta voimasta, joka saattaa joskus saada yliotteen elämästä.

On sydäntalvi Torniossa, Suomen ja Ruotsin pohjoisella rajalla 70-luvun puolivälissä. 12-vuotias Esko nousee rajan yli kulkevan rautatiesillan kaiteelle. Hän vetää mustan hupun päänsä yli ja kiinnittää käsiraudat ranteisiinsa. Esko aikoo suorittaa kahlekuningas Harry Houdinin vaikeim-

man tempun, hypyn sillalta veteen kahlehdittuna. Paikalle saapuvien suomalaisten ja ruotsalaisten poliisien ja sivullisten silmin temppu näyttää yksinäisen pojan itsemurha-aikomukselta. Muistot edellisestä kesästä vilistävät Eskon silmien edessä. Eskon kaverit jäävät kiinni Eskon suunnittelemaasta tihutyöstä ja joutuvat korvaamaan aiheuttamansa tuhon. Esko kiistää osuutensa tapahtuneeseen ja joutuu kavereidensa boikotoimaksi. Hänestä tulee henkipatto ruotsalaisten ja suomalaisten jengien välissä. Kotonakaan asiat eivät ole kunnossa.

Yksinäinen Esko ystävystyy Ruotsin puolella asuvan pojan, Paten, kanssa. Paten esikuva on Harry Houdini, kahlekuningas, jota eivät pidätelleet mitkään fyysisen maailman esteet. Rautatiesilta johtaa Eskon yhä useammin Paten luo heidän yhteiseen mielikuvitusmaailmaansa. Mutta todellisuutta ei voi paeta. Esko huomaa että kovin juttu onkin olla aivan oma itsensä.

KIIPEILIJÄTYttö

Tanska 2002

Ohjaus: Hans Fabian Wullenweber

Ikäraja: 7

Kesto: 84 min

Levittäjä: KinoScreen Illusion Ltd

Näyttelijät: Julie Zangerberg, Lars Bom, Nastja Arcel, Jens Brygmann, Mads Ravn

Elokuvan teemat: "Tarkoitus pyhittää keinot", rohkeus, kiipeileminen, tytöt, pojat ja seurusteleminen



Ida on taitava kiipeilijä. Hän on kuitenkin saanut kiipeilykiellon isän loukkaannuttua kiipeilyonnettomuudessa. Kielto ei estä häntä tekemästä sitä salaa ja Idan isä epäileekin tytön jatkavan vaarallista harrastustaan.

Yllättäen Idan isä sairastuu vakavasti. Leikkaukseen tarvittaisiin 1,5 miljoona kruunua. Idan äiti ei saa lainaa pankista ja tilanne tuntuu epätoivoiselta. Idan on hankittava rahat, jotta isän henki pelastuisi! Hän keksii ratkaisuksi kaikkien aikojen pankkiryöstön, sillä kuka nyt epäilisi lapsia. Ryöstö ei kuitenkaan tule olemaan helppo. Apujoukoiksi Ida värvää kaksi ihailijaansa, Jonaksen ja Hartmannin jotka tekevät kaikkensa valloittaakseen Idan sydämen.

Kolmikko ryhtyy valmistelevaan ryöstöä. Tarvitaan tekniikkaa, murretaan koodeja, huijataan vahtimestareita ja kesytetään rottweilereita. H-hetki lähenee ja jännitys tiivistyy... Onnistuvatko Ida, Jonas ja Hartmann ryöstössään vai keksivätkö he toisen keinon hankkia tarvittavat rahat Idan isän leikkaukseen?

LEMONY SNICKETTIN SURKEIDEN SATTUMUSTEN SARJA

USA 2005

Ohjaus: Brad Silberling

Ikäraja: 11

Kesto: 120 min

Levittäjä: Buena Vista Int. Finland Oy

Näyttelijät: Jim Carrey, Meryl Streep, Timothy Spall, Liam Aiken, Emily Browning, Lemony Snicketin äänenä Jude Law

Elokuvan teemat: Sisarusten keskinäinen luottamus, pahuus, epäonni, kavaluus, selviäminen

Baudelairin sisarukset Violet, Klaus ja Sunny eivät ole erityisen onnekkaita lapsia. Tekisi melkein pä mieli sanoa, että he ovat poikkeuksellisen epäonnekkaita ja vieläpä sangen onnettomia. Siitä asti kun heidän vanhempansa menehtyivät tulipalossa, heidän nuoren elämänsä on täyttänyt suru ja murhe. Lapset ottaa huostaansa varsin originelli kreivi Olaf (Jim Carrey), katala kelmi, joka käyttää ovelia valeasuja ja hautoo kaameita juonia napatakseen Baudelairin sisarusten perinnön itselleen. Nuo nokkelat lapset, tukenaan vain ystävällinen mutta valitettavan viral-

linen pankkiiri herra Poe (Timothy Spall), tempautuvat huimaan seikkailuun, jonka aikana he tutustuvat ihmeellisiin paikkoihin ja mitä merkillisimpiin sukulaisiinsa, ilkeä kreivi Olaf kannoillaan. Elokuvassa on kiehtova sekoitus älyä, ironiaa ja kamaluuksia, joita kaikenikäiset lukijat ovat tottuneet Lemony Snicketin menestyskirjoista löytämään: kalmankatkua ja kuolemaa, myrskyä ja myrkkyykkäärmeitä, tulipaloja ja onnettomuuksia, ihmissyöjäilimatoja ja Jim Carrey. Kannattaisikohan sittenkin mennä katsomaan jotakin hieman iloisempaa elokuvaa?

Lemony Snicketin lastenkirjasarja oli ensimmäinen, joka pystyi syrjäyttämään Harry Potter – kirjat New York Timesin myydyimpien lastenkirjojen listalta. Sarjan ensimmäistä yhdeksää kirjaa on sitten vuoden 1999 myyty peräti 50 miljoonaa kappaletta. Kirjasarjan 11. osa julkaistiin syyskuussa 2004. Elokuva Lemony Snicketin surkeiden sattumusten sarja perustuu kolmeen ensimmäiseen kirjaan "Ankea alku", "Käärmeikkamio" ja "Avara akkuna".

Elokuvan nettisivut:

www.unfortunateeventsmovie.com

MARTININ UNELMA

Tanska 2005

Ohjaus: Niels Arden Oplev

Ikäraja: 11

Kesto: 105 min

Levittäjä: Oy Kinoscreen Illusion Ltd.

Näyttelijät: Bent Mejding, Anders W. Berthelsen, Jens Jørn Spottag, Anne Grethe Bjarup Riis, Peter Hesse Overgaard, Sarah Juel Werner, Janus Dissing Rathke

Elokuvan teemat: Koulukiusaaminen, kurinpito, ihanteet, epäoikeudenmukaisuus, 1960-luku

Martin Luther King on maalla asuvan Fritsin ihanne. Vuonna 1969 muuttuvaa maailmaa värittävät pitkätkukahipit partoineen, mielenosoitukset sotia vastaan ja räiskyvä rokki. Frits siirretään kyläkoulusta kaupunkikouluun, jota hallitsee tyrannimainen rehtori pelolla ja väkivallalla. Pitkä tukka ja rokki ovat kiellettyjä, vain kaikki vanha on hyvää. Rehtori rankaisee Fritsiä niin ankarasti että tämä joutuu käymään sairaalassa. Frits vanhempineen vaatii oikeutta ja rehtorin erottamista. Koko kylä tuntuu kuitenkin olevan rehtorin vallassa, ja tämä käyttää kaikki keinot vastustajien murskaamiseksi.

Tositapahtumiin perustuva väkevän koruton Martinin unelma on vaikuttava tarina yhdestä koulumaailman arimmista ja vaietuimmista aiheista. Tanskalaisen Niels Arden Oplevin (s. 1971) elokuva palkittiin Berliinissä 2006 Kristallikarhulla. Oulun elokuvafestivaalin molemmat pääpalkinnot 2006 sekä Ruotsin kirkon palkinto Göteborg Film Festival 2006.

LEIJONANKESYTTÄJÄ

Ruotsi 2003

Ohjaus: Manne Lindwall

Ikäraja: 7

Kesto: 89 min

Levittäjä: KinoScreen Illusion Ltd

Näyttelijät: Lisa Lindgren, Magnus Krepper, Eric Lager, Linus Nord

Elokuvan teemat: Kiusaaminen, pelko, vaikean asian kohtaaminen, kiusaajan taustat, uusperhe

Yhdeksänvuotias Simon on päällisin puolin tavallinen, onnellinen pikkupoika. Hänellä on iloinen, pojastaan hyvää huolta pitävä äiti Karin, rakastava isoäiti sekä hyvä ystävä, naapurin tyttö Tove. Simonin arkeen heittää kuitenkin pelottavan varjonsa pari vuotta vanhempi Kobra, Simonin silmätikukseen ottanut koulukiusaaja.

Mielikuvitusmaailmassa Simonilla on kumppaninaan leijona, jonka voimia Simon toivoisi itselleen myös tosielämässä.

Eräänä päivänä Karin esittelee Simonille uuden miesystävänsä Björnin. Olisiko Björnistä Simonin tueksi ja suojelijaksi? Simon alkaa jo uskoa tähän, kunnes käy ilmi, että Björnin poika Alex onkin juuri koulussa Kobra tunnettu kiusaaja.

Karin ja Björn eivät tiedä poikien välillä vallitsevasta pelon ja vallankäytön ilmapiiristä mitään, joten eräänä kauniina päivänä he ehdottavat pojille, että he kaikki muuttaisivat yhteen ja alkaisivat elää yhtenä onnellisena perheenä. Nyt Simonin on tosiaan oltava vahva kuin leijona sekä opittava ymmärtämään, miksi häntä kiusataan ja miten sen saisi loppumaan.



MINÄ EN PELKÄÄ

Italia 2004

Ohjaus: Gabriele Salvatores

Ikäraja: 11

Kesto: 111 min

Levittäjä: FS Film Oy

Näyttelijät: Pääosissa: Giuseppe Cristiano (Michele), Mattia di Pierro (Filippo), Adriana Conserva (Barbara), Fabio Tetta (Teschio), Giulia Matturo (Maria), Stefano Biase (Salvatore), Fabio Antonacci (Remo), Aitana Saches (Anna), Dino Abbrescia (Pino) ja Diego Abantantuono (Giorgio)

Elokuvan teemat: pelkääminen, rohkeus, ystävyys

Kymmenvuotiaan Michelen (Giuseppe Cristiano) huoleton kesä 1978 muuttuu yllättäen painajaiseksi. Päivät hänen idyllisessä eteläitalialaisessa kylässään ovat olleet leikin ja riemun täyteisiä, kunnes hän sattumalta törmää merkilliseen arvoitukseen. Michele alkaa selvittää asiaa ja saa selville, että jopa hänen omat vanhempansa ovat mukana pirullisessa juonessa. Poikkeuksellisen jännittävän trillerin Minä en pelkää on ohjannut kiitetyn Mediterraneo-elokuvan tekijä, Oscar® –palkittu Gabriele Salvatores.

Elokuva perustuu Niccolo Ammanitin samannimiseen bestselleriin.

OTAVA on julkaissut myös kirjan suomennoksen Minä en pelkää -nimellä.

8.-LUOKKALAISILLE SOPIVIA ELOKUVIA**AAVAN MEREN TÄLLÄ PUOLEN**

Suomi 2007

Ohjaus: Nanna Huolman

Ikäraja: 11

Kesto: 89 min

Levittäjä: FS Film Oy

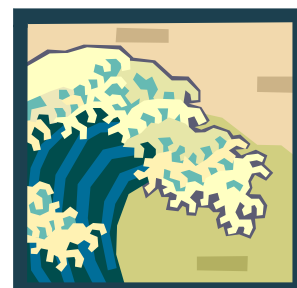
Näyttelijät: Mia Saarinen, Milka Ahlroth, Jim Rautiainen, Mari Rantasila ja Timo Tuominen

Elokuvan teemat: Murrosikä, identiteetti, Pohjois-Karjala, äidin ja tyttären suhde

Aavan meren tällä puolen sijoittuu vuoteen 1984 ja sen päähenkilö on Göteborgissa asuva 12-vuotias Kirsi, eli Kid (Mia Saarinen) kuten hän haluaa itseään kutsuttavan. Kid rakastaa Ruotsia ja häpeää suomalaista syntyperäänsä sekä äitiään Esteriä (Milka Ahl-

roth), joka ei ole koskaan oppinut puhumaan ruotsia. Kesäloma on juuri alkanut ja Kid matkustaa äitinsä kanssa tämän kotiseudulle Pohjois-Karjalaan. Kump-paneiksi automatkalle tulevat äidin ystävätär Sirkka (Mari Rantasila) ja tämän 13-vuotias poika, Jamppe (Jim Rautiainen).

Kesälomasta tulee erilainen kuin Kid on ajatellut. Vanha kaveruus Jampen kanssa tuntuu tänä kesänä muuttuvan kutkuttavalla tavalla erilaiseksi. Myös Ester-äiti kohtaa Suomessa vanhan nuoruudenrakautensa Markun (Timo Tuominen). Äidin ja tyttären välejä ei myöskään paranna se, että Ester alkaa suunnitella pysyvää muuttoa Suomeen, mutta ei uskalla puhua asiasta Kidille.



MENOLIPPU MOMBASAAN

Suomi 2002

Ohjaus: Hannu Tuomainen

Ikäraja: 11

Kesto: 88 min

Levittäjä: Columbia TriStar Nordisk Film Distributors Oy

Näyttelijät: Antti Tarvainen, Joonas Saartamo, Johanna Rönklöf

Elokuvan teemat: Aikuiseksi kasvaminen, ystävyys, nuoren ja vanhemman välinen suhde, sairaus, vapaus, kaipuu, sopeutumattomuus, rakkaus, elämän tarkoitus

Pete, 17-vuotias taitava koulubändin harrastajakitaristi, saa oudon kohtauksen: kesken keikan hän me-

nettää tajuntansa. Peten toive iskeä ihailemansa Kata jää sinä iltana toteuttamatta. Diagnoosi on syöpä-löydös, eikä lääkäri voi ennustaa varmuutta näkekö Pete syksyistä 18-vuotis-syntymäpäiväänsä. Sairaalan osastolla Pete saa huonetoverikseen mustan huumorin mestarin, koulukotikasvatin Jusan. Eräänä iltana, Jusan 18-vuotispäivä-Kossun vahvistamina, pojat ottavat hatkat sairaalasta. Jusalla on samannimisestä biisistä saatu päähänpinttymä nähdä Mombasan kuumat hiekkarannat ennen kuin aika saattaa loppua. Pete haluaa kuitenkin ennen matkaa käydä tunnustamassa rakkautensa Katalle, joka on kesätöissä Lapis-sa. Menolippu Mombasaan on road'n'roll henkinen selviytymistarina. Se on kertomus ystävyydestä ja rakkaudesta – ja valintojen vaikeudesta.

**HELMIÄ JA SIKOJA**

Suomi 2003

Ohjaus: Perttu Leppä

Ikäraja: 11

Kesto: 112 min

Levittäjä: Nordisk Film Theatrical Distribution Oy

Näyttelijät: Mikko Leppilampi, Unto Helo, Timo Lavikainen, Jimi Pääkallo, Laura Birn, Amanda Pilke

Elokuvan teemat: Ystävyys, perhe, perhe, vanhemmat, sisarukset, välittäminen ja välinpitämättömyys, turvallisuus ja turvattomuus, elämänhallinta, homous, rikollisuus

Hirvoset, neljä veljestä ja isä, elelevät Joensuun Rantakylässä ja pyörittävät pienimuotoista bisnestä: "Pimeää viinaa ja pikkusuolaista". Eräänä päivänä täysi viinalasti tuhoutuu viimeistä pulloa myöten ja Hirvoset jäävät rutkasti velkaa pahiksille. Päättävät ryöstää Alkon. Keikka menee pieleen, kun perheen pää, entinen baarimikko, innostuu sekoittelemaan drinkkejä tarjolla olevista hienoista viinoista. Pojat luikertelevat itselleen vapauttavat tuomiot, mutta Ukko joutuu vankilaan.

Ilman johtajaa ja velkojen pelossa pojat joutuvat tuuliajolle, tilannetta mutkistaa vielä taloon muuttava sohvavan takana kasvanut pikkutyttö, jatkien siskopuoli. Läde päättää valmentaa työstä tenavatähden lähestyviin kilpailuihin, joissa on tarjolla suuri rahapalkinto. Ikävä kyllä Saara sattuu olemaan sairaalloisen ujo ja lukitsee itsensä vessaan jo pelkämästä esiintymisen ajatuksestakin.

Apuun palkataan Laura, kapakoihin eksynyt entinen lapsitähti, joka on halukas muuttamaan pois väkivaltaisen miehensä luota. Homma alkaa toimia.

Mutta jotta Helsingin finaalista ja voittorahoista voi vielä unelmoida, on Saaran voitettava ensin Joensuun paikalliskarsinta. Lisäksi Saaran äidillä, ulosottomiehellä sekä Sialla ja Limpulla on omat unelmansa voittorahojen saamisesta.



3

K A V E R I S U H T E E T

Sosiaaliset suhteet ja verkostot

Sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset verkostot ovat merkittäviä mielen hyvinvoinnin tukitekiäjiä. Yhteisöön kuulumisen ja yhteisöllisyys luovat turvallisuutta, luottamusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisista huolehtimista. Läheiset ihmiset ovat paras tuki vaikeuksissa. Jokainen tarvitsee läheisen toista ihmistä syntymästä elämän viimeisiin hetkiin asti. Onni löytyy useimmiten ystävyydestä ja toveruudesta ja siitä, että tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön.

Yhteisö voi olla oma kaveripiiri, perhe tai suku, koululuokka, jääkiekkojoukkue tai muu harrastuspiiri. Yhteisössä on voimaa. Kyvyt solmia ja ylläpitää ihmissuhteita ovat tärkeitä taitoja siksi, että ne ovat perusedellytyksiä turvaverkon ja oman lähiyhteisön luomiselle. Mielenterveys voimavarana vahvistuu ihmisen, lähiympäristön ja yhteisön vuorovaikutuksessa.

Nuoren ystävyyssuhteet

Ystävät ovat nuorelle erityisen tärkeitä. Ystävyyden perustuu vastavuoroisiin kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, uskollisuuden ja luottamuksen tunteisiin. Ystävyyden on kahden ihmisen välinen intiimi ja tunteisiin perustuva suhde. Ystävyyden on vapaaehtoinen ja henkilökohtainen side, joka on tasa-arvoinen ja molemminpuolinen, ja sillä on myönteisiä vaikutuksia. Ystävyydessä sosiaaliset taidot ovat keskeisiä. Toiset ystävystyvät helpommin kuin toiset. Vaikka olemme erilaisia, olemme silti kaikki yhtä arvokkaita. Sosiaalisuus ei ole itseisarvo.

Nuori turvautuu mielellään ikätovereihinsa. Nuoruuden kasvuvaiheessa seurusteluun, seksuaalisuuteen ja nuoruuteen liittyvistä aiheista on helpompi keskustella ystävien kuin kotiväen

kanssa. Silti on turvallista tietää, että vanhemmat ovat tukena ja heidän puoleensa voi tarvittaessa kääntyä. Tyttöjen ystävyyssuhteita kuvaa sydänytävä. Pojille tyypillisempää on tehdä ja toimia kaveriporukassa.

Yksinäisyys

Yksinäisyys on yksilön kokemana tila, joka liittyy hänen odotuksiinsa sosiaalisista suhteista. Ihminen voi olla yksinäinen, vaikka olisi muiden ihmisten ympäröimä. Kun yksinäisyys muuttuu epämiellyttäväksi, on syytä pyrkiä saamaan tilanteeseen muutosta. Nuoria voi kannustaa hakemaan sosiaalisia kontakteja erilaisista harrastuspiireistä ja tapaamaan kavereitaan vapaa-ajallaan kasvotusten, eikä vain tietokoneen välityksellä. Ihminen tarvitsee pohjimmiltaan todellisen elämän sosiaalisia kontakteja. Yksinäisyys voi olla myös myönteistä, jos viettää mielellään aikaa itsekseen. (Lue yksinäisyydestä lisää 7. luokan materiaalista).

Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen

Ihmissuhteiden ylläpitämisessä sosiaaliset taidot muodostuvat tärkeiksi. Niillä tarkoitetaan yhteistyötaitoja, neuvottelutaitoja sekä taitoja etsiä apua. Sosiaalisten taitojen perustuvat vuorovaikutustaitoihin eli aktiivisen kuuntelemisen taitoon, jolla voi osoittaa toisen osapuolen ymmärtämistä sekä empatiaan. Ne perustuvat myös ajatusten ja tunteiden selkeään, jämäkkään sanalliseen ja sanattomaan ilmaisuun. Myös yhteistyöhön liittyvät taidot, kuten vuorottelu ja jakaminen, neuvotteluun ja ristiriitojen ratkaisuun liittyvät taidot, kuten eri näkökulmien huomioiminen ja rauhanomaisen ratkaisun aikaansaaminen, voivat olla ajoittain tarpeen.

Välillä tarvitaan kykyä kieltäytyä tiukasti eli taitoa sanoa ”Ei” esimerkiksi kieltäytyä alkoholista, kun kaveri sitä tarjoaa. Myös taito hakea apua ja tukea läheisiltä, omasta turvaverkosta tai yhteisön tarjoamista palveluista on tärkeä sosiaalisten taitojen osa-alue.

Käsitteitä

- Sosiaalinen suhde = ihmisten välistä kanssa-käymistä kuvaava suhde.
- Turvaverkko = muodostuu ihmisistä, joilta saa tukea ja apua elämän erilaisissa tilanteissa.
- Sosiaaliset taidot = opittua ja harjoiteltua sosiaalisesti hyväksyttävää käytöstä, joka luo edellytyksiä vuorovaikutukseen.

Lähteet

- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu: Otava.
- Helenius, E. Rautava, M & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Helsinki: WSOY.
- Jansson, T. 1981. Kuka lohduttaisi Nyytiä? Porvoo: WSOY.
- Kauppila, E. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. & Siponen, U. 2005. Sosioemotionaalisiin taitoihin liittyvät tavoitteet terveystiedon opetuksessa. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas (toim.). Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen.
- Tyrväinen, H. 2005. Kouluyhteisö terveyden edistämisen oppimisympäristönä. Teoksessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen.ss. 153–162. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Uusikylä, K. 2006. Me tarvitsemme toisiamme. Opettaja (50).

Linkkivinkit

Terveyden -ja hyvinvoinnin laitos
www.thl.fi (www.stakes.fi)

www.mll.fi/nuortennetti

www.nuorisotutkimusseura.fi

www.nyyti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/yksinai-syys2.htm - 16k -

www.nuortenakatemia.fi

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Varaa aikaa edellisen opetuskerran kotitehtävän purkuun (A).

Halutessasi valitse lämmittelytehtäväksi harjoitus B, C tai D.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 18) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOI HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA. VOIT KÄYTTÄÄ ALOITUKSEEN MYÖS LIITTEITÄ 20–22.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

Kotitehtävä puretaan pareittain: Millaisia tukitekijöitä löysit?

B

TOISEN KOHTAAMINEN -HARJOITUS

Kesto: 2–3 minuuttia

TARKOITUS

Harjoitella toisen kohtaamista ja rohkaistua siinä.

TOIMINTA

Pulpetit siirretään luokan seinämille niin, että luokassa on tilaa kävellä. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Oppilaat kävelevät vapaasti luokassa musiikin soiodessa. Kun musiikki pysähtyy, oppilaat kättelevät lähinnä olevaa rauhallisesti (puhumatta mitään) ja katsovat samalla henkilöä silmiin. Käsia ei vatkata vaan kosketaan toisen kättä puristamalla (ei liian lujaa). Musiikin soittamista jatketaan 10–15 sekunnin päästä. Harjoitusta jatketaan ohjaajan harkinnan mukaan noin 2–3 minuuttia.

PURKU

Oliko luonnollista vai vaikeaa kohdata toinen puhumatta mitään? Miksi?

C

YKSIÄISYYS – VESAN TARINA

Liite 23

TARKOITUS

Saada oppilaat pohtimaan yksinäisyyttä

TOIMINTA

Luetaan Vesan tarina.

PURKU

Palauta mieliin 7. luokalla tehty turvaverkko. Millaista tukea Vesa voisi saada omalta turvaverkoltaan? Millainen Vesan turvaverkko voisi olla?

KYSYMYKSIÄ TARINAN PURKUUN

Mitä Vesa voisi itse tehdä löytääkseen kavereita?

- Kenelle yksinäisyydestä voisi jutella?
- Mitä Vesan luokkatoverit voisivat tehdä?
- Miten Vesan vanhemmat voisivat puuttua tilanteeseen? Mitä he voisivat tehdä?
- Miltä yksinolo saattaa Vesasta tuntua?
- Miksi ystävystyminen on joskus vaikeaa?
- Onko tyttöjen ja poikien kaverisuhteissa ja tutustumistavoissa eroja?
- Voivatko tytöt ja pojat olla kavereita keskenään?

ASKELEET POIS YKSIÄISYYDESTÄ (RYHMISSÄ 2–6 HENKILÖÄ)

Oppilaat miettivät Vesalle yksityiskohtaisen toimintasuunnitelman eli "Askeleet". Miten Vesa voi päästä yksinäisyydestä eteenpäin? Mistä kannattaisi lähteä liikkeelle? Miten Vesa voi oppia tuntemaan luokkakavereitaan paremmin? Esimerkiksi miten koulun arjessa ottaa kontaktia toisiin (esimerkiksi tutustuminen yhteen luokkakaveriin kerrallaan, vähitellen tutustuminen, ettei vaadi uudelta kaverilta heti liikaa, harrastukset, tupaantuliaisjuhlal, koulun harrastusryhmät ja niin edelleen).

Ryhmä voi myös esittää askeleet lyhyinä näytelminä.

D

PÄÄSENKÖ PORUKKAAN?

TARKOITUS

Kuvata metaforan kautta, kuinka hankalaa voi olla päästä mukaan uuteen kaveriporukkaan.

TOIMINTA

Oppilaat muodostavat tiukan piirin. Opettaja yrittää päästä piiriin mukaan ja oppilaat yrittävät estää. Kun opettaja on aikansa yrittänyt – yleensä onnistumatta – vapaaehtoiset oppilaat saavat yrittää samaa.

PURKU

Keskustellaan, voiko kaveriporukoihin pääseminen olla yhtä vaikeaa. Mikä tekee siitä vaikeaa?

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse opetuskerran toteutus vaihtoehdoista 1, 2, 3 tai 4.

1

SYRJIMINEN – MILLAN TARINA [Liite 24](#)

Ystävyys ja ystävyssuhteet eivät ole itsestäänselvyksiä. Ystävyys vaatii vaalimista. Ystävyssuhteet voivat myös muuttua ja katketa varsinkin nuoruusiässä, jolloin ystävykset kasvavat eri tahtiin. Nuoruusiässä kaveripiirit saattavat vaihtua, kun erilaiset asiat alkavat kiinnostaa.

TARKOITUS

Käsitellä nuorten piirissä tapahtuvaa nuoren ulossulkemista muiden joukossa, siis myös kiusaamista. Tarina kertoo Millasta ja Katrasta, joiden tiet erkanevat, kun Katri päättää hankkia uusia kavereita Millan tilalle.

PURKU

- Mitä tarinassa tapahtui? Miksi? (kiusaaminen, syrjiminen, perättömistä juoruista. Mistä kiusaamisen tunnistaa? Onko syrjiminen ja nimittely kiusaamista?)
- Miksi Katri alkoi yhtäkkiä syrjiä Millaa? (murrosiän oikut, Millasta riippumatonta, Katrin epävarmuus itsestään)
- Mitä Milla voisi tehdä? Keneltä hän voisi hakea apua? (vanhemmat, luokanvalvoja, kuraattori, rehtori)
- Miten Milla saisi uusia kavereita?

KEKSI TARINALLE LOPPU

Miten Millan tilanne ratkesi? Miten Millan ja Katrin ystävyydelle kävi? Miten Milla pääsi syrjimisestä eroon? Kirjoita tarinalle myönteinen loppu, jossa painottuu turvaverkkojen ja sosiaalisten taitojen merkitys.

2

AIVORIIHITYÖSKENTELY: MITEN LUON YSTÄVYYSSUHTEITA JA YLLÄPIDÄN NIITÄ?

Oppilaat jaetaan neljään ryhmään. Kaksi ryhmää pohtii ja kirjaa ylös, miten ja missä uusia kavereita ja ystäviä voi hankkia itselleen. Toiset kaksi ryhmää pohtivat, miten ja millä tavoin ystävyyttä voi ja tulee pitää yllä. Kun ryhmät ovat valmiita, he esittävät omat ajatuksensa. Opettaja kerää oppilaiden vastauksista yhteenvedon, esimerkiksi posterin tai ajatuskartan taululle.



Huomaa!

Harjoituksissa on hyvä ottaa roolinimet. Tämä antaa oppilaille roolisuojan ja estää aiheiden käsittelyn liiallisen henkilohtaisuuden.

3

VÄLITUNNILLA

Liite 25 ja 26 (kopioi kalvoiksi)

TARKOITUS

Harjoituksen tavoitteena on eläytyä yksinäisen asemaan ja pohtia syitä yksinäisyyteen sekä keinoja siitä pääsemiseen. Harjoituksen kesto: 30–45 minuuttia (jatkotyöskentelyineen 90 minuuttia). Harjoituksen kulku:

1. TILAN VALMISTAMINEN

Ennen oppilaiden saapumista tila hämärretään ja laitetaan rauhallista, mieluiten melankolista, musiikkia soimaan (esimerkiksi rentoutumismusiikkia kirjastosta tai The Piano-elokuvan soundtrack). Heijastetaan kuva (liite 25) mahdollisimman suureksi. Opettaja nimeää kuvan hahmot ennen tehtävän alkua. Tarkoituksena on herättää oppilaiden mielenkiinto ja luoda keskittynyt tunnelma.

2. ORIENTOITUMINEN TEEMAAN

Oppilaat saapuvat tilaan. Pyydetään oppilaita kuvailemaan, mitä kuvassa tapahtuu ja kertomaan, kuka kuvan henkilöistä tuntee itsensä yksinäiseksi. Ilmoitetaan, että hän on tänään yhteisesti rakennettavan tarinamme päähenkilö. Tässä vaiheessa tiedetään vain se, että tarina kertoo yksinäisyydestä ja että tarina rakennetaan yhdessä, tässä ja nyt. Musiikki vaimennetaan.

3. PÄÄHENKILÖN ROOLIANALYYSI

Jatketaan ideointia niin, että opettaja toimii sekä puheenjohtajana että kirjurina. Päähenkilöstä tehdään yhdessä lyhyt roolianalyysi, josta selviää hänen nimensä, ikänsä, elämäntilanteensa, perhetaustansa, ystävyysuhteensa ja ajanviettotapansa.

Mietitään myös syitä, mitkä johtivat päähenkilön yksinäisyyteen. Opettaja kirjaa ylös oppilaiden ideat kaikkien nähtävile taululle tai piirtoheitinkalvolle. On suositeltavaa pitäytyä realistisessa tyylilajissa: tarkoitus on luoda maailma, josta oppilaat voivat tunnistaa itsensä. Liiallinen koomisuus tai

absurdius saattaa tässä yhteydessä vieraannuttaa oppilaat omasta todellisuudesta.

4. AJATUSKUPLIEN LISÄÄMINEN

Palataan kuvan tilanteeseen. Tarkoituksena on tehdä ajatuskuplien avulla tulkintoja siitä, mitä päähenkilö ajattelee kuvan sosiaalisessa tilanteessa ja millaisia tunteita ja ajatuksia yksinäinen päähenkilö herättää muissa kuvan henkilöissä (esimerkiksi ivaa, empatiaa, kiinnostusta tai välinpitämättömyyttä). Lisätään kuvan henkilöille ajatuskuplat luokalle sopivalla tavalla.

VAIHTOEHTOSET TYÖSKENTELYTAVAT

A) Opettaja piirtää tyhjälle kalvolle ajatuskuplan, jota hän liikuttaa kuvan henkilöiltä toiselle ja oppilaat saavat lausua ajatuskuplia ääneen. Samalle henkilölle voidaan keksiä useampia ajatuskuplia.

B) Oppilaat kirjoittavat yksin tai pareittain kuvan henkilöiden ajatuskuplat omaan vihkoon. Apuna käytetään kalvoa, johon kuvan nuoret on nimetty.

5. VIESTIEN KIRJOITTAMINEN

Musiikki voidaan panna jälleen soimaan. Jokainen oppilas saa paperilapun. Lapulle kirjoitetaan päähenkilölle viesti tai ohje siitä, miten hän saisi helpotusta yksinäisyyteensä. Opettaja kerää laput ja lukee viestit ääneen. Jos aikaa on vähän, voidaan vaihtoehtoisesti tarkastella valmiita ohjeita Tove Janssonin kirjasta Kuka lohduttaisi Nyytiä:

Liite 27 (kalvono)

Nyt kuka lohduttaisi nyytiä ja sanois vaikka näin:
jää ilman ystävää se ken kääntää selän muihin päin.
Siis kuka lohduttaisi nyytiä ja sanoisi: ei kukaan
sinua huomaa ellet itse mene mukaan!

4

**MAHDOLLINEN JATKOTYÖSKENTELY
VÄLITUNNILLA -HARJOITUKSEEN**

Liite 25 ja 26 (kopioi kalvoiksi)

TARKOITUS

Harjoitella kontaktin ottamista yksinäisiin luokkatovereihin ja havainnollistaa, ettei yksinäisyyden tarvitse olla pysyvä olotila.

Kuvan tapahtumat herätetään henkiin. Oppilaat valmistavat viiden hengen ryhmissä kohtauksen, jossa pyritään tekemään realistinen, mutta onnellinen loppuratkaisu tilanteel-

le. Ryhmät päättävät, miten yksinäisyyden kierre saadaan loppumaan ja kuka toimii siinä aloitteentekijänä: joku luokkatovereista vai yksinäinen itse. Ajatuskuplia (harjoituksen vaiheesta 4) käytetään roolien rakentamisen apuna ja roolihenkilöiden nimet saadaan kalvolta, johon roolihenkilöt ovat valmiiksi nimetty.

PURKU

Keskustellaan, oliko loppuratkaisu mahdollinen. Mitä luokkatovereilta vaaditaan, jotta yksinäinen pääsisi mukaan porukkaan?

KESKUSTELUA SEURUSTELUSTA

liite 29

TARKOITUS

Miettiä seurustelun eri vaiheisiin liittyviä asioita ja kartuttaa sosiaalisia taitoja.

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan ryhmiin (4–5 henkilöä). Ryhmille jaetaan aiheet (samaa aihetta käsittelee useampi ryhmä).

VINKKI! Jos ryhmät ovat pienempiä, kysymykset voidaan jakaa 2–3 kysymystä/ryhmä. Käytä tällöin purkua B.

Ryhmä valitsee kaksi kuvitteellista roolihenkilöä, joiden seurustelukysymyksiä he pohtivat. Ryhmä kokoaa aiheestaan ryhmätyön isolle kartongille/A3:lle. Jokaisen ryhmäläisen aktiivista osallistumista on hyvä painottaa etenkin, jos käytetään purkutapaa A.

RYHMÄTYÖAIHEET

Seurustelun aloittaminen/toiseen tutustuminen

- Miten saan kontaktin ihmiseen, josta olen kiinnostunut?
- Miten osoitan kiinnostustani?
- Mistä tietää, että tuttavuus on edennyt seurusteluvaiheeseen?
- Miten toimin, jos tulen torjutuksi ihastukseni puolelta?
- Miten ilmaisen ystävällisesti toiselle, jos en ole kiinnostunut hänestä?

Seurustelun aikana

- Miten osoittaa toiselle, että välittää hänestä?
- Mitä seurusteluun kuuluu?
- Miten toisen tunteet voi huomioda?
- Milloin voi sanoa ei?
- Kauan seurustelu voi kestää?

Seurustelun jälkeen

- Miten toiselle voi kertoa, että haluaa lopettaa seurustelun?
- Onko mahdollista olla ystävä entisen seurustelukumppanin kanssa, miksi?
- Miten suhtautua toisen tunteisiin seurustelun päätyttyä?
- Miten käsitellä omia tunteita seurustelun jälkeen?
- Miten nopeasti voi aloittaa seurustelun uuden ihmisen kanssa?

Lopuksi ryhmät kiinnittävät työnsä aihealuettain vierekkäin seinälle (aiheen 1 työt tulevat vierekkäin ja niin edelleen).

PURKU

A) NÄYTTELYKÄVELY: Otetaan jako kolmeen ja muodostetaan uudet ryhmät. Nyt joka ryhmässä on oman aihealueensa asiantuntijat, jotka esittelevät ryhmätyönsä uudelle ryhmälleen. Kun samaa aihealuetta esittelee useampi henkilö, esittelijät voivat täydentää toistensa esityksiä. Näyttelykävelyn aikana ryhmä käy kaikkien kolmen aihealueen luona.

B) Puretaan ryhmätyöt opettajan johdolla siten, että samaa aihepiiriä käsitelleet ryhmät asettavat ryhmätyönsä seinälle vierekkäin ja esittelevät toisiaan täydentäen ryhmätyönsä sisällön.



SUOSITTELEMME:

Opettaja voi tämän opetuskerran jälkeen käydä halutessaan tarkemmin läpi seksuaaliterveyttä terveystiedossa. Lisämateriaalia:

- Opetushallituksen julkaisema kosketusmateriaali: www.edu.fi/oppimateriaalit/kosketus
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2000. Seksuaalisuuden portaati: Opetuspaketti peruskoulun 1.–9. luokille. Helsinki: Opetushallitus.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Oppilaiden ohjeistaminen kotitehtävään.



Kotitehtävä

A) SOSIAALISTEN TAITOJEN
ITSEARVIOINTIHARJOITUS

Liite 28

TARKOITUS

Oppilas miettii omia sosiaalisia taitojaan.

Harjoituksessa arvioidaan omia sanattomia ja sanallisia sosiaalisia taitoja.

B) SOSIAALISET TAIDOT KÄYTÄNNÖSSÄ

Harjoittele tietoisesti kiitoksen sanomista aina, kun saat jotakin toiselta tai kun toinen henkilö tekee jotakin hyvää sinulle. Pidä kirjaa Hyvän mielen vihkoon 1–3 päivän ajan siitä, kuinka monta kertaa päivän aikana sait sanoa ”kiitos!” ja missä tilanteessa näin tapahtui.

Harjoittele tietoisesti anteeksipyytämistä. Ole huomaavainen ja jos loukkaat toista henkilöä koulussa, kotona tai harrastuksissa, niin pyydä anteeksi. Kohtasitko tällaisen tilanteen? Miltä tuntui pyytää anteeksi?

Pohdi, miten osoitat reiluuutta kavereita kohtaan koulussa. Kirjoita esimerkkejä Hyvän mielen vihkoon.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 19)
AVULLA VOIT KOOTA OPETUSKERRAN
KESKEISET SISÄLLÖT.

Materiaalit

Liite 18: Tunnin aloituskalvo

Liite 19: Tunnin lopetuskalvo

Liite 20: Tärkeitä käsitteitä sosiaalisista taidoista

Liite 21: Sosiaaliset taidot (1)

Liite 22: Sosiaaliset taidot (2)

Liite 23: Yksinäisyys - Vesan tarina

Liite 24: Syrjiminen – Millan tarina

Liite 25: Yksinäisyyskuva

Liite 26: Puhekupla yksinäisyyskuvaan

Liite 27: Kuka lohduttaisi Nyytiä

Liite 28: Sosiaalisten taitojen itsearviointilomake

Liite 29: Keskustelua seurustelusta-kalvo

A) KAVERISUHTEET

- 😊 Miten kehitän kykyäni solmia kaverisuhteita ja ylläpitää niitä?
- 😊 Mitä on yksinäisyys?



Kuva: Eeva Mehto

"Nuoruudessa hankitut ystävyssuhteet kestävät usein koko elämän, joten rakenna ja vaali ystävyssuhteitasi ja pidä niistä kiinni."
"Ihmisen ei ole hyvä olla yksin."

Kaverisuhteet

Sosiaaliset taidot ovat:

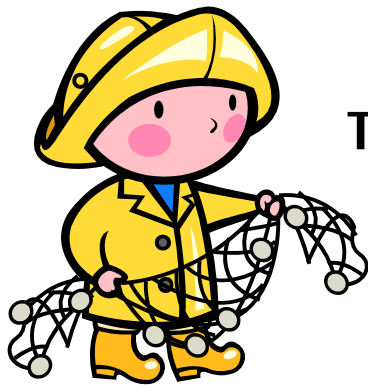
- 😊 yhteistyötaitoja
- 😊 neuvottelutaitoja
- 😊 taitoja etsiä apua
- 😊 aktiivisen kuuntelun taitoja
- 😊 kyky ratkoa ongelmia ja ristiriitoja
- 😊 jämäkkyyttä
- 😊 taitoa hakea tarvittaessa apua läheisiltä ja muilta turvaverkon jäseniltä

Sosiaaliset taidot edistävät mielen hyvinvointia ja samalla ne tukevat ihmissuhteissa pärjäämistä ja ihmissuhteiden säilymistä.

TÄRKEITÄ KÄSITTEITÄ

SOSIAALINEN SUHDE

= SUHDE JA YHTEYS TOISEEN IHMISEEN.



TURVAVERKKO

= MUODOSTUU IHMISISTÄ, JOILTA SAA TUKEA JA APUA ERILAISISSA ELÄMÄNTILANTEISSA.

SOSIAALISET TAIDOT

= OPITTUJA TAITOJA OLLA TEKEMISISSÄ TOISTEN KANSSA.

SOSIAALISET TAIDOT

- ☺ yhteistyötaidot (vuorottelen, osaan jakaa)
- ☺ vuorovaikutustaidot (kuuntelen, ilmaisen ajatuksiani ja tunteitani)
- ☺ neuvottelutaidot (ratkaisen ristiriidat rakentavasti)
- ☺ taito sanoa tarvittaessa EI (osaan tarvittaessa kieltäytyä jämäkästi)
- ☺ taito etsiä tarvittaessa apua ja tukea läheisiltä ja tukiverkosta (osaan etsiä ja pyytää apua)
- ☺ painostavien tilanteiden välttäminen
- ☺ taito pyytää ja antaa anteeksi

SOSIAALISET TAIDOT:

Osaan työskennellä toisten kanssa.

Osaan kuunnella toisia
ja ilmaista itseäni.

Osaan ratkaista
ristiriitoja.



Osaan
sanoa
tarvittaessa
EI.

Osaan tarvittaessa tukea muita
ja antaa apuani.

Osaan pyytää ja antaa anteeksi.

Osaan etsiä tarvittaessa apua ja
tukea läheisiltä.

YKSINÄISYYS – VESAN TARINA

Vesan perhe on muuttanut uuteen kaupunkiin isän uuden työpaikan takia. On syksy ja kouluvuosi on juuri käynnistynyt. Vesa on aloittanut kasiluokan uudessa koulussaan pari viikkoa sitten. Luokkatoverit ovat vielä vieraita eikä Vesa ole oikein löytänyt omaa paikkaansa luokassa. Vesa on mielestään ihan tavallinen nuori, mutta silti jo muutama poika on jo ehtinyt vinoilla hänelle jostain mitättömästä syystä. ”Toivottavasti ne eivät tosissaan ala kiusata”, ajattelee Vesa eräänkin koulupäivän jälkeen.

Koulusta Vesa menee aina yksin kotiin fillarilla, tekee läksyt ja odottaa, että isä ja äiti tulevat töistä. Yleensä vanhempien työpäivät venyvät kuuteen seitsemään saakka, joten Vesa joutuu tekemään usein iltaruoankin yksin.

Vesalla ei ole sisaruksia, joiden kanssa hän voisi viettää aikaa. Niinpä hän käyttää iltansa yleensä telkkua tuijottaen tai netissä pyörien. Chat-palstat ovat tulleet tutuiksi ja niiltä Vesa onkin löytänyt muutaman tutun mutta ei näitä ”kavereita” oikein hyviksi ystäviksi voi kutsua. Yksinolo on käynyt jo vähän ahdistavaksi. Vesa kaipaa kavereitaan vanhasta koulustaan. Harmi vaan, että he ovat 500 kilometrin päässä, eikä vanhaan kotikaupunkiin tule varmaan enää mentyä käymään. Olisi kiva mennä koulun jälkeen jonkun luo tekemään läksyjä tai lähteä käymään jossakin mutta ei sitä yksin tule lähdettyä minnekään... Vesaa tylsistyttää, eikä hän oikein tiedä mitä tekisi tilanteelleen.

KYSYMYKSIÄ TARINAN PURKUUN:

Palauta mieliin 7. luokan mielen hyvinvoinnin jaksolla tehty turvaverkko.

- Millainen Vesan turvaverkko voisi olla?
- Millaista tukea Vesa voisi saada omalta turvaverkoltaan?
- Mitä Vesa voisi itse tehdä löytääkseen kavereita?
- Kenelle yksinäisyydestä voisi jutella?
- Mitä Vesan luokkatoverit voisivat tehdä?
- Miten Vesan vanhemmat voisivat puuttua tilanteeseen? Mitä he voisivat tehdä?
- Miltä yksinolo saattaa Vesasta tuntua?
- Miksi ystäväystyminen on joskus vaikeaa?
- Millaisia eroja on tyttöjen ja poikien kaverisuhteissa ja tutustumistavoissa?
- Voivatko tytöt ja pojat olla kavereita keskenään?
- Mitä opettaja voisi tehdä?
- Miten kouluyhteisössä voitaisiin tukea Vesaa?

Teksti: Soile Törrönen

MILLAN TARINA

Oli välitunti ja Milla istui penkillä koulun pihalla yksin, jälleen kerran.

Kaikki oli ollut ok vielä pari kuukautta sitten, kunnes Millan paras kaveri Katri oli päättänyt tehdä heidän ystävyystään lopun. Milla ja Katri olivat olleet parhaita kavereita jo alakoulusta asti, ties kuinka monta vuotta. He olivat vanoneet toisilleen, että olisivat sydänsyitäviksi ikuisesti.

Milla ja Katri olivat aika erilaisia. Milla oli luokan hiljainen hissukka, kun taas Katri oli harvinaisen kovaääninen tyttö, jolla oli aina sanottavaa kaikille, olipa asiaa tai ei. He täydensivät toisiaan sopivasti ja olivat ehkä juuri siksi tulleet niin hyvin toimeen keskenään. Milla jaksoi aina kuunnella Katrin tarinoita. Seiskallakin Milla ja Katri olivat olleet kuin majakka ja perävaunu, kuten tyttöjen luokanvalvoja heitä nimitti. He olivat käyneet yhdessä koulun diskoissa ja kesälläkin kaikki oli vielä hyvin, kun Katri lähti Millan perheen mukana Italian matkalle.

Kun kasiluokka alkoi, kaikki muuttui. Katri päätti, että hän tarvitsisi vähän enemmän respectiä ikätovereiltaan ja alkoi pyöriä yhä enemmän koulun pahamaineisen tyttöjengin kanssa. Katri alkoi polttaa tupakkaa, mitä Milla ei koskaan olisi voinut kuvitella Katrin tekevän. Ikävää tässä kaikessa oli se, että Katri ei ollut ollut vain Millan paras kaveri vaan myös ainoa ystävä.

Katrin uusia kavereita oli myös Katrin ja Millan luokalla. Kun mantsan tunnilla oli ryhmätöiden vuoro, Katri hakeutui aina jonkun uuden koviskaverinsa seuraan. Millalle ei löytynyt enää paria helposti ja kaikista nolointa oli se, että opettaja joutui määräämään jonkun hänen parikseen. Tuskallisen kiusallista! Milla ei ollut muuten mitenkään erilainen nuori, ainoa poikkeava tekijä hänessä oli se, että Millalla oli mielestään väärän väriset hiukset. Millan pitkä tukka oli kirkkaan punainen ja säkkärällä kuin sähköiskun saaneella.

Tilanne oli nyt siis se, ettei kukaan luokan tytöistä puhunut enää Millalle, koska Katri oli alkanut levittää Millasta käsitämätöntä juorua, joka ei ollut edes totta.

TARINA KATKAISTAAN TÄHÄN

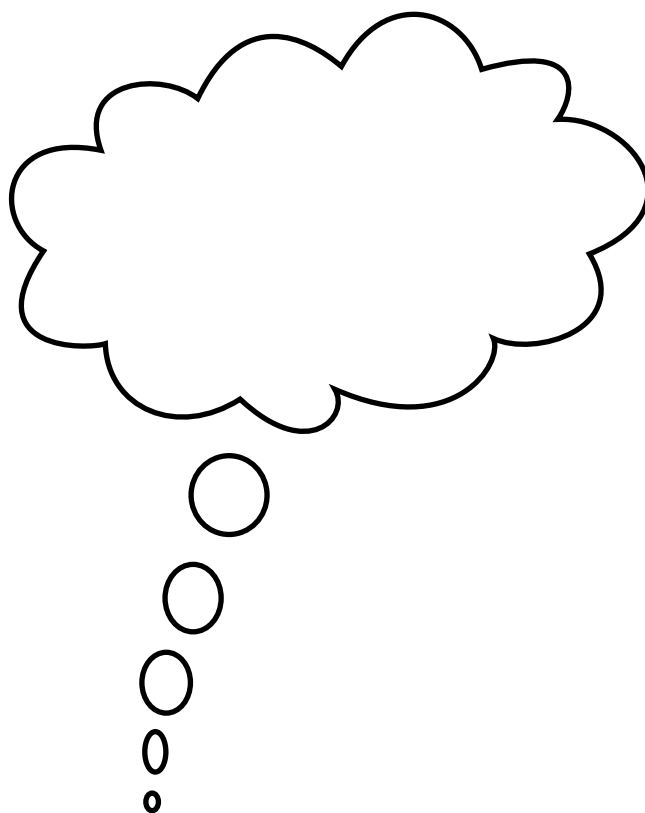
Kysymyksiä tarinan purkuun:

- Miksi Katri alkoi yhtäkkiä syrjiä Millaa?
- Mitä Milla voisi tehdä? Keneltä hän voisi hakea apua?
- Miten Milla saisi uusia kavereita?
- Etsi tarinalle myönteinen loppu: Miten Millan tilanne ratkesi? Miten Milla pääsi syrjimisestä eroon? Kirjoita tarinalle Millaa rohkaiseva loppu, jossa painottuu Millan turvaverkon ja sosiaalisten taitojen merkitys.

Teksti: Soile Törrönen



Kuva: Liinamajja Haapala



**Nyt kuka lohduttaisi Nyytiä
ja sanois vaikka näin: jää
ilman ystävää se ken
kääntää selän muihin päin.**

**Siis kuka lohduttaisi
Nyytiä ja sanoisi:
ei kukaan sinua huomaa
ellet itse mene mukaan!**

Jansson, T. 1981. Kuka lohduttaisi nytyä? Porvoo: Wsoy.

SOSIAALISTEN TAITOJEN ITSEARVIOINTIHARJOITUS

TAIDOT	En onnistu koskaan	Onnistun joskus	Onnistun yleensä	Onnistun erinomaisesti
1. Osaan katsoa silmiin ja hymyillä tervehdittäessä				
2. Katson henkilöä, kun puhun hänelle				
3. Voin jakaa huomiotani toisille				
4. Onnistun saamaan toisten huomiota				
5. Osaan käyttää elekieltä				
6. Ymmärrän toisten elekieltä				
7. Osaan kuunnella toisia				
8. Kerron oman mielipiteeni asioista				
9. Pystyn pitämään keskustelun aiheessa				
10. Osaan antaa ja ottaa vastaan tietoa				
11. Pystyn ilmaisemaan sen, mistä pidän tai en pidä				
12. Kiitän sopivassa tilanteessa luontevasti				
13. En kiusaa toisia				
14. Pyydän apua tehtävissäni, jos tarvitsen sitä				
15. Olen toisia kohtaan reilu				
16. Pyydän anteeksi, jos on aihetta				
17. Osaan antaa ja vastaanottaa palautetta				

Mieti vastaustesi perusteella:

Missä olen hyvä?

Missä voisin kehittyä?

Lähde: Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

RYHMÄTYÖAIHEET:

SEURUSTELUN ALOITTAMINEN JA TOISEEN TUTUSTUMINEN

- Miten saan kontaktin ihmiseen, josta olen kiinnostunut?
- Miten osoitan kiinnostustani?
- Mistä tietää, että tuttavuus on edennyt seurusteluvaiheeseen?
- Miten toimin, jos tulen torjutuksi ihastukseni puolelta?
- Miten ilmaisen ystävällisesti toiselle, jos en ole kiinnostunut hänestä?

SEURUSTELUN AIKANA

- Miten osoittaa toiselle, että välittää hänestä?
- Mitä seurusteluun kuuluu?
- Miten toisen tunteet voi huomioda?
- Milloin voi sanoa ei?
- Kuinka kauan seurustelu voi kestää?

SEURUSTELUN JÄLKEEN

- Miten toiselle voi kertoa, että haluaa lopettaa seurustelun?
- Onko mahdollista olla ystävä entisen seurustelukumppanin kanssa?
Miksi?
- Miten suhtautua toisen tunteisiin seurustelun päättyttyä?
- Miten käsitellä omia tunteita seurustelun jälkeen?
- Miten nopeasti voi aloittaa seurustelun uuden ihmisen kanssa?

Kootkaa ryhmässä paperille vastaukset kysymyksiin.
Varautukaa esittelemään ryhmätyönne muulle luokalle.

4

EMPATIATAIDOT

Seitsemännen luokan Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudessa käsiteltiin tunteiden tunnistamista ja ilmaisua. Käsittelyssä olivat perustunteet. Tällä opetuskerralla aiheena on toisen henkilön tunteiden kohtaaminen, mikä perustuu siihen, että itsellä on taitoa tunnistaa, nimetä ja ilmaista omia tunteita. Aiheena ovat siis empatiataidot, jotka kuuluvat sosiaalisiin taitoihin.

Empatiataitoinen ihminen ymmärtää toisen ihmisen tunnetilan ja osaa reagoida hänen tunneilmaisuihinsa. Kyky ymmärtää, nimetä ja jakaa tunteita perustuu siihen, että tunnistaa ja ymmärtää ensin omia tunteitaan. Empaattisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen pystyy vuorovaikutustilanteessa eläytymään toisen ajatusmaailmaan ja tunteisiin. Empaattinen ihminen havaitsee toisen tunteita ja asettuu samalle aaltopituudelle. Myös empatiataitoja on mahdollista oppia. Ne ovat tärkeitä toisten ihmisten ymmärtämisessä. Monesti ristiriidat ja väärinymmärrykset johtuvat siitä, ettemme kuuntele tai ymmärrä, mitä toiset meille sanovat. Empatiataidoista on apua myös ristiriitojen ratkaisemista ja siten hyötyä yhteiselämälle toisten kanssa.

Kuuntelemisen taito

Kuunteleminen on olennainen taito kaikissa ihmissuhteissa, ystävyys-suhteissa ja ryhmätyöskentelyssä. Kiireessä emme jaksa aina odottaa puheenvuoroa tai kuunnella aidosti toista. Kuunteleminen on toisen ihmisen kohtaamista. Kuuntelemalla voi samalla osoittaa kunnioittamista ja hyväksymistä. Kuulluksi tuleminen yhdistyy psykisesti tärkeään kokemukseen eli kokemukseen tulla ymmärretyksi.

Empatiataidot toimivat mielen hyvinvoinnin tuke-

na siten, että ne lisäävät vuorovaikutustaitoja ja auttavat hoitamaan ystävyys-suhteita. Ne lisäävät myös luottamusta omiin taitoihin vuorovaikutustilanteissa.

Lähteet

- Helenius, E. Rautava, M & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Helsinki: WSOY.
- Kauppila, E. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Opetus-2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. & Siponen, U. 2005. Sosioemotionaalisiin taitoihin liittyvät tavoitteet terveystiedon opetuksessa. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas (toim.). Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen.

Empatia =

- kykyä nimetä ja eritellä toisen ihmisen tunteita
- kykyä ymmärtää toisen rooli ja näkökulma asiaan
- kykyä olla vastavuoroisessa tunneilmaisussa toisen henkilön kanssakykyä myötäelää ja kuunnella toisen ihmisen viestiä.

Taustalla on kyky tunnistaa, nimetä ja ilmaista omia tunteita.

Vertaa:

Sympatia =

- kykyä jakaa toisen tunteita
- kykyä mennä toisen tunnetilaan.

Empatian ja sympatian ero on siinä, että empatiassa ei jaeta toisen tunteita eli ei mennä sisälle hänen tunnetilaansa. Empatia tarkoittaa vain toisen tunteiden ymmärtämistä.

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Varaa aikaa edellisen opetuskerran kotitehtävän purkuun (A).

Halutessasi valitse lämmittelytehtäväksi harjoitus B tai C.



Huomaa!

ALOITUSKALVON (LIITE 30) TAVOITTEIDEN
JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTE-
LUA OPETUSKERRAN AIHEISTA.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

A) PAREITTAIN

- Missä sosiaalisissa taidoissa onnistun jo hyvin?
- Missä voisin vielä kehittyä ja miten?

B) Millaisia tunteita sosiaalisten taitojen harjoittelussa syntyi? Miten toinen osapuoli reagoi esimerkiksi kiitokseen tai anteeksipyyntöön?

B

Empatia-aiheeseen siirrytään teorialueen ja kalvomateriaalin avulla.

[liitteet 30 ja 32, 33](#)

C

PEILILIIKE

Kesto noin 2–4 minuuttia.

TARKOITUS

Harjoitella kehonkielen katselemista, kehon kielen vihjeiden tarkkailua ja seuraamista sekä rentoutua. Virittäytyään tunnin teemaan.

TOIMINTA

Oppilaat valitsevat parin (esimerkiksi viereisen henkilön). Parit seisovat vastapäätä toisiaan, asettavat kädet vastakkain, mutta kädet eivät saa koskettaa toisiaan. Parin toinen osapuoli liikuttaa käsiään ja toisen tulee seurata liikkeitä mahdollisimman tarkasti. Liikkeet voivat olla pieniä tai liikeradoiltaan suuria. Harjoituksessa ei saa puhua. Osien vaihto.

PURKU

Miten helppoa oli seurata toisen käden liikkeitä? Myös kuunteleminen vaatii taitoa, tarkkuutta ja läsnäoloa. Myös kuuntelemista voidaan harjoitella.



VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse vaihtoehtoista 1–4 yksi ryhmällesi sopiva harjoitus:



1

ROOLIHARJOITUS: SUURI SALAISUUS

Esitetään kuvitteellinen pienoisnäytelmä empatiaa vaativasta tilanteesta nuorten elämässä. Opettaja valitsee kolme vapaaehtoista näyttelmään, ja muu luokka havainnoi empatian esiintymistä näyttelmässä. Vapaaehtoiset saavat vuorosanat luettavikseen ja voivat harjoitella näyttelmää viisi minuuttia luokan ulkopuolella. Muiden kanssa käydään sillä aikaa läpi empaattisen kuuntelun tunnuspiirteitä läpi kalvomateriaalin avulla.

Liite 34 (vuorosanat esiintyjille)

TARKOITUS

Tuoda esiin empaattisen ja ei-empaattisen kuuntelemisen erot.

TOIMINTA

JOHDATUS PIENISNÄYTELMÄÄN (OPETTAJA LUKEE):

Risto, Raija ja Repe ovat olleet hyviä kavereita jo kauan. Raija kertoo pojille välitunnilla salaisuuden, joka häntä askarruttaa ja johon hän toivoo saavansa heiltä ymmärrystä. Risto on empaattinen kuuntelija. Hän eläytyy Raijan tarinaan, kun taas Repeä ei Raijan tarina kiinnosta pätkääkään.

SUURI SALAISUUS

ROOLIHENKILÖT

1. RAIJA (KERTOJA):

Kertoo pojille olleensa Idolsin koelaulussa viikonloppuna. Esitys on mennyt pieleen. Raija on pettynyt ja epätoivoinen koelaulunsa tulokseen ja kaipaa ystäviltään tukea ja ymmärrystä.

2. REPE (EI EMPAATTINEN):

Välinpitämätön, ei keskity Raijan tarinaan, ei ole kiinnostunut, katselee muualle, ei yritä ymmärtää, alkaa puhua päälle omia tarinoitaan. Vähättelee ja arvostelee Raijan kertomaa.

3. RISTO (EMPAATTINEN):

Eläytyvä ja empaattinen kuuntelija. Säilyttää katsekontaktin Raijaan tämän kertoessa tarinaansa. Ymmärtää Raijan tilannetta, nyökkäilee, käyttää pieniä välisanoja, joilla osoittaa ymmärtävänsä. Esittää välikysymyksiä.

Muut oppilaat havainnoivat tilannetta ja voivat kirjoittaa muistiinpanoja.

HAVAINNOIJAT KIINNITTÄVÄT HUOMIOTA:

- Miten Risto suhtautuu Raijan kertomaan?
- Millainen kuuntelija Risto oli?
- Miten Repe käyttäytyy?
- Miten kuvailisit eroja Riston ja Repen käytöksessä?

Empaattisen kuuntelun taitoja -kalvon (liite 32) näyttäminen näytelmän aikana auttaa havainnoijia kiinnittämään huomiota oleellisiin seikkoihin näytelmässä.

PURKU

Roolihenkilöt kertovat ensin roolihahmonsa suulla, millaisia ajatuksia näytelmä herätti. Miltä Raijasta tuntui, kun häntä kuunneltiin tai ei kuunneltu? Miltä Riston ja Repen hahmoissa olleilta tuntui? Miltä tuntui olla empaattinen tai välinpitämätön kuuntelija?

JATKETAAN KESKUSTELUA KOKO LUOKAN KANSSA

- Miltä Raijasta tuntui, kun häntä ei kuunneltu?
- Miltä Raijasta tuntui, kun häntä kuunneltiin empaattisesti?
- Mistä empaattisen ihmisen tunnistaa? Miten hän kommunikoi?

JATKA KESKUSTELUA PARIN KANSSA

Palauta mieleen omasta elämästä jokin tilanne, jossa olet tullut kuulluksi ja tilanne, jolloin et tullut kuulluksi. Miltä sinusta silloin tuntui?

Miten itse kuuntelet toista yleensä? Miten haluaisit itseäsi kuunneltavan?

Harjoituksen jälkeen kootaan empaattisen kuuntelun tunto-merkit Empaattinen elefantti -monisteeseen (liite 36).

2

B) JÄLLEENKERRONTA – EMPAATTISEN KUUNTELUN HARJOITUSLiite 35 (ohjeistus)**TARKOITUS**

Kertoja harjoittelee omien tunteidensa kuvailua ja kuuntelija pyrkii eläytymään mahdollisimman täydellisesti toisen asemaan.

TOIMINTA

Harjoitus tehdään pareittain. Pari saa olla läheinen ystävä. Opettaja kertoo, että harjoitus on luonteeltaan luottamuksellinen: omaan elämään liittyvä tarina, joka parille kerrotaan jää parin väliseksi salaisuudeksi. Tarinoita ei kerrota eteenpäin.

Valitaan, kumpi pareista on A ja kumpi B. Ensin A kertoo B:lle voimakkaita tunteita herättäneestä oman elämän tilanteesta. Tilanne voi olla esimerkiksi konflikti äidin, isän, sisaruksen, ystävän tai vaikka opettajan kanssa. Tärkeintä on, että tilanne on hyvässä muistissa ja että se herätti voimakkaita tunteita. A:n tehtävänä on kuvailla, miten tilanne eteni, miten itse siinä toimi ja millaisia tunteita tilanne herätti. B:n tehtävänä on kuunnella tarinaa empaattisesti. B saa kysyä vain välttämättömimmät tarkentavat kysymykset. Sitten B kertoo *omin sanoin* A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa, ikään kuin kaikki olisikin tapahtunut hänelle. Lopuksi vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

PURKU

Keskustellaan ensin parin kanssa ja sitten koko luokan

kanssa siitä, mikä harjoituksessa onnistui ja missä olisi parantamisen varaa? Miten tunnepitoisen tilanteen kuvaileminen sujui? Tuntuiko, että pari oli ymmärtänyt kertojan tunteita?

Kun kertoo toisen kertomaa tarinaa tämän kuunnelleessa, tarinaan tulee ladattua merkityksiä ja painoarvoa – näin alkuperäinen kertoja saa etäisyyttä omaan itseensä ja tulee pohtineeksi, mikä kokemuksessa todella oli merkityksellistä.

Pohditaan yhdessä koko luokan kanssa (tai pareittain), miksi seuraavat asenteet estävät empaattista kuuntelua.

EMPAATTISEN KUUNTELUN ESTEET

advising – neuvova asenne: ”Minäpä kerron, miten olisi pitänyt toimia!”

one-uping – mitätöinti: ”Eihän tuo nyt vielä mitään! Odotas, kun kuulet, miten *minulle* kävi!”

educating – tahto kasvattaa: ”Mitäs törttöilystäsi opit?”

story-telling – äkillinen puheenaiheen vaihtaminen: ”Tuosta tulikin mieleeni...”

sympathizing – sääliminen: ”Voi, voi, raukkaparka! Eipä käy kateeksi...”

interrogating – kuulustelu: ”Miksi teit niin? Keitä muita oli mukana? Kuka aloitti?”

3

C) HYVÄN KUUNTELIJAN OHJEETLiite 36 (empaattinen elefanti)**TARKOITUS**

Oppilaat tiedostavat hyvän kuuntelun ”säännöt”. Voidaan tehdä jatkona harjoitukselle B tai erillisenä.

Oppilaat palauttavat mieleen jonkin tilanteen, jossa kokevat tulleen kuulluiksi. Mietitään, millaisia ominaisuuksia oli henkilöllä, joka tuolloin kuunteli? Oppilaat listaavat pienryhmissä hyvän kuuntelemisen ohjeita. Ohjeet voidaan listata elefanttikuvioon (katso materiaalit). Moniste liitetään vihkoon.

PURKU

Kootaan fläpille (voidaan käyttää myös myöhemmin terveystiedon tunneilla) tai käydään läpi kalvon avulla (liite 32).



4

D) TUTKI KUUNTELUTAITOASI -LOMAKE

[Liite 37 monistettuna ja 38 kalvo](#)

Sopii itsenäiseen työskentelyyn

TARKOITUS

Tunnistaa omia kuuntelutaitoja ja kehittyä vuorovaikutustaidoissa aktiivisen kuuntelun osalta.

TOIMINTA

Oppilaille jaetaan lomake "Tutki kuuntelutaitoasi". Lomakkeen vastataan "kyllä" tai "ei". Lopuksi lasketaan pisteet:

Kysymysten 2–13 ja 15 kyllä-vastauksista saa yhden pisteen, kysymysten 1 ja 14 ei-vastauksista saa yhden pisteen. Oppilas voi arvioida omia kuuntelutaitojaan itsenäisesti tämän pohjalta, tai sitten opettaja voi antaa hänelle palautetta.

PURKU

Keskustellaan yhdessä, miten eri osa-alueilla on mahdollista kehittyä. Miten esimerkiksi toista voi rohkaista kertomaan lisää, millaisia tarkentavia kysymyksiä voi esittää puhujalle, miten voi osoittaa olevansa kiinnostunut toisen kertomasta?

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Arviointi ja tunnin päätös

Kalvo: Avainsana – Empatia [Liite 39](#)

Käydään yhdessä kalvon ja monisteen avulla läpi empatian piirteitä.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON AVULLA (LIITE 31) VOIT KOOTA OPETUSKERRAN KESKEISET SISÄLLÖT. VOIT KÄYTTÄÄ LOPETUKSEEN MYÖS LIITETTÄ 39.



Kotitehtävä

A) YLLÄTÄ KOTONA AKTIIVISEN KUUNTELUN KEINOIN.

Kysy esimerkiksi, miten vanhemman työpäivä meni ja kuuntele. Tarkkaile reaktiota. Mieti myös, mitä aktiivisen kuuntelun keinoja voisit käyttää kotona syntyvissä arjen ristiriitatilanteissa ja soveltaa aktiivista kuuntelua tällaisen tilanteen tullessa eteen. Missä arkielämän tilanteissa tarvitset aktiivisen kuuntelun taitoja? Mieti 3–5 tällaista tilannetta. Harjoittele näitä taitoja joissakin arkielämän tilanteissa.



Kotitehtävä

B) EMPAATTISEN KUUNTELUN ESTEET JA OHJEET

[Liite 40 A ja B](#)

Oppilaille jaetaan moniste empaattisesta kuuntelusta. Oppilaan tehtävänä on ensin kirjoittaa mielestään kolme tärkeintä empaattisen kuuntelun ohjetta monisteeseen. Lisäksi hän keskustele kotona, mitkä muut empaattisen kuuntelun piirteet ovat tärkeitä kotona ja kodin vuorovaikutuksessa. Keskustelun pohjalta oppilas täyttää kaksi viimeistä kohtaa monisteeseen.

Materiaali

Liite 30: Tunnin aloituskalvo
 Liite 31: Tunnin lopetuskalvo
 Liite 32: Empaattisen kuuntelun taitoja
 Liite 33: Empatia-käsitekalvo
 Liite 34: Pienoisnäytelmä Suuri salaisuus
 Liite 35: Jälleenkerronta-tehtävänanto
 Liite 36: Empaattinen elefantti
 Liite 37: Tutki kuuntelutaitoasi
 Liite 38: Tutki kuuntelutaitoasi: ratkaisut
 Liite 39: Avainsanana empatia
 Liite 40 A ja B: Empaattinen kuuntelu -kotitehtävä

Lähteet

Passi – Portti elämään. 2002. Lions Quest -koulutusohjelma. Vantaa: Dark Oy.
 Helenius, E. Rautava, M & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Helsinki: WSOY.
 Kauppila, E. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot.

Linkkivinkit

Nonviolent Communication: empaattisen kuuntelun ja väkivallattoman vuorovaikutuksen menetelmä
www.nvcfinland.fi

Nyyti ry
www.nyyti.fi

MLL:n ylläpitämä sivusto nuorille
www.nuortennetti.fi



Empatiataidot

- 😊 **Mitä empatia on?**
- 😊 **Millaisia kuuntelemisen taitoja kaveri- ja ystävyyssuhteissa tarvitaan?**



Kuva: Eeva Mehto

Kuuntele niin kuin toivoisit itseäsi kuunneltavan.

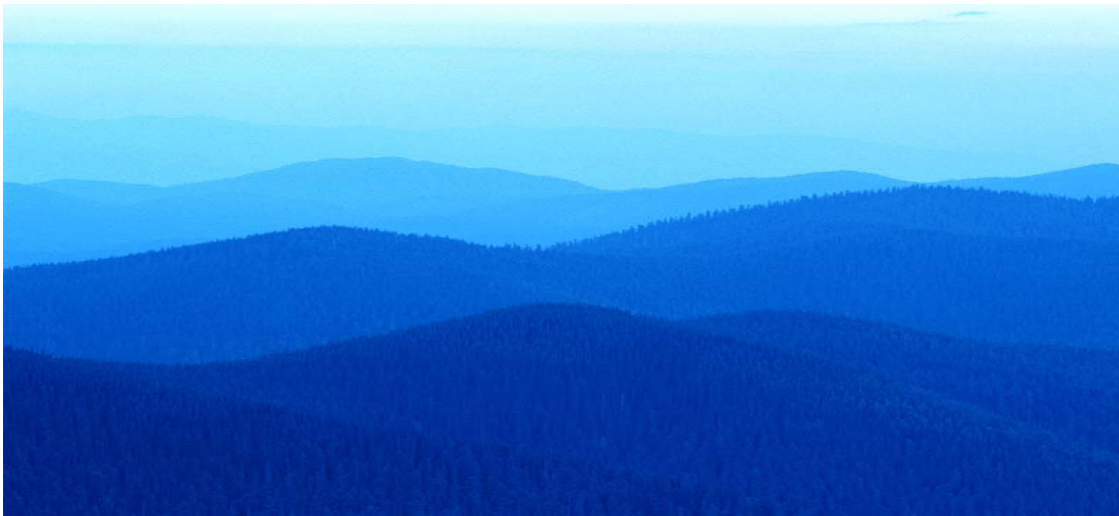
Empatiataidot

- 😊 Empatia on myötäelämisen taitoa.
- 😊 Empaattinen kuuntelija:
 - ymmärtää ja havaitsee toisen tunnetilan
 - osaa nimetä ja eritellä toisen tunnetiloja
 - ymmärtää toisen näkökulman asiaant
- 😊 Empatiataitojen taustalla on kyky tunnistaa, nimetä ja ilmaista omia tunteita.

Empaattisen kuuntelemisen taitoja

- 😊 **Keskity siihen, mitä toinen sanoo.**
- 😊 **Älä keskeytä.**
- 😊 **Katso kertojaa silmiin.**
- 😊 **Ilmaise eleilläsi, ilmeilläsi ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet toista.**
- 😊 **Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.**
- 😊 **Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet ymmärtänyt oikein.**
- 😊 **Voit rohkaista toista puhumaan kysymällä lisää.**

Empatia = Kykyä...



...Nimetä ja tunnistaa toisen tunteita

...Ymmärtää toista ja toisen näkökulmaa

...Olla tunnetasolla yhteydessä toiseen ihmiseen

Lähde: Kauppila 2005, 187

Empatiataidot

Pienoisnäytelmä

Oppilaan moniste

Risto, Raija ja Repe ovat olleet hyviä kavereita jo kauan. Raija kertoo pojille välitunnilla salaisuuden, joka häntä askarruttaa ja toivoo saavansa heiltä ymmärrystä. Risto on empaattinen kuuntelija. Hän eläytyy Raijan tarinaan, kun taas Repeä ei Raijan tarina kiinnosta pätkäkään.

SUURI SALAISUUS

Roolihenkilöt:

1. RAIJA (kuunneltava):

Kertoo pojille olleensa Idolsin koelaulussa viikonloppuna. Esitys on mennyt pieleen. Raija on pettynyt ja epätoivoinen koelaulunsa tulokseen ja kaipaa ystäviltään tukea ja ymmärrystä.

2. REPE (ei empaattinen):

Välinpitämätön, ei keskity Raijan tarinaan, ei ole kiinnostunut, katselee muualle, ei yritä ymmärtää, alkaa puhua päälle omia tarinoitaan. Vähättelee ja arvostelee Raijan kertomaa.

3. RISTO (empaattinen):

Eläytyvä ja empaattinen kuuntelija. Säilyttää katsekontakti Raijaan tämän kertoessa tarinaansa. Ymmärtää Raijan tilannetta, nyökkäilee, käyttää pieniä välisanoja, joilla osoittaa ymmärtävänsä. Esittää välikysymyksiä.

Vuorosanat:

RAIJA: "Olin viikonloppuna Idolsin koelaulussa."

RISTO: "Aijaa, mutta toihan kuulostaa jännittävältä."

REPE: "Mut minäpä olin viikonloppuna uintikisoissa ja siellä mulle sattui sellanen juttu, että mä liukastuin märällä uimahallin lattialla ja..."

RAIJA: "Harjoittelin sitä varten kaks kuukautta. Esitys meni mun mielestä muuten tosi hyvin mutta mokasin alussa, kun en muistanut miten biisi alkaa. Kun pääsin alkuun niin laulu kulki kyllä tosi hyvin."

RISTO: "Niin, kerro lisää."

REPE: "No ei tollanen nyt oo mitään, mulle on sattunu paljon pahempia juttuja."

RAIJA: "Mutta ne tuomarit ei tajunnu mun esitystä. Ne sanoi, että musta ei voi koskaan tulla laulajaa, koska mulla on niin hento ääni."

RISTO: "Kuulostaa kurjalta."

REPE: "No hohhoijaa." (Katselee muualle ja viheltelee.)

RAIJA: "Mä en kestä! En oo mitään muuta halunnut niin paljon kuin tulla ammattilaulajaksi. En tiä mitä muuta voisin ees tehdä isona!"

RISTO: "Voithan yrittää uudestaan."

REPE: (Katselee muualle, ei keskity tilanteeseen, potkii maata jalallaan ja alkaa etsiä jotain taskustaan.)

RAIJA: "Mua nolottaa kyllä aika paljon se, kun mokasin siinä alussa. Näkiköhän kaikki kaverit sen?"

RISTO: "Olit kuitenkin aika rohkea, kun uskalsit lähteä mukaan kisaan."

REPE: "Mä lähen ostaa jätskii!" (Juoksee pois.)

Teksti: Soile Törrönen

Jälleenkerronta – empaattisen kuuntelun harjoitus

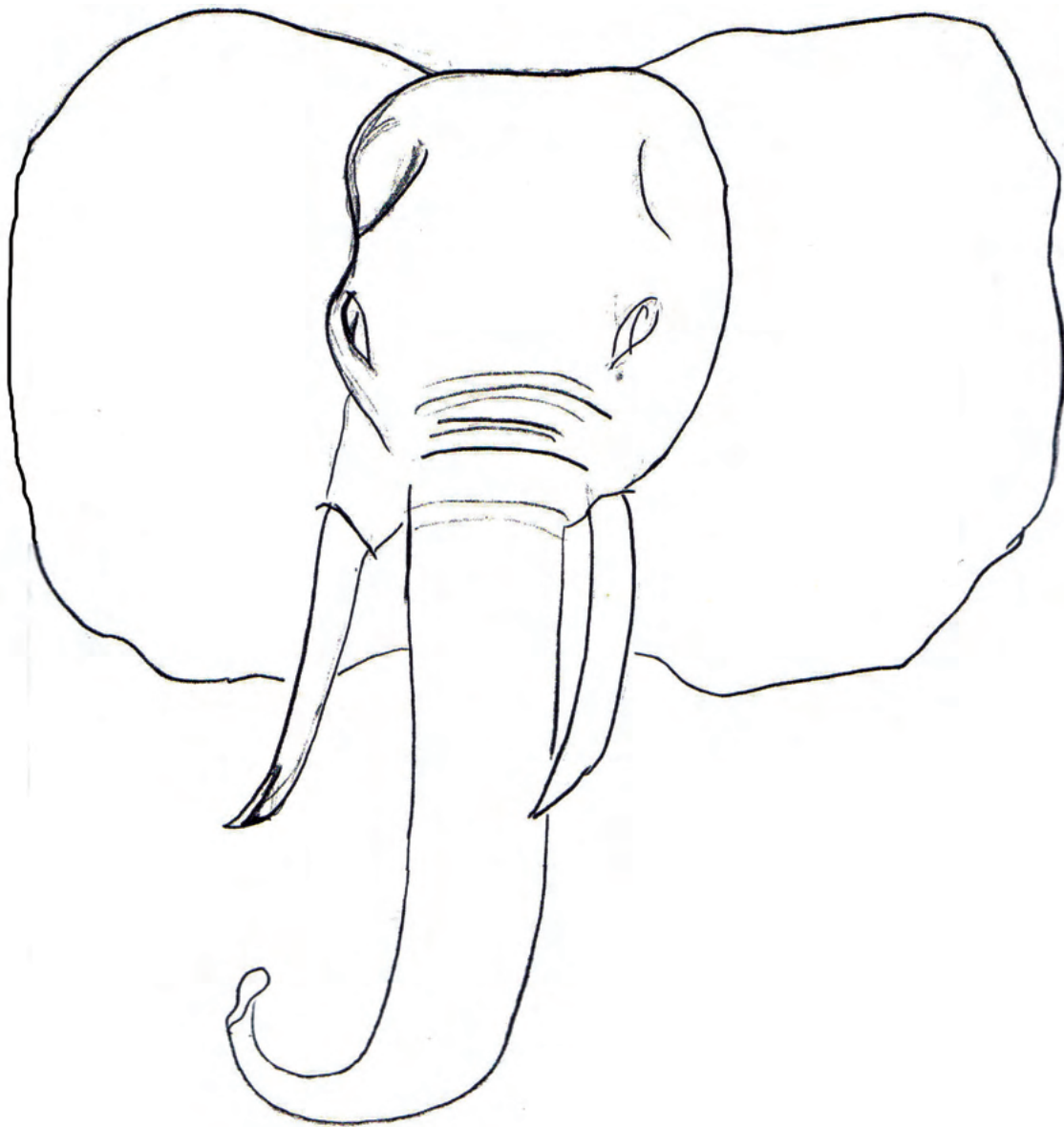
Harjoituksen tarkoitus: kertoja harjoittelee omien tunteidensa kuvailua, ja kuuntelija pyrkii eläytymään mahdollisimman täydellisesti toisen asemaan.

- 1) Valitse itsellesi pari. Sopikaa, kumpi on A ja kumpi B.
- 2) A kertoo B:lle voimakkaita tunteita herättäneestä tilanteesta, jonka on elämässään joskus kohdannut (esim. ilo, suru, ristiriitatilanne). A:n tehtävä on kuvailla, miten tilanne eteni miten itse siinä toimi ja millaisia tunteita tilanne herätti. B:n tehtävänä on kuunnella tarinaa empaattisesti. B saa kysyä vain välttämättömimmät tarkentavat kysymykset.
- 3) B kertoo omin sanoin A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa, ikään kuin kaikki olisikin tapahtunut hänelle.
- 4) Vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.
- 5) Keskustele parin kanssa lopuksi:
 - Miltä harjoitus tuntui?
 - Miten tunnepitoisen tilanteen kuvaileminen onnistui?
 - Tuntuiko, että pari ymmärsi oikeasti alkuperäisen kertojan tunteita?
 - Miten empaattinen kuuntelu sujui? Mikä esti ja mikä helpotti toisen asemaan eläytymistä?
 - Millainen kuuntelija minä olen?
 - Millaisissa kuuntelutaidoissa minulla olisi parantamisen varaa?

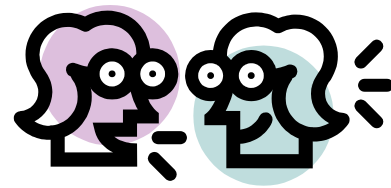
Empaattinen elefanti

HARJOITUS C) HYVÄN KUUNTELIJAN OHJEET

Mitä sääntöjä noudattamalla voit kuunnella toista empaattisesti?
Kirjoita elefantin korviin hyvän kuuntelemisen ohjeet.



Kuva: Elina Marjamäki



Tutki kuuntelutaitoasi...

1. Oletko äänessä enemmän kuin keskustelukumppanisi? _____
2. Havaitsetko millä äänensävyllä kaverisi sinulle puhuu? _____
3. Keskeytätkö kaiken muun tekemisen, kun toinen puhuu sinulle? _____
4. Yritätkö kaikin tavoin ymmärtää toisen sanomaa? _____
5. Jos toinen epäröi, rohkaisetko jatkamaan? _____
6. Rohkaisetko toista sanattomasti esimerkiksi pään nyökäytyksellä? _____
7. Annatko toisen puhua aina loppuun asti ilman keskeytystä? _____
8. Pyydätkö tarkentamaan, jos et ole täysin ymmärtänyt toista? _____
9. Onko sinulla jokin tapa kannustaa toista puhumaan lisää? _____
10. Pyritkö ottamaan aina katsekontaktin puhujaan? _____
11. Ajatteletko ja pohditko sitä mitä toinen sanoo? _____
12. Kuunteletko silloinkin kun asia ei ole sinulle mieluista? _____
13. Onko sinun helppo ottaa vastaan toisen tunteita? _____
14. Ilmaisetko helposti näkemyksiäsi asioista, jos ne poikkeavat toisten käsityksistä? _____
15. Esitätö helposti lisäkysymyksiä? _____

Pisteeni: _____/15p.

Kysymykset 2-13 & 15 (kyllä-vastaukset) = 1 p.

Kysymykset 1 & 14 (ei-vastaukset) = 1 p.

Tutki kuuntelutaitoasi...

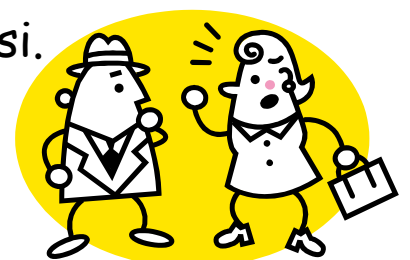
Millainen kuuntelija olet?

Pohdi saamaasi pistemäärää ja vertaa sitä alla oleviin pisteytyksiin. Tunnistatko itsesi?

11-15 p. = Kuuntelutaitosi on kohdallaan. Osaat huomioida keskustelukumppanisi ja osoitat kiinnostusta hänen sanomaansa. Vaali kuuntelutaitoasi säännöllisesti arkipäivän keskusteluissasi myös kotona.

6 -10 p. = Olet hyvällä alulla matkalla empaattiseksi kuuntelijaksi. Mieti vielä, miten arkipäivän tilanteissa voisit parantaa kuuntelutaitoasi? Katsotko esimerkiksi keskustelukumppaniasi aina silmiin? Kannustatko toista kertomaan lisää?

0- 5 p. = Nyt on aika tarttua toimeen! Myös empaattista kuuntelutaitoa voi opetella. Voit kehittyä empaattiseksi kuuntelijaksi keskittymällä toisen sanomaan, esittämällä lisäkysymyksiä ja osoittamalla ymmärtäneesi viestin esimerkiksi pään nyökkäyksellä. Pidä lisäksi yllä katsekontaktia keskustelutoverisi.



EMPAATTISEN KUUNTELUN TUNTOMERKIT

AVAINSANA: EMPATIA

E läydyn kaverin tarinaan
M yötäelän elein ja ilmein
P idän yllä katsekontaktia
A rvostan luottamusta
T unnistan kaverin tunteita
I nnostan kertomaan lisää
A utan kysymällä

EMPAATTINEN KUUNTELU

Empaattiseen vuorovaikutukseen kuuluu avoimuus ottaa vastaan sanallista ja sanatonta viestiä sekä avoimuus kertoa itsestä. Empaattisella kuuntelulla pyritään keskittymään toisen osaan ja ymmärtämään sanaton ja sanallinen viesti mahdollisimman täydellisesti. Samalla rohkaistaan toista täysipainoiseen, avoimeen ja rehelliseen ilmaisuun.

EMPAATTISEN KUUNTELUN ESTEET

- Neuvova asenne: "Minäpä kerron, miten olisi pitänyt toimia!"
- Mitätöinti: "Eihän tuo nyt vielä mitään! Odotas, kun kuulet, miten minulle kävi!"
- Tahto kasvattaa: "Mitäs törttöilystäsi opit?"
- Äkillinen puheenaiheen vaihtaminen: "Tuosta tulikin mieleeni..."
- Sääliminen: "Voi, voi, raukkaparka! Eipä käy kateeksi."
- Kuulustelu: "Miksi teit niin? Keitä muita oli mukana? Kuka aloitti?"

Täydennä mielestäsi kolme tärkeintä empaattisen kuuntelun ohjetta monisteeseen ja jätä kaksi viimeistä kohtaa tyhjäksi. Keskustele kotona, mitkä muut empaattisen kuuntelun piirteet ovat perheen ja kodin vuorovaikutuksessa tärkeitä. Lisää nämä empaattisen kuuntelun ohjeisiin (kohdat 4–5).

EKSTRA:

Pohdi perheesi kanssa: mihin empaattisen kuuntelun esteisiin nuori tai vanhempi/huoltaja voi kotona törmätä?

JATKUU

**Empaattisen kuuntelun ohjeet:
"Kuuntele toisia niin kuin haluaisit
itseäsi kuunneltavan."**

1.

2.

3.

4.

5.

5

TAUSTATietoa ERILAISISTA Käyttäytymistavoista

Erilaisia toimintatapoja ristiriita- tai ongelmatilanteissa ovat muun muassa **alistuminen, hyökkääminen tai jämäkkä käyttäytyminen**.

Alistuvasti toimiva henkilö ei pidä kiinni omista oikeuksistaan vaan myöntyy, vaikkei haluaisikaan antaa periksi. Hän ei pidä kiinni omista tarpeistaan ja toiveistaan. Käyttäytyminen on passiivista, eikä henkilö toimi sen asian eteen, jota hiljaa mielessään toivoo.

Hyökkäävää käyttäytymistä taas kuvaa omien mielipiteiden pitäminen sekä se, ettei kuuntele toisia ja jyrää helposti toisten mielipiteet. Hyökkäävään käytökseen kuuluu usein myös nimitteilyä ja painostamista. Hyökkäävä ihminen saattaa katua käytöstään myöhemmin.

Jämäkkään ilmaisuun kuuluu puoliensa pitäminen ja omista tarpeista ja toiveista kiinnipitäminen. Jämäkkä ihminen pystyy ilmaisemaan avoimesti ja rehellisesti mitä mieltä on asioista ja pysyy kannassaan loukkaamatta muita. Hän myös kunnioittaa toisten oikeuksia ja mielipiteitä. Jämäkkään vuorovaikutukseen liittyy henkilökohtaisten omien oikeuksien puolustaminen. **Assertiivinen eli jämäkkä käytös** voidaan määritellä hyökkäävän ja alistuvan käytöksen välissä olevaksi käytökseksi.

Assertiivisuuteen liittyy myös muita ulottuvuuksia. Kieltytymisen taito, taito kysyä ja tiedustella, kyky ilmaista myönteisiä ja kielteisiä tunnetiloja, taito aloittaa, jatkaa ja lopettaa keskustelu ovat kaikki assertiivisuuteen liittyviä taitoja. Jämäkkyuden katsotaan liittyvän sosiaalisiin taitoihin ja hyvään itsetuntoon keskeisesti. Oikea jämäkkyys lähtee tasa-arvon tavoitteista ja toisten oikeuksien tunnustamisesta.

Omien mielipiteiden ilmaiseminen tai tarvittaessa jämäkkä kieltäytyminen ei ole aina helppoa. Näin saattaa olla esimerkiksi läheisten ystävien seurassa tai kun ollaan vieraissa olosuhteissa tai vieraassa paikassa. Samoin ryhmätilanteis-

sa saattaa olla toisinaan vaikea pitää puoliaan. Vanhempien ja opettajan kanssa keskustellessa on joskus hankalaa olla päättäväinen mielipiteissään. Oma ilmaisu saattaa tulla haastavaksi myös silloin, jos pitää toista osapuolta tietävämpänä ja taitavampana kuin mitä itse on. Kovin hallitseva ja mielipiteiltään voimakas keskustelukumppani ei tee välttämättä helpoksi pitää puoliaan keskustelutilanteissa.

Jämäkkyyttä voi kuitenkin oppia. On hyvä muistaa, että oman mielipiteen ilmaiseminen ja puolensa pitäminen on tärkeää varsinkin silloin, kun kokee tilanteen epämiellyttäväksi tai painostavaksi. Joskus keskustelutilanteet ovat kuitenkin sellaisia, että on turvallisempaa esimerkiksi vetäytyä kuin pysyä jämäkästi kannassaan. Varsinkin hyökkäävää tai aggressiivista viestimistä ei kannata suosia.

Ristiriitatilanteiden käyttäytymismuotoja:

JÄMÄKKÄ KÄYTÖS

- tietää ja osaa ilmaista omat mielipiteensä
- etenee tavoitteellisesti ja suunnittelee
- ottaa huomioon toisten tarpeita, tunteita ja oikeuksia
- pitää kiinni omista oikeuksistaan ja tunteistaan.

ALISTUVA KÄYTÖS

- mieltelee
- rauhallista, miellyttävää
- toiset tekevät päätökset hänen puolestaan
- ei uskalla vaikka haluaisi
- asettaa lähes aina toisten tarpeet omiensa edelle
- ei ilmaise omia tarpeitaan vaan olettaa muiden huomaavan ne
- lähettää ristiriitaisia viestejä, ilmeet ja eleet kertovat muuta kuin sanat.

HYÖKKÄÄVÄ KÄYTÖS

- haluaa tehdä kaikki päätökset
- ei välitä toisten tunteista eikä tarpeista
- ei ota vastuuta teoistaan
- ei toimi suunnitelmallisesti
- vastustaa helposti muiden ihmisten toimintaa.

Voit havainnollistaa teoriaa kalvon avulla (liite 41 ja 43).

Lähteet

- Kauppila, E. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot.
 Paju-Savolainen, U. 2000. Passi – Portti elämään.
 Lions Quest -koulutusohjelma. Kalvot ja monisteet
 Vantaa: Dark.
- Weare, K. 2000. Promoting Mental, Emotional +
 Social Health. A Whole School Approach. London:
 Routledge.

Linkkivinkit

Opetusmateriaaleja päihdekasvatuksesta ynnä muista
 terveystiedon aihepiireistä.
www.nuortenakatemia.fi

ALOITUS JA MOTIVOINTI

Motivointi

Varaa aikaa edellisen opetuskerran kotitehtävän purkuun (A). Halutessasi valitse lämmittelytehtäväksi harjoitus B.

A**EDELLISEN OPETUSKERRAN
KOTITEHTÄVÄN PURKU**

- A)** Pareittain:
Miten empaattinen kuuntelu onnistui kotona?
- B)** Millaisia tunteita sosiaalisten taitojen harjoittelussa syntyi? Miten toinen osapuoli reagoi esimerkiksi kiitokseen tai anteeksipyyntöön?

**Huomaa!**

ALOITUSKALVON (LIITE 41) TAVOITTEIDEN JA KUVAN AVULLA VOIT HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA OPETUSKERRAN AIHEISTA. VOIT KÄYTTÄÄ MYÖS LIITETTÄ 43 (RISTIRIITATILANTEEN ERILAISET KÄYTTÄYTYMISTAVAT)

B**JANAHARJOITUS****TARKOITUS**

Johdattaa tarkastelemaan omaa käyttäytymistapaa.

Lattialle kuvitellaan jana, jonka toiseen päähän asettuminen kuvaa sitä, että oppilaat ovat samaa mieltä väittämän kanssa ja toinen ääripää sitä, että he ovat eri mieltä. Oppilaat ottavat kantaa opettajan esittämiin väittämiin:

- Otan huomioon toisen henkilön mielipiteen ristiriitatilanteissa
- On helppo pitää kiinni oikeuksistaan jutellessa opettajan tai muun vanhemman henkilön kanssa.
- Osaan kieltäytyä suoraan, jos minulta pyydetään jotain, mitä en halua esimerkiksi tehdä.
- Osaan ilmaista tunteitani riitatilanteissa.
- Uskallan ilmaista mielipiteitäni rohkeasti tarpeen tullen.
- Ilmaisen myös ilmeillä ja eleillä mielipiteitäni ja tunteitani.

Keksi itse lisää.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

1

HARJOITUSSARJA JÄMÄKKYYDESTÄ JA KEHON KIELESTÄ

TARKOITUS

Havainnollistaa, miten hyökkäävä, jämäkkä ja alistuva käyttäytyminen ilmenee kehonkielessä. Harjoitussarjassa etsitään jämäkkää käyttäytymistä tutkimalla ensin ääripäitä – hyökkäävää ja alistuvaa käyttäytymistä – ja vertaamalla niitä jämäkkyyteen. Harjoitukset auttavat oppilaita huomaamaan, miten paljon kehon kieli vaikuttaa ilmaisuun.

TOIMINTA

KUVANVEISTÄJÄ



Oppilaat jaetaan pareiksi. Toinen pareista on kuvanveistäjä ja toinen savimöhkäle, jota muovataan. Kuvanveistäjän tehtävänä on muodostaa paristaan patsas, joka kuvaa Kingiä, vallan ja itsevarmuuden ruumiillistumaa. Opettaja voi kannustaa kärjistämään, jotta patsaat olisivat ilmaisullisempia. Kun patsas on valmis, pari saa rentoutua, kunnes patsaita tarkastellaan yhdessä.

VÄLIPURKU

Patsaita tarkastellaan kuin taidenäyttelyssä: otetaan 4–5 patsasta kerrallaan yleisön tarkasteltavaksi ja tarvittaessa kuvanveistäjää voidaan pyytää kertomaan näkemyksistään.

Tutkitaan yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia patsaiden asennoissa, ryhdissä, katseessa ja niin edelleen. Mitkä asennoista kuvaavat hyökkäävyyttä ja mitkä jämäkkyyttä? Tarkastelu kannattaa suorittaa melko nopeasti, koska patsaana olemisen voi olla rankkaa lihaksille.

Harjoitus toistetaan niin, että kuvanveistäjän ja savimöhkäleen rooleja vaihdetaan ja annetaan uusi aihe: tehtävänä on muodostaa patsas, joka kuvaa Kingin vastakohtaa, alistuvaa ja passiivista Näkymätöntä. Jälleen opettaja voi kannustaa kärjistämään, jottei kukaan luokan ”näkymättömistä” kokisi harjoitusta liian osoittelevana.

IHMISSHAKKI



Kuvanveistäjä-harjoituksesta valitaan shakkinappuloiksi kaksi kiinnostavaa, toisistaan poikkeavaa Näkymätön-patsasta. Muut oppilaat jaetaan kahteen osaan ja molemmille ryhmille annetaan oma shakkinappula (edellä mainitut näkymättömät patsaat).

Pelissä kilpaillaan jämäkkyydestä: joukkueet saavat tehdä shakkinappulaansa yhden asennonmuutoksen kerrallaan ja joka välissä tarkastellaan, kumman joukkueen nappula ilmaisee suurempaa jämäkkyyttä ja miksi. Shakkinappulaa esittäville oppilaille annetaan ohjeeksi, että he saavat harjoituksen aikana rentoutua ja taas jähmettyä patsaaksi oman jaksamisensa mukaan.

Lopuksi patsaille voidaan lisätä repliikki, jolla jämäkästi kieltäydytään yhteisesti sovitussa sosiaalisessa painetilanteessa (esimerkiksi tupakan tai päihteiden tarjoamistilanteessa). Repliikin lausuja valitaan joukkueesta (sen ei tarvitse olla shakkinappulana toimiva oppilas) ja repliikin äänenpainoja, -sävyjä ja -voimakkuutta hiotaan joukkueen kesken.

PURKU

Tarkastellaan alla olevaa luetteloa sanattomasta viestinnästä. Oppilaat keskustelevalt ensin pareittain ja sitten yhdessä siitä, miten alistuva, hyökkäävä ja jämäkkä käyttäytyminen ilmenee sanattomassa viestinnässä. Jos aikaa on vähän, käsitellään vain jämäkkää käyttäytymistä.

SANATON VIESTINTÄ

- kehon kieli: eleet, ilmeet, asennot ja liikkuminen
- katse: silmien liikkeet ja katsekontakti
- tilan käyttö, ihmisten välinen etäisyys ja koskettaminen
- fyysinen olemus: ulkonäkö, kehon rakenne
- hajut ja tuoksut
- pukeutuminen, esineet, elämäntavat.

© Riikka Nurmi

2

MITEN ESITÄN ASIANI JÄMÄKÄSTI? TILANNEHARJOITUKSET

Liite 46 (Tilannekortit monistettavaksi)

TARKOITUS

Harjoitella itsensä ilmaisemista jämäkästi ongelmatilanteissa. Jokainen saa vuorollaan ryhmässä jämäkän esiintyjän roolin.

TOIMINTA

Oppilaat jaetaan neljän hengen ryhmiin. Kukin oppilas ottaa vuorotellen jämäkän henkilön roolin. Muut ryhmän jäsenet ovat mukana tilanteissa. Opettaja jakaa kullekin ryhmäläiselle oman tilannekortin. Se, joka saa kyseisen kortin, näyttelee sen tilanteen jämäkkää henkilöä. Kukin ryhmä näyttelee neljä tilannetta keskenään jotta jokainen saa harjoitella jämäkkää käyttäytymistä. Kukin ryhmä voi esittää yhden tilanteen koko luokalle.

PURKU

Mikä oli vaikeinta jämäkässä esiintymisessä?
Mikä oli helpointa?
Millaisissa arjen tilanteissa olet huomannut tarvitsevasi jämäkkyyden taitoja?

3

ERILAISET KÄYTTÄYTYMISTAVAT ONGELMA- JA PAINOSTUSTILANTEISSA

Liite 43

TARKOITUS

Tunnistaa niitä tilanteita omassa elämässä, joissa on toiminut erilaisten käyttäytymistapojen mukaisesti. Huomioidaan, että erilaisissa tilanteissa erilainen käyttäytyminen on tarkoituksenmukaista. Jämäkän käyttäytymisen lisäksi myös joustavuus tietyissä tilanteissa voi olla paikallaan.

TOIMINTA

Palataan tunnin alussa käsiteltyihin käyttäytymistapoihin (alistuva, hyökkäävä ja jämäkkä käyttäytyminen, liite 43). Oppilaita pyydetään miettimään millaisissa tilanteissa he ovat käyttäytyneet kunkin mallin mukaisesti. He voivat kirjata näitä vihkoonsa tai jutella parin kanssa.

PURKU

Jos opettaja katsoo, että ryhmä on riittävän turvallinen näiden kokemusten jakamiseen, voidaan kokemuksia käydä läpi yhdessä läpi tai pienissä ryhmissä. Vaihtoehtoisesti opettaja voi ottaa esille muutaman esimerkkitilanteen kustakin käyttäytymistavasta arkielämän tilanteista.

4

MITEN SANOA EI?



Kaksi vaihtoehtoista tarinaa, joiden avulla voi tarkastella jämäkkää käytöstä.

1. Ville pulmatilanteessa (**Liite 44**)
2. Veeraa painostetaan – Missä kulkee raja? (**Liite 45**)

TARKOITUS

Tuoda tarinan kautta jämäkkyydestä merkitys lähelle 8.-luokkalaisten elämää.



VINKKI: OPPILAAT VOIVAT PIIRTÄÄ SARJAKUVAN TILANTEESTA, JOSSA TOTEUTUU JÄMÄKKÄ KÄYTTÄYTYMINEN.

KOKOAMINEN JA LOPETUS



Valitse seuraavista ryhmällesi sopiva kotitehtävä

Liite 47

A) KIRJOITA HYVÄN MIELEN VIHKOOSI, MITEN VOIT TOIMIA JÄMÄKÄSTI SEURAAVISSA TILANTEISSA:

- Sinua vanhemmat tytöt/pojat kiusaavat sinua koulumatkalla.
- Kaverisi pyytää sinulta rahaa lainaksi mutta tiedät, ettei hän aio maksaa sitä takaisin, koska ei ole aiemmin maksanut.
- Sinua ahdistellaan diskossa

Miten toimit, kun tämän jälkeen tunnet itsesi uhatuksi?

B) JÄMÄKKYYDESTÄ PIIRTÄMINEN

Piirrä kuva/sarjakuva esimerkiksi tietokoneen piirrosohjelmalla jämäkkyyttä vaativasta arkielämän tilanteesta.



C) MITEN TOIMIN RISTIRIITATILANTEISSA?

TARKOITUS

Antaa oppilaille vinkkejä erimielisyyksien käsittelyyn arjessa.

KEKSITÄÄN PAREITTAIN ARKIELÄMÄN RISTIRIITATILANNE:

- vanhemman ja nuoren välillä sekä
- nuorten välillä.

Miten seuraavia ristiriidan ratkaisukeinoja voi soveltaa edellä mainitussa arkipäivän ristitilanteessa?

Ristiriitojen ratkaisemisen taitoja:

- En syytä toista, puhun omista tunteistani ja ajatuksistani.
- Kuuntelen mitä toinen sanoo.
- Pyrin ratkaisemaan ristiriidat keskustelemalla kasvokkain.
- Varmistan, että olen ymmärtänyt toisen viestin oikein.
- Pyydän tarvittaessa kolmannen henkilön kuuntelijaksi.
- Pyrin tulemaan puolitiehen asioita ratkottaessa.
- Osaan pyytää anteeksi ja annan anteeksi toiselle.

PURKU

Seuraavan tunnin alussa: Käydään läpi luokan kanssa muutamia esimerkitapauksia ja ratkaisuvaihtoehtoja ja keskustellaan näistä. Onko muita ratkaisuvaihtoehtoja olemassa?

Arviointi ja tunnin päätös

Pohditaan yhdessä, mitkä ovat sellaisia tilanteita, joissa 8.-luokkalaisten on tärkeää osata sanoa EI. Ei tarvitse kertoa omista kokemuksista vaan voidaan puhua yleisesti koulussa ja vapaa-ajalla eteen tulevista tilanteista.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON AVULLA (LIITE 42) VOIT KOOTA OPETUSKERRAN KESKEISET SISÄLLÖT.

Materiaali

- Liite 41: Tunnin aloituskalvo
- Liite 42: Tunnin lopetuskalvo
- Liite 43: Ristiriitatilanteiden käyttäytymismuotoja
- Liite 44: Ville pulmatilanteessa -tarina
- Liite 45: Veera painostuksen alla -tarina
- Liite 46: Miten esitän asiani jämäkästi? -tilannekortit.
- Liite 47: Kotitehtävä

Järkeä ja jämäkkyyttä

- 😊 Miten ilmaisen itseäni jämäkästi?
- 😊 Tutustutaan tapoihin purkaa ristiriitoja ja ongelmatilanteita.



Kuva: Eeva Mehto

OLEMALLA JÄMÄKKÄ SUOJELET ITSEÄSI

JÄRKEÄ JA JÄMÄKKYYTTÄ

Jämäkkyyttä on:

- 😊 **kyky ilmaista mielipiteensä**
- 😊 **osata kieltäytyä**
- 😊 **kykyä puolustaa itseään**
- 😊 **osata kuunnella myös toisen mielipidettä**

Kyky ratkaista ristiriitoja on tärkeä, koska ratkaisemattomat ristiriidat kuluttavat turhaan energiaa.

ERILAISIA KÄYTTÄYTYMISTAPOJA RISTIRIITATILANTEISSA

JÄMÄKKÄ KÄYTÖS



- tietää ja osaa ilmaista omat mielipiteensä
- etenee tavoitteellisesti
- suunnittelee
- ottaa huomioon toisten tarpeita, tunteita ja oikeuksia
- pitää kiinni omista oikeuksistaan ja tunteistaan

ALISTUVA KÄYTÖS



- mielistelee ja myötäilee
- toiset tekevät päätökset hänen puolestaan
- ei uskalla sanoa Ei vaikka haluaisi
- asettaa lähes aina toisten tarpeet omiensa edelle
- ei ilmaise omia tarpeitaan vaan olettaa muiden huomaavan ne
- lähettää ristiriitaisia viestejä: ilmeet ja eleet kertovat muuta kuin sanat

HYÖKKÄÄVÄ KÄYTÖS



- haluaa tehdä kaikki päätökset
- ei välitä toisten tunteista eikä tarpeista
- ei ota vastuuta teoistaan
- ei toimi suunnitelmallisesti
- vastustaa helposti muiden ihmisten toimintaa



Lähde: Passi – Portti Elämään. Lions Quest -koulutusohjelman kalvot ja monisteet.

VILLE PULMATILANTEESSA

On syksyinen perjantai-ilta. Ville on kavereidensa Artun ja Jaakon kanssa istuskelemassa nuorisotalon kuistilla. Heillä on ollut jo jonkin aikaa tapana viettää viikonloppu-illoja yhdessä, ja useimmiten he tulevat nuorisotalolle, koska siellä järjestetään diskoja ja muuta ohjelmaa. Tänään nuorisotalo on kiinni, koska ohjaaja on sairastunut. Muita nuoria ei näy missään. Poikia tylsistyttää eivätkä he oikein keksi mitään tekemistä.

Nuorisotalon ikkunasta näkyy liiankin hyvin uusi biljardipöytä, ja pojat haluaisivat kovasti päästä pelaamaan. Yhtäkkiä Jaakko saa idean: he voisivat testata, toimii-ko nuorisotalon murtohälytin. He avaisivat yhden talon ikkunoista ja jos hälytin toimisi, he pakenisivat paikalta. Jos hälytin taas ei toimisi, he voisivat jäädä sisälle pelaamaan biljardia ja lähteä aikanaan kiltisti kotiin.

Opettaja kysyy luokalta:

- Mitä tarinassa voisi tapahtua seuraavaksi?

Villen mielestä ajatus on järjetön mutta häntäkin houkuttaa hieman biljardin peluu. Ville tietää, että murtautuminen on lainvastaista ja siinäpä olisi selittämistä vanhemmille, jos he jäisivät kiinni. Hän ei kuitenkaan halua vaikuttaa kavereidensa silmissä nössöltä. Varsinkin, kun on juuri päässyt Artun ja Jaakon jengiin. Pojat ovat hänen parhaita ja ainoita kavereitaan. Arttu ehdottaa, että he etsisivät metsästä sopivan puukepin, jolla voisivat kammata ikkunan auki. Ville ei tiedä mitä hänen pitäisi tehdä. Lähteäkö mukaan kiellettyyn puuhaan vai mennä kotiin?

Opettaja kysyy luokalta:

- Mitä Ville voi tilanteessa tehdä?
- Oppilaat keksivät ryhmässä tarinalle lopun, jossa Ville kieltäytyy murtopuuhista jämäkästi.
- Miten tilanne ratkeaa?
- Mitä seurauksia ratkaisulla voi olla?

Teksti: Soile Törrönen

VEERAA PAINOSTETAAN – MISSÄ KULKEE RAJA?

1 Veera, Ilona ja Paula ovat parhaita kavereita. Koulun jälkeen he ovat päivittäin yhteydessä messengerin välityksellä, jonka avulla he vaihtavat kuulumisiaan aina vapaa-ajallaan. Ilona on kuullut, että jotkut koulun tytöistä ovat laittaneet kuvagalleriaan kuviaan. Muut kuvagalleriassa kävijät voivat sitten antaa kommentteja kuvasta. Ilonan ja Paulan mielestä juttu kuulostaa jännittävältä. He ovat laittaneet oman kuvansa kuvagalleriaan, ja koulukaverit ovat jo vierailleet heidän sivuillaan. Myös muutamat vanhemmat oppilaat ovat kirjoittaneet kommentteja heidän kuvistaan. He ovat otettuja. Nyt he houkuttelevat myös Veeraa mukaan kuvagalleriaan. Veeran äiti on kieltänyt tätä laittamasta koskaan yhteystietojaan tai kuviaan nettiin.

OPETTAJA KYSYY LUOKALTA:

Mitä tarinassa voisi tapahtua seuraavaksi?

2 Tytöt ovat istumassa perjantai-iltaa Ilonan luona. Ilona ja Paula näyttävät sivustonsa Veeralle ja houkuttelevat Veeraakin kirjautumaan kuvagallerian jäseneksi. Liittyminen tuntuu olevan vaivatonta. Ilonan mukaan homma on aivan viatonta ja siinä ei voi tapahtua mitään kamalaa. Lopulta Veera suostuu kuvan laittamiseen ja Ilona nappaa hänestä kuvan isän digikameralla. Kuva lisätään Veeran omalle sivustolle kuvagalleriaan.

OPETTAJA KYSYY LUOKALTA:

Mitä Veeran vanhemmat ajattelisivat tilanteesta, kun ovat kieltäneet Veeraa laittamasta tietojaan tai kuvaansa nettiin?

3 Veeraa alkaa kaduttaa jo ensimmäisenkin kuvan laittaminen nettiin. Häntä pelottaa, mitä äiti ja isä sanovat, kun saavat kuulla tästä. Ilona ja Paula vaativat kuitenkin häntä laittamaan uuden kuvan sivuilleen, koska heillä itselläänkin on monia kuvia sivustoillaan. Tytöt alkavat haukkua Veeraa nössöksi, kun tätä ei enää huvita lisätä uusia kuvia nettiin.

OPPILAAT KEKSIVÄT RYHMISSÄ TARINALLE LOPUN.

Ratkaisussa tuodaan esiin neljä myönteistä ja kaksi kielteistä asiaa, jotka saattaisivat koskettaa Veeraa.

Ratkaisuja voi olla monenlaisia.

4 Ilta jatkuu mukavissa merkeissä. Veera ja Paula jäävät Ilonalle yökylään. He katselevat telkkaria ja syövät popcornia sekä surffaavat välillä netissä. Kun tytöt käyvät nyt uudelleen Veeran sivuilla, joku poika on kirjoittanut Veeralle kivan kommentin ja kehuu Veeraa kauniiksi ja kysyy onko tällä itsestään enemmän kuvia. Ilona ja Paula alkavat painostaa Veeraa. Mitä, jos otettaisiin Veerasta vielä joku parempi ja hieman raflaavampi kuva ja lisättäisiin se Veeran sivuille?

OPETTAJA KYSYY LUOKALTA:

Miten Veeran pitäisi toimia?

Teksti: Soile Törrönen

Miten esitän asiani jämäkästi?

Kopioi ja leikkaa tilannelaput oppilaille tästä.

Tilanne 1. Paras kaverisi kiusaa sinua välitunnilla kavereidenne kuullen näyttäytyäkseen itse sinua parempana. Hän yrittää esittää sinut huonossa valossa jonkin asian suhteen. Sinua ärsyttää suunnattomasti.

Mitä teet?

Tilanne 2. Sisaresi kiusaa ja nimittelee sinua jatkuvasti. Nyt hän väittää vanhemmillesi sinun rikkoneen äidin kallisarvoisen kukkaruukun, vaikka molemmat tiedätte varsin hyvin, että sisaresi teki sen itse vahingossa. Vanhempasi puhuttelevat sinua ja määräävät sinulle arestia.

Miten toimit tilanteessa jämäkästi ja puolustat itseäsi?

Tilanne 3. Olet diskossa ja juttelet kavereidesi kanssa. Koulun kovis tulee hakemaan sinua tanssimaan mutta käyttäytyy samalla jotenkin röyhkeästi. Hän on myös hieman pelottava ja päälleikävä. Et todellakaan halua tanssia hänen kanssaan.

Miten kieltäydyt jämäkästi?

Tilanne 4. Olet puhelinkaupassa. Myyjä tyrkyttää sinulle matkapuhelinta, joka on juuri nyt erikoistarjouksessa ja jossa on täydelliset puheominaisuudet, soittoäänet, nettiyhteydet ja niin edelleen. Tarjous houkuttelee sinua mutta tiedät, että et voi käyttää joululahjarahojasi puhelimeen, koska olet sopinut vanhempiesi kanssa, että ostat rahoilla itsellesi harrastusvälineet (keksi mitkä), koska vanhempasi eivät voi niitä rahoittaa.

Miten voit kieltäytyä tilanteessa jämäkästi?

Kotitehtävä

a) Kirjoita Hyvän mielen vihkoosi, miten voit toimia jämäkästi seuraavissa tilanteissa.

1. Sinua vanhemmat tytöt/pojat kiusaavat ja nimittelevät sinua koulumatkalla.
2. Kaverisi pyytää sinulta rahaa lainaksi mutta tiedät, ettei hän aio maksaa sitä takaisin, koska ei ole aiemminkaan maksanut.
3. Sinua ahdistellaan diskossa. Miten toimit, kun tämän jälkeen tunnet itsesi uhatuksi?

b) Jämäkkyydestä piirtäminen

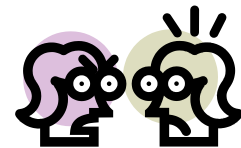


Piirrä sarjakuva tai tietokoneen piirrosohjelmalla kuva jämäkkyyttä vaativasta arkielämän tilanteesta esimerkiksi koulussa tai vapaa-ajalla.

c) Miten toimin ristiriitatilanteissa?

Keksi parin kanssa arkielämän ristiriitatilanne:

- vanhemman ja lapsen välillä sekä
- nuorten välillä.



Miten seuraavia ristiriidan ratkaisukeinoja voi soveltaa edellä mainitussa arkipäivän ristiriitatilanteessa.

Ristiriitojen ratkaisemisen taitoja

- En syytä toista, puhun omista tunteistani ja ajatuksistani.
- Kuuntelen, mitä toinen sanoo.
- Pyrin ratkaisemaan ristiriidat keskustelemalla kasvokkain.
- Varmistan, että olen ymmärtänyt toisen viestin oikein.
- Pyydän tarvittaessa kolmannen henkilön kuuntelijaksi.
- Pyrin tulemaan puolitiehen asioita ratkottaessa.
- Osaan pyytää ja antaa anteeksi.

6

TAUSTATietoa PULMISTA JA KRIISEISTÄ

Kaikki ihmiset kohtaavat elämänsä aikana jonkinlaisia kriisejä. Kriisi on elämänmuutos tai ratkaiseva käänne, jonka takia ihminen on aivan uudessa tilanteessa. Kriisit voivat olla omaan kasvuun ja kehitykseen liittyviä tai tulla esimerkiksi onnettomuuden seurauksena.

Kriisien seurauksena elämään tulee aina jonkinlainen muutos. Kriisejä voidaan katsoa siitä näkökulmasta, että niissä on muutoksen mahdollisuus. Kriisien kautta voi myös kasvaa, vaikka kriisi äkillisyydessään usein ensin järkyttää ja säikäyttää. Uutta löytääkseen ja kasvaakseen on luovuttava vanhasta.

Kriisitilanteessa omat tutut ongelmanratkaisutaidot eivät enää välttämättä riitä, eikä tilannetta voi myöskään peilata aiempiin kokemuksiin, koska tilanne on uusi. Kriisi aiheuttaa usein myös äkkinäisyydessään tunnejärkytyksen

Kehityskriisit – kasvun haasteet

Kehityskriisit kuuluvat kasvun vaiheisiin. Murrosiässä esimerkiksi kehon muuttuminen tai seurustelusuhteen päättyminen saattaa laukaista kriisin. Suhde vanhempiin muuttuu ja halu itsenäistyä ja päättää omista asioista on kova. Murrosiässä elämä saattaa tuntua välillä vaikealta myös siksi, että joutuu kohtaamaan monia uusia asioita samaan aikaan. Kaikille ihmisille elämän muutosvaiheista ei kehity kriisiä, mutta on silti hyvä huomata, että kasvuun ja elämän vaiheisiin liittyvät muutokset ovat aivan luonnollisia. Kun kriisit käsittelee ja pääsee niistä eteenpäin, voi kasvaa ihmisenä.

Esimerkiksi siirtyminen opiskeluelämästä työelämään tai perheen perustaminen voi aikuisiällä laukaista kriisin. Myös ikääntyminen ja eläkkeelle siirtyminen ovat ihmiselämässä suuria muutostokhtia, jotka voivat laukaista elämänkulkuun liittyvän kriisin.

Elämän kriisit

Elämänkriisit ovat elämän kulkuun kuuluvia pitkäkestoisia raskastiloja, joita ei satu kaikille. Nuorelle elämänkriisin voi aiheuttaa esimerkiksi pitkään jatkunut kiusaaminen, koulu-uupumus, vakava sairaus perheessä tai pitkään jatkuneet vakavat ongelmat perheessä. On tärkeää huomata, että nämä kriisit eivät ole lasten tai nuorten syytä.

Äkillinen kriisi

Äkillinen kriisi on erityisen voimakas ja järkyttävä tapahtuma. Tämän voi aiheuttaa esimerkiksi liikenneonnettomuus tai kuolema. Elämältä tuntuu tällöin putoavan pohja pois ja tuttu ja turvallinen katoaa. Myös äkillisistä kriiseistä voi selviytyä ajan kanssa. Äkillisiä kriisejä käsitellään tarkemmin 9. luokalla.

Erilaiset selviytyjät

Kukin meistä käsittelee kriisitilanteita omalla tavallaan. Joskus tarvitaan ulkopuolista apua ja yksi merkittävä selviytymistaito on osata hakea apua läheisiltä ja tarvittaessa ammattilaisilta. Jos tuntuu, ettei yksin jaksa kantaa kriisitilanteen tuomaa taakkaa, tarvitaan rohkeutta hakea apua.

Ofra Ayalon (1995) on esitellyt erilaisia selviytymistyylyjä. Sosiaalinen selviytyjä haluaa puhua läheisilleen paljon häntä järkyttäneestä tilanteesta ja osaa hakea heiltä tukea sekä vastaanottaa sitä. Tunteellinen selviytyjä taas ilmaisee itseään itkemällä ja nauramalla tai esimerkiksi taiteen keinoin. Hän myös kertoo tunteistaan toisille ihmisille. Älyllinen selviytyjä kerää tietoa tapahtuneesta, keskustelelee itsensä kanssa ja käyttää

ongelmanratkaisutekniikkaa. Luova käyttää mielikuvitustaan välttääkseen epämiellyttäviä tosiasioita tai löytääkseen ratkaisuja ongelmiinsa. Hän luo mielikuvia, tulkitsee unia ja uskoo vaistoonsa. Henkinen selviytyjä hakee selityksiä ja tukea uskonnosta, aatteesta tai erilaisista arvoista. Fysiologiselle selviytyjälle apua tuo esimerkiksi syöminen, liikkuminen, rentoutuminen tai nukkuminen. Huolien hukuttaminen esimerkiksi ruokaan saat-
taa aiheuttaa uuden ongelman riippuvuuden muodossa. Selviytymistylejä käsitellään tarkemmin harjoituksen yhteydessä. On hyvä osata käsitellä useita eri selviytymistylejä.

Nuoruus:

Kasvun vaihe, johon liittyy kaikille yhteisiä kehityksellisiä tehtäviä.

Nuoruuden kehitystehtävät:

- Irrottautuminen lapsuuden vanhemmista ja lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksesta ja vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla.
- Oman ruumiinkuvan haltuun ottaminen ja seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen.
- Ikätovereiden apuun turvautuminen näissä tehtävissä.



8.-luokan kriisien käsittelyssä painopiste on selviytymiskeinoissa. kriisin vaiheita käsitellään 9.-luokan aineistossa äkillisten kriisien yhteydessä.

Käsitteitä

KRIISI – äkillisen, odottamattoman tilanteen tai tapahtuman aikaansaama reaktio ihmisessä. Kriisiin liittyy usein voimakas tunneperäinen reaktio. Kriisit mahdollistavat muutoksen ja kasvun.

ÄKILLINEN KRIISI – erityisen voimakas ja järkyttävä tapahtuma. Esimerkiksi kuolema tai onnettomuus voi laukaista äkillisen kriisin

SELVIYTYMISKEINOT – tapoja käsitellä kehitysvaiheiden aiheuttamia haasteita ja kriisitilanteita.

Lähteet ja lisätietoa

Ayalon, O. Selviydyn: Yhteisön tuki ja selviytyminen. 1995. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. SMS-Tuotanto Oy.

Linkkivinkit

LISÄMATERIAALIA PSYKKISESTÄ JA FYYSISESTÄ HYVINVOINNISTA:

http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/sisallys.htm

NUOREN KASVUSTA JA KEHITYKSESTÄ - KEHITYSKRIISEIHIN LIITTYEN:

"Tytöstä naiseksi: Murrosikäisen vuoristoradalla":
http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/tytosta_naiseksi.htm

"Pojasta mieheksi: Ailahtelusta aikuisuuteen":
http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/pojasta_mieheks.htm

TERVEYSTIEDON OPETUSMATERIAALIN HAKUUN:

<http://www.jyu.fi/liikunta/tervtiede/tervtieto.pdf>

http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/demi.htm

ALOITUS JA MOTIVOINTI



Opettajan on syytä huomioida, että luokassa saattaa olla oppilas, joka on juuri menettänyt läheisen tai esimerkiksi vanhemmat ovat eronneet. Käsittelyyn valitaan ryhmälle sopivia ja turvallisia tehtäviä.



Huomaa!

TUNNIN VOIT ALOITTAA LIITTEIDEN 48, 50, 51 JA 52 AVULLA.

Halutessasi valitse lämmittelyharjoitukseksi joko A, B tai C.

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

Kerrataan jämän käyttäytymisen perusteet lyhyesti.

B

KOKEMUSTEN REPPU

Liite 51

Tulemme vuorovaikutustilanteisiin koulussa, työssä tai vapaa-ajalla mukanaamme aiempia kokemuksia, jotka ovat joko kuormittaneet tai vahvistaneet meitä. Tilannetta voi ajatella mukana kannettavana reppuna tai säkinä, jossa toisilla myönteisten kokemusten ja ajatusten eli voimavarojen määrä on suurempi kuin toisilla ja toisten reppu on täytynyt enemmän kuormittavista kokemuksista (kompastuskivistä).

C

MUSIIKKI

Liite 52

Kuunnellaan tunnin aluksi Ismo Alangon kappale Kriisistä kriisiin (tai muu sopiva musiikkikappale) ja näytetään kertosäkeen kalvo (liite 52). Jutellaan aiheesta: mitä oppilaat käsittävät kriisin käsitteellä? Tämän jälkeen opettaja voi alustaa kriiseistä teoriaa purtavaksi tekstin pohjalta.

Kriisistä kriisiin -kappaletta kuunnellessa voidaan myös piirtää tunnin pohjustukseksi oppilaan oma mielikuva kriisistä. Mitä kriisi tuo kunkin mieleen? Voidaan purkaa lyhyesti, muutama oppilas voi kertoa kuvastaan. Kuvat liitetään Hyvän mielen vihkoon.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse harjoituksista 1, 2, 3, 4 tai 5 ryhmällesi sopiva työskentelytapa:

1

MARKUN UNELMA JA VALOKUVA-HARJOITUS SELVIYTYMISTYYLEISTÄ

[Liite 53 ja 54](#)

Tarinallinen ja toiminnallinen työskentely

VALMISTELUT

Ennen Markun tarinan lukemista luokka jaetaan kuuteen pienryhmään. Markun tarina luetaan shokkivaiheeseen asti eli kohtaan: "Markku vain itki lohduttomana."

TARKOITUS

Herätellä oppilaita kriisiäiheeseen käsittelyyn sekä selviytymiskeinojen tunnistamiseen. Tarina herättelee pohtimaan erilaisia selviytymiskeinoja. Lisäksi tutustutaan tapoihin, joilla kriiseistä voi selviytyä.

Kriisin vaiheet on merkitty tarinaan mutta niitä käsitellään tarkemmin vasta 9. luokan aineistossa.

Harjoituksen kesto: 45–60 minuuttia vaihtoehtoisista käsittelytavoista riippuen

1. LUETAAN TARINA

Tarina kertoo 14-vuotiaasta Markusta, jonka suurin unelma on pikkupojasta saakka ollut päästä pelaamaan jääkiekkoa NHL:ään. Markku on päättänyt, että hänestä tulee ammattilaiskiekkoilija.

2. LYHYT PIENRYHMÄKESKUSTELU

Vaihdetaan pienryhmissä mielipiteitä siitä, miten ihminen voi selviytyä tilanteesta, jossa unelmat murskataan kertärsäyksellä, kuten tarinan Markun tapauksessa.

3. VALOKUVAN MUODOSTAMINEN

Kullekin pienryhmälle arvotaan yksi selviytyjätyyli. Tehtävänä on muodostaa kyseisestä selviytyjätyylistä "valokuva" eli pysäytetty tilannekuva. Yksi pienryhmän jäsenistä toimii Markun roolissa ja asettuu poseeraamaan yhteisesti sovittuun asentoon, joka kuvaa mahdollisimman havainnollisesti kyseistä tapaa selviytyä kriisistä. Tarvittaessa pienryhmä voi lisätä kuvaan muita henkilöitä, kuten Markun perheenjäseniä tai ystäviä.

VALOKUVIEN PURKU

Valokuvat puretaan koko luokan kesken tarkastelemalla yhtä kuvaa kerrallaan. Opettajan on helpointa ohjailta tilannetta taputuksen avulla. Ensimmäisestä taputuksesta valokuvan henkilöt jäähmettyvät paikoilleen. Valokuvaa tarkastellaan ja selviytymiskeinoja arvaillaan.

Vaihtoehtoisia käsittelytapoja opettajan harkinnan mukaan:

Valokuvia voidaan tulkita lisäämällä roolihenkilöille ajatuskuplia. Kuka tahansa oppilas saa tulla valitsemansa roolihenkilön taakse ja lausua tämän ajatuksia ääneen. Lopuksi opettaja astuu roolihenkilön taakse ja napsauttaa sormiaan, jolloin roolihenkilö saa itse lausua ajatuksensa ääneen.

Koko valokuva voidaan herättää hetkeksi henkiin. Opettaja ilmoittaa, että kun hän lyö kätensä yhteen, valokuva herää hetkeksi henkiin ja rooleissa olevat oppilaat saavat improvisoida tilanteen kulkua. Kun hän lyö kätensä uudelleen yhteen, roolihenkilöt saavat taas jäähmettyä paikoilleen.

Valokuvan käsittelyn jälkeen opettaja taputtaa jälleen, jolloin roolihenkilöt saavat rentoutua ja jättää roolinsa. Tarvittaessa pienryhmä saa puheenvuoron tarkentaakseen tulkintaansa.

2

MILLAINEN SELVIYTYJÄ ITSE OLEN?

[Liite 55 ja 56 tai 12](#)

TARKOITUS

Selkiyttää oppilaille erilaisia selviytymiskeinoja, löytää itselle sopivia selviytymiskeinoja ja lisätä itsetuntemusta.

Aluksi mietitään itse (yksin tai ryhmässä) millaisia keinoja voi käyttää vaikeasta ja yllättävästä tilanteesta selviämisessä (kriisit), kun on paha olla. Kirjataan nämä ylös Mielen hyvinvoinnin vihkoon tai monisteeseen "Minun selviytymiskeinot" (liite 55). Tämän jälkeen käydään läpi opettajan johdolla (liite 56) erilaisia selviytymistyyliä (mm. tunteellinen, älyllinen, luova, henkinen, fysiologinen,

sosiaalinen). Täydennetään tarvittaessa monisteeseen "selviytymiskeinoja". Ihmisellä on yleensä useita selviytymistyyliä. Voidaan miettiä lisäksi myös muita mahdollisia selviytymiskeinoja.

Vaihtoehtoisesti harjoitus voidaan koota "pelastusvene"-monisteeseen (liite 12). Palaa Mielen hyvinvoinnin suoja- ja vaaratekijöiden tuntikokonaisuudessa täydennettyyn venekuvaan. Kuvaan (veneen kylkeen) piirretään nyt useampia pelastusrenkaita, joihin kirjoitetaan kriisistä selviytymiskeinoja, joita oppilas on oppinut tunnilla ja mahdollisesti tunnistanut itsessään.

3

TÄYDENNÄ SELVIYTYMISTYYLIT

[Liite 56 ja 57](#)

TARKOITUS

Selkiyttää oppilaille erilaisia selviytymiskeinoja, löytää sopivat selviytymiskeinot ja lisätä itsetuntemusta.

TOIMINTA

Heijasta liite 56 piirtoheittimellä. Oppilaat täyttävät liitteen 57.

PURKU

Käydään läpi erilaisia selviytymistapoja ja niiden yhdistelmiä. Mitä muita selviytymistapoja voisi olla, tai sisältyvätkö nämä ehdotetut jo esitettyihin tapoihin?

4

PARITEHTÄVÄ SELVIYTYMISTYYLEISTÄ

[Liite 58 \(tehtävänanto\)](#)

Oppilaat valitsevat parin kanssa yhden tunnilla käsitellyistä selviytymistyyleistä.

Selviytymistyyleistä kehitellään tarina tai esimerkkitalanne, jossa kyseistä keinoa käytetään.

Tilanne kerrotaan tai esitetään vierusparille, joka arvaa, mistä selviytymistyylistä on kyse.

PURKU

Oliko selviytymistyyli vaikea arvata? Mitä keinoja esiin tullessiin selviytymistyyliin liittyi?

5

KIRJOITETAAN KRIISISTÄ

[Liite 59 \(tehtävänanto\) ja Tunneaurinko \(7. lk materiaalin liite 31\)](#)

Harjoitus sopii kaksoistunnille itsenäiseen työskentelyyn tai kotitehtäväksi.

TARKOITUS

Käsitellä erilaisia kriisistä selviytymistapoja ja erilaisia tunteita, joita kriisitilanteisiin liittyy.

TOIMINTA

Opettaja leikkaa sanomalehdistä otsikoita/oppilaat tuovat mukanaan tunnille uutisotsikon, joka kuvaa jotakin kriisitilannetta.

Otsikosta kirjoitetaan tarina, jossa käydään läpi jokin tapa selviytyä kriisistä ja tunteita, joita kyseisessä kriisitilanteessa voisi herätä. Tarinan päähenkilö on 8.-luokalainen, jolle voi keksiä haluamansa roolin. Oppilaat voivat kirjoittaa vapaasti niin paljon kuin otsikosta syntyy tarinaa ja ottaa lisäksi toisen otsikon, jos ovat nopeita. Jos tunnilla on käsitelty erilaisia selviytymistyyliä, voi tehtävänantona olla esimerkiksi miettiä, miten kunkin selviytymistyylin mukaan voisi toimia kyseisessä kriisitilanteessa. Millaisia erilaisia selviytymiskeinoja erilaisissa olisi selviytymistyyliensä tilanteessa olisi?

PURKU

Opettaja kerää aineet ja lukee niistä muutaman seuraavalla kerralla ääneen. Kerrataan aineen pohjalta vielä kriisistä selviytymistavat.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunnin lopuksi opettaja voi käyttää kysymyslaatikkoa eli oppilaat saavat kirjoittaa nimettömiä kysymyksiä tunnin aihepiiristä. Kysymyksiä voidaan käsitellä tarpeen mukaan seuraavan tunnin alussa.



Huomaa!

OPPILAILLE JAETAAN TUNNIN PÄÄTTEEKSI YHTEYSTIETOMONISTE AUTTAVISTA PUHELINNUMEROISTA JA INTERNETLINKEISTÄ

SEKÄ LISTA YLEISIMMISTÄ SELVIYTYMISKEINOISTA (LIITTEET 60 JA 61).

VINKKI: TARKISTA ENNEN MONISTUSTA, PITÄÄKÖ INTERNET-LINKKEJÄ PÄIVITTÄÄ.



Kotitehtävät

A) OMIEN TARINOIDEN KIRJOITTAMINEN

Tarinoiden kirjoittaminen. Oppilaat kirjoittavat aiheesta: "8.-luokkalaisten arkielämän pulma- ja kriisitilanteet – mitä ne voisivat olla?" Oppilaat voivat kirjoittaa mm. kasvuun ja kehitykseen liittyvistä kriiseistä tai esimerkiksi lemmikkieläimen kuoleman herättämistä tunteista ja kriisistä selviämisestä.

B) KRIISEIHIN LIITTYVÄ ELOKUVA

Voit hyödyntää elokuvaaliitettä (liite 19).

Oppilaat katsovat kotitehtävänänsä elokuvan, johon liittyy kriisi ja selviytyminen. Mielen hyvinvoinnin vihkoon kirjoitetaan lyhyesti seuraavien kysymysten pohjalta:

- Millainen kriisi elokuvan päähenkilöä/päähenkilöitä kohtasi?
- Millaisia kriisistä selviytymistapoja elokuvassa esitettiin?



C) PANEELIKESKUSTELUUN VALMISTAUTUMINEN

Jos seuraavalla tunnilla halutaan pitää paneelikeskustelu internetin vaaroista ja hyödyistä, on oppilaita hyvä pyytää valmistautumaan tähän kotonaan mm. roolivaatteita etsimällä ja miettimällä kysymyksiä aiheesta (katso tehtävänanto: Media ja mielen hyvinvointi, tehtävä 1, s. 134).

Ekstra

Yhteistyö atk-opetuksen kanssa:

Asiatiedon kerääminen internetistä

Oppilas käy muutamilla kriisisivustoilla internetissä (ks. linkkivinkit) ja kerää niistä kriiseistä selviytymiseen liittyvää tietoa Hyvän mielen vihkoonsa.

[LINKKIVINKKEJÄ KRIISISIVUSTOISTA:](#)

Kuopion kriisikeskus:

www.kuopionkriisikeskus.fi/pulinapaja/iso/krii.html

Suomen Mielenterveysseura:

www.mielenterveysseura.fi

Helsingin Diakonissalaitos:

www.hdl.fi/cgi-bin/linnea.pl?document=00010584

Tukiasema.net

www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=3

MLL:n nuorten nettisivusto:

www.nuortennetti.fi

Materiaali

Liite 48: Tunnin aloituskalvo

Liite 49: Tunnin lopetuskalvo

Liite 12: Mielen hyvinvoinnin vene

Liite 50: Tärkeitä käsitteitä

Liite 51: Kokemusten reppu

Liite 52: Kriisistä kriisiin -sanat

Liite 53: Markun unelma -tarina

Liite 54: Markun unelma -kalvo

Liite 55: Minun selviytymiskeinot

Liite 56: Erilaisia selviytymistyyliä

Liite 57: Täydennä selviytymistyyliä

Liite 58: Paritehtävä selviytymistyyliä

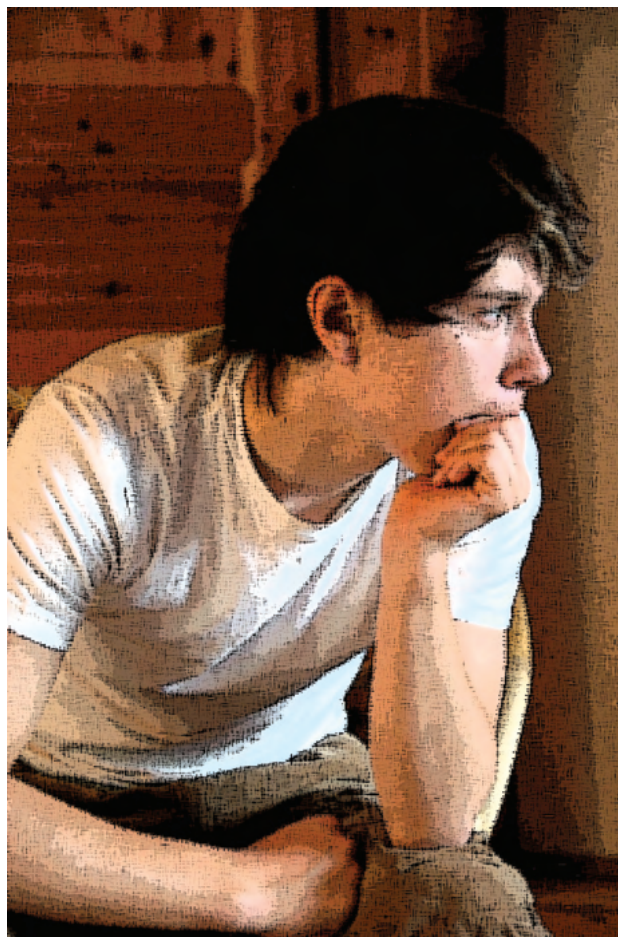
Liite 59: Kirjoitetaan kriisistä

Liite 60: Keneltä voin hakea apua?

Liite 61: Yleisimpiä selviytymiskeinoja

Elämän pulmista ja kriiseistä selviytyminen

- 😊 **Mitä elämän pulmat ja kriisit voivat olla?**
- 😊 **Millaisia nuorten pulma- ja kriisitilanteet voivat olla?**
- 😊 **Miten ihminen voi reagoida vaikeissa elämäntilanteissa?**
- 😊 **Millaisia selviytymiskeinoja kriiseistä selviytymiseen on olemassa?**
- 😊 **Millainen selviytynyt itse olen?**



Kuva: Eeva Mehto

ELÄMÄN PULMISTA JA KRIISEISTÄ SELVIYTYMINEN

- ☺ Kriisi = kehitykseen liittyvä tai odottamaton äkillinen elämänmuutos tai ratkaiseva käänne, jossa tutut ongelmanratkaisutaidot eivät riitä.
- ☺ Vaikeissa elämäntilanteissa ahdistus, paha mieli, pelot ja erilaiset fyysiset oireet (esimerkiksi pää- ja vatsakivut) viestivät tilanteeseen liittyvistä tunteista ja pahasta olosta.
- ☺ Nuoruuden kehitykseen liittyvät muutokset ja monenlaiset tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat kasvuun.
- ☺ Perheen kriisejä voivat olla esimerkiksi aikuisen alkoholi-ongelma, vakava sairaus, vanhempien avioero, väkivalta tai työttömyys. Yhden perheenjäsenen kriisi koskettaa koko perhettä.
- ☺ Kriisistä voi selviytyä. Kriisin läpikäytyään ihminen on usein vahvempi kohtaamaan elämän haasteita.
- ☺ Selviytymistyyplejä on monia ja on tärkeää tietää, tunnistaa ja vahvistaa omia selviytymiskeinoja.
- ☺ Selviytymistyyplejä ovat: älyllinen, tunteellinen, sosiaalinen, fysiologinen, henkinen ja luova selviytyminen.

Tärkeitä käsitteitä

Nuoruus

Kasvun vaihe, johon liittyy kaikille yhteisiä kehityksellisiä tehtäviä.

Nuoruuden kehitystehtävät

Kehitykseen liittyviä normaaleja muutoksia. Nuoruus kestää puberteetin alkamisesta noin 23 ikävuoteen asti eli aikuisuuteen ei ole kiirettä.

Kriisi

Kehitykseen liittyvä tai äkillisen, odottamattoman tilanteen tai tapahtuman aikaansaama reaktio ihmisessä. Kriisiin liittyy usein voimakas tunneperäinen reaktio. Kriisit mahdollistavat muutoksen ja kasvun.

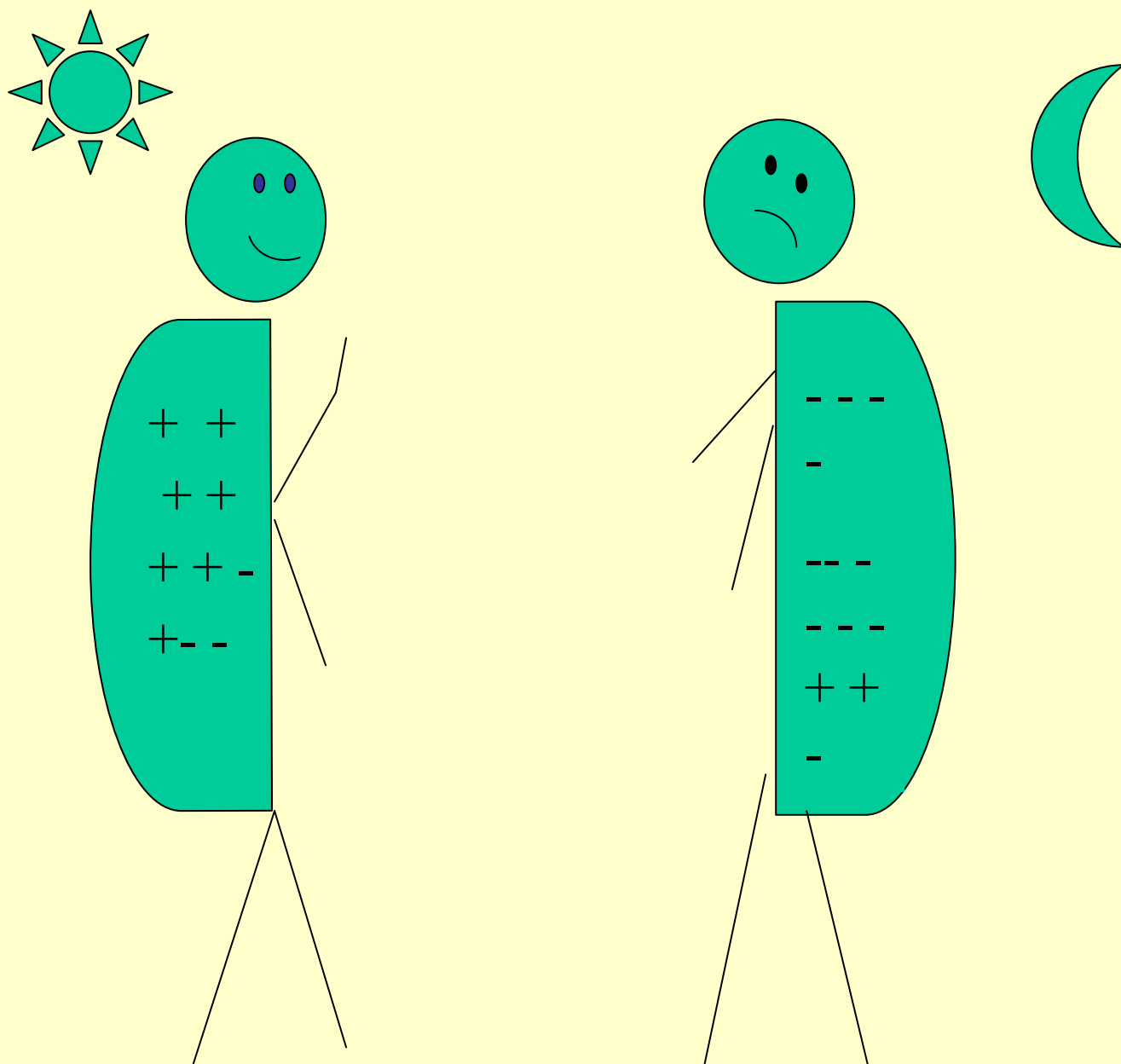
Äkillinen kriisi

Erityisen voimakas ja järkyttävä tapahtuma. Esimerkiksi kuolema tai onnettomuus voivat laukaista traumaattisen kriisin.

Selviytymiskeinot

Tapoja käsitellä kehitysvaiheiden asettamia haasteita ja selviytyä kriisitilanteista eteenpäin.

Kokemusten reppu



Kannamme mukamme näkymätöntä reppuamme, johon on kertynyt myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia elämästä. Myönteiset kokemukset toimivat suojatekijöinä kohdatessamme kriisejä ja auttavat selviytymisessä. Myönteiset kokemukset voivat myös kääntää kielteisiä asioita positiivisiksi.



*"Ja mä liikun kriisistä kriisiin,
kuljen komein askelin
Tahdon että kaikki ois kuin
ennenkin
Kuljen kriisistä kriisiin enkä
löydä apua
Onnen sirpaleet mua haavoittaa
ja saa
Kriisiin, kriisiin, kriisiin"*
Ismo Alanko - Kriisistä Kriisiin

MARKUN UNELMA

Markku oli aina ollut liikunnallisesti lahjakas. Hän oppi kävelemäänkin jo paljon aiemmin kuin ikätoverinsa. Vanhemmat näkivät Markussa huippu-urheilijan elkeet jo varhain. Kun Markku oli 2-vuotias, hän sai ensimmäiset harjoitusluistimensa. Päästyään luistinradalle ensimmäisen kerran Markku tiesi, että tämä oli hänen juttunsa. 4-vuotiaana Markku pääsi luistelukouluun. Hän päätti, että hänestä tulisi NHL-tähti. Uusi Teemu Selänne! Unelma oli niin vahva, että Markku liittyi 7-vuotiaana paikalliseen junnuseuraan, jotta pääsisi harjoitteluun tehokkaasti.

Sama into jatkui pitkin kouluvuotia, ja kun Markku oli 8. luokalla hän oli joukkueensa vahvin pelaaja. Niin taitava, että naapurikaupungin huippujoukkueen valmentajakin tuli katsomaan hänen peliään erään illan harjoituksiin. Markku onnistui



noissa harkoissa täydellisesti ja homma oli sillä selvä. Kyseinen valmentaja halusi Markun omaan joukkueeseensa pelaamaan. Markkulla oli nyt Elämänsä Tilaisuus käsillä. Nyt tai ei koskaan! Markku tiesi, että kyseisestä joukkueesta olisi mahdollista päästä pelaamaan hänen ikäluokkansa SM-tason pelejä. Unelma NHL-tähteydestä oli tätä kautta taas askeleen lähempänä, eikä se tuntunut enää lainkaan niin mahdottomalta kuin aiemmin.

Markku lähti tuon illan harjoituksista kotiin niin suurta intoa puhkuen, että toinen luistinkin unohtui pukukoppiin, mutta hällä väliä! Hänestä tulisi suuri tähti ja hän voisi tienata elantonsa tekemällä sitä, mitä rakasti kaikkein eniten maailmassa! Markku käveli bussille eikä suuressa onnessaan

tullut seuranneeksi liikennettä. Niinhän siinä sitten kävi, että Markku käveli päin punaisia valoja ja KRÄSH! Kylkeen tuli. Kelmainen Datsuni. Markun silmissä sumeni.

Seuraavana aamuna Markku heräsi sängystä valkoisesta huoneesta, jonka totesi hetkeä myöhemmin olevan sairaalahuone. Sängyn vieressä olivat isä, äiti ja pikkusisko. Kaikki olivat kovin vakavan näköisiä mutta onnellisen tuntuaisia, kun Markku oli vihdoinkin avannut silmänsä.

"Markku, olet hengissä", huudahti äiti ja kapsahti Markun kaulaan. Isä puristi hänen kättään. Pikkusisko itki. Hetki oli liikuttava. Sitten paikalle tuli lääkäri. Hän oli erityisen vakavan näköinen. Hän halusi jutella Markun tapaturmasta.

"Markku, minulla on nyt hieman kerrottavaa sinulle", lääkäri sanoi. "Jouduit eilen vakavaan liikenneonnettomuuteen ja olit tajuttomana useita tunteja. Sait aivotärähdyksen. Lisäksi molemmat jalkasi murtuivat pahoin", selitti lääkäri.

"Mu-mutta olen kai muuten kunnossa, kai minä tästä paranen ihan kuntoon?" Markku kysyi toiveikkaana. Lääkäri näytti surulliselta. Markulle tuli huono aavistus ja kurkkua alkoi kuristaa. "Hoidimme sinua parhaamme mukaan", vastasi lääkäri, "mutta valitettavasti, Markku, minun täytyy kertoa sinulle, että jalkojesi murtumat ovat niin pahoja, että joudut luultavasti käyttämään kyynärsauvoja usean kuukauden ajan ja käymään aktiivisesti kuntoutuksessa. Luistelun joudut nyt unohtamaan, ja ehkä jopa ikuisiksi ajoiksi".

"EIKÄ! Ei voi olla totta!" Markku huusi.

Tämä oli aivan liian kammottavaa. Ei näin voinut tapahtua. Ei juuri hänelle, miksi juuri nyt?

Isä, äiti ja sisko lohduttivat Markkua koko päivän, mutta Markku vain itki lohduttomana.

TARINA KATKAISTAAN TÄHÄN JA SIIRRYTÄÄN VALOKUVAHARJOITUKSEEN SELVIYTYJÄTYYLEISTÄ.

Sairaalasta päästyään Markku oli vielä kaksi viikkoa aivan allapäin ja olo oli toivoton. Hän vain makasi sängyssä jalat paketissa, eikä halunnut edes katsoa telkkaria. Onneksi äiti ja isä pitivät häntä elämässä kiinni ja kävivät tapahtunutta Markun kanssa läpi useita kertoja.

Myös koulupsykologi jutteli Markun kanssa useita kertoja puhelimesta. Kaveritkin halusivat tukea Markkua tämän onnettomassa tilanteessa ja soittelivat tälle ja kyseivät vointia melkein joka päivä, mikä oli Markusta mukavaa.

Markku alkoi myös itse etsiä paljon tietoa luunmurtumista ja onnettomuustilastoista netin kautta. Pikkuhiljaa Markku pystyi jo hyväksymään, että kyseessä oli tapaturma, jolle hän ei oikeastaan ollut itse voinut mitään. Paitsi tietysti olla kävelemättä päin punaisia valoja.

Viikot ja kuukaudet kuluivat ja Markun epätoivo alkoi vähitellen hellittää. Markku sai lopulta kipsit pois jaloistaan ja pääsi käymään kouluakin taas normaalisti, tosin kyynärsauvojensa avulla. Olipas ihana nähdä kavereita pitkästä aikaa! Markku muisti taas, että elämässä oli muitakin tärkeitä asioita kuin vain jääkiekko. Ystävät nousivat nyt ykköseksi ja ehdottivatkin saman tien Markun tultua kouluun, että he perustaisivat bändin ja toivoivat Markun tulevan bändin basistiksi. "No mutta tämäpä sattui mukavasti", ajatteli Markku. Niinpä hän kävi pari kertaa kokeilemassa basistin hommaa koulun musiikkiluokassa, jossa pojat harjoittelivat. Jääkiekko oli ollut Markulle kaikki kaikessa eikä mikään ollut onnettomuuden jälkeen tuntunut oikein miltään. Nyt uuden harrastuksen myötä Markku alkoi kuitenkin löytää itsensä aivan uusia kykyjä. "Vaikka jalat eivät enää pelaakaan samoin kuin ennen niin onneksi käteni toimivat", ajatteli Markku silloin tällöin ja oli tyytyväinen uudesta harrastuksestaan ja kavereistaan.

"Elämä tuo näköjään myös positiivisia yllätyksiä mukanaan", ajatteli Markku köpsytellessään sauvoineen eräiden bändiharkkojen jälkeen autolle, jossa äiti odotti. Autossa Markku huikkasi iloisesti äidilleen: "Löysin sittenkin uuden harrastuksen! Sattu minunkin kohdalleni näköjään onnenpotkuja!"

Äitiäkin hymyilytti.

Teksti: Soile Törrönen

Markun unelma



Kriisi

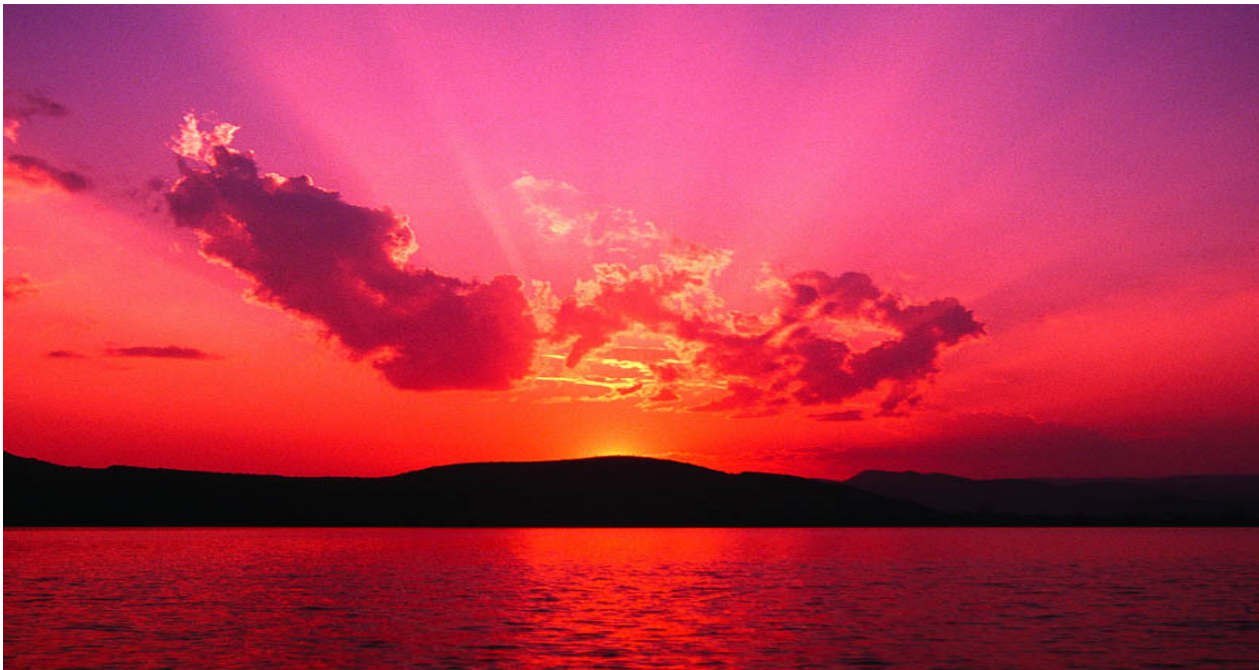


Selviytyminen

Minun selviytymiskeinoni:

Muita yleisiä selviytymiskeinoja voivat olla:

Erilaisia selviytymistyyplejä...



Älyllinen

Fysiologinen

Tunteellinen

Henkinen

Sosiaalinen

Luova

Lähde:Ayalon 1995

Täydennä erilaiset selviytyjätyylit kuvausten perusteella:

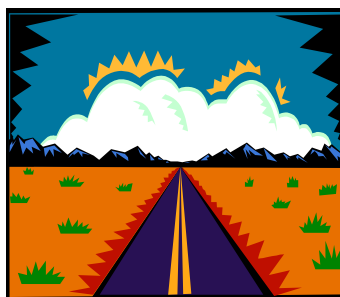
Kerää lisätietoa.
Käyttää ongelmanratkaisutekniikkaa.
Tekee listan mitä voisi tehdä.

=

Hakee tukea ryhmästä, kavereista.
Ottaa vastaan toisten tuen.
Ottaa jonkin roolin tai tehtävän.

=

Ilmaisee itseään esim. nauramalla, itkemällä.
Kertoo tunteistaan toisille.
Ilmaisee itseään esim. tanssin, musiikin tai piirtämisen kautta.



Hakee merkityksiä uskonnosta, aatteista tai arvoista.

=

Käyttää mielikuvitustaan.
vältelläkseen tosiasioita tai löytääkseen ratkaisuja.
Luo myönteisiä mielikuvia.
Tulkitsee uniaan.
Uskoo vaistoonsa.

=

Urheilee ja liikkuu.
Pyrkii rentoutumaan.
Syö hyvin.
Nukkuu paljon.

=

Lähde: Ayalon 1995

PARITEHTÄVÄ SELVIITYMISTYYLEISTÄ:

Valitse parisi kanssa jokin edellä mainituista selviytymistyyleistä.

Kehitelkää tarina/esimerkkitilanne, jossa kyseistä keinoa käytetään.

Kertokaa/esittäkää tarinanne vieressä olevalle parille, jonka tehtävä on arvata, mistä selviytymistyylistä on kyse.

Miettikää, miten molempien parien tilanteissa toimittaisiin jonkin toisen selviytymistyylin näkökulmasta?

KIRJOITETAAN PULMA- TAI KRIISITILANTEESTA:

Kirjoita valitsemasi uutisotsikon pohjalta pulma- tai kriisitilanteesta kertova tarina. Keksi tarinallesi roolihenkilö, joka on 8.-luokkalainen.

Tuo tarinassa esille erilaisia kriisistä selviytymisen tapoja. Miten ja millä keinoin tarinasi päähenkilö selviää kriisistään?



Voit tuoda tarinassa esiin myös erilaisia tunteita, joita tilanteessa saattaisi mielestäsi herätä. Palauta mieleesi tunneaurinko ja ota sieltä tarinaasi mukaan kriisitilanteen herättämiä tunteita.

KENELTÄ VOIN HAKEA APUA?**Yhteystiedot:**

- Vanhemmat/huoltajat/lähipiirin turvalliset aikuiset:
- Opettaja:
- Kouluterveydenhoitaja tai -kuraattori:
- Koulupsykologi:
- Koululääkäri:
- Terveyskeskus/perheneuvola:
- Paikalliset oman kunnan mielenterveyspalvelut:
- Nuorisopsykiatrian poliklinikka:

PUHELINNUMEROITA JA LINKKEJÄ:

- Suomen Mielenterveysseuran Valtakunnallinen kriisipuhelin puh. 01019 5202 ma–pe klo 9–06, la klo 15–06 ja su klo 15–22.
- www.mielenterveysseura.fi
- Tukinet: www.tukinet.net
- Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelin puh. 0800 120 400 Lasten ja nuorten puhelimesta vastaavat vapaaehtoiset aikuiset päivystäjät vuoden jokaisena päivänä. Päivystysajat ovat maanantaista perjantaihin kello 14–20 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20. Puhelu on Sinulle täysin ilmainen.
- Tekstaritupu 7–14-vuotiaille. Hae lähialueesi Tekstaritupun puhelinnumero osoitteesta www.tekstaritupu.net.
Tupu vastaa nuorten erilaisiin kysymyksiin. Voit tekstata milloin vain normaalin tekstiviestin hinnalla. Viesteihin vastataan koulupäivinä kello 14–18 välillä. Tupulle voit lähettää myös sähköpostia osoitteella tekstaritupu@evl.fi.
- Väestöliiton Poikien puhelin joka arkipäivä klo 13–18, p. 0800 94884. Puhelu on ilmainen.
- Nuorten kriisipiste: www.nuortenkriisipiste.com
- Opas nuorten masennuksesta: www.ktl.fi/publications/2000/nuortenmasennus.pdf
- Apua läheisen masennukseen: www.nettinappi.fi/mista_apua/laheisen_masennus.html
- Tietoa auttavista verkkopalveluista: www.apua.info -> auttavat verkkopalvelut
- Nuorille suunnattuja linkkejä: www.apua.info -> nuorelle
- Kompassi, apua-opas: www.kompassi.info -> apua-opas
- Pulmakulma: www.nuoret.info
- Oman kunnan paikallinen kriisikeskus: _____
- Seurakunnan nuorisotyöntekijät ja pappi.



Ihmisten yleisimpiä selviytymiskeinoja:

- Puhuminen ja tunteiden purkaminen
- Rentoutuminen
- Nukkuminen
- Kirjoittaminen (esimerkiksi päiväkirja)
- Lukeminen
- Työnteko tai muu toiminta
- Tutut arkirutiinit
- Musiikin kuuntelu tai soittaminen
- Luonnossa liikkuminen
- Mukavien asioiden muistelu
- Rukoileminen
- Huumori
- Itkeminen
- Tuen etsiminen toisista ihmisistä ja yhdessä tekeminen
- Toisten auttaminen
- Lenkkeily ja muu urheilu
- Ajanvietto lemmikkieläimen kanssa
- Elokvien katselu
- Piirtäminen, maalaaminen, teatteri, tanssi, valokuvaus
- Kohtalotovereiden tapaaminen (vertaisryhmät)

Keksi itse lisää keinoja!

7

MEDIA JA MIELEN HYVINVOINTI

Media on yhteisnimi erilaisille viestimille, kuten radiolle, televisiolle, sanoma- ja aikakauslehdille, internetille, elokuville, kirjoille, puhelimille sekä tietokonepeleille. Uusmedialla tarkoitetaan digitaalista tietokoneviestintää, joka on verkottunutta ja vuorovaikutteista. Virtuaalitodellisuus on vuorovaikutteinen tietokanta, joka tarjoaa kolmiulotteisia kuvia.

Mediakasvatuksen tarkoitus on antaa nuorille taitoja vastaanottaa, ilmaista, ymmärtää ja arvioida kriittisesti mediassa välitetyjä viestejä. Mediakasvatuksen etuna on, että median malleista voidaan keskustella nuorten kanssa avoimesti ja tuomitsematta. Samalla nuorille annetaan mahdollisuus tarkastella merkityksiä, joita mediamallit sisältävät, sekä tuottaa itse mediatekstiä.

Median käyttötarkoitukset

Tunnepohjaiset tarpeet, kuten virkistyminen, rentoutuminen ja viihtyminen, ovat useimmille tärkeitä mediatarpeita. Tunnemotiivit auttavat pakenemaan arjesta. Tunnemaailmaan vetoavat jännitys, huumori, romantiikka ja erotiikka. Median sosiaaliset käyttösyöt ovat kontaktien luomista, ajan viettoä ystävien ja perheen kanssa, sosiaalisen verkoston laajentamista tai ne saattavat liittyä yksinäisyyden lieventämiseen. Nuorten median käytön motiiveihin kätkeytyy myös sosiaalisen hyväksynnän saaminen erityisesti nuorten alakulttuureissa. Täytyy tietää, mistä nyt puhutaan ja mikä on juuri nyt ”in”. Pojat vahvistavat miehistä identiteettiään kokoontumalla esimerkiksi pelaamaan pelejä tai katsomaan elokuvia. Median tiedolliset käyttösyöt tarkoittavat tiedonhankintaa, oppimista, maailman tapahtumien seuraamista ja esimerkiksi yhteiskunnallisen keskustelun seuraamista median kautta.

Mediakasvatus käytännössä

Media välittää meille paljon ajankohtaista tietoa. Nuorille tärkeä taito on oppia valitsemaan tietotulvasta olennainen. Median malleja voidaan tarkastella nuoren kanssa esimerkiksi lehtikuvien tai televisiomainosten kautta. Miten ihminen esitetään kuvassa (pukeutuminen, asento, kuvakulma, värit ja niin edelleen) ja siihen mitä kuva kertoo (symbolit ja kulttuuriset merkitykset ynnä muut sellaiset). Myös itse tuotettu mediaesitys (esimerkiksi lyhytelokuvan tekeminen tai mainoksen suunnittelu) auttaa nuoria havaitsemaan mediavaikuttamisen keinoja käytännössä.

Media ja mielen hyvinvointi

Median rooli kasvattajana voimistuu, kun nuoret viettävät yhä enemmän aikaa tietokoneella ja katsovat televisiota ilman aikuisen seuraa. Median rooli on sitä suurempi, mitä vähemmän muita sosiaalistajia nuoren elämänpiirissä on.

Media vaikuttaa ihmisiin voimakkain psykologisin ja sosiaalisin keinoin. Siksi mediataidot suojaavat nuoria ja auttavat nauttimaan mediasta. Medialla on mahdollisuus lisätä itseymmärrystä, identiteettikehitystä, elämänhallintaa ja antaa mahdollisuuden kuulua virtuaaliyhteisöön. Media voi avartaa maailmankuvaa ja opastaa informaationhallintaan. Nuoren mielen hyvinvoinnin tukemisessa on tärkeää, että mediaa käsiteltäessä tuodaan esiin myös riskitekijät asiallisesti ja ilman turhaa pelottelua.

Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuudessa keskitytään median osalta Internetiin ja mainontaan. Median riskitekijöitä voivat internetin osalta olla liiallinen virtuaalimaailmassa vietetty aika ja sen seurauksena sosiaalisten suhteiden kuihtuminen. Muita internetin käytössä huomioitavia tekijöitä ovat verkossa liikkuvat nettihuijarit,

hyväksikäyttäjät sekä tietosuojaan liittyvät asiat. Nettietiketti ja yhdessä sovitut säännöt netin käytöstä auttavat nuorta selviytymään virtuaalimaailmassa. Nuoret kuvittelevat usein olevansa tietoisia internetin käyttöön liittyvistä riskeistä, mutta todellisuudessa heidän suhtautumisensa voi olla yksioikoista. Mainonnan osalta mediakasvatus mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta tarkoittaa oppilaiden ohjaamista kriittiseen ajatteluun. Nuoren minäkuva on murrosiässä kehittymässä, ja hän ottaa herkästi vaikutteita nuortenlehdistä ja mainoksista.

Media ja tunteet

Useimpien mediasisältöjen tärkeä tavoite on tunne-elämysten tuottaminen. Tunteet myös motivoivat median käyttöä. Tunnetila vaikuttaa siihen, millaista mediaa kukin valitsee käyttöönsä ja millaisia tunnereaktioita hän odottaa median tuottavan. Media tarjoaa mahdollisuuden tunteiden kokemiselle ja omien tunteiden hallitsemiselle turvallisisissa olosuhteissa. Median välittämä tunnekokemus syntyy samaistumisena juonen sisältöön ja henkilöhahmon kokemuksiin eläytymällä. Tunteita voi oppia ilmaisemaan mediasisältöjen (muun muassa elokuvien roolihenkilöiden) kautta. Median kautta nuoret voivat saada käsityksen siitä, mitkä tunteet ovat missäkin tilassa sallittuja. Media tarjoaa mahdollisuuden harjoitella myös tunteiden tulkitsemista, sillä mediassa tunnetilat on usein kuvattu selkeästi. Mediasisällöt välittävät lisäksi tietoa tunteista, kun tunteille, käyttäytymiselle ja fysiologisille ilmiöille annetaan nimet.

Valikoiva median käyttö voi vaikuttaa myös mielialaan, jolloin median rooli on toimia kompensoivana ja auttaa korvaamaan mielialoja toisilla mielialoilla. Pako esimerkiksi alakuloisesta mielialasta saattaa onnistua, mutta vaikutus ei ole pitkäkestoinen.

Väkivalta ja seksuaalisuus mediassa

Väkivaltaviitteestä katsoja etsii usein toimintaa ja jännitystä tai tunteiden tasaamista. Katselussa korostuu kielteisten tunteiden vähentäminen ja omien pelkojen ja ongelmien hallintaan tähtäävä katselu. Pitkällä aikavälillä mediaväkivallan kulutus saattaa lisätä pelko- ja ahdistusvaikutuksia. Mediaväkivallan ja aggressiivisuuden suhteesta

on edelleen erimielisyyttä. Mediaväkivallan on kuitenkin katsottu turruttavan väkivaltaan liittyviä tunteita ja lisäävän väkivaltaa hyväksyviä asenteita.

Seksin ylikorostuminen mediassa tuottaa paineita nuorille. Nuoren oma seksuaalisuus, seurustelun tai parisuhteen rakentuminen kohtaavat median tuottamia paineita ja ristiriitoja viestien ja kuvien kautta. Nuorta kannattaa rohkaista siinä, että hän kuuntelee itseään ja antaa kasvulleen ja kehitykselleen tilaa ja aikaa.

Saippuaopperat, nuortenlehdet ja mainokset altistavat nuoret yhä aikaisemmin erotisoituneille kuville. Liian nuorena nähdyt seksikohtaukset voivat olla haitallisia ja vaikeuttaa myöhempää seksuaalista kehitystä. Mediasisältöjen mahdollisuus on kuitenkin myös lisätä hyvinvointiamme. Asialliset mediasisällöt voivat avartaa seksuaalisuuteen liittyviä tietoja ja taitoja.

Media ja identiteettikehitys

Nuoruus on identiteettityön keskeistä aikaa. Identiteetin kehitys on vaihtoehtojen etsintää, tavoitteiden asettamista ja elämän suunnittelua, mikä jatkuu läpi elämän. Parhaimmillaan media voi olla tekijä, jonka kautta nuori vahvistaa minuuttaan sekä lisää itseymmärrystään ja valmiuksiaan ratkaista ongelmiaan. Media voi myös vinouttaa tai hidastaa identiteettityötä, jos eri mediakanavat välittävät kapeaa ihmiskuvaa tai jos nuori valitsee yksipuolisesti stereotyyppisiä samaistumiskohteita. Median rooli on myös sitä suurempi, mitä vähemmän muita sosiaalistajia yksilön elämänpäiressä on. Minäkuva ja identiteetti suuntavat kiinnostustamme sellaisen mediasisällön piiriin, jonka koemme omakohtaiseksi. Otamme herkemmin vastaan viestejä, jotka vahvistavat minäkuvaamme ja jotka koemme omakohtaisiksi.

Samaistumalla mediahahmoihin nuori voi saada sijaiskokemuksia, jotka edistävät identiteettityötä. Samaistumisella jakaa toisen ihmisen näkökulman ja osallistuu sijaiskokemuksen kautta tämän kohtaloihin. Samaistumalla opitaan myös roolinottotaitoja, jotka avartavat näkemystä itsestä ja toisista ihmisistä. Nuorille median esiintuomat julkisuuden hahmot ja sankarit ovat erityisen tärkeitä, koska heihin samaistuminen vahvistaa sukupuoli-identiteettiä sekä kulttuurista identiteettiä.

Nettikiusaaminen ja mielen haavoittuminen

Kuvagalleriat ovat tärkeä osa nykynuorten kulttuuria, arkea ja elämää. Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselyyn vuonna 2006 vastanneista nuorista kolme neljäsosaa ilmoitti käyttävänsä internetin kuvagalleriaa päivittäin. 90 prosenttia käytti kuvagalleriaa tuttujensa kanssa jutteleun. Vanhemmat seurasivat kuvagallerioiden käyttöä neljäsosalla vastaajista. Nuorista vastaajista viidesosa oli joutunut kiusatuksi netissä viimeisen vuoden aikana. Kuvagallerioiden ikäviä puolia ovat kiusaaminen ja kuvien väärinkäyttö. Nettikiusaaminen tarkoittaa useimmiten pilkkaavia kommentteja ulkonäöstä tai mielipiteistä. Kyselyyn vastanneista näihin oli törmännyt 65 prosenttia nuorista, ja pilkan kohteena on ollut joka kolmas.

Netissä toisen pilkkaaminen ja häpäiseminen tapahtuvat usein yllättäen, uhria syytetään kokeeksi joutumisesta ja suojelija puuttuu, jolloin kokemus torjutaan ja se jää prosessoimatta. Näin nettihäpäisemisessä onkin traumoille herkistäviä mekanisme. Jos nuorelta puuttuu läheisen aikuisen tuki, hän on erityisen altis netin haitallisille vaikutuksille. Lisäksi netissä tapahtuva kiusaaminen tulee harvoin vanhempien tietoon.

Median kauneusihanteet ja mielen hyvinvointi

Nuoren fyysinen minäkuva on altis median välittämille viesteille. Nuori vertailee itseään herkästi toisiin ja samalla myös mainosten esittämiin nuoriin. Median välittämät minäkuvan ihanteet vaikuttavat osaltaan nuorten syömishäiriöiden syntyyn ja lisäksi jo syömishäiriöistä kärsivät ovat erityisen alttiita median välittämille kehollisille ihanteille.

Nuria on hyvä auttaa tarkkailemaan mainosten kuvia kriittisesti. Käsitellyt kuvat ja kauneusihanteet ovat kaukana todellisen arjen kaunottarista ja sankareista. Nuria on hyvä auttaa havaitsemaan keinoja, joilla mainokset ja muu media pyrkivät vaikuttamaan juuri nuorten kohde-ryhmään. Nuorten kanssa voidaan pohtia, mistä he tunnistavat heille suunnatun viestinnän ja mitä erityispiirteitä siitä löytyy.

Nuoret ja media

Nuorille viihdettä tarjoavat verkkopalvelut ovat toiminnallinen vaihtoehto televisiolle. Nuoruudessa sosiaaliset suhteet tulevat kuitenkin sijaiskokeimuksia tärkeämmiksi ja pelaaminen ja television katselu vähenee.

Median käytön seurauksena voi syntyä joko prososiaalista tai antisosiaalista käyttäytymistä. Tietokonepelaamiseen käytetyn ajan ja sosiaalisen eristäytymisen, yksinäisyyden tai suosion välillä ei ole osoitettu tutkimuksissa yhteyttä. Kielteinen yhteys on havaittu kuitenkin pelaamisen ja toisten huomioon ottamisen välillä. Tietokonepelien ongelma on siinä, että ne harvoin kehittävät yhteistoimintaa ja sosiaalisia taitoja.

Tietokoneharrastus voi kehittää myös nuoren itsetuntoa, kun hän saa osakseen kavereiden tai vanhempien ihailua tietoteknisen osaamisensa vuoksi. Virtuaalimaailmassa myös arka ja hiljainen nuori voi saada pätemisen ja hyväksynnän kokemuksia. Tietoteknisesti suuntautuneet nuoret voivat löytää näin pätemisen paikkoja ja muodostaa omia sosiaalisia ryhmiään.

Verkossa nuorten on helpompi ottaa kontaktia vieraisiin ihmisiin ja lähteä mukaan sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaaliset suhteet tuntuvat riskittömämmiltä, kun sitoutumisen tason voi itse päättää ja suhteen lopettaa helposti. Liiallinen kiinnostus virtuaalimaailmaan on haitallista niille, joiden pitäisi kohdata todellisuus eikä paeta sitä. Jos nuori on aggressiivinen tai kannattaa väkivaltafilosofioita, hän löytää näille ajatuksilleen myös netistä tukea. Oma identiteetti saattaa jäädä hataraksi tai nuori kietoutuu valheelliseen toive-minään, jonka on netissä luonut. Mitä enemmän nuori viettää aikaa virtuaalimaailmassa, sitä vähemmän sosiaalisia kokemuksia ja taitoja syntyy ja sitä todennäköisemmin seurauksena on pettymyksiä ihmissuhteissa. Pettymykset taas saavat aikaan pakenemisen takaisin koneen ääreen.

Nettiriippuvuus

Nettiriippuvuuden vaara on pojilla suurempi kuin tytöillä. Mitä nuoremmin esimerkiksi pelaaminen on aloitettu, sitä todennäköisemmin se muuttuu riippuvuudeksi. Nettiriippuvuuteen altistavat

erityisesti vuorovaikutteiset ja toisten ihmisten kohtaamisen mahdollistavat keskustelukanavat (IRC), monen pelaajan MUD-roolipelit sekä sähköposti. Internetistä voi hakea myös apua riippuvuusongelmiin etsimällä tietoa tai ottamalla osaa keskusteluryhmiin. Verkko alentaa myös kynnystä hakeutua avun piiriin.

Lähteet:

- Manner-Raappana, T. 2007. Mediamaailma kasvat-
tajana. Teoksessa: K. Määttä, (toim.). Helposti
särkyvää. Helsinki: Kirjapaja.
- Peura, J., Mikkola, H., Oinas, M. & Tuominen, S. 2006.
”Hätäillette liikaa, kyllä me nuoret osataan. Netin
kuvagallerioiden ilot ja ongelmat.” Mannerheimin
lastensuojeluliitto.
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Porvoo: Book-
well.
- Näre, S. Netti lasten ja nuorten häpäisyn ja haavoitta-
misen välineenä. 2006. Tyyris Tyllerö. Lastenkult-
tuurijulkaisu 4/2006.

Lisälukemistoa:

- Hankala, M. 2005. Mediakasvatus opetuksessa. Teok-
sessa L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.). Virikkeitä
terveystiedon opetukseen. 89–101.

Linkkivinkit

Verkossa liikkumisen ja toimimisen vinkkejä:
www.nuortennetti.fi/asiaa/viisaasti_verkossa/
www.yle.fi/mediakompassi

Elokuvien ja pelien ikärajasuositukset:
www.vet.fi ja www.pegi.info

Mediakasvatusaineistoa:
www.mediakasvatus.fi
Turvallinen nuorten netti: <http://www.mll.fi/projektit/tunne/>
Opetushallituksen sivusto: www.edu.fi -> virtuaalikou-
lu
Tietoturvakoulu: <http://www.tietoturvakoulu.fi>

Tukea netistä:
www.nuortennetti.fi
www.tukinet.net
www.apua.info
Useita mediakasvatusaineistoja: [http://jkk.mll.fi/lapset-
jamedia/mediakasvatus.php?dir=/lapsetjamedia](http://jkk.mll.fi/lapset-jamedia/mediakasvatus.php?dir=/lapsetjamedia)

Tietoa nettiriippuvuuksista:
www.paihdelinkki.fi
www.apua.info

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

A

EDELLEISEN OPETUSKERRAN KOTITEHTÄVÄN PURKU

Opettaja lukee esimerkiksi muutaman kriisiaiheesta kirjoitetun aineen. Samalla voidaan kerrata erilaiset selviytymistyyliä.



Huomaa!

VOIT ALOITAA TUNNIN LIITTEEN 62 AVULLA.

B

JANAHARJOITUS

TARKOITUS

Oppilaat ottavat kantaa nettiä ja mainontaa koskeviin väittämiin.

TOIMINTA

Luokan lattialle merkitään jana esimerkiksi maalarinteipillä tai kynillä. Janalle asettuminen kuvaa sitä, mitä mieltä oppilaat väittämistä ovat. Janan toiseen päähän meneminen tarkoittaa, että on täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja vastakkainen pää, että on väittämän kanssa täysin erimielistä. Halutessaan voi pysähtyä myös janan keskivaiheille.

Opettaja lukee seuraavia väittämiä ja oppilaat asettuvat janalle kantansa mukaan. Opettaja voi valita väittämistä osan, kaikkia ei tarvitse kysyä.

- Mainokset voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiini.
- Mainokset vaikuttavat siihen millaisia vaatteita tai esimerkiksi elektroniikkaa hankin.
- Internetissä kohtaamani tieto tai kuvat ovat joskus järkyttäviä.
- Tiedän mitä medialukutaidot tarkoittavat.
- Tiedän miten liikun/surffaan netissä turvallisesti.
- Pärjäisin viikon ilman tietokonetta.
- Pärjäisin viikon ilman kännykkää.
- Käytän tietokonetta päivässä yli 2 tuntia (esimerkiksi

pelaamiseen, chattailuun, surffailuun tai kuvagalleriassa oleskeluun).

- Käytän tietokonetta päivässä liikaa.
- Kuvani löytyy jostain internetin kuvagalleriasta.
- Olen kirjoittanut kommentteja kuvagalleriaan.
- Olen kirjoittanut ikäviä kommentteja kuvagalleriaan toisten kuvista.
- On kiva saada kommentteja omista kuvista kuvagalleriassa.
- Surffaan netissä päivittäin.
- Niskani kipeytyy usein istuessani tietokoneella.
- Saan päänsärkyä joskus liiallisesta tietokoneen käytöstä.
- Pelaan tietokoneella yli 2 tuntia päivittäin.
- Valvon usein myöhään, koska tietokoneelta on vaikea lähteä pois.
- Olen tutustunut ihmisiin chatin kautta.
- Netistä löytyvä tieto on totta.
- Mainoksissa ilmoitetut asiat ovat totta.
- Internetissä liikkuvat ihmiset ovat hyväntahtoisia.
- Minulle tulee usein riitoja kotona tietokoneella olemisesta.
- Vanhempani tai huoltajani tietävät millaisilla nettisivuilla liikun.

PURKU

Harjoituksen aikana mielenkiintoisista väittämistä voidaan keskustella perustellen niitä samalla tai purkaa harjoitus vasta sen lopuksi.

VARSINAINEN TYÖSKENTELY

Valitse harjoituksista 1, 2 tai 3 ryhmällesi sopiva työskentelytapa:

1

PANEELIKESKUSTELU INTERNETIN HYÖDYISTÄ JA HAITOISTA

Liite 64

SOPII AKTIIVISELLE RYHMÄLLE

Paneeli ja purku noin 45 minuuttia, kun valmistautuminen on tehty etukäteen. Sopii myös kaksoistunnille.

Paneelikeskustelijoilla on kullakin rooli (liite 64). Paneelin aiheena on internetin käyttö. Joku oppilaista on vanhemman roolissa, joku tietokoneharrastaja, joku kouluterveydenhuollon ammattilainen, joku "nettiroisto" ja niin edelleen. Keskustelua kuuntelevien opiskelijoiden keksittävä jokaisen vähintään yksi kysymys jollekin paneelikeskustelun jäsenelle.

1) VALMISTELU

Keskustelijoille keksitään roolinimet, rooliammatti ja mahdollisesti aiheeseen sopivaa vaatetusta. *Oppilaita pyydetään valmistautumaan tuntiin jo edellisellä kerralla tuomalla tunnille roolivaatteita ja varusteita.* Varusteiden ei tarvitse olla monimutkaisia, vaan esimerkiksi hassut silmälasit (tietokoneharrastajalle), rosvonaamio (nettirosvolle), valkoinen takki (terveydenhoitajalle), karttakeppi koululta (puheenjohtajalle). Paneeliin osallistujia ei kuitenkaan valita vielä ennakoon.

2) HARJOITUKSEN KULKU

Esitellään paneelikeskustelun idea. Kyseessä on noin 20 minuutin mittainen väittely- ja keskustelutuokio, jossa keskustelijoilla on tietyt roolit. Puheenjohtajuuden vastuu on opettajalla mutta tehtävässä voi toimia myös joku oppilas, joka jakaa puheenvuorot. Kaikki ovat aktiivisia eli ne, jotka eivät osallistu varsinaiseen paneelikeskusteluun pohtivat pareittain vähintään kaksi kysymystä itse valitsemilleen roolihahmoille.

3) ROOLIHAHMOJEN JAKO JA KESKUSTELU

Kaikkiin rooleihin voidaan valita kumpaa tahansa sukupuolta olevia oppilaita. Mieluiten halukkaita, mutta tarvittaessa määrätään. Paneeliin osallistuville oppilaille jaetaan roolilaput, joissa on hahmon esittely ja tukikysymyksiä.

Paneelin kulkua helpottaa, jos jokaisella paneelin jäsenellä on edessään nimilappu, jossa on roolinimi sekä joku etunimi. Hassut nimet tekevät paneelistä mielenkiintoisemman.

PURKU

Keskustellaan opettajan johdolla netin eduista ja haitoista mielen hyvinvoinnille ja yritetään mahdollisuuksien mukaan saada ryhmästä irti omakohtaisia kokemuksia. Alkuun ja purkuun kannattaa varata aikaa riittävästi. Myös roolit on tärkeää purkaa lopuksi esimerkiksi sanomalla ääneen: "En ole harjoituksen nettiroisto vaan oma itseni, Rajja."

2

LISÄMATERIAALEISSA STEPS -HYVÄN MIELEN KORTTIPELI

Peli sopii kaksoistunnille. Katso tarkemmat ohjeet liitteestä 65.



3



RYHMÄKESKUSTELU MEDIASTA JA MIELEN HYVINVOINNISTA

Luokka jaetaan kuuteen ryhmään. Kaksi ryhmää saa aina saman teeman keskusteltavaksi. Opettaja jakaa ryhmälle 1 muutamia nuorille suunnattuja mainoksia keskustelun tueksi. Ryhmät keräävät kalvolle mielen hyvinvoinnin ja ryhmäaiheensa näkökulmia.

RYHMIEN TEEMAT

1) Mainonta ja mielen hyvinvointi:

- Mistä oppilaat tunnistavat nuorille suunnatun mainonnan? Millaisia keinoja siinä käytetään?
- Millaisia kauneusihanteita nuorille suunnatuissa mainoksissa esitetään? Ovatko mainosten välittämät kuvat totta vai tarua?
- Miten mainosten kuvat voivat vääristää ajatuksia siitä millainen tytön tai pojan pitäisi olla?
- Miten mainonta voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin?

2) Netti ja sosiaaliset suhteet netissä:

- Missä nuoret kohtaavat nykyään mieluiten?
- Mitä hyötyjä ja haittoja mielen hyvinvoinnille on kavereiden tapaamisesta kuvagalleriassa/messengerissä/chatissa verrattuna tapaamiseen kasvotusten?
- Millaisilla keskustelupalstoilla nuoret yleensä pyöri-vät?

3) Internetin hyödyt ja haitat:

- Millaisia hyötyjä ja haittoja internetin käytöllä voi olla mielen hyvinvoinnille?

- Millaisia tietoturva-asioita netissä kannattaa huomioida?
- Miten netissä voi tarkistaa keskustelukumppanin todellisen iän tai sukupuolen todenperäisyyden tai muita häneen liittyviä asioita?

Jokainen ryhmä esittelee tuotoksensa lyhyesti ja keskustelua jatketaan luokassa esitysten pohjalta eniten keskustelua herättäneestä aiheesta.

Harjoituksen lopuksi keskustelua voidaan jatkaa seuraavien kysymysten pohjalta:

- a) Miten internet tai muu media (tv, pelit, mainokset) voivat vaikuttaa mielen hyvinvointiin?
- b) Mitä tärkeitä asioita nuori voi löytää internetistä? (Apua askarruttaviin kysymyksiin hakevan nuoren on tärkeää muistaa, että kaikki netistä löytyvä tieto EI ole totta, eikä sitä saa pitää itsestään selvyytenä.)
- c) Miten keskustelupalstojen vaaroja voi välttää?
- d) Miten pelaamisesta/mesettämisestä/kuvagallerian tai keskustelupalstan käyttämisestä yli-innostunut nuori voi vähentää liiallista tietokoneen käyttöä?
- e) Mitä vaihtoehtoja internetin käytölle on vapaa-aikana? (Kirjasto tiedon etsinnässä, kavereiden tapaaminen kasvokkain, liikuntaharrastukset, käsityöt, näytelmäkerhot ja muu sosiaalinen toiminta, ajanvietto perheen kesken.)

4

MIELEN SAARET -TIETOKONEPELI

www.mielenhyvinvoinninopetus.fi

Peli kertoo Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden sisältöjä. Pelin kesto on noin 30 minuuttia ja sitä pelataan parin kanssa.

KOKOAMINEN JA LOPETUS

Tunti päätetään kertaamalla internetin ja mainonnan hyötyjä ja haittoja lyhyesti. Oppilaat voivat kerata tunnin annin myös monisteen avulla (liite 66) kotona ja tehdä monisteessa olevan tehtävän.

Ekstra: lyhytelokuva

Yhteistyö kuvaamataidon opetuksen kanssa. Oppilaat tuottavat lyhytelokuvan aiheenaan mielen hyvinvointi ja media. Elokuva voidaan ideoida vapaasti.

TARKOITUS

Havainnollistaa median vaikutuskeinoja ja viestintävälineiden valtaa välittää tiettyjä merkityksiä ja sisältöjä.

Oppilaat päättävät itse miten elokuvansa päähenkilöt esittävät ja millaisia vaikuttamisen keinoja käyttävät.

Apua ja vinkkejä elokuvan tekoon löytyy osoitteesta: http://arx.hameenlinna.fi/Digiarts/DAE_kuvat/Taikalamppuopas.pdf.

Materiaali

Liite 62: Tunnin aloituskalvo

Liite 63: Tunnin lopetuskalvo

Liite 64: Paneelikeskustelun roolit.

Liite 65: STEPS -Hyvän mielen korttipelin ohjeet

Liite 66: Tietoa internetin ja mainonnan maailmasta (oppilaan moniste)

Liite 67: Kotitehtävän kalvopohja

Lähteet

Allt är Möjligt. En handbok i mediekritik. Pedagogisk handledning. 2005. Osoitteessa: <http://www.alltarmojligt.se>.

Hirvonen, Tarja. (Harjoitus 1 sekä liite 66.)

Kuuskoski, E. 2007. Miten syntyy hyvä koulu? Teoksessa: H. Niemi & Sarras, R. (toim.). Erilaisuuden valot ja varjot. Eettinen kasvatus koulussa.

Manner-Raappana, T. 2007. Mediamailma kasvattajana. Teoksessa: Määttä, K. (toim.). Helposti särkevää. Nuoren kasvun turvaaminen.



Huomaa!

TUNNIN LOPETUSKALVON (LIITE 63) AVULLA
VOIT KOOTA OPETUSKERRAN KESKEISET
SISÄLLÖT.



Kotitehtävä

VALITSE KOTITEHTÄVÄKSI
JOKO A, B TAI C.

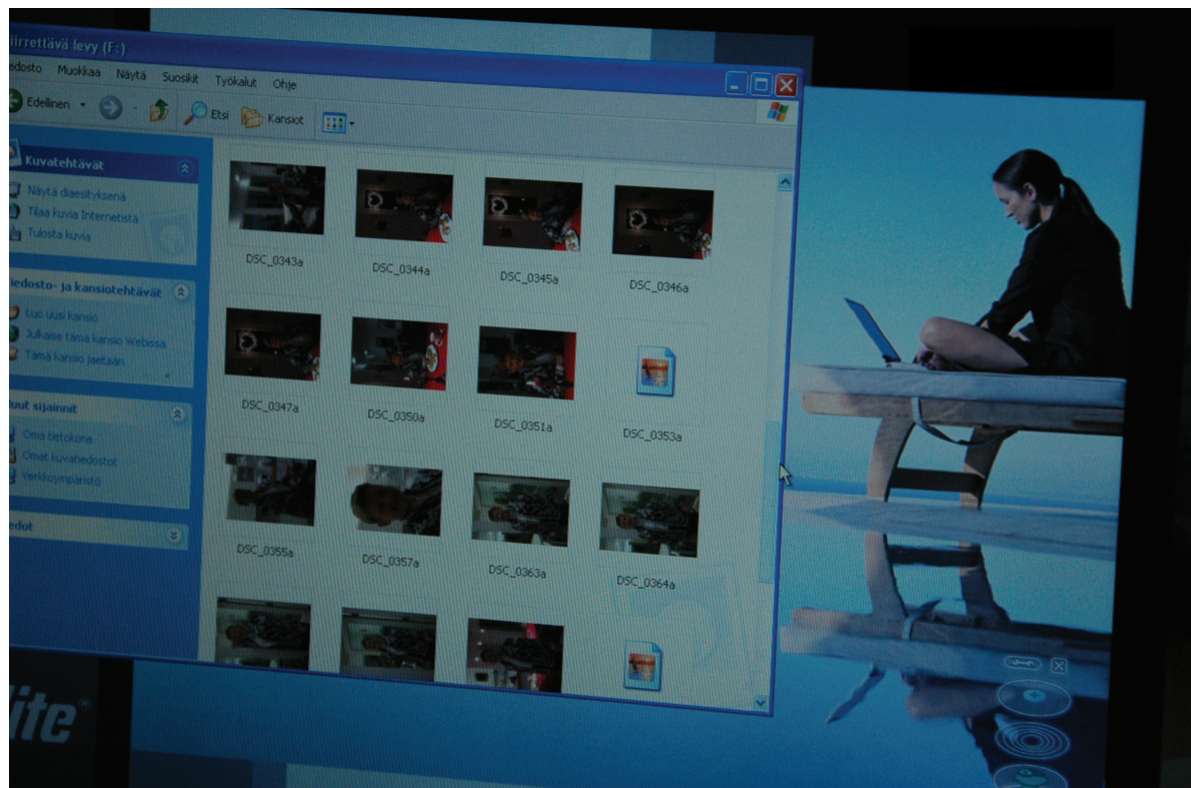
a) (Liite 67) Käy tutustumassa vanhemman kanssa yhdessä MLL:n nettisivujen viisaasti verkossa sivustoön <http://www.nuortennetti.fi>, jossa kerrotaan netin käytön vaaroista.

b) Juttele vanhemman tai huoltajan kanssa, millä nettisivustoilla yleensä liikut sekä vie heidät tutustumiskäynnille näille sivustoille (esimerkiksi irc-galleria).

c) Laadi lista internetin hyvistä ja huonoista puolista (vähintään viisi hyvää ja viisi huonoa asiaa) Kootaan tuotokset taululle tai piirtoheitinkalvolle seuraavan tunnin alussa.

Media ja mielen hyvinvointi

- ☺ **Mitä medialukutaito merkitsee mielen hyvinvoinnille?**
- ☺ **Millaisilla taidoilla suojelen mielen hyvinvointiani ja itseäni netissä?**



Kuva: Eeva Mehto

**Tulkitsemalla kriittisesti median välittämää tietoa tuet mielen hyvinvointiasi.
Arvosta ja hyväksy itsesi ainutlaatuisena yksilönä.**

PÄIVITÄ NETTITIETOSI JA -TAITOSI



Kehitä medialukutaitoasi – vahvistat mielen hyvinvointiasi!

Medialukutaito tukee mielen hyvinvointia ja on median välittämän tiedon tarkastelua kriittisesti ja kyseenalaistaen:

- 😊 **Mieti mitä ja miten aiheita, henkilöitä tai tapahtumia tuotteessa kuvataan?**
- 😊 **Kuka tai ketkä tuotteen ovat tehneet? Missä ja miten se on tehty?**
- 😊 **Kenelle tuote on tarkoitettu?**
- 😊 **Miksi tuote on tehty? Ketä tuote hyödyttää?**

Rajallinen aika netissä ja tietokoneella päivittäin!

VAALI KAVERISUHTEITA ARJESSA!

TUKEA NETISTÄ:

WWW.TUKINET.NET

WWW.APUA.INFO

WWW.NUORTENNETTI.FI



Kohdatessasi nettikiusaamista (esimerkiksi pilkkaamista kuvagallerian sivuilla) tai muuta häirintää, kerro asiasta aina turvalliselle aikuiselle.

Johdatusta paneelikeskustelun roolihahmoihin:

A) TIETOKONEHARRASTAJA:

Tietokoneiden parissa kaiken vapaa-aikansa ja yönsä viettävä hahmo. Pelaa, chattaa, tekee myös luvattomia juttuja tietokoneellaan.

"Tietokoneesta ja netistä on vain huvia ja hyötyä, ei haittoja."

"Koneen käyttäminen ei haittaa elämäni. En välitä koulunkäynnistä."

"Lataan netistä musiikkia ja elokuvia, vaikka tiedän, että se on laitonta."

B) HUOLESTUNUT TIETOKONEHARRASTAJAN ÄITI:

Ei mahda lapselleen mitään, on huolissaan heikentyneestä koulumenestyksestä. Hakee keskustelussa apua tilanteeseen ja ratkaisuvaihtoehtoja siihen, miten oma lapsi voidaan vieroittaa tietokoneelta.

"Mitä voisin tehdä lapseni kanssa, kun hän valvoo kaikki yöt eikä jaksaa aamulla herätä kouluun?"

"Netistä vierottamiseen olen kokeillut salasanan asettamista."

"Olen kieltänyt lastani lataamasta netistä materiaalia, koska se on laitonta piraatismia. Lapseni ei usko minua."

C) NETTIROISTO, esimerkiksi nettihuijari:

Kaikenlaista ikävää internetin avulla tehnyt henkilö. Saanut isot sakot.

Esimerkiksi: "Netin kautta on helppo huijata ihmisiltä rahaa, olen myynyt netin kautta varastettua tavaraa."

"Netissä olen tutustunut valenimellä ihmisiin. Käytän usein viattomalta vaikuttavaa peitenimeä."

D) NETTIROISTON UHRI:

Joutunut internetin kautta huijatuksi. Kertoo myös kokemuksistaan ja siitä, miten kaikki oikein tapahtui.

Esimerkiksi: "Ostin keskustelupalstalla tapaamaltani henkilöltä MP3-soittimen. Hän lupasi lähettää soittimen minulle, kun laittaisin rahat ensin hänen tililleen. Tein näin, mutta soitin jäi saamatta. Olin liian luottavainen ja nyt harmittaa."

E) TERVEYDENHOITAJA:

Nuorten väsymyksestä huolestunut kouluterveydenhuollon ammattilainen. Pitää unta erityisen tärkeänä murrosikäisille. Pohtii jatkuvan sisällä istumisen ja netissä surffailun haittoja muun elämän kannalta. On löytänyt netistä myös hyödyllisiä terveys sivustoja.

"Mielestäni nuoret viettävät aivan liikaa aikaa tietokoneella. Valvovat yömyöhään. Kasvava nuori tarvitsee unta ja myös kaverikontakteja todellisessa elämässä."

"Netistä löytyy myös hyödyllistä terveystietoa, esimerkiksi..."

F) TIETOKONEIDEN MYYJÄ:

Markkinoin ammattilainen, joka haluaa mahdollisimman paljon koneita kaikkiin koteihin. Tarjolla on laajakaistaa, pelejä ja muita herkkuja. Ainoa tavoite on ansaita mahdollisimman paljon rahaa.

"Jokaisessa nykyaikaisessa kodissa kuuluu olla tietokone, ellei halua jäädä ulos kehityksestä. Tietokone on välttämätön."

"Voin kertoa uusimmasta laitteestamme, joka on... (malli ja merkki, jossa on paljon ohjelmia jne.)"

G) TAVALLINEN MATTI- TAI MAIJAMEIKÄLÄINEN ELI OPPILAS OPPILAAN ROOLISSA.

Mitä tietokoneet merkitsevät nykynuorelle? Näitä roolihahmoja voi olla kaksi (sekä tyttö että poika).

"Tietokoneet ja internet merkitsevät minulle..."

"Tietokoneen ja netin kautta voin ilmaista itseäni. Chatit, kuvagalleriat, messenger ja muut ovat normaaleja nykynuoren keinoja pitää yhteyttä kavereihin."

"Tietokoneen avulla voin toteuttaa itseäni. Voin tehdä musiikkia, piirtää..."

H) PUHEENJOHTAJA

Aloittaa ja lopettaa paneelin ja pyytää osallistujia esittelemään itsensä. Jakaa keskusteluvuorot ja pitää huolen kurista ja järjestyksestä. Keskustelu saa välillä myös rönseyllä. Puheenjohtaja huolehtii, että kielenkäyttö on asiallista ja paneeli etenee aikataulun mukaan.

OPETTAJALLE HUOMIOITAVAA STEPS – HYVÄN MIELEN KORTTIPELISTÄ

1. PELIN TARKOITUS: kerätä mahdollisimman monta kysymyskorttia ja päästä ankkuriturnaukseen.
2. Peliä pelataan yksilöpelinä tai pareittain pienryhmissä.
3. Jaa aluksi korttipakka pienempiin kasoihin pienryhmien kesken. Korttipakkoja voidaan vaihtaa pelin kuluessa ryhmien välillä, jolloin pelaajat saavat aina uuden korttipakan pelattavaksi.
4. Ota korttipakasta ennen peliä erilleen ankkurikortit. Näitä kortteja tarvitaan ankkuriturnauksessa pelin lopussa.
5. Väärästä vastauksesta vuoro siirtyy seuraavalle ja kortti palautetaan pakkaan alimmaiseksi.
6. Yllätyskortit ovat oransseja. Yllätyskortit palautetaan aina pakkaan.
7. Ajanottoväline voi olla esimerkiksi kännykän sekuntikello.
8. Ankkuriturnaus: Ankkuriturnaukseen osallistuu jokaisen pienryhmän eniten kortteja kerännyt pelaaja. Ankkuriturnauksessa pelaajille esitetään vuorotellen kysymys. Oikein vastanneet jatkavat turnauksessa. Viimeiseksi jäljelle jäänyt pelaaja voittaa. Voittaja voidaan tarvittaessa myös arpoa.



KORTTIPAKASTA LÖYTYY

Yllätyskortit:

Yllätyskorteissa on joukkueelle sekä iloisia että pelaamista hankaloittavia yllätyksiä. Yllätyskortit ovat oransseja. Yllätyskorttien kohdalla toimitaan kortin ohjeen mukaisesti. Yllätyskorteissa ei ole kysymystä/tehtävää.

Jos kysymykseen vastaa väärin, siirtyy vuoro seuraavalle pelaajalle.

Jarru- ja kaasukortit:

Jarrukortin (– 1) nostaneen pelaajan vastausvuoro jää väliin. Kaasukortista (+1) pelaaja saa nostaa pakasta uuden kortin.



Koukkukortti, jonka nostettuaan pelaaja joutuu luovuttamaan yhden kortin toiselle pelaajalle.



Haavikortti, jonka nostettuaan pelaaja saa ryöstää kortin toiselta pelaajalta.



Aarekortti, jonka nostettuaan pelaaja saa nostaa korttipakasta kaksi korttia peräkkäin.

KERÄTTÄVÄT PELIKORTIT

Siniset kortit = Case-tehtävä: Etsi vastaus. Ryhmä arvioi vastauksen oikeellisuuden. Kysymyksiin on mallivastaukset.

Punaiset kortit = Sanaselitys/ pantomiimi: Esittäjä ei saa mainita sanaa ääneen. Kortin saa itselleen se, joka arvaa selitettävän sanan ensimmäiseksi.

Vihreät kortit = Faktatietokysymys, joka edellyttää oikeaa vastausta.

Keltaiset kortit = Keskustelukortti: Etsikää ryhmässä yhdessä tarina kortin kuvasta, lööpistä tai keskustelkaa aiheesta yhdessä. Kortin nostaja saa kortin aina itselleen.

Ankkurikortit = Vaativampi kysymys, joka esitetään ankkuriturnauksessa.



Kalvopohja

STEPS – HYVÄN MIELEN KORTTIPELI

TARKOITUS: kerätä mahdollisimman monta kysymyskorttia ja päästä ankkuriturnaukseen.

Saat kortin oikeasta vastauksesta itsellesi seuraavasti:

- **Sininen kortti** = Case-tehtävä: keksi vastaus. Ryhmä arvioi vastauksen oikeellisuuden.
- **Punainen kortti** = Sanaselitys/pantomiimi: Kortin saa se, joka arvaa selityksen/pantomiimin. Esittäjä ei saa mainita sanaa ääneen.
- **Vihreät kortit** = Faktatieto, edellyttää oikeaa vastausta.
- **Keltaiset kortit** = Lehtilööppi/kuva: Keksikää tarina tai keskustelkaa aiheesta ryhmässä. Kortin nostaja saa kortin aina itselleen.

Väärästä vastauksesta vuoro siirtyy seuraavalle ja kortti palautetaan pakkaan alimmaiseksi.

Yllätyskortit = yllätyksiä pelaajille. Yllätyskortit ovat oransseja. Laita aina lopuksi takaisin pakkaan alimmaiseksi.

Ankkurikortit = vaativampi kysymys pelin lopuksi käytävässä ankkuriturnauksessa.

Kysymysten vastausaika on 1 minuutti!

TIETOA INTERNETIN JA MAINONNAN MAAILMASTA

Kohtaat elämässäsi monenlaisia haasteita. Internet ja mainonta ovat tuoneet mukanaan paljon hyvää, mutta myös ongelmatilanteita, joihin saatat joutua.

1) INTERNET

HYÖTYJÄ: nopea tiedonsaanti, edullinen ja helppo yhteydenpitomahdollisuus, hyötyohjelmat, helppokäyttöisyys, hyvä saavutettavuus (kirjastot, kodit), apu opinnoissa, apu arjen ongelmissa.

Hakukoneet mahdollistavat nopean tiedonsaannin kiinnostavista aiheista. Hakusanoina voi käyttää englannin tai suomenkielisiä sanoja. Hakukoneita ovat www.yahoo.com, www.google.com ja monet muut. Niistä on hyötyä koulutyössä mm. esitelmien teossa, lisätietojen etsinnässä tai vaikka kokeisiin kerrattaessa.



Viestien kulku on nopeaa eli yhteydenpito ystäviin sujuu sukkelasti, vaikka välimatkaa olisi paljonkin. Internetissä tapahtuva viestintä on myös huomattavasti puhelimen käyttöä edullisempaa. Internetin avulla voi löytää apua sellaisiin ongelmiin, joita ei ehkä halua tai uskalla aikuisilta kysyä.

ONGELMIA: Liiallisen internetin käytön riskejä nuoren mielen hyvinvoinnille ovat netin aiheuttama liiallinen yksinäisyys, riippuvuus, väsymys ja arjen rytmin sekoittuminen. Muita ongelmia ovat virukset (voivat sekoittaa koneen toiminnan), peliriippuvuus, nettihäiriköt ja hyväksikäyttäjät ja muut netin väärinkäyttäjät, rahankäyttö (maksulliset huutokaupat ja muut toiminnot), K-18-sivustot aukeavat helposti (ellei estoja ole tehty), sopimaton tai raaka sivustojen materiaali ja virheellinen tieto. Nettitiedon luotettavuutta on joskus vaikea arvioida.

2) MAINONTA

HYÖTYJÄ: lisätiedon saaminen tuotteista, edullisten tarjousten löytäminen, ansiomahdollisuus (mainoslehtisten jakaminen), valintamahdollisuuksien tiedostaminen.

HAITTOJA: muodin oikkujen seuraaminen, kalliit harrastukset ja ruoat, julkisuuden henkilöiden matkiminen, stereotyyppinen ajattelu (kaavamaisuus), oman päätöksenteon hämärtyminen.

VAIKUTUSMAHDOLLISUUDET: mainoksen tekijöille soittaminen, kirjoittaminen tai internetin kautta palautteen lähettäminen. Mainoksiin täytyy opetella tutustumaan kriittisesti, jotta voi muodostaa oman mielipiteensä.

TEHTÄVÄ:

Miten voit itse huolehtia mielen hyvinvoinnista median maailmassa? Listaa 5–10 vinkkiä, joita voisit soveltaa arkielämässä seuraavista näkökulmista.

- a) Internetin käyttö (Miten kauan aikaa käytät päivässä? Millaisia nettisivuja käytät? Miten varmistat turvallisen käytön? Mitä kannattaa huomioda keskustelufoorumeilla?)
- b) Mainonta (Miten tulkitset? Miten mainonta vaikuttaa ostopäätöksiisi ja käyttäytymiseesi? Mitä mainoksissa nuorille myydään?)
- c) Median tarjoamat kauneusihanteet (Miten niitä voi tulkita kyseenalaistaen? Mikä sinun mielestäsi on kaunista/komeaa? Vertaatko itseäsi mainosten henkilöihin? Poikkeako näkemyksesi median välittämästä kauneusihanteesta?)

KOTITEHTÄVÄ AIHEESTA MEDIA JA MIELEN HYVINVOINTI

Käy vanhemman/huoltajan kanssa yhdessä tutustumassa MLL:n nettisivujen viisaasti verkossa -sivustoon (www.nuortennetti.fi), jossa kerrotaan netin käytöstä.

Käykää yhdessä myös www.yle.fi/mediakompassi -sivustolla.

Keskustelkaa yhdessä aiheesta kotona.

Tehtävä suoritettu, päivämäärä:

Huoltajan kommentteja:

Huoltajan allekirjoitus:

8

TAUSTATIEDOKSI ARVIOINNISTA

Lue arvioinnista ja arviointikriteereistä koko materiaalin alussa olevasta johdanto-osuudesta (sivut 17–20).

Lisälukemista arvioinnista

Kepler-Uotinen, K & Orkovaara P. Dynamo. Terveystiedon arviointiopas luokille 7–9.

Lehtiartikkeleita:

Liikunnanopettaja 4/06. Teemana terveystieto.

Liikunnanopettaja 3/05. Teemana terveystieto (näkökulmia terveystiedon arviointiin)

OPETUSKERRAN TOTEUTUS

ALOITUS JA MOTIVOINTI

A

EDELLISEN OPETUSKERRAN
KOTITEHTÄVÄN PURKU



Huomaa!

TUNNIN VOI ALOITTAÄ LIITTEEN 68 AVULLA.

B

KOORDINAATTIHARJOITUS

TARKOITUS

Palauttaa mieliin mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden sisältöä ja vaihtaa ajatuksia jaksosta.

TOIMINTA

Koordinaatiston koko on noin kymmenen askelta per akseli. Asetutaan koordinaatistossa (x- ja y-akseli) sellaiselle paikalle, joka kuvaa x-akselilla: myönteisiä, hyviä, innostavia, mielenkiintoisia yms. asioita, oivalluksia, joita tämä jakso on itselle tuonut/itsessä herättänyt. Y-akselilla: kielteisiä, ärsyttäviä asioita, pettymyksiä, suuttumusta, ynnä muita sellaisia mielipiteitä tai tunteita, mitä tämä jakso on itsessä herättänyt. Jäädään tälle paikalle.

PURKU

Millaisia ajatuksia ääripäissä oleville on herännyt? Kysytään muutamilta ääripäissä olevilta mielipiteitä tai jos ryhmä on pienempi ja toimiva, niin jokainen voi sanoa halutessaan yhden asian x- ja y-akselilta. Muodostetaan pienet ryhmät lähellä seisovien kanssa ja jaetaan kokemuksia pienryhmässä (voidaan kirjata halutessa muistiin eli valitaan ryhmästä sihteeri). Mietitään myös muutoksia. Mitä voisin itse tehdä toisin? Mitä palautetta annan opettajalle, jotta tunnint toimisivat paremmin?

Ohjeet arvioinnista opettajalle

Opettaja voi koota seuraavista osioista ryhmälleen sopivan kokeen Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden oppilasarviointiin tai yhdistää näistä kysymyksiä terveystiedon kokeeseen. Itsearviointitehtävän voi tehdä nimettömänä tai nimellä.

Hyvän mielen vihkön arvioinnista: Opettaja tarkistaa, että sovitut tehtävät on tehty vihkoon. Lue lisää arvioinnista koko materiaalin alussa olevasta johdanto-osuudesta (sivut 17–20).

Itsearviointilomakkeella (tehtävä 1) voi kerätä palautetta opetusjaksosta. Koe koostuu kysymyksistä 2–5, joista opettaja voi valita ryhmälleen sopivat tehtävät ja halutessaan lisätä kokeeseen kysymyksiä.

Tehtävät 2–5 arvioivat asiaosaamista mielen hyvinvoinnin jaksolla opituista asioista.

Tehtävä 6 (ristikko) on ekstratehtävä nopeille oppilaille.

Materiaali

Liite 68: Tunnin aloituskalvo

Liite 69: Koepankki

Liite 70: Kokeen ratkaisut ja pistetytysmalli

Liite 71: Luvuvinkkejä oppilaille

Jakson kokonaisuuden arviointi

- Millaisia tietoja, taitoja ja osaamista minulla on mielen hyvinvoinnista nyt?
- Säilytä elämässäsi uuden oppimisen halu. Yksi uusi oivallus päivässä = 365 oppimisen oivallusta vuodessa = 3650 oivallusta 10 vuodessa.



Kuva: Eeva Mehto

KOEPANKKI 8. LUOKKA

- Opettaja voi valita koepankin kysymyksistä ryhmälleen sopivat ja muokata niistä kokeen sekä käyttää kysymyksiä laajemmassa terveystiedon kokeessa.
- Vastaukset pisteytys ehdotuksineen ovat liitteessä 70.

ITSEARVIOINTI**Oppilaan itsearviointilomake**

Rastita: **tyttö** **poika**

Merkitse ruksilla (x) mielestäsi sopivin vaihtoehto. Lue väittämät ja vastausvaihtoehdot huolellisesti.

Mielestäni...	Täysin eri mieltä	Mel- ko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Minulla oli hyvä ja turvallinen olo terveystiedon tunnilla.				
2. Opin tunnistamaan omia hyviä puoliani terveystiedon opetuksen kuluessa.				
3. Terveystiedon tunneilla syntyi välillä mielenkiintoista keskustelua.				
4. Voin vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiini.				
5. Mielen hyvinvointia voi oppia ja kehittää.				
6. Mielen hyvinvointi on vaikea asia ymmärtää.				
7. Tiedän kenelle voin puhua huolistani ja murheistani.				
8. Tiedän itselleni sopivia selviytymiskeinoja ja -taitoja.				
9. Nimeä kaksi selviytymistaitoasi tai -keinoasi. • •				

HUOM! Opettaja voi halutessaan hyödyntää itsearviointissa myös 7. luokan koepankin tehtäviä 2 ja 3.

2. Lue ensin seuraava teksti ja vastaa sitten kysymyksiin (a-d):

Matti on 14-vuotias poika. Hänellä on koira nimeltään Pepe. Pepe on ollut perheessä 4 vuotta ja se on Matin paras ystävä. Matti on syvästi kiintynyt Pepeen. Matin pikkusisko Paula ei pidä Pepestä, koska se on kerran purrut häntä. Paulan mielestä Pepe haukkuu liikaa, ja hän pelkää Pepeä.

Eräänä päivänä Matti tulee koulusta kotiin ja löytää koiransa hengettömänä eteisen lattialta. Matti järkyttyy suunnattomasti.

a) Selitä ensin lyhyesti mikä on kriisi. (1p)

b) Millaisia selviytymistyyliä Matti voi käyttää päästäkseen vaikean tilanteen yli? Mainitse kuusi erilaista selviytymistyyliä (3 p) ja anna jokaisesta esimerkkejä, mitä tällainen selviytymistyyli tarkoittaa. (3 p)

-
-
-
-
-
-

c) Millaisia erilaisia tunteita koiran kuolema saattaa herättää Matissa ja tämän pikkusiskossa Paulassa? Nimeä yhteensä vähintään 4 erilaista tunnetta. (2 p)

MATTI

PAULA

3 a) Mitä tarkoitetaan mielen hyvinvoinnin tukitekijöillä? Luettele kuusi mielen hyvinvointia tukevaa tekijää. (3 p)

3. b) Mitä tarkoitetaan mielen hyvinvoinnin kompastuskivillä? Luettele kuusi mielen hyvinvoinnin kompastuskiveä. (3 p)

4. Mitä tarkoittaa empaattinen kuuntelu? Kerro neljä empaattisen kuuntelun tunto-merkkiä. (2 p)

5. Kerro kolme myönteistä ja kolme vahingoittavaa esimerkkiä siitä, miten internetin käyttö voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Jatka tarvittaessa paperin kääntöpuolelle. (3p)

MYÖNTEISET MAHDOLLISUUDET

-

-

-

VAHINGOITTAVAT VAARAT

-

-

-

6. EKSTRATEHTÄVÄ: RISTIKKO

1. Tämän muodostavat ihmiset, joilta saat tarvittaessa tukea ja apua. Yhdys-
sanen toinen osa on kalalle huonompi juttu!
2. _____ taitosi ovat kunnossa, kun pystyt ratkaisemaan ristiriidat ra-
kentavasti.
3. Jämäkkyys ei tarkoita sitä, että olet hyökkäävä, vaan sitä, että osaat sanoa
tarvittaessa _____
4. _____ muodostuu siitä, mitä ajattelen itsestäni ja mitä muut ajat-
televat minusta. Vastaa kysymykseen millainen olen.
5. Messengerissä tai tekstarissa voi ilmaista _____ esim. seuraavilla
merkeillä 😞 😊
6. _____ asuinympäristö vahvistaa mielen hyvinvointia
7. Voi heikentää mielen hyvinvointia ja vähentää turvallisuuden tunnetta. Siitä
täytyy ilmoittaa aikuiselle.
8. Poistamalla tästä äkillisestä elämänmuutoksesta yhden kirjaimen, voit syödä
sen!
9. Tämäkin voi aiheuttaa ähkyn, vaikka se ei ole syötävää! Sen lukutaitoa voi
myös harjoitella ja kehittää.
10. Täällä surffaushkin onnistuu, vaikka ei ole vettä!

Pystyyn: Omat _____ tukevat mielen hyvinvointia, joten vahvista,
käytä ja pidä niistä hyvää huolta!



1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				

8. LUOKAN KOKEEN RATKAISU- JA PISTEYTYSEHDOTUS

- Opettaja voi hyödyntää kokeen arvostelussa alla olevaa pisteytystä.
- Tehtävien ratkaisut ovat arvosanalle kiitettävä.
- Opettaja voi soveltaa pisteytystä kokeen arvostelussa.

Itsearviointitehtävää 1 ei pisteytetä. Sillä opettaja voi kerätä oppilailta palautetta opetusjaksosta ja voi halutessaan hyödyntää sitä oppilasarviointinsa tukena.

2.

a) Selitä ensin lyhyesti mikä on kriisi. (1 p)

Kriisi on äkillisen, odottamattoman tilanteen tai tapahtuman aikaansaama reaktio ihmisessä. Kriisiin liittyy usein voimakas tunneperäinen reaktio. Kriisit mahdollistavat muutoksen ja kasvun.

b) Millaisia selviytymistyyplejä Matti voi käyttää päästäkseen vaikean tilanteen yli? Kerro kuusi erilaista selviytymistyyliä ja anna jokaisesta esimerkki, mitä selviytymistaitoja tällaiseen selviytymiseen sisältyy.

(6 p eli ½ p/selviytymistyyli + ½ p/esimerkki)

Erilaisia selviytymistyyplejä ovat älyllinen, tunteellinen, sosiaalinen, henkinen, luova ja fysiologinen selviytyminen.

Älyllinen selviytyminen: Kerää lisätietoa, käyttää ongelmanratkaisutekniikkaa, tekee listan mitä voisi tehdä.

Tunteellinen selviytyminen: Ilmaisee itseään esim. nauramalla, itkemällä, kertoo tunteistaan toisille. Ilmaisee itseään esimerkiksi tanssin, musiikin tai piirtämisen kautta.

Sosiaalinen selviytyminen: Hakee tukea ryhmästä ja kavereista, ottaa vastaan toisten tuen, ottaa jonkin roolin tai tehtävän.

Henkinen selviytyminen: Hakee merkityksiä uskonnosta, aatteista tai arvoista.

Luova selviytyminen: Käyttää mielikuvitustaan välttääkseen tosiasioita tai löytääkseen ratkaisuja, luo myönteisiä mielikuvia, tulkitsee uniaan, uskoo vaistoonsa.

Fysiologinen selviytyminen: Urheilee ja liikkuu, pyrkii rentoutumaan, syö hyvin, nukkuu paljon.

c) Millaisia erilaisia tunteita koiran kuolema saattaa herättää Matissa ja tämän pikkusiskossa Paulassa? Nimeä yhteensä vähintään 4 erilaista tunnetta. (2 p eli ½ p/tunne)

MATTI

- esimerkiksi suru, viha, myötätunto

PAULA

- esimerkiksi suru, helpotus

3. a) Mitä tarkoitetaan mielen hyvinvoinnin tukiteijöillä? Luettele kuusi mielen hyvinvointia tukevaa tekijää. (3 p eli ½ p/tekijä)

- omasta terveydestä huolehtiminen
- kyky ratkaista ristiriitoja
- mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- kaverisuhteiden ylläpitäminen
- itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
- koulussa käyminen, opiskeleminen
- vanhempien, ystävien ja läheisten ihmisten tuki ja kannustus
- taito ja uskallus hakea apua ajoissa
- asuinympäristön turvallisuus

b) Mitä tarkoitetaan mielen hyvinvoinnin kompastuskivillä? Luettele kuusi mielen hyvinvoinnin kompastuskiveä. (3 p eli ½ p/tekijä)

- heikko itsetunto, itsensä väheksyminen
- huonot suhteet kavereihin, vanhempiin, läheisiin
- eristäytyminen, yksinäisyys
- erot ja menetykset
- väkivalta
- kiusaaminen, syrjäytyminen
- päihteet
- haavoittavat, liian varhaiset seksikokemukset

4. Mitä tarkoittaa empaattinen kuuntelu? Kerro neljä empaattisen kuuntelun tunto-merkkiä. (2 p eli ½ p/tekijä)

- keskittyminen siihen, mitä toinen sanoo
- ei keskeytä puhujaa
- ei tee muuta samalla
- toisen silmiin katsominen
- ilmeillä, eleillä, lyhyillä ilmaisuilla ilmaiseminen, että on kuullut toista
- malttaa olla kertomatta heti omista kokemuksistaan
- tekee yhteenvedon kuulemastaan, että on ymmärtänyt asian oikein
- rohkaisee kysymään lisää

5. Kerro kolme myönteistä ja kolme vahingoittavaa esimerkkiä siitä, miten internetin käyttö voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Jatka tarvittaessa paperin kääntöpuolelle. (yht. 3 p eli ½ p/tekijä)

MYÖNTEISET MAHDOLLISUUDET

Esimerkiksi: apu arjen ongelmissa, tiedon saaminen, apu koulutehtävissä, yhteydenpito ystäviin, uusien tuttavuuksien solminen.

VAHINGOITTAVAT VAARAT

Esimerkiksi: liiallinen yksinäisyys, riippuvuus, väsymys, arjen rytmin sekoittuminen.

8. EKSTRATEHTÄVÄ: RISTIKKO

1. Tämän muodostaa ihmiset, joilta saat tarvittaessa tukea ja apua. Yhdyssanan toinen osa on kalalle huonompi juttu!
2. _____ taitosi ovat kunnossa, kun pystyt ratkaisemaan ristiriidat rakentavasti.
3. Jämäkkyys ei tarkoita sitä, että olet hyökkäävä, vaan sitä, että osaat sanoa tarvittaessa _____
4. _____ muodostuu siitä, mitä ajattelen itsestäni ja mitä muut ajattelevat minusta. Vastaa kysymykseen millainen olen.
5. Messengerissä tai tekstarissa voi ilmaista _____ esim. seuraavilla merkeillä 😞 😊
6. _____ asuinympäristö vahvistaa mielen hyvinvointia
7. Voi heikentää mielen hyvinvointia ja vähentää turvallisuuden tunnetta. Siitä täytyy ilmoittaa aikuiselle.
8. Poistamalla tästä äkillisestä elämänmuutoksesta yhden kirjaimen, voit syödä sen!
9. Tämäkin voi aiheuttaa ähkyn, vaikka se ei ole syötävää! Sen lukutaitoa voi myös harjoitella ja kehittää.
10. Täällä surffauskin onnistuu, vaikka ei ole vettä!

Pystyyn: Omat _____ tukevat mielen hyvinvointia, joten vahvista, käytä ja pidä niistä hyvää huolta!



1.			T	U	R	V	A	V	E	R	K	K	O			
2.					S	O	S	I	A	A	L	I	S	E	T	
3.					E	I										
4.						M	I	N	Ä	K	Ä	S	I	T	Y	S
5.	T	U	N	T	E	I	T	A								
6.				T	U	R	V	A	L	L	I	N	E	N		
7.			K	I	U	S	A	A	M	I	N	E	N			
8.						K	R	I	I	S	I					
9.			M	E	D	I	A									
10.					I	N	T	E	R	N	E	T				

LUKUVINKKEJÄ OPPILAILLE

Lue lisää terveystiedon oppikirjoista:

- Orkovaara, P., Cacciatore, R., Furman, B., Hirvihuhta, H., Hämäläinen, A., Kekki, M. & Korteniemi-Poikela E. 2006. Dynamo. Terveystietoa luokille 7–9. Helsinki: Tammi.
- Reinikkala, P., Ryhänen, E., Penttinen, H., Penttilä, S., Pesonen, J. & Vertio, H. 2005. Terveystietä 1–3. Terveystietoa luokille 7–9. Helsinki: WSOY.
- Eloranta, T., Kalaja, S., Korhonen, J., Nykänen, M. & Välimaa, 2007. R. Terveystietä. Helsinki: Otava.
- Lehtinen, I., Lehtinen, T., Lukkari, T. & Soisalo, S. 2006. Terveystiedon Syke. Helsinki: Edita.

AIHEPIIRIT

YHDESSÄ 8.-LUOKKALAISINA:

Dynamo:

Itseluottamuksen tehotreenit
Koulukiusaaminen – fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista väkivaltaa

Syke:

Tunne itsesi

Terveystietä:

Minä muutun
Minä ryhmän jäsenenä
Hoidan mieltäni

Terveystietä Portaati:

Itsetuntemus, itsetunto

MIELIEN HYVINVOINNIN TUKITEKIJÖITÄ JA KOMPASTUSKIVIÄ:

Dynamo:

Pienet hyvät hetket
Elämänilo kadoksissa?

Syke:

Mielen hyvinvointi

Terveystietä:

Selviydynkö arjesta?
Rentoudun

Terveystietä Portaati:

Miten jaksan

KAVERISUHTEET:

Dynamo:

Mitä onni on?
Miten saan ystäviä ja miten saan pidettyä heidät ystävinäni

Syke:

Ystävät ovat tärkeitä

Terveystietä:

Minä ja ystävät

Terveystietä Portaati:

Sosiaaliset suhteeni
Luottamus
Ystävät
Elämän koettelemuksia

EMPATIATAIDOT:

Dynamo:

Miten lohduttaa toista

Syke:

Yhdessä elämisen taito

Terveystietä:

Toisen tunteiden tunnistaminen

Terveystietä Portaati:

Minä kuuntelen ja kuulen

JÄRKEÄ JA JÄMÄKKYYTTÄ:

Dynamo:

Miten olla eri mieltä toisen kanssa
Miten kieltäytyä toisen ehdotuksesta tai pyynnöstä

Terveystietä:

Hyvää vai huonoa seuraa?
Ilmaisenko itseni selvästi?
Riitelen ja sovittelen

Terveystietä Portaati:

Pidän pääni
Ristiriidoista ratkaisuihin
Hankalat tilanteet hallintaan

ELÄMÄN PULMAT JA KRIISIT:

Dynamo:

Elämä on vuoristorata
Irrallisuus
Kehityksen kuohuntavaiheet
Pärjääminen eroperheessä

Syke:

Perhe-elämän haasteita
Kriisit kuuluvat elämään

Terveystietä:

Ongelmavanhemmat ja vanhempien ongelmat
Mielikin voi sairastua

Terveystietä Portaati:

Kriisitilanteita – miten menettelen ja selviydyn
Miten toimit erilaisissa onnettomuuksissa?

MEDIA JA MIELIEN HYVINVOINTI:

Syke:

Seksin tulva
Mainonnan mielikuvat

Terveystietä:

Mielikin voi sairastua (riippuvuudet)

Terveystietä Portaati:

Päihteet ja media