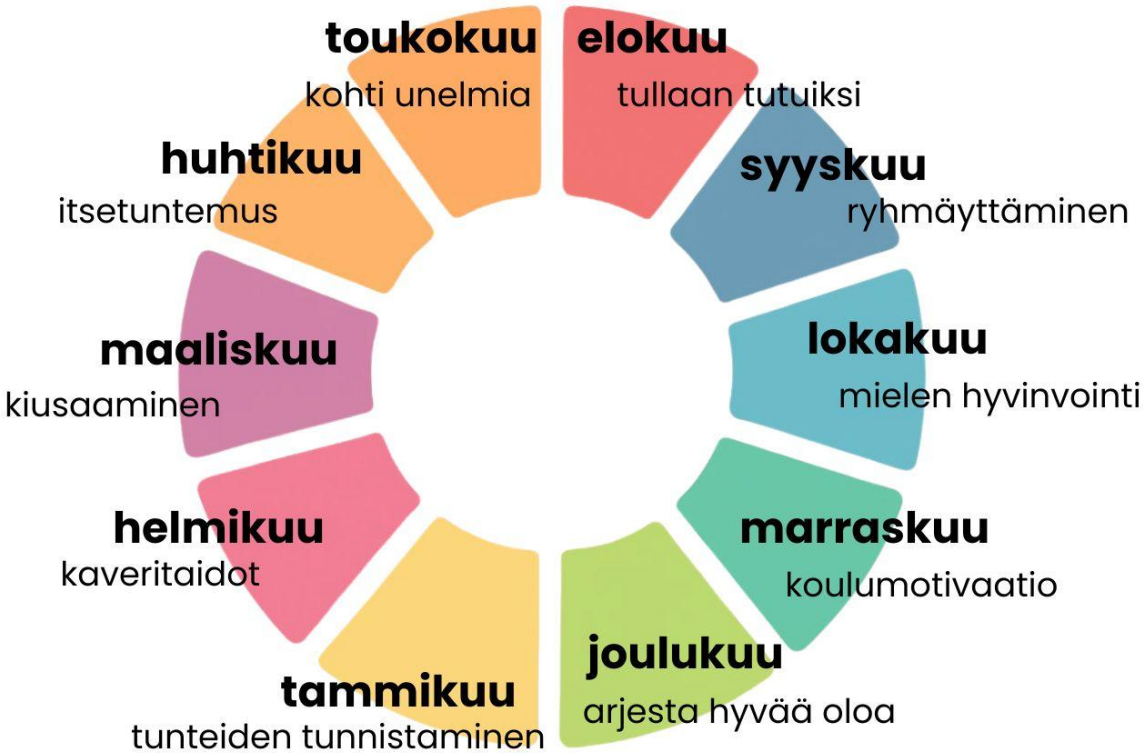
8.lk

luokanvalvojalle/ luokanohjaajalle

Luokanvalvojan / -ohjaajan tunnille:

- **kuukauden teemaan sopiva aamunavaus (näytä/lue/kuuntele)**
- **teemaan sopiva harjoitus (A ja/tai B)**



Materiaalin on kasannut Yhdessä turvallisempi Pohjois-Satakunta hankkeen hankekoordinaattori Tiia Rosnell, kommentteja materiaalista voi laittaa sähköpostilla tiia.rosnell@kankaanpaa.fi (30.6.2027 asti).

ELOKUU – teema: tullaan tutuiksi

1) Aamunavaus: tervetuloa kouluun video tukioppilailta (kesto 31 sek)
https://drive.google.com/file/d/1XYAvSUiUc7N7cifdjQZJmZGHuUP6SLDX/view?usp=drive_link

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) OMINAISUUKSIEN VAIHTOKAUPPA

kesto: 15-20min

tarvikkeet: jokaiselle osallistujalle 5 paperilappua (sen kokoista, että siihen mahtuu kirjoittamaan yhden sanan) sekä kynä

Jokaiselle jaetaan viisi paperilappua. Jokainen laittaa nimettömästi paperilapuille viisi asiaa itsestään (yksi per paperilappu). Asioiden tulee olla sellaisia, että muut saavat nähdä ne. Paperit kerätään pois ja jaetaan sattumanvaraisesti viisi lappua.

Tämän jälkeen ryhmäläiset käyvät toistensa kanssa vaihtokauppaa niin, että kohdatessaan yhden henkilön kanssa kerrallaan he vaihtavat yhden itseensä sopimattoman väitteen johonkin, joka sopii itseen. Ei tarvitse etsiä omia lappuja vaan itseä kuvaavia asioita. Ei haittaa, jos kaikkia ei saa vaihdettua. Lopuksi istutaan omalle paikalle ja kerrotaan kädessä olevien lappujen avulla yksi tai muutama asia itsestä muille ryhmäläisille.

B) YLÄVIITOSET

kesto 10-15 min

Osallistujat muodostavat sisä- ja ulkopiirin niin, että sisä- ja ulkopiiriläiset ovat vastakkain pareina. Jos osallistujia on pariton määrä, opettaja menee mukaan. Ensimmäisen parin kanssa heitetään yläviitonen eli läpsäytetään parin kanssa kämmenet yhteen. Sitten vaihtuu pari ja yläviitostapa. Ulkopiiri siirtyy kunkin yläviitosen jälkeen aina yhden pykälän oikealle ja sisäpiiri pysyy koko ajan paikallaan. Seuraavan parin kanssa annetaan yläviitonen

- pikkurillillä
- peukalolla
- kyynärpäällä
- olkapäällä

- polvella
- nilkalla
- päkiällä
- selällä
- lantiolla
- takaraivolla (varovasti!)

Voi jatkaa vielä eteenpäin oppilaiden ideoilla.

SYYSKUU – teema: ryhmäyttäminen

1) Aamunavaus: SPR:n ystävänpäivän aamunavaus muokattuna

Aamulla väsytti. Sää oli harmaa ja ankea, ja ajatus siitä, että tästäkin tulee taas huono päivä, ärsytti jo valmiiksi.

Mieleen tuli kuitenkin ajatus, että voisinko sittenkin vaikuttaa siihen itse? Koska päiväänhän voisi mahtua paljon hyviä hetkiä. Ehkä voisin kiinnittää iloon ja ystävällisyyteen huomiota juuri tänään. Voisinkohan ihan itse lisätä päivään iloa, hymyä ja ystävällisyyttä? Tein päätöksen, että tänään yritän levittää ympärilleni mahdollisimman paljon hyvää.

Ihan ensiksi tervehdin perhettäni tavallista iloisemmin. Normaalisti aamuisin murisen perheelleni ja koputtelen vessan ovea kiukkuisesti. Tänään käytin sen ajan lemmikin halimiseen enkä kiukustunut lainkaan, vaikka jouduin odottamaan. Huomasin, että äiti vaikutti väsyneeltä ja halasin häntä. Hän halasi minua tiukasti takaisin ja siitä tuli tosi hyvä olo. Rappukäytävässä moikkasin naapuria ja pidin hänelle ulko-ovea auki. Yleensä annan sen vaan sulkeutua perässäni. Bussissa annoin vanhemmalle rouvalle paikan ja lähtiessäni kiitin kuskia käden heilautuksella. Toivon, että hän huomasi sen.

Koululle kävellessäni poimin edellä kävelevältä pudonneen hanskan ja juoksin hänet kiinni. Sain hymyn, josta tuli taas hyvä olo.

Koulussa toivotin kaikille kavereilleni hyvää huomenta. Mutta ihan kaikilla ei näyttänyt olevan ketään, joka tekisi samoin. Mietin, että miltä se tuntuu. Ei varmaan hyvältä. Päätin, että hymyilen muillekin kuin kavereilleni. Katsoin heitä silmiin ja hymyilin vähän.

Välitunnilla juttelin yhdelle hiljaiselle tyypille, joka aina tuntuu olevan yksin. Hän vaikutti siitä iloiselta. Ystävälliset teot ilahduttivat ympärilläni olevia ihmisiä. Huomasin päivän mittaan, että olen myös itse iloisempi kuin tavallisesti. Jotenkin energisempi ja hymyileväisempi.

Ehkä se, mitä jotkut tutkijat puhuvat ystävällisyyden vaikutuksista aivojen toimintaan, onkin totta. Hymyyn saa usein vastaukseksi hymyn, ilo lisää iloa ja ystävällisyys alkaa tarttumaan ihmisestä toiseen. Pienillä teoilla on usein tosi iso merkitys. Ehkä saman voisi tehdä myös muinakin päivinä. Tästä päivästä on hyvä aloittaa. Ihanaa päivää kaikille, muistetaan hymyillä!

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) ARVOITUKSET

kesto: 5-10 min
tarvikkeet: paperia ja kyniä

Jaa oppilaat pienryhmiin pyytämällä heitä muodostamaan janan oman syntymäpäivänsä mukaan. Ainoastaan päivämäärä vaikuttaa, ei kuukausi tai vuosi. Jaa tästä janasta oppilaat 3-4 henkilön ryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle paperi ja kynä. Lue tai näytä oppilaille arvoituksia, vastaukset kirjoitetaan paperille. Hetken miettimisajan jälkeen pyydä oppilaita vastaamaan. Oikeista vastauksista piste.

Voi ottaa kaikki arvoitukset tai valita sopivan määrän.

Arvoitukset:

1. Kuuluu sinulle, mutta muut sitä enemmän käyttävät. Mikä se on?
2. Tien toisella puolella kasvoi viisi koivua ja toisella puolella kuusi. Montako puita oli yhteensä?
3. Millä aamu alkaa ja ilta päättyy?
4. Mikä kasvaa talvella, ei kasva kesällä ja kasvaa latva alaspäin?
5. Mikä otetaan valitsematta?
6. Jos enosi sisko ei ole tätisi, kuka hän on?
7. Iso karhu ja pieni karhu istuivat kannon päällä. Pieni karhu oli ison karhun poika, mutta iso karhu ei ollut pienen karhun isä. Kuinka tämä on mahdollista?
8. Mikä hevonen näkee taaksepäin yhtä hyvin kuin eteensäkin?

Vastaukset:

1. oma nimi
2. 6
3. A-kirjaimella
4. jääpuikko
5. viimeinen
6. äitisi
7. iso karhu oli pienen äiti
8. merihevonen

B) KOLME ASIAA MINUSTA

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: kaikille paperi (A5)

Jokaiselle osallistujalle jaetaan tyhjä paperiarkki. Kaikki kirjoittavat paperille itsestään 3 asiaa, joista on valmis juttelemaan muiden ryhmäläisten kanssa. Asiat voivat liittyä esim. harrastukseen, luonteenpiirteisiin, asioihin, joista tykkää tai lemmikkeihin. Sitten opettaja jakaa ryhmän satunnaisesti pareiksi, ja osapuolet kysyvät toisiltaan yhdestä toisen listan asiasta toisiltaan lisää, esim. ”Minua kiinnostaa kuulla tuosta jääkiekosta lisää”. Toinen voi tällöin vaikkapa kertoa, missä joukkueessa pelaa. Kun molemmat ovat kysyneet ja kertoneet, vaihdetaan ohjatusti pareja. Jos oppilaita on pariton määrä, opettaja osallistuu myös.

LOKAKUU – teema: mielen hyvinvointi

1) Aamunavaus: aivojen huolto (Nuorten akatemian teksti + testi)

https://nuortenakatemia.fi/materiaalit/aamunavaus-aivojen-huollosta/

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) HYVINVOINTIA DIGIAJASSA

kesto: 10 min
tarvikkeet: av-laitteet

Katsokaa oppilaiden kanssa yhdessä Hyvinvointia digiajassa -video (3:03), missä Mona Moisala kertoo digiaikakauden vaikutuksista aivoihin. Videon jälkeen yhteistä keskustelua aiheesta.

Linkki videoon: https://www.youtube.com/watch?v=0-a1TxnasdE&list=PL5DOda8qfhE1dJWosaRNxDL4YnKZzE0OO&index=36

B) MIELENTERVEYDEN KÄSI MEDIA-ARJESSA

kesto: 10-15min

tarvikkeet: kuva (tehtävän kuvauksen alapuolella) heijastettuna oppilaille

Taustaa: Hyvä arki on mielen hyvinvoinnin perusta. Voimme vaikuttaa mielenterveyteemme valinnoilla, joita teemme joka päivä. Joskus elämässä on kuitenkin kiireitä tai murheita, emmekä muista pitää itsestämme huolta. Sillä on vaikutusta siihen, miten suhtaudumme muihin tai kuinka voimakkaasti koemme vastoinkäymiset. Esimerkiksi nälkäisenä voi kiukuttaa tai väsyneenä ei jaksa keskittyä. Kaikkiin valintoihimme vaikuttavat myös arvomme, jotka ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme. Kuvan käteen on kerätty kaikkia niitä asioita mediaan liittyen, jotka vaikuttavat oloomme.

Ohjeet: Pohdi viime viikkoasi. Nosta kätesi eteesi ja käy se läpi sormi kerrallaan pohtien, vastaisitko ”kyllä” vai ”ei” sormien kysymyksiin. Mikäli vastasit sormen kysymyksiin enimmäkseen kyllä, jätä kyseinen sormi pystyyn. Mikäli vastasit enimmäkseen ei, taita sormi alas. Katso lopuksi, montako sormea jäi pystyyn.

Ota kynä käteesi ja kokeile kirjoittaa allekirjoituksesi paperiin pystyssä olevilla sormilla. Näyttääkö allekirjoituksesi omaltasi? Jos näyttää, hienoa! Jos ei, mihin voisit panostaa ensi viikolla, jotta useampi sormesi jäisi pystyyn?



MARRASKUU – teema: koulumotivaatio

1) Aamunavaus: Erityiset: rehtori Anjan aamunavaus (Yle Areena podcast) - jakso 8 Reinon aamupotkut https://areena.yle.fi/1-71074368

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) SYTYKKEENI
Kesto: 10 min
Tarvikkeet: paperia ja kynä tai tietokone

Ohjataan kirjoittamaan paperiin tai tekstinkäsittelyohjelmaan otsikoksi kaksi kysymystä:

1. Mistä saan energiaa?
2. Mistä sytyn?

Jokainen listaa niin monta asiaa kuin keksii: vähintään viisi asiaa olisi hyvä jokaisen saada mietittyä. Tehtävän tarkoituksena on osoittaa nuorille, ja kumota ajatus, että mikään ei motivoi, vaan kaikille löytyy jotain mikä kiinnostaa. Asiat saattavat olla kaikki koulun ulkopuolisia asioita ja sellaisia, jotka tuntuvat nuoresta mitättömiltä, mutta ryhmäläisille kannattaa yhteisessä keskustelussa listauksen jälkeen painottaa, että oma sytyke voi toimia esimerkiksi ammatinvalinnan pohjana, jota kautta lähdetään purkamaan, että mitä muita asioita sytykkeen ympärille tarvitaan, jotta tavoite olisi mahdollista saavuttaa.

B) JÄÄVUORITEHTÄVÄ
Kesto: 15 min
Tarvikkeet: A4-paperia ja kyniä

Aluksi ohjataan ryhmää piirtämään A4-paperille keskelle paperia vaakaan lainehtiva veden pinta ja sen jälkeen veteen kellumaan jäävuori, josta osa on pinnan alla ja osa näkyvissä pinnan päällä. (Valmis vastaava pohja löytyy myös Vahvuusvariksen bongausoppaasta liitteestä 21). Pinnan yläpuolella olevaan jääosaan merkitään numero 1, pinnan alla olevaan jääosaan numero 2 ja veteen jäävuoren ulkopuolelle numero 3.

Pyydetään ryhmäläisiä kirjoittamaan paperiin seuraavat asiat:

Mikä on ollut elämässäsi (iso) tavoite, jonka olet saavuttanut? (uuden asian oppiminen, matkustaminen jonnekin haluttuun paikkaan, joukkueeseen pääseminen tms.)

1. Kirjoita se pinnan yläpuolella näkyvään jäävuoreen.
2. Kirjoita pinnan alle kaikki ne asiat, jotka tämän tavoitteen saavuttaminen on vaatinut.
3. Kirjoita myös, mitä vahvuuksia olet tarvinnut tai oppinut matkan varrella.

Vinkki: Esillä voivat olla myös Pähkä ja Kamu –vahvuuskortit.

Lisätehtävä: Taivaalle voidaan piirtää myös unelma-pilviä, voihin voi kirjoittaa seuraavia tavoitteita ja unelmia.

JOULUKUU – teema: arjesta hyvää oloa

1) Aamunavaus: viisas liikkuminen (Nuorten akatemian teksti)
https://nuortenakatemia.fi/materiaalit/viisaan-liikkuminen-aamunavaus/

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) HYVÄN MIELEN KIERTOBINGO

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: laput tulostettuna kaikille

Jaa jokaiselle oma moniste. Tarkoituksena on saada lappu niin täyteen kuin mahdollista. Yhteen ruutuun saa kirjoittaa yhden luokkalaisen nimen. Yhtä nimeä (myös omaa) saa käyttää yhden kerran. Oppilaat kiertävät lappunsa kanssa luokassa kyselemässä toisiltaan, kuka sopisi mihinkin ruutuun. Kannustetaan kysymään kaikilta luokkakavereilta, myös opettajalta voi kysyä. Kun lappuja alkaa täyttymään, voidaan harjoitus keskeyttää ja kaikki palaavat omille paikoilleen. Kaikki eivät saa lappuja täyteen, se ei haittaa. Käydään lopuksi kaikki väittämät yhdessä läpi niin, että opettaja lukee väittämät järjestyksessä ja aina jos väittämä sopii oppilaaseen, hän nousee hetkeksi seisomaan.

HYVÄN MIELEN KIERTOBINGO

Kerää kyselemällä luokkalaisten nimiä sopiviin laatikoihin. Yhtä nimeä saat käyttää yhden kerran (myös omaasi).

osaa pyytää tarvitteassa apua	huolehtii monipuolisesti terveydestään	puuttuu heti kiusaamistilanteisiin	on erittäin hyvä rentoutumisessa	liikkuu paljon vapaa-ajallaan
on hyvä piristmään muita	auttaa mielellään muita	on helppo pyytää anteeksi	on vähintään yksi harrastus	viettää paljon aikaa läheisten kanssa
osaa ratkaista riitatilanteita	syö pääsääntöisesti monipuolisesti ja terveellisesti	on hyvä pitämään puoliaan	nauttii uusien asioiden oppimisesta	kyselee usein muiden kuulumisia
näkee erilaisuuden rikkautena	nukkuu säännöllisesti riittäviä yöunia	viettää aikaa älylaitteiden äärellä alle 3h/päivä	pitää hyvää ryhmähenkeä tärkeänä	on helppo selviytyä arjen haasteista
pyrkii näkemään ystäviään joka viikko	on todella hyvä kuuntelija	tsemppaa ja kannustaa muita usein	on helppo keksiä itselleen tekemistä	pyytää kaikkia aina mukaan

B) LENTOKONELAIVUE

kesto: 15-20 min
tarvikkeet: paperia A4 ja värikyniä

Jaa luokka sattumanvaraisesti neljän hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan paperiarkkeja ja värikyniä. Ryhmät suunnittelevat ja taittelevat papereista lennokit jokaiselle jäsenelle. Ryhmä suunnittelee lentokonelaivueelleen yhteisen logon ja esim. sloganin. Lennokkien suunnitteluun ja tekemiseen voi antaa aikaa esim. 10 minuuttia. Kun laivueet ovat valmiina, jokainen ryhmä lennättää yksi lennokki kerrallaan lennokkinsa ja tulokset lasketaan yhteen. Ryhmä, joka saa lennokit lentämään pisimmälle saavat pisteen.

Tämän jälkeen jokainen arvioi toisten ryhmien lennokkien ulkoasun ja sloganin pisteillä 1-3. Jokainen saa äänestää molempia osa-alueita yhden kerran, mutta ei omaa ryhmäänsä.

Purkukeskustelu:

- miltä tuntui rakentaa lentokonelaivuetta ryhmänä?
- mikä sai rakentamisen aikana ryhmänne nauramaan eniten?
- minkälaisia muita asioita voisi olla kiva kokeilla tehdä ryhmänä?

TAMMIKUU – teema: tunteiden tunnistaminen

1) Aamunavaus:

Tarina kahdesta sudesta

Eräänä iltana vanha Cherokee -intiaanipäällikkö kertoi lapsenlapselleen nuotion ääressä tarinaa ikiaikaisesta taistelusta, joka tapahtuu ihmisen sisällä.

Hän sanoi: ”Lapseni, jokaisen meidän sisällä taistelee kaksi sutta.

Toinen susista on paha. Se on vihainen, kateellinen, katkera, ahne, ylimielinen, itseään säälivä, valehteleva, ylpeä ja itsekeskeinen.

Toinen susista on hyvä. Se on myönteinen, iloinen, rauhallinen, rakastava, toiveikas, tyyni, nöyrä, ystävällinen, rohkea, hyväntahtoinen, empaattinen, antelias, hyväsydäminen, totuudellinen, myötätuntoinen ja luotettava. ”

Lapsenlapsi mietti tarinaa hetken ja kysyi sitten: ”Kumpi susista voittaa taistelun?”

Vanha viisas Cherokee oli hetken hiljaa, ja vastasi sitten: ”Se susi voittaa taistelun, kumpaa sinä ruokit.”

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) MILTÄ TÄNÄÄN TUNTUU?

Kesto: 5 min

Ohjaaja pyytää osallistujia sulkemaan silmänsä ja hengittämään rauhallisesti. Ohjaaja luettelee yksitellen alla olevat väittämät ja kehottaa osallistujia nostamaan peukalon ylös sellaisen väittämän kohdalla, jonka kokevat pitävän paikkansa, ja kääntämään peukalon alas sellaisen väittämän kohdalla, joka ei pidä paikkaansa. Peukalon voi jättää myös puoliväliin, jos väittämä on osittain totta omalla kohdalla.

- Nukuin viime yönä sikeästi.
- Olen tuntenut tänään iloa.
- Tunnen itseni kiireiseksi.
- Olen kokenut tänään ärtymystä.
- Kehossani on levollinen olo.

- Oloni on jännittynyt.
- Minua on pelottanut tällä viikolla.
- Koen olevani onnellinen.
- Minulla on monia syitä olla kiitollinen.
- Haluan ilahduttaa tänään myös muita.

B) TUNNEALIAS

Kesto: 10 min
Tarvikkeet: Pähkä ja Kamu –tunnetilakortit (opehuoneessa tulostettuna ja laminoituna jokaiselle luokalle)

Ohjaaja jakaa osallistujat pareiksi. Ohjaajalla on esimerkiksi laatikossa tunnetilakortteja, joissa on erilaisia tunteita. Vuorotellen toinen parista käy nostamassa itselleen oman kortin ja joko esittää tunnetta tai kuvailee tunnetta sanoin (esimerkiksi, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu, millaisissa tilanteissa se ilmenee, mikä on sen vastatunne). Kun pari arvaa, mistä on kysymys, hän käy nostamassa oman esitettävän tunteensa. Harjoitus jatkuu samaa kaavaa toistaen.

HELMIKUU – teema: kaveritaidot

1) Aamunavaus: luetaan oppilaille tämä https://nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2024/11/Aamunavaus_myotatunto.pdf

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) TUTKITAAN KUUNTELUTAITOA
Kesto: 10 min

Keskelle tilaa merkitään joko näkyvä tai mielikuvituksella sovittu jana, joka jakaa tilan KYLLÄ ja EI –puoliskoihin. Ohjaaja lukee kysymyksen kerrallaan. Osallistujia pyydetään rauhassa pohtimaan omia taitojaan kuuntelijana ja menemään sen mukaan joko kyllä tai ei –puolelle.

Kysymykset:

1. Oletko enemmän äänessä kuin keskustelukumppanisi?
2. Keskeytätkö kaiken muun tekemisen toisen puhuessa sinulle?
3. Kuunteletko silloinkin, kun puhuja ei miellytä sinua?
4. Rohkaisetko toista sanattomasti esim. nyökyttelemällä tämän puhuessa?
5. Annatko toisen puhua loppuun ilman keskeytystä?
6. Katsotko puhujaa silmiin?
7. Pyydätkö tarkentamaan, jos et ihan ymmärtänyt mitä toinen sanoi?
8. Esitätkö helposti lisäkysymyksiä?
9. Onko puhujan iällä ja sukupuolella merkitystä sinulle puheen vastaanottajana?
10. Arvosteletko puhujan ajatuksia, kun hänellä on vielä juttu kesken?

Pohtikaa tämän perusteella itseänne kuuntelijana ja miettikää, mitä voisi vielä parantaa ja miten.

B) MIKÄ MINUSSA MUUTTUI?
Kesto: 5-10 min

Asetutaan seisomaan pareittain noin metrin etäisyydelle toisistaan. Katsotaan ensin toista tarkasti. Ryhmän ohjaaja voi ohjata apukysymyksillä kuten ”katso minkä väriset sukat parillasi

on tänään, miten parisi hiukset ovat” jne. Sitten toinen kääntää selkänsä ja toinen tekee omaan ulkonäköön pienen muutoksen, jonka toinen sitten käännyttyään yrittää löytää. Vaihdetaan muuttajaa ja toistetaan useamman kerran. Voidaan myös lisätä vaikeusastetta, että tehdäänkin kaksi tai kolme muutosta kerralla.

MAALISKUU – teema: kiusaaminen

1) Aamunavaus: lääkäri Atten video https://www.youtube.com/watch?v=bfpzKX-5BX8 (kesto 9:38 min) – **Katsokaa tämä pohjustuksena teemaan**

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) TURVALLINEN ILMAPIIRI

kesto: 10 min

Tässä tehtävässä on tarkoituksena keskustella toiset huomioivasta käyttäytymisestä ja loukkaavasta kohtelusta koulussa. Lämmittelyksi pyydä oppilaita asettumaan janalle sen mukaan mihin aikaan he ovat heränneet aamulla. Toiseen ääripäähän sovitaan aikaisin ja toiseen myöhäisin. Oppilaat keskustelevat keskenään ja asettuvat oikeaan kohtaan janalle. Tämän jälkeen oppilaille luetaan väittämiä ja he menevät janalla siihen kohtaan, mitä mieltä väittämästä ovat (toisessa ääripäässä täysin samaa mieltä, toisessa täysin eri mieltä). Muistuta oppilaita, että tässä tehtävässä jokainen miettii rohkeasti omaa mielipidettä, eikä tarvitse mennä muiden mukana.

Väittämän jälkeen lyhyt keskustelu aiheesta, kysytään oppilaiden mielipiteitä.

Väittämät:

- **koulussa on helppo olla oma itsensä** (lisäkysymykset: miten se ilmenee? miksi on helppo/vaikea olla oma itsensä? miksi on tärkeää saada olla oma itsensä?)
- **olisi tärkeää tutustua omiin luokkalaisiin** (lisäkysymykset: miksi/miksei?)
- **luokassa on helppo saada puheenvuoro, jos haluaa**
- **kerran kiusaaja on aina kiusaaja** (lisäkysymykset: voiko ihmiset muuttua? annetaanko mahdollisuuksia muutokseen?)
- **kiusaaminen on aina kiusatun syytä** (taustaa: tärkeää sanoittaa, että kiusaaminen ei ole ikinä kiusaamisen kohteeksi joutuneen syytä. Mikään millainen toinen on tai miten pukeutuu, millainen perhe, puhetyyli ym. ei oikeuta siihen, että toista saisi kiusata. Ei edes se, että joku on kiusannut toista ei oikeuta, että häntä saisi kiusata takaisin.)
- **koulussa pitää varoa ja käyttäytyä tietyllä tavalla, että ei tulisi kiusatuksi** (lisäkysymykset: miksi/miksei? miten ei saisi käyttäytyä/miten tulisi käyttäytyä?)
- **oppilaat voivat itsekin vaikuttaa siihen, että kaikilla on turvallista koulussa.** (lisäkysymykset: miten? mitä pieniä tekoja voisi jokaisena koulupäivänä tehdä?)

B) KIUSAAMINEN JÄTTÄÄ JÄLJET

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: yksi A4-paperi

Harjoituksen tehtävänä on pohtia kiusaamisen vaikutuksia kiusattuun henkilöön.

Opettaja antaa A4 paperin oppilaalle ja pyytää haukkumaan paperia ja rypistämään sitä hieman. Oppilas antaa paperin seuraavalle, joka tekee samoin. Paperi kiertää kaikilla. Pyydetään oppilaita kuvailemaan millainen paperista tuli. Todetaan, että varomaton käsittely jätti paperiin lähtemättömät rypyt, aivan samoin kuin kiusaaminen jättää kiusaamista kokeneeseen.

Keskustelun jälkeen kierrätetään paperi uudelleen luokassa. Nyt oppilaiden tehtävä on pyytää paperilta anteeksi ja koittaa suoristaa sitä. Jatketaan niin, että paperi on kiertänyt kaikilla. Pyydetään taas oppilaita tekemään huomioita paperista. Todetaan, että vaikka kiusatulta kuinka pyytäisi anteeksi, tehtyä ei saa tekemättömäksi. Tilanne on kuitenkin hieman parempi kiusaajan vilpittömästi pahoiteltua tekemäänsä ja sillä oletuksella, että vastaisuudessa kiusaamista ei enää tapahdu.

Purku:

Keskustellaan yhdessä siitä, miten helppoa paperin rypistäminen oli, mutta sen saaminen ennalleen suoraksi on mahdotonta. Samoin kiusaaminen ja toisten nimittely voi tapahtua helposti, mutta sanoja on mahdotonta ottaa takaisin.
Kiusaaminen loukkaa syvästi, joten oppilaiden tulee olla jo kaukaa viisaita ja kunnioittaa luokkakavereitaan. Ryhmä voi pitää huolta siitä, ettei ketään kiusata. Turvallinen luokka voi olla osa jokaisen turvaverkkoa. Herätellään myös ajattelemaan empaattisesti, eihän kukaan haluaisi olla vastuussa siitä, että luokkakaverista tulisi ”ryppyinen paperi”.

HUHTIKUU – teema: itsetuntemus

1) Aamunavaus: kaksi maljakkoa (äänitetty), kesto 1 min

"Huomenta kaikille. Kuvitelkaa mielessänne kaksi maljakkoa. Molemmat ovat samankokoisia. Toinen maljakko on ehjä ja kiiltävä. Toinen maljakko on saanut pienen särön, mutta se on ehkä uniikki, ehkä käsintehty ja siinä on persoonallinen kuvio.

Itsetunto on vähän kuin nämä maljakot. Meistä kukaan ei ole täydellinen – meillä kaikilla on säröjä, virheitä ja asioita, joissa emme ole hyviä. Huono itsetunto keskittyy vain säröihin ja miettii, ettei ole tarpeeksi hyvä. Hyvä itsetunto näkee koko maljakon: sen hienot kuviot, värit ja muodon. Säröt tekevät meistä inhimillisiä.

Arvostakaa tänään niitä asioita, joissa olette hyviä, ja olkaa armollisia niille asioille, joita vasta harjoittelette. Teidän ei tarvitse olla täydellisiä ollaksenne arvokkaita."

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) HYVÄT OMINAISUUDET

kesto: 10-15 min

tarvikkeet: paperia ja kyniä

Jaa osallistujat neljän oppilaan ryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle yksi paperi, jonka keskelle piirretään neliö siten, että laidoille jää hyvin tilaa. Ryhmän tehtävänä on miettiä ensin yhdessä kolme positiivista ominaisuutta, jotka ryhmän jäsenillä on. Ominaisuudet kirjoitetaan paperin keskelle.

Sen jälkeen ryhmäläisten tulee miettiä vuorotellen jokaisesta ryhmän jäsenestä kolme sellaista hyvää ominaisuutta, joita muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Kaikki voivat osallistua keskusteluun, myös hän, josta keskustellaan. Ominaisuudet kirjoitetaan neliön sivuille. Käyttäkää tähän aikaa noin 5 minuuttia. Voit muistuttaa osallistujille, että tarkoituksena on etsiä rakentavia, hyviä ominaisuuksia. Myönteinen palaute auttaa eteenpäin ja rakentaa ryhmähenkeä. Sitten jokainen pienryhmä kerrallaan esittelee toisille ryhmän jäsenten yhteiset hyvät ominaisuudet.

Kerro lopuksi:

- Itsetunto kehittyy eri elämäntilanteista saadusta palautteesta ja kokemuksista. Sen perusta on suhteellisen pysyvä, mutta itsetunnon vahvuus voi vaihdella eri elämäntilanteiden ja -kokemuksen mukaan.
- Nuoruusiässä irtaudutaan vanhemmista ja ympäröivät ryhmät, kaveripiiri ja harrastusporukat tulevat entistä tärkeämmiksi itsetunnon ja minäkuvan rakentamisen kannalta. Tunne siitä, että saa toisten huomion, kokee toisten tarvitsevan itseään ja että omasta hyvinvoinnista välitetään, on merkittävä itsetunnon kehittymisen kannalta. Koulussakin on tärkeä luoda sellaista ilmapiiriä, jossa jokainen voi tuntea olevansa tärkeä osa porukkaa.
- Jokainen voi vaikuttaa sekä omaansa että koko yhteisön hyvinvointiin hyvin pienilläkin arkipäiväisillä teoilla. Siksi kehumista ja rakentavan palautteen antamista on hyvä harjoitella.

B) POHDINNAN PISARAT

Kesto: 5-10 min
tarvikkeet: jokaiselle oma paperi (A5 tai A4) sekä tehtävä heijastettuna näytölle

Kerro oppilaille: Itsetuntemus kulkee käsikkäin identiteetin kanssa. Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä itsestä. Se vaikuttaa paljon siihen miten voimme, sillä on helpompi arvostaa elämäänsä ja olla onnellinen, kun tietää, kuka on ja mitä haluaa. Itsetuntemus myös lisää rohkeutta ja tukee hyvää itsetuntoa.

Pyydä oppilaita pohtimaan alla olevia kysymyksiä ja kirjoittamaan ne vastauksineen paperille.



Purku: Jos ryhmä on keskusteleva ja turvallinen, voitte käydä kohtia yhdessä läpi.

TOUKOKUU – teema: kohti unelmia

1) Aamunavaus: Unelmat on sun ulottuvilla
https://www.youtube.com/watch?v=zNEYb8uf_HE (kesto 2:05 min)

2) Vuorovaikutusohjelmaa LV-tunnille:

- Valitse luokallesi sopiva vaihtoehto A tai B

A) TULEVAISUUDEN MINÄ

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: tulevaisuuden minä -paperi tulostettuna kaikille

Unelmointi on hyvä keino paeta hetkeksi arjen keskeltä ja keskittyä omaan itseensä. Kyky unelmoida osoittaa myös, että sinulla on luottamusta elämään ja tulevaisuuteen. Se, mistä haaveilemme milloinkin, voi muuttua päivästä ja mielialasta riippuen. Haaveilla voi myös hassuista asioista, eikä kaiken tarvitse olla toteuttamiskelpoista. Heittäydy siis haaveilun pariin täydestä sydämestäsi!

Ohjeet: Piirrä ”tulevaisuuden minä” paperin keskelle ja vastaa kysymyksiin juuri tämänhetkisten ajatustesi pohjalta. Pohdi seuraavia kysymyksiä: Onko joitain unelmia helpompi saavuttaa kuin toisia? Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä?

Tulevaisuuden minä

Mitä opiskelen?

Mitä haluan oppia?

Missä asun?



Missä olen töissä?

Minne matkustan?

Mitä harrastan?

Mistä tulen onnelliseksi?

Keitä ympärilläni on?

B) UNELMIEN PILVET

kesto: 15-20 min
tarvikkeet: post it -lappuja

Piirrä kolme isoa pilveä ja laita ne taululle/seinälle. Nimeä pilvet seuraavasti:

- Tulevana kuukautena…
- Aikuisena…
- Jos voisin toivoa mitä vain…

Anna oppilaille post it -lappuja, joihin jokainen saa täyttää omia haaveitaan ja unelmiaan. Ne voivat olla pieniä (”pääsen läpi matikan kokeesta”) tai suuria (”käyn avaruudessa”). Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia. Anna hetki kirjoitusaikaa ja sen jälkeen pyydä oppilaita tulemaan laittamaan lappunsa oikeaan pilveen. Opettaja voi nostaa muutamia esimerkkejä, joiden jälkeen käydään purkukysymykset läpi. Purkukysymysten jälkeen nuoret voivat käydä katsomassa muiden vastauksia yhteisistä pilvistä.

Purkukysymykset:

- Miksi unelmat ovat tärkeitä?
- Tarvitseeko unelmien aina toteutua?
- Voiko itse vaikuttaa toisten unelmien toteutumiseen?

Harjoitusten lähteet:

Cacciatore Raisa & Karukivi Max: Mieletön fiilis – hyvän mielen käsikirja

Jääskeläinen Laura: Ryhmä toimivaksi – helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen

Mahis: harjoituspankki https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2022/09/Mahis-harjoituspankki.pdf

Mediakasvatusseura: https://mediakasvatus.fi/materiaalit/psyykkinen-hyvinvointi-media-arjessa/mielenterveyden-kasi-media-arjessa-infograafi/

Mielenterveystalo: https://www.youtube.com/watch?v=b8c9NXGPhlQ

Mieli ry: Hyvän mielen treenivihko

Mieli ry: Hyvän mielen treenivihko ohjaajan opas

Mieli ry: Mielenterveys voimaksi

Mieli ry: Hyvän mielen koulu – mielenterveystaitojen vahvistaminen yläkoulussa

MLL: Kiusaamisen ehkäiseminen – opas tukioppilasohjaajalle

MLL: Terve minä – tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta

MLL: Tunteella – tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali tunteista ja niiden ilmaisemisesta

Nuorten akatemia: Turvallista ryhmää rakentamaan

Kuopio: tunne- ja turvataitokello https://tunnejaturvataitokello.kuopio.fi/tunnetaidot/

Rovaniemien esi- ja perusopetuksen hyvinvoinnin vuosikello: https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4

Yhdessä turvallisempi Pohjois-Satakunta -hanke (2025-2027)

KANKAANPÄÄ

OPETUSHALLITUS RAHOITTAA HANKETTA