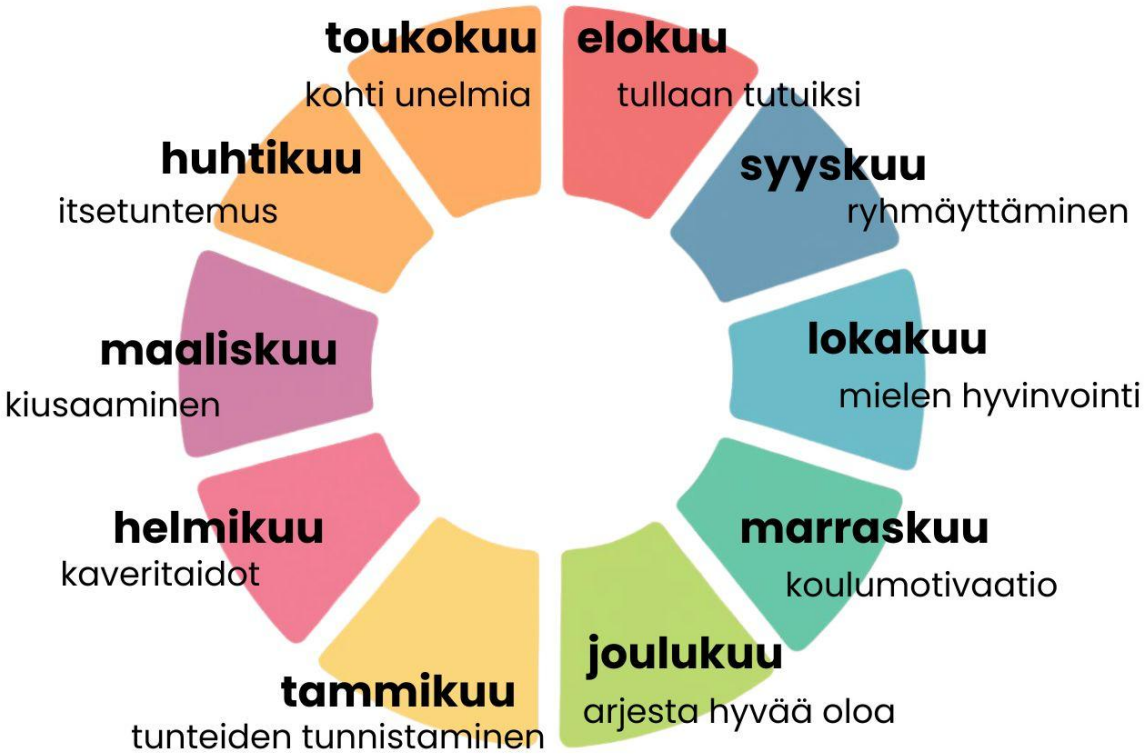
9.lk

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) LOMALTA PALUU -BINGO

kesto: 10-15 min

tarvikkeet: kesälomalta paluu -bingo kopioituna kaikille (liite) ja kynät

Bingon perusidea: pyritään saamaan lappu täyteen ryhmäläisten nimillä (yksi nimi per ruutu, yhtä nimeä saa käyttää vain kerran). Kierrellään kyselemässä ryhmäläisiltä, mihin ruutuun he sopivat. Voi kysyä esimerkiksi ”Tunnetko itsesi levänneeksi?”, ja jos toinen vastaa myöntävästi, voi kirjoittaa laatikkoon tämän nimen. Sitten siirrytään seuraavan keskustelukumppanin luokse.

Harjoituksen voi toteuttaa myös perinteisemmällä bingotyylillä, kerätään esimerkiksi kahta vaakasuoraa riviä täyteen ja joka ensimmäisenä saa, huutaa BINGO.

Harjoituksen voi käydä lopuksi vielä läpi niin, että opettaja lukee jokaisen väittämän vuorotellen ja ne henkilöt, joihin väittämä sopii, nousevat hetkeksi seisomaan. Näin saadaan nopeasti kartoitettua, miten luokkalaisilla on kesä mennyt.

KESÄLOMALTA PALUU – BINGO

Minusta on kiva palata kouluun kesäloman jälkeen.	Nukuin kesälomalla paljon.	Herkuttelin kesän aikana.	Uin kesäloman aikana järvessä.	Harrastin kesän aikana liikuntaa.
Etsin vielä motivaatiotani koulunkäyn-tiin.	Kävin kesäloman aikana lomamatkalla	Tein lomalla jotain yllätyksellistä	Kesälomani meni mielestäni liian nopeasti.	Kävin kesälomalla marjassa tai kalassa.
Minusta on mukava nähdä luokkakave-reita.	Tänä vuonna aion tsempata koulussa.	Vietin kesällä aikaa läheisteni kanssa.	Tämä kesä oli mielestäni tähän mennessä paras!	Kunpa tämä bingo olisi jo ohi!
Minusta on mukava päästä taas käyttämään aivojani.	Annoin aivojeni levätä ja rauhoittua lomalla.	Luin kesän aikana kirjaa.	Vietin lomalla aikaa erilaisessa ympäristössä kuin normaalisti.	Valvoin lomapäivinä pitkään.
Tein lomalla jotain mitä ei tässä listassa ole.	Tein lomalla jotain taiteellista.	Uin loman aikana meressä.	Luin kesän aikana sarjakuvia.	Aion opiskella tänä lukuvuonna samalla tavalla kuin ennenkin

LAURA JÄÄSKELÄINEN: RYHMÄ TOIMIVAKSI

B) JONOT

kesto: 10-15 min

Opettaja jakaa osallistujat satunnaisesti kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on muodostaa mahdollisimman nopeasti jono sen perusteella, mitä opettaja sanoo:

- kengän koko
- hiusten väri
- hiusten pituus
- ikä
- etunimen alkukirjaimet
- pituus
- sisarusten lukumäärä
- puhelinnumeron kaksi viimeistä numeroa

Jos haluaa haastetta ryhmälle, annetaan ohje, ettei jonoja muodostettaessa saa puhua ollenkaan.

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) OLENKO AINOA

kesto: 10-20 min

Osallistujat seisovat piirissä kasvot piiristä ulospäin. Opettaja aloittaa kääntymällä piirin sisäpuolelle ja kertomalla itsestään jonkin ominaisuuden, kokemuksen tai tavan, jonka hän

ajattelee olevan ominaista vain hänelle, esimerkiksi: ”Olenko ainoa, joka tänä aamuna herätessään laittoi musiikin soimaan?”. Jos myös joku toinen laittoi aamulla musiikin soimaan, hänkin kääntyy. Sama henkilö kokeilee eri kysymyksiä niin kauan (tai enintään kolme kertaa), kunnes löytyy asia, joka on tyypillinen vain kyselijälle. Kyselijä kääntyy taas kasvot piiristä ulospäin, ja on seuraavan vuoro jatkaa. Käydään kaikki läpi niin, että jokainen saa vuorollaan kysyä: ”Olenko ainoa, joka… ”.

B) KÄSI OLKAPÄÄLLE?

kesto: 10 min

Opettaja kyselee erilaisia kysymyksiä ja oppilaiden tehtävänä on mennä laittamaan käsi sen henkilön olkapäälle, johon hänen mielestään väittämä sopii. Opettajan tehtävänä on huolehtia, että jokainen huomioidaan ja valitaan johonkin kohtaan.

Kun jokainen on laittanut kätensä toisen olkapäälle, voidaan muutamilta kysyä tarkentavia kysymyksiä väittämään liittyen.

Kysymykset:

- kenet olet tuntenut tästä joukosta pisimpään?
- kenen kanssa perustaisit mopokaupan?
- kenen kanssa perustaisit leipomon?
- keneltä pyytäisit apua matikan läksyissä?
- kenen kanssa lähtisit festareille?
- kuka kesyttäisi lempeydellään villihevosen?
- kuka voisi opettaa pelaamaan jotain peliä (konsoli, tietokone, puhelin)?
- kenen kanssa osallistuisit Amazing Race -kilpailuun?
- kenellä on myös taito olla hiljaa?
- kenen kanssa osallistuisit tiedeprojektiin?
- kenen kanssa osallistuisit vitsikilpailuun?

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) ILON KIPINÖITÄ

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: jokaiselle paperi (A4) ja kynä

Taustaa: ajatukset, tunteet, mieliala ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Tunteisiin ja mielialoihin on melko vaikeaa vaikuttaa tahdonvoimalla. Ihminen ei esimerkiksi useinkaan onnistu käskemään itseään hyvälle tuulelle. Tunteisiin ja mielialaan on kuitenkin mahdollista vaikuttaa muilla keinoin. On tärkeää tehdä mukavia asioita myös silloin, kun tuntuu, ettei jaksaisi tehdä mitään tai olo on kurja. Pyydä oppilaita hetken miettimään itsekseen, luopuvatko he joskus mukavien asioiden tekemisestä sen takia, että voivat kurjasti? Vai voivatko he kurjasti sen takia, että luopuvat mukavien asioiden tekemisestä? Koska on vaikeaa muuttaa oloaan pelkällä päätöksellä paremmaksi, on helpompi tehdä jotain mukavaa, mistä seuraa miellyttävämpi olo.

Mukava tekeminen ja mielihyvää tuottavat tapahtumat ovat hyvin yksilöllisiä. Se, mikä yhden mielestä on mukavaa, voi olla toisen mielestä yhdentekevää. Miellyttävien asioiden ei tarvitse olla erikoisia, vaan miellyttävä tekeminen voi myös olla jotain aivan tavallista. Pysyvän hyvinvoinnin kannalta on tärkeämpää, että tavallisessa arkielämässä on pieniä toistuvia mukavia tekemisiä ja hyviä asioita.

Tehtävä: ohjeista jokaista oppilasta tekemään rauhassa itsekseen oman yksilöllisen mukavien asioiden listan. Omaa listaa ei tarvitse näyttää kenellekään.

Jos luokassa on hyvä henki, voidaan käydä kierros niin, että jokainen lukee yhden asian omalta listaltaan.

Muistuta oppilaita vielä lopuksi, että joka päivä kannattaa tehdä ainakin yksi listalle kirjoitetuista mukavista asioista.

B) HENGITYSHARJOITUS

kesto: 6 min

Pyydä oppilaita rauhoittumaan omalle paikalleen ja laita pyörimään Mielenterveystalon hengitysharjoitus
https://www.youtube.com/watch?v=b8c9NXGPhlQ

Harjoituksen jälkeen lyhyt keskustelu miltä harjoitus tuntui, miksi olisi tärkeää välillä pysähtyä ja keskittyä ihan vain hengittämiseen, mitä hyötyä hengitysharjoituksista voi olla jne.

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) TUNNISTA MOTIVAATIOVARKAAT
Kesto: 10-15 min
Tarvikkeet: Puhelin/tietokone

Ohjaa ryhmäläisiä tekemään Opinvoimalan Motivaatiovarkaat-testi osoitteessa:
https://www.opinvoimala.fi/testit-ja-harjoitukset/tunnista-motivaatiovarkaat

Tämän jälkeen keskustelkaa joko koko ryhmänä tai pienissä ryhmissä tuloksen saatuanne esim. seuraavista kysymyksistä:

1) Mitä tuloksesi sinulle kertoo? Tunnistatko itsesi?
2) Miten voisit hyödyntää tulostaa omassa opiskelussasi? Mitä tarvitsisit lisää ja mitä poistaisit?
3) Keneltä voisit pyytää apua tavoitteidesi saavuttamiseen (olkoon se jonkin asian lisääminen tai poistaminen opiskelustasi)?

RULETTI
Kesto: 10-15 min

Asetutaan seisomaan kahteen sisäkkäiseen piiriin niin, että sisemmän piirin ryhmäläisten kasvot ovat kohti ulkopiiriläisiä eli sisäpiiriläisten selät vastakkain. Jokaisen sisäpiiriläisen kohdalla on yksi ulkopiiriläinen eli oma pari. Ensimmäiseksi tervehditään jotenkin paria, mikä tälle parille tuntuu luontevalta tavalta tervehtiä (kättely, kivet, halaus, sanallinen moikkaus...). Seuraavaksi ryhmän ohjaaja sanoo jonkun haastattelukysymyksen, jonka parit kysyvät toisiltaan. Kun molemmat ovat kysyneet ja vastanneet, kiitetään paria ja ulkopiiri siirtyy kellon suuntaan yhden ihmisen eteenpäin -> uusi pari. Taas tervehditään, kysytään ja vastataan ja kiitetään. Jatketaan samalla tavalla koko kierros läpi.

Kysymyksiä voisivat olla esim:

- Mistä asioista olet kiinnostunut?
- Mitä haluaisit tehdä “isona”?

- Missä kuvittelet olevasi 10 vuoden päästä?
- Mistä asioista koulussa pidät?
- Mitä haluaisit kouluun lisää?
- Mikä sinulle on tärkeää?
- Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi?
- Minkä taidon haluaisit osata paremmin?
- Mitä teet mieluiten vapaa-aikana?

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) MIKÄ VIE AIKAA?

kesto: 10-15 min
tarvikkeet: tehtävänanto heijastettuna oppilaille, A4 paperia

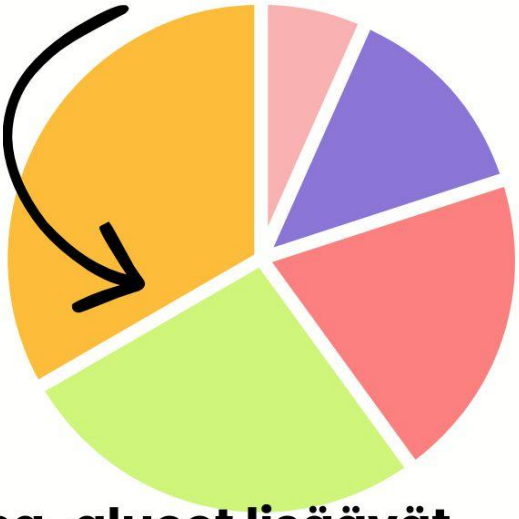
Heijasta alla oleva ohje oppilaille ja pyydä jokaista tekemään oma vuorokausidiagrammi paperille. Tehtävän voi tehdä myös pienissä ryhmissä niin että jokainen tekee kuitenkin omansa.

Lopuksi keskustellaan yhdessä, mitkä kaikki vievät päivästä aikaa, mitkä asiat lisäävät hyvinvointia ja mitkä hyvinvointia ehkä heikentävät.

Mieti, paljonko päivästäsi vie aikaa...

nukkuminen
syöminen
koulu
harrastukset
kaverit
perhe
liikunta
puhelin
ulkoilu
muu, mitä?

havainnollista itsellesi, minkä kokoisen alueen mikäkin osa-alue vuorokaudestasi vie



Mieti vielä mitkä osa-alueet lisäävät hyvinvointiasi ja mitkä mahdollisesti heikentävät hyvinvointiasi. Mitä voisit tehdä/jättää tekemättä tukeaksesi hyvinvointiasi?

B) VIALLINEN TEHDAS

kesto: 15 min
tarvikkeet: paperia ja kyniä

Tavoitteena on oppia yhdessä suunnittelemista ja ideariihityöskentelyä. Kannustetaan kritiikittömään ideoiden heittelyyn: mikään idea ei ole huono. Vaikka idea ei olisi toteuttamiskelpoinen, se voi antaa sysäyksen jollekin uudelle ajatukselle.

Ryhmä jaetaan viiden hengen ryhmiin. Ryhmien tehtävänä on pelastaa tehtaanomistaja pulasta: viallisen tuotantoprosessin takia liukuhihna on syytänyt 100 000 pohjatonta lasikulhoa (piikitöntä kampaa, vuotavaa pahvimukia…). Ryhmien tehtävänä on keksiä mahdollisimman monta uudenlaista käyttötapaa tuotteille, tavoitteena saada ne myydyksi, mieluiten tietenkin hyvään hintaan. Aikaa ideointiin on 10 minuuttia. Ideat esitellään lopuksi toisille ryhmille.

Purku: Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miten yhteistyö toimi? Mikä oli suosikkinne toisten joukkueiden ideoista?

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) VUOROVAIKUTUS- JA KAVERITAITOVÄITTEET
Kesto: 5-10 min

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

Väittämiin on hyvä pysähtyä ja keskustella yhdessä niistä ryhmän kanssa. Mitä ajatuksia/mielipiteitä väittämät synnyttävät osallistujissa?

- Yksi henkilö pystyy latistamaan koko ryhmän.
- Ryhmä voi nousta yhtä vastaan.
- “Kunhan vaan minä pärjään” -asenne riittää ryhmätyöskentelyyn.
- Huumorille on aina tilaa.
- Oma läppä saattaa loukata jotakuta.
- Silmiin on helppo katsoa.
- Ujoa on helpompi lähestyä kuin rohkeaa.
- Ihmisillä on erilaisia rooleja eri ryhmissä.
- Vetäytymällä hankalasta tilanteesta pysyy turvassa.
- Jokainen ihminen mokailee ja epäonnistuu.
- Huomaan helposti, jos jollain ei ole kaikki kunnossa.
- Olen luotettava, en juoruile tai ole ilkeä takanapäin.
- Koetan huolehtia, ettei kukaan jää ryhmän ulkopuolelle.
- Osaan huomioida ja auttaa toisia.

B) MYÖTÄTUNTO JA JAETUT KOKEMUKSET
Kesto: 10 min

Ryhmä asettuu jonoon keskelle tilaa. Sovitaan yhteisesti että jonon vasemmalla puolella on “KYLLÄ” ja oikealla puolella “EI”. Ryhmän ohjaaja sanoo väittämiä ja jokainen siirtyy sen mukaan kyllä tai ei –puolelle, miten kuluneen viikon aikana on väittämän kokenut.
Väittämät:

- Olen auttanut toista viikon aikana.
- Olen tuntenut yksinäisyyttä viikon aikana.
- Olen suuttunut viimeisen viikon aikana.
- Olen nukkunut huonosti viikon aikana.
- Olen tullut kiusatuksi viikon aikana.
- Olen epäonnistunut jossakin viikon aikana.
- Olen onnistunut jossakin viikon aikana.
- Olen tuntenut kateutta viikon aikana.
- Olen lohduttanut toista viikon aikana.
- Olen kehunut ja kiittänyt toista viikon aikana.
- Jne.

Harjoituksen tavoitteena on aina väittämän jälkeen keskustella koetusta ja jakaa kokemuksia ja huomata, että ryhmässä on muitakin, jotka tuntevat ja kokevat samaa. Yhdessä myös mietitään, miten ongelmallisissa tilanteissa voi tehdä ja toimia, keneltä voi pyytää apua ja saada vertaistukea.

MAALISKUU – teema: kiusaaminen

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

"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) LUONTEENVAHVUUDET

kesto: 10 min
tarvikkeet: luonteenvahvuudet -liite heijastettuna oppilaille

Näytä oppilaille Luonteenvahvuudet -lista. Pyydä oppilaita miettimään listalta viisi avainvahvuutta. Omista vahvuuksista voi jutella vieruskaverin kanssa tai koko luokan kesken niin, että jokainen sanoo vuorollaan yhden omista vahvuuksistaan.

Kerro oppilaille:

- kaikilla ihmisillä on vahvempia ja heikompia puolia luonteessaan
- kannattaa miettiä, missä on jo hyvä ja sitten vielä vahvistaa niitä puolia ja ominaisuuksia
- samalla voi unohtaa heikommat puolet. Ei tarvitse olla kaikessa hyvä. Ei kukaan ole. Eikä sellaista ihmistä jaksa, joka murehtii omia vikojaan, sillä se on itsekästä hommaa, oman navan ympärillä kärvistelyä. Tai sen verran kannattaa heikkoutensa tuntea, ettei lähde ainakaan työtä hakemaan hommassa, jossa ei taatusti ole hyvä eikä viihdy.
- omien heikkouksiesi kanssa vehtaamisen sijaan voit keskittyä omien vahvuuksiesi vahvistamiseen.

Luonteenvahvuudet

Toimi näin: valitse tämän listan luonteenvahvuuksista viisi sellaista, joissa olet mielestäsi vahvimmillasi. Mieti, miten voisit suunnata elämääsi niin, että nämä vahvuudet olisivat siinä avainroolissa

Uteliaisuus, tiedonjano Olet avoin uusille kokemuksille ja kykenet muuttamaan omia ennakkokäsityksiäsi.	**Oppimishalu** Haluat jatkuvasti oppia uutta, oli sitten kyse opiskelusta tai itseoppimisesta.	**Avomielisyys** Et hyppää johtopäätöksiin vaan arvioit asioita monista eri näkökulmista.
Luovuus Osaat tehdä asiat eri tavalla kuin ennen. Löydät uudenlaisia näkökulmia.	**Sosiaalinen älykkyys** Ymmärrät hyvin toisten ihmisten haluja ja tunteita. Osaat saada muut voimaan hyvin.	**Viisaus** Osaat tarkastella maailmaa tavalla, josta on hyötyä sekä sinulle että toisille.
Rohkeus Uskallat tarttua haasteisiin ja puolustat arvojasi, vaikka sinua vastustettaisiinkin.	**Sinnikkyys** Teet kovasti työtä sen eteen, mitä aloitat, ja saat projektisi valmiiksi ajallaan.	**Rehellisyys** Olet rehellinen ja totuudellinen ihminen ja pyrit elämään aidosti ja autenttisesti.
Ystävällisyys Olet hyvä ja antelias toisille ihmisille. Autat mielelläsi apua tarvitsevia.	**Rakkaus** Arvostat ihmissuhteita ja tulet hyvin toimeen lähimmäistesi kanssa.	**Uskollisuus** Toimit hyvin ryhmän jäsenenä. Olet uskollinen ja omistautunut tiimipelaaja.
Reiluus Kohtelet kaikkia ihmisiä tasapuolisesti. Et anna omien tunteidesi vaikuttaa arvioihisi.	**Johtajuus** Osaat innostaa ihmisjoukot tarttumaan toimeen ja tekemään asioita yhdessä.	**Itsehillintä** Olet kurinalainen ihminen ja säätelet itse, mitä tunnet ja miten toimit.
Varovaisuus Harkitset tekojasi. Et sano tai tee asioita, joita joutuisit myöhemmin katumaan.	**Nöyryys** Et etsi parrasvaloja vaan annat ansioiden puhua puolestaan.	**Kauneuden arvostaminen** Löydät kauneutta ja erinomaisuutta joka elämänalueella.
Kiitollisuus Et ota sinulle tapahtuvia hyviä asioita itsestään selvinä. Muistat aina kiittää.	**Toivo** Odotat tulevaisuudelta parasta ja teet töitä saavuttaaksesi sen.	**Hengellisyys** Sinulla on voimakas ja johdonmukainen näkemys korkeammasta tarkoituksesta.
Anteeksiantavuus Annat anteeksi niille, jotka tekevät väärin. Pyrit anteeksiantoon, et kostoon.	**Huumori ja leikkisyys** Uskallat nauraa ja leikkiä. Löydät asioihin valoisan näkökulman.	**Elämänhalu** Tarkastelet elämää täynnä virtaa. Sinulle elämä on suuri seikkailu!

Cacciatore R. & Karukivi M. 2014. Mieletön fiilis. Hyvän mielen käsikirja.

B) TYYPPITESTI

kesto: 5-15 min

tarvikkeet: jokaisella oma laite (sähköpostiosoite tarvitaan myös)

Tyyppitesti jakaa ihmiset 16 eri persoonallisuustyyppiin heidän vastauksiensa perusteella. Testi soveltaa jungilaista analyyttista psykologiaa. Tyyppitesti antaa vinkkejä henkilön vahvuusalueista ja tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi työelämässä.

Duunitorin tyyppitesti: https://duunitori.fi/tyyppitesti/

Lopuksi yhteistä keskustelua oppilaiden kanssa, vastasiko testin tulos oppilaiden mielestä totuutta, tuliko joillekin samoja tuloksia jne.

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