

# OPETTAJAN OPAS

**AIHEET:** Miltä rauha tuntuu? & tunnetaidot & turvataidot

**IKÄRYHMÄ:** Alakoulun luokat 3–6

**TAVOITTEET:** 1. Rauha: tavoitteena on, että oppilaat miettivät, mitä rauhaan liittyy ja mitä me tarvitsemme, jotta voimme elää rauhassa. 2. Tunnetaidot: Tavoitteena on, että oppilas osaa nimetä eri tunteita sekä kertoa, mitä empatia on ja miten voi olla empaattinen. 3. Tavoitteena on, että oppilaat tiedostavat, minkälaisia keinoja he voivat käyttää rauhoittaakseen itseään pelottavissa tilanteissa sekä oppivat, että heillä on oikeus omiin rajoihinsa.

- **Miltä rauha tuntuu? 3-4lk**

1. Miltä rauha tuntuu? 5–10 min
2. Rauhanpuu TAI
3. Koulurauhapuun

- **Tunnetaidot**

1. Alkulämmittely, 5–10 min
2. Arvaa mikä tunne, 15–20 min
3. Empatia ja myötätunto, 5-6lk, 45 min
4. Tunnetaitopeli, 10–15 min

- **Turvataidot**

1. Ajattelun apukäsi, 45–60 min
2. Lupa omaan tilaan ja rajoihin, 3-4lk, 45–60 min
3. Lupa omaan tilaan ja rajoihin, 5-6lk, 45–60 min

**SISÄLTÖ:**

- Opettajan opas
- Koulurauhapuun omenat
- Tunnekortit
- Tunnetaitopeli - tulosta ryhmällesi sopiva määrä.
- Ajattelun apukäsi -materiaali
- Kivat ja kurjat lausahdukset
- Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – luokka-asteet 3–4
- Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – luokka-asteet 5–6

# TUNTISUUNNITELMAT

## MILTÄ RAUHA TUNTUU?

### 1. MILTÄ RAUHA TUNTUU?

**TAVOITE:** Tavoitteena on pysähtyä kuulostelemaan ja havainnoimaan rauhallista tilannetta sekä sitä, miltä rauha tuntuu omassa kehossa sekä omassa ryhmässä.

**VALMISTELU:** Tarvitsette höyhenen, simpukan tai jonkin muun tunnusteltavan esineen.

**AIKA:** 5–10 min

1. Pyydä oppilaita ottamaan hyvä, mukava asento ja sulkemaan silmät. Varmista, että jokaisella on hyvä olla omalla paikallaan. Kuunnelkaa hetki hiljaisuutta ja rauhaa tilassa: Miltä rauha kuulostaa? Miltä rauha tuntuu?

2. Tehkää jokin ryhmälle tuttu rentoutusharjoitus tai kokeilkaa tätä helppoa mindfulness-harjoitusta: laita kaunis höyhen tai vaikkapa simpukka hiljaa kiertämään kädestä käteen. Jokainen voi omalla vuorollaan tunnustella sitä, kokeilla sitä rauhassa kämmenellään ja ojentaa sen hiljaa ja ystävällisesti seuraavalle.

(Lähde: Maailmankoulun matkalaukku, [https://maailmankoulu.fi/wp-content/uploads/2020/07/Matkalaukku\\_virtuaali\\_Rauhanrakentajat\\_vaka.pdf](https://maailmankoulu.fi/wp-content/uploads/2020/07/Matkalaukku_virtuaali_Rauhanrakentajat_vaka.pdf))

### 2. RAUHANPUU

**TAVOITE:** Oppilaat pohtivat sekä omalla kohdallaan että yleisellä tasolla kysymyksiä: Mitä ihminen tarvitsee elääkseen rauhassa? Mitä voin tehdä omalta osaltani edistääkseni rauhallista ja turvallista ilmapiiriä?

**VALMISTELUT:** Leikkaa vihreän värisistä papereista puunlehtiä (tarpeeksi isoja, jotta niihin voi piirtää pienen kuvan tai kirjoittaa muutaman sanan). Tee ruskeasta pahvista iso puunrunko ja laita se valmiiksi seinälle paikkaan, johon se voi jäädä tämän teeman käsittelyn ajaksi kaikkien tutkittavaksi.

1. Jaa oppilaat pieniin ryhmiin.

2. Anna jokaiselle ryhmälle pohdintatehtävä: Mitä ihminen tarvitsee kasvaakseen ja elääkseen rauhassa?

3. Ohjeista ryhmää kirjoittamaan lehden muotoisille paperilapuille, yksi vastaus yhdelle lapulle.

4. Kootkaa kaikkien vastaukset/laput ”rauhanpuuksi”.

5. Valitkaa yhdessä viisi tärkeintä ja sijoittakaa ne lehdiksi puun korkeimmille oksille. Tehtävän purkukeskustelu: Mitä voimme tehdä, että nämä viisi valitsemaamme asiaa toteutuisivat omassa luokassamme tai koulussamme?

(Lähde: Maailmankoulun matkalaukku, [https://maailmankoulu.fi/wp-content/uploads/2020/07/Matkalaukku\\_virtuaali\\_Rauhanrakentajat\\_vaka.pdf](https://maailmankoulu.fi/wp-content/uploads/2020/07/Matkalaukku_virtuaali_Rauhanrakentajat_vaka.pdf))

### 3. KOULURAUHAPUU

**TAVOITE:** Tavoitteena on, että tehtävien avulla oppilaat kehittävät taitojaan toistensa kohtaamisessa ja huomioimisessa. Luokan/koulun ilmapiiri paranee, kun oppilaat arvostavat toisiaan ja huolehtivat yhteisistä asioista.

**VALMISTELU:** Tarvitsette tulostetut puun taustamonisteet sekä omenat. Kiinnittäkää puu luokan seinälle ja kerätkää omena sopivaan laatikkoon tai koriin.

Puun ja omenat voi tulostaa sivustolta koulurauha.fi → koulurauhan aineistot → muita aineistoja → Helsingin työryhmän (2017) tehtävät. Tai [täältä](#).

**AIKA:** 2–4 viikkoa

#### **Luokan yhteinen koulurauhapuu:**

1. Jokainen oppilas vuorollaan nostaa puusta itselleen tehtävän, jonka pyrkii toteuttamaan esimerkiksi seuraavan viikon aikana.
2. Viikon lopuksi jokainen saa käydä lisäämässä oman omenansa puuhun ja kertoa jonkin esimerkin siitä, miten tehtävän toteuttaminen on näkynyt.
3. Jos tehtävän suorittaminen ei ole viikon aikana onnistunut, oppilas voi päättää, haluaako laittaa omenan takaisin koriin ja ottaa tilalle uuden omenan, vai jatkaako hän saman tehtävän kanssa vielä seuraavan viikon ajan. Tällöin ryhmässä voidaan miettiä yhdessä, millaista apua tarvitaan, jotta tehtävä on mahdollista suorittaa.
4. Koulurauha-puun omenoita voidaan myös käyttää myönteisen käyttäytymisen ja toiminnan tunnistamisessa. Nostakaa luokassa korista omenoita ja miettikää edellistä viikkoa: Muistaako joku tilanteen, jossa kyseisessä omenassa mainittu tehtävä olisi toteutettu? Jo toteutuneita tehtäviä voidaan nostaa puuhun ja tehtävän toteuttaneelle luokkatoverille annetaan myönteistä palautetta.
5. Omena-arkista löytyy pohja myös tyhjälle omenalle, johon oppilaat voivat itse keksiä sopivia tehtäviä eri teemojen alle.

Muista! Koulurauha-puun omenoiden tehtävät ovat monenlaisia, toiset konkreettisempia ja helpommin toteutettavissa, toiset haastavampia. Omenoiden kerääminen puuhun ei saisi olla kilpailu, vaan mahdollisuus yhdessä tunnistaa pieniä myönteisiä tekoja.

#### **Koko koulun yhteinen koulurauhapuu:**

1. Koulurauha-puusta voi rakentaa myös koko koulun yhteisen tilataideteoksen. Taiteilkaa näkyvälle paikalle koulun seinälle omenapuun runko ja oksisto.

2. Jokaiselle luokalle nostetaan omenakorista yksi yhteinen viikkotehtävä, jota koko luokka pyrkii toteuttamaan.
3. Viikon lopuksi jokainen luokka vie oman omenansa puuhun.
4. Mukaan voi askarrella myös lehtiä, joissa on esimerkkejä tilanteista, joissa tehtävää on toteutettu.
5. Luokat voivat myös haastaa muita luokkia valitsemalla heille jonkun omenoiden tehtävistä toteutettavaksi tai keksiä omia tehtäviä, joita kirjoitetaan tyhjiin omenoihin.

Vinkki! Oppilaskunnan hallitus tai esimerkiksi tukioppilaat voivat koota luokkien toisilleen tekemiä Hyvien tekojen haasteita ja palkita luokan, joka on aktiivisimmin toteuttanut Koulurauha-puun tehtäviä.

(Lähde: Helsingin koulurauhatyöryhmän oppilaat/ MLL,  
<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulurauha/koulurauha-tehtavia/helsingin-tyoryhma-2017/>)

## TUNNETAIDOT

### 1. ALKULÄMMITTELY

**VALMISTELU:** Tarpeeksi tilaa, jotta oppilaat voivat muodostaa piirin.

**AIKA:** 5–10 min

1. Oppilaat muodostavat piirin.
2. Jokainen oppilas katsoo luokkakavereitaan silmiin järjestyksessä. Suunnalla ei ole väliä.
3. Jos kahden oppilaan katseet kohtaavat, he vaihtavat paikkaa.

### 2. ARVAA MIKÄ TUNNE

**TAVOITE:** Tavoitteena on oppia tunnistamaan tunteita niin, että oppilas osaa nimetä eri tunteet.

**VALMISTELU:** Tarvitset materiaalista löytyvät tunnekortit. Kortit löytyvät myös [täältä](#) (s.17-18).

**AIKA:** 15–20 min

1. Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin ja kullekin ryhmälle annetaan yksi tunnekortti.
2. Oppilaat miettivät ryhmässä, mikä tunne kortissa on ja missä tilanteessa sellainen tunne voisi olla. Ryhmä voi myös miettiä sitä, missä kohtaa kehossa tunne voisi tuntua ja millaisena?
3. Ryhmät esittävät vuoron perään muille oppilaille kortin tunteen patsaana, liikkeinä ja ilmeinä pantomiimin tapaan.
4. Muut oppilaat yrittävät arvata, mistä tunteesta on kysymys.
5. Kun oikea tunne on arvattu, kaikki oppilaat esittävät pienryhmän mallin mukaisesti kyseisen tunteen.
6. Sen jälkeen oppilaat ravistelevat tai ”pyyhkivät” kädellään esittämänsä tunteen pois kehostaan.
7. Esitysten lomassa ja lopuksi voidaan keskustella esitetyistä tunteista.

(Lähde: Arttu Kuivala & Hanna Poijula/ Turvallinen Oulu -hanke, Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 3-4,  
[https://www.ouka.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu\\_3-4luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_29092021-1.pdf/f13736de-0fbe-4afe-a1b9-a1e3ee683add](https://www.ouka.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf/f13736de-0fbe-4afe-a1b9-a1e3ee683add))

### 3. EMPATIA JA MYÖTÄTUNTO, 5-6LK

**TAVOITE:** Tavoitteena on harjoitella omien tunteiden ja myötätunnon ilmaisua sekä empaattista kuuntelua ja käsitellä kiusaamisen ja vitsailun eroa. Tavoitteena on, että oppilas osaa kertoa, mitä asioita empaattiseen kuunteluun liittyy ja miten myötätuntoa voi ilmaista.

**VALMISTELU:** Tarvitset materiaaleista löytyvät kivat ja kurjat lausahdukset leikattuna.

**AIKA:** 45 min

#### 1. Peili

Aloitetaan jakamalla oppilaat pareihin. Parit seisovat vastakkain niin, että kädet yltävät toisiinsa. Toinen parista alkaa tehdä pientä liikettä kulmakarvoilla, ja peilinä oleva oppilas matkii. Seuraavaksi liikkeitä johtava oppilas voi esimerkiksi pyöritellä silmiään, irvistellä, hymyillä, pyörittää päätään, pikkurilliaan tai polviaan tms. mitä keksii. Vaihdetaan rooleja. Ensimmäisen kierroksen jälkeen otetaan uusi kierros, jossa opettaja nimeää tunnetiloja, joita oppilaat esittävät toisilleen. Oppilaat voivat myös itse keksiä tunteita, mitä esittävät. Tunnetiloja voivat olla esimerkiksi pelko, suuttumus, hämmästyminen, ilo, suru, onnellisuus, kauhu, pettymys, rakkaus, häpeä.

#### 2. Keskustellaan:

- **Mitä empatia tarkoittaa?**
- **Mitä myötätunto tarkoittaa?**

Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan ja ymmärtää, miltä toisesta tuntuu eri tilanteissa. Myötätunto on toisen tunnetilan huomioimista, siihen eläytymistä ja tekoja, joilla ilmaisemme myötäelämistä. Myötätunto on empatia osoittamista käytännön teoin. Myötätunto on supervoima, jonka avulla autetaan toisia ja vahvistetaan omaa ja toisen hyvinvointia.

Oppilaat miettivät pareittain tilanteita, joissa he ovat olleet empaattisia. Tämän jälkeen he miettivät, miten tilanteissa on osoitettu myötätuntoa tai miten sitä olisi voitu osoittaa? Käydään läpi muutama esimerkki luokan kesken.

Youtubesta löytyy havainnollistava video myötätunnosta nimellä [Simple Acts of Kindness \(part1\)](#)

#### 3. Sanat satuttavat

Kivat ja kurjat lausahdukset jaetaan oppilaille. Luokan taulu jaetaan kahteen osaan. Toinen puoli on kivoille lausahduksille ja toinen kurjille. Opettaja kertoo oppilaille, että heille on jaettuna erilaisia lausahduksia, joita voi kuulla toisilta tai sanoa itse. Oppilaat kertovat vuorollaan oman lauseensa. Sen jälkeen opettaja kysyy, oliko asia kurjasti vai kivasti sanottu. Oppilaat äänestävät peukulla tai nostamalla käden ylös. Lappu viedään sille puolelle taulua, joka sai eniten ääniä.

Lopuksi opettaja kysyy oppilailta, kuulisivatko he mieluummin kurjia vai kivoja lausahduksia. Keskustellaan siitä, miltä kivat lausahdukset tuntuvat. Entä kurjat? Kumpia asioita sanoisit mieluiten itse?

**HUOM!** Toisen hännäminen ja jekkuilu voivat kohdistua milloin kehenkin ja ne ovat satunnaisia. Kun se on kaikkien osapuolten mielestä kivaa, ei siinä ole silloin mitään väärää. Kiusoittelu

muuttuu kiusaamiseksi ja vahingolliseksi väkivallaksi silloin, kun se jatkuu pitkään eikä ole kiusatun mielestä enää hauskaa. Kiusaaminen voi olla hiljaista, henkistä tai fyysistä kiusaamista.

**HUOM!** On tärkeää muistaa, että kaikki koemme asiat omalla tavallamme. Toinen voi ajatella vitsailevansa ja luulee olevansa hauska, kun taas toinen saattaa loukkaantua asiasta. On tärkeää osata puolustaa itseään ja kertoa, miltä itsestä tuntuu, jotta toinen ei tahattomasti pahoilta toisen mieltä ja ymmärtää lopettaa vitsailun, jos toinen sitä pyytää. Kiusaamiseen ei tarvitse kenenkään suostua ja kaikilla on velvollisuus huolehtia, että ketään ei kiusata. Ole rohkea ja puolusta itsesi lisäksi myös muita. Jos toisen sanat tai teot eivät tunnu mukavalta, voit sanoa esimerkiksi "Tuo ei tunnu kivalta. Lopeta se. En halua, että teet noin."

#### 4. Keskustelua

- **Millaisia asioita hyvään ja empaattiseen kuuntelemiseen liittyy?**
  - keskity kuuntelemaan, mitä toinen sanoo.
  - älä keskeytä.
  - katso puhujaa silmiin.
  - Ilmaise eleilläsi, ilmeilläsi ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet ja olet kiinnostunut toisen asiasta.
  - Kuuntele loppuun ja malta olla kertomatta (heti) omia kokemuksiasi.
  - Rohkaise toista puhumaan lisää esittämällä joku kysymys.

#### 5. Jälleenkerronta - empaattisen kuuntelun harjoitus

Oppilaat jakautuvat pareihin. Toinen on A ja toinen B. A kertoo B:lle jostakin tunteita herättäneestä tilanteesta, jonka on elämässään joskus kohdannut. Esimerkiksi ilo syntymäpäivänä, suru, kun on sattunut jotain ikävää, viha, kun on suuttunut jostain tai onnellisuus, kun on onnistunut jossain.

**A:n tehtävä on kuvailla:** Mitä tilanteessa tapahtui? Ketä tilanteessa oli mukana? Mitä tunteita hän tunsi?

**B:n tehtävä on kuunnella:** Empaattisesti ja kunnioittaen hyvän kuuntelemisen ohjeita käyttäen.

Tämän jälkeen B kertoo omin sanoin A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa, ikään kuin kaikki olisikin tapahtunut hänelle. Vaihdetaan osia.

#### 6. Keskustellaan lopuksi siitä, miltä harjoitus tuntui:

- **Miten tilanteiden kuvaileminen onnistui?**
- **Tuntuiko, että pari ymmärsi oikeasti alkuperäisen kertojan tunteita?**
- **Miten empaattinen kuuntelu onnistui?**
- **Mikä helpotti ja mikä vaikeutti toisen asemaan eläytymistä?**
- **Miksi on tärkeää harjoitella kuuntelemisen taitoja?**

(Lähde: Arttu Kuivala & Hanna Poijula/Turvallinen Oulu -hanke, Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 5-6,

[https://www.ouka.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu\\_5-6luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_25082021-2.pdf/3b4df139-50b4-45aa-86c0-3bf9da62945d](https://www.ouka.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu_5-6luokka_A4_sahkoinen_25082021-2.pdf/3b4df139-50b4-45aa-86c0-3bf9da62945d))

## 4. TUNNETAITOPELI

Materiaaleista löytyy Värinauttien tunnetaitopeli. Jaa oppilaat pieniin ryhmiin tai pareihin ja tulosta jokaiselle ryhmälle pelialusta. Oppilaat voivat joko kirjoittaa pelin kysymyksiin vastaukset tai käydä ne läpi suullisesti.

## TURVATAIDOT

### 1. AJATTELUN APUKÄSI

**TAVOITE:** Tavoitteena on harjoitella tunnistamaan turvattomuuden ja pelon tunne itsessä sekä vahvistaa tietoisuutta turvattomuuden tunnetta ja uhkaa aiheuttavista asioista ja tilanteista, vahvistaa selviytymiskeinoja turvattomuutta ja uhkaa aiheuttaviin tilanteisiin, harjoitella hyödyntämään ajattelun apukättä vaikeiden ajatusten ja tunteiden työstämisessä, harjoitella toimimaan myönteisesti ja turvautumaan aikuiseen.

**VALMISTELU:** Materiaaleista tai [täältä](#) löytyy esimerkkejä ajattelun apukättä varten. Oppilaat tarvitsevat kirjoitusvälineet.

**AIKA:** 45-60 min

#### 1. Pelottavat asiat

Jokainen pelkää joskus. Monenlaiset asiat voivat herättää pelkoa. Pelkääminen ei ole heikkoutta. Joskus pelko voi olla jännittävää ja hauskaa (esim. huvipuiston vuoristoradassa). Joskus pelkäämme ihan turhaan. Näissä tilanteissa on hyvä oppia voittamaan pelko. Toisinaan on hyvä kohdata pelkonsa, esimerkiksi silloin, kun tekee jotakin asiaa ensimmäistä kertaa tai on menossa johonkin uuteen paikkaan, esimerkiksi kouluun. Kun pelosta huolimatta uskaltaa toimia, voi huomata, että pelon voi voittaa. Pelon tunteesta on meille välillä myös hyötyä, sillä se tukee selviytymistämme. Se voi olla tärkeä hälytysmerkki jostakin vaarasta tai vahingollisesta asiasta. Silloin pelkoa kannattaa kuunnella ja miettiä, miten voisi suojata itseä tai miten voisi pyytää apua. Pelko voi auttaa meitä lähtemään pois uhkaavasta tilanteesta tai vaaran paikasta.

- **Mitkä asiat pelottavat?**
- **Mistä tunnistat, että sinua pelottaa tai olosi on turvaton?**
- **Missä pelko tuntuu?**

Oppilaiden esille tuomia pelottavia asioita ja tilanteita voidaan koota yhteisesti taululle.

#### 2. Ajattelun apukäsi

Tehdään ajattelun apukäsi ensin yhdessä luokan kanssa alla olevan esimerkin mukaan ja sen jälkeen pienissä ryhmissä. Taululle piirretään iso käden kuva ja kirjataan esimerkit ylös:

- **Peukku:** Ärsyke. Mitä tapahtuu tai tapahtui? Mitä todella tapahtuu tai on tapahtunut, joka saa sinut tuntemaan ja ajattelemaan niin kuin teet? *Esim. Tiina jää yksin kotiin.*



- **Etusormi:** Tunteet. Kuinka voimakas tunne on 1–10? *Esim. Pelko – 8*
- **Keskisormi:** Kielteiset ajatukset (pahentavat tilannetta, ovat haitallisia ja estävät sinua tekemästä asioita.) Mitä kielteisiä ajatuksia ärsyke/ tilanne sinussa herättää? *Esim. Kohta tulee varas. Kuolen tähän pelkoon?*
- **Nimetön:** Myönteiset ajatukset tai tsemppilauseet (ovat sinulle hyödyllisiä, auttavat sinua, tekevät olosi turvallisiksi, iloiseksi ja itsevarmaksi, auttavat sinua tekemään ja saavuttamaan sen, mitä haluat). Miä myönteistä voisit ajatella tai löytää tilanteesta? *Esim. Minä selviän kyllä. Pelon tunne menee kyllä ohi. Ei tänne tule varasta*
- **Pikkusormi:** Reagointi. Mitä voin tehdä? Mikä auttaa sinua selviytymään tilanteessa? Mitä mukavaa voit tehdä? Miten voit rauhoittua ja rentoutua? *Esim. mennä kaverille, soittaa isälle tai äidille, hengittää, piirtää*
- **Kämmen:** Tukiverkosto. Kuka voi auttaa? Kuka voi ilahduttaa sinua? *Esim. kaveri, isä, äiti, mummo, pappa*

3. Esimerkin jälkeen oppilaat harjoittelevat apukäden täyttämistä pienissä ryhmissä. Oppilaat voivat piirtää käden ääriviivat tyhjälle paperille, keksiä itse esimerkkitilanteen ja kirjata vastaukset ylös tai he voivat täyttää loppuun esimerkin Antin koirapelosta (materiaaleissa). Materiaaleista löytyy myös muita esimerkkejä apukädestä.

4. Käydään tehtävä lopuksi yhdessä läpi.

**HUOM!** Apukättä voi hyödyntää useissa, pienissä ja isoissa ongelmatilanteissa esim.: riita vanhemman kanssa tietokoneen käytöstä, välituntiriita, vaikeus kestää pettymyksiä, esiintymis- tai koejännitys, vanhempien ero jne.

## 6. Hengitys turva-ankkurina.

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti:

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

- **Miten harjoitus vaikutti sinuun, mieleesi ja kehoosi?**
- **Mikä on ankkuri?**
- **Mitä turva-ankkuri tarkoittaa?**
- **Missä tilanteissa hengitystä voisi käyttää turva-ankkurin tapaan?**

(Lähde: Arttu Kuivala & Hanna Poijula/Turvallinen Oulu -hanke,Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 3-4,

[https://www.ouka.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu\\_3-4luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_29092021-1.pdf/f13736de-0f8e-4afe-a1b9-a1e3ee683add](https://www.ouka.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf/f13736de-0f8e-4afe-a1b9-a1e3ee683add))

## 2. LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN, 3-4LK

**TAVOITTEET:** Harjoitellaan tunnistamaan tarve omaan tilaan, rauhaan ja yksityisyyteen sekä omat rajat ja oma tila, kunnioittamaan omia ja toisen rajoja, puolustamaan omaa tilaa ja rajoja sekä ilmaisemaan selkeästi ja jämäkästi, mitä haluaa ja tarvitsee, harjoitellaan toista kunnioittavaa kosketusta ja luvan kysymistä. Tavoitteena on, että oppilas osaa kertoa mitä oma tila ja rajat tarkoittaa ja millä tavoin niitä voi puolustaa.

**VALMISTELU:** Jokainen oppilaspari tarvitsee pensselin, siveltimen tai höyhenen.

**AIKA:** 45–60 min

### 1. Toisen rajat -mielikuvitusmaalaus

Jaetaan oppilaat pareihin. Jaetaan kullekin parille sivellin, pensseli tai höyhen. Tehtävässä harjoitellaan tunnistamaan kehon rajoja ja toista kunnioittavaa kosketusta. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ohjeet samalla, kun toinen pareista maalaa toisen rajat ohjeiden mukaisesti. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Maalattavana oleva oppilas voi pitää silmät suljettuina joko tuolilla istuen tai lattialla maaten.

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

2. Kysy oppilailta seuraavat kysymykset. Voit koota vastaukset ajatuskartaksi.

- **Mitä oma tila ja omat rajat tarkoittavat? Mitä oikeus yksityisyyteen tarkoittaa?**

Sinulla on oikeus olla sellainen kuin olet ja ottaa oma tilasi ja paikkasi muiden joukossa. Sinulla on myös oikeus halutessasi olla omassa rauhassa. Sinun tulee kunnioittaa myös toisten tarvetta omaan tilaan ja rauhaan. Jokaisella on oikeus myös omaan yksityisyyteen. Voit itse päättää, mitä omia asioita haluat kertoa tai jakaa muille, ja mitä haluat pitää vain omana tietonasi. Sinulla on oikeus itse päättää, mitä toiset saavat tietää sinusta ja siitä, mitä ajattelet tai tunnet eri tilanteissa.

Omat rajat ilmaisevat, mistä sinä alat ja mihin loput. Rajojen sisäpuolella sinä määrää ja hallitset. Toisilla ei ole oikeutta ilman lupaasi tunkeutua sinun rajojesi sisäpuolelle. Sinullakaan ei ole oikeutta rikkoa toisen rajoja.

Rajat tarkoittavat myös sitä, mitä sinulle saa tehdä ja mitä ei. Ne ilmaisevat, kuinka toiset saavat kohdella sinua. Kun osaat hyvällä tavalla pitää kiinni rajoistasi, et tule niin helposti loukatuksi tai johdatelluksi tilanteisiin, joissa et haluaisi olla. On lupa olla omanlainen ja erilainen toisista.

- **Mitä sinulle saa tehdä? Mitä sinulle ei saa tehdä?**

Rajat ilmaisevat myös sitä, mitä suostut tekemään ja mitä et. Jokaisen on hyvä miettiä, mihin itse haluaa lähteä mukaan ja mihin ei. On tärkeää toimia sen mukaan, mitä pitää oikeana ja reiluna niin itseä kuin toisia kohtaan.

- **Mihin ei kannata suostua, vaikka joku yrittäisi houkutella tai painostaa?**

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

- **Onko joskus tarpeen suostua johonkin, mitä itse ei haluaisi tehdä? Mitä sellaisia tilanteita on?**

Usein on viisasta suostua aikuisten muistutukseen esimerkiksi läksyjen teosta, nukkumaan menemisestä, sisarusten huomioimisesta, vaikka itse ei jaksaisi tai huvittaisi. Myös terveyteen ja huolenpitoon liittyviin toimenpiteisiin on tarpeen suostua.

### 3. Lupa omaan tilaan –harjoitus

Opettaja laittaa reipasta musiikkia soimaan. Oppilaat kävelevät tilassa sikin sokin, kunnes opettaja hiljentää musiikin. Oppilaita pyydetään asettumaan vastakkain lähimpänä olevan oppilaan kanssa. Parien tulee seistä niin lähellä toisiaan, että se ei tunnu mukavalta. Toinen tuntuu olevan tällöin aivan liian lähellä. Tällä tavoin, liian lähellä ollen, parit juttelevat toistensa kanssa esim. Kysymyksistä ”Mitä söit tänä aamuna?” tai ”Mitä teit eilen?” Korostetaan sitä, että oppilaat kertovat vain sellaisia asioita, joita he haluavat jakaa toisen kanssa. Opettajan merkistä juttelu lopetetaan ja kokemus puretaan keskustellen:

- **Miltä tuntui olla liian lähellä toista?**
- **Miten oman kehon merkeistä tai asennoista satoi huomata, että toinen oli aivan liian lähellä?**
- **Miten kaverista näki, että myös hänen mielestään oltiin liian lähellä?**

Oppilaat lähtevät uudelleen liikkeelle musiikin soidessa, kunnes opettaja hiljentää musiikin. Oppilaat asettuvat uuden parin kanssa seisomaan vastakkain tällä kertaa sellaiselle etäisyydelle, mikä tuntuu molemmista sopivalta ja hyvältä. Oppilaita rohkaistaan kokeilemaan, millainen etäisyys itsestä tuntuisi sopivimmalta ja sen mukaan liikkumaan joko eteenpäin tai taaksepäin. Opettajan merkistä juttelu lopetetaan ja vaihdetaan kokemuksia:

- **Millainen etäisyys tuntui sopivalta?**
- **Miltä tuntui olla sopivalla etäisyydellä?**
- **Miten omasta tai toisen kehonkielestä, kuten ilmeistä, eleistä tai asennoista, saattoi huomata, että etäisyys oli nyt sopiva?**
- **Millä tavalla olo oli nyt erilainen kuin edellisessä harjoituksessa?**
- **Miten voi näyttää tai sanoa toiselle, että hän on tullut liian lähelle?**

### 4. Ärjäisyharjoitus

Harjoitellaan jämäkkyyttä ja kovan äänen käyttöä. Oppilaat keksivät pareittain käskypareja erilaisiin kieltäytymisen tilanteisiin. Käskyparit voidaan kirjoittaa taululle.

**Esim. Anna! -- En anna!, Tee! -- En tee!, Tule -- En tule!, Ota! -- En ota!**

Joskus tarvitaan kovaa äänä, jotta toinen usko ja ottaa sinut tosissaan. Oppilaita on hyvä muistuttaa, että jos esim. hymyilyttää tai naurattaa, silloin ei yleensä kuulosta tarpeeksi jämäkältä ja vakuuttavalta. Harjoitellaan sanomaan: EI! Ja LOPETA! tosissaan ja vakuuttavasti. Aina ei tarvitse totella toista. Kannattaa itse ajatella ja harkita, mikä on viisasta ja mikä ei.

- Millaisissa tilanteissa tarvitset ärjäisytaitoa?
- Milloin toisen totteleminen ei ole viisasta?
- Mitä jämäkkyys on?

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

(Lähde: Arttu Kuivala & Hanna Poijula/Turvallinen Oulu -hanke, Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 3-4,

[https://www.ouka.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu\\_3-4luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_29092021-1.pdf/f13736de-0f8e-4afe-a1b9-a1e3ee683add](https://www.ouka.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf/f13736de-0f8e-4afe-a1b9-a1e3ee683add))

### **3. LUPA OMAAN TILAAN JA RAJOIHIN, 5-6LK**

**TAVOITE:** Tavoitteena on vahvistaa taitoa kunnioittaa omia ja toisten rajoja erilaisissa tilanteissa sekä harjoitella jämäkkyyttä ja oman tahdon ilmaisua turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa.

**VALMISTELU:** Oppilaat tarvitsevat kirjoitusvälineet viimeistä tehtävää varten.

**AIKA:** 45-60 min

#### **1. Teron tarina**

Luetaan pareittain, pienissä ryhmissä tai yhteisesti seuraava tarina:

”Moi, Tero! Me Eliaksen kanssa pelataan illalla meillä sitä K-18-peliä, josta on ollut puhetta. Meillä ei ole ketään kotona ennen yhdeksää. Kai säkin tuut?” Vitosluokkalaiset Tero, Elias ja Julius olivat luokkakavereita. Iltaisin he olivat usein yhdessä, kävivät skeittaamassa, talvella laskettelemassa tai pelaivat pleikkarilla tai tietokoneella jonkun heistä luona. Juliuksella oli kaksi isoveljeä, joilla oli monenlaisia vanhemmille lapsille ja aikuisille tarkoitettuja pelejä. Julius oli puhunut heille yhdestä ”tosi rajusta” pelistä, jota oli nähnyt veljiensä pelaavan. Eliaskin oli innostunut kuultuaan pelistä. Nyt Julius pyysi tekstiviestillä häntäkin pelaamaan sitä peliä. Tero mietti, mitä oikein tekisi. Tero halusi olla Juliuksen ja Eliaksen kaveri. Pojat olivat hyviä tyyppejä ja heillä oli usein tosi hauskaa yhdessä. Kyllä Teroa jotenkin kiinnosti myös tämä K-18-peli. Toisaalta, hän ei

ollut ollenkaan varma siitä, haluaisiko hän oikeasti pelata sitä. Se voisi olla vähän liiankin "raju". Hän myös tiesi, että hänen vanhempansa eivät ikinä antaisi hänen pelata K-18-peliä. Tero mietti, mitä hän voisi Juliukselle vastata ja sanoa syyksi, jos ei menisi?

- **Voisivatko kaverit suuttua hänelle tai alkaa vaikka kiusata, ettei hän uskalla?**
- **Mitä Teron kannattaisi tehdä? Miten jatkaisitte tarinaa: hyvä lopetus vs. huono lopetus? Mitä siitä voisi seurata, jos Tero päättäisi mennä Juliukselle?**

## 2. Keskustelu

Tällaisissa tilanteissa valkoiset valheet ovat tarvittaessa sallittuja. Omat rajat auttavat hahmottamaan sitä, mikä on turvallista ja mikä ei, mikä terveellistä ja mikä ei, sekä sitä, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Jokaisella on oikeus pitää kiinni omista rajoistaan. On tärkeää osata ilmaista oma mielipiteensä ja oma tahtonsa jämäkästi tilanteissa, joissa omia rajoja koetellaan. Sinulla on oikeus olla sellainen kuin olet ja ottaa oma tilasi ja paikkasi muiden joukossa. Sinulla on myös oikeus halutessasi olla omassa rauhassa. Sinun tulee kunnioittaa myös toisten tarvetta omaan tilaan ja rauhaan. Jokaisella on oikeus myös omaan yksityisyyteen. Voit itse päättää, mitä omia asioita haluat kertoa tai jakaa muille, ja mitä haluat pitää vain omana tietonasi.

- **Miten voit kunnioittaa toisen tilaa ja rajoja tai vaikkapa päätöstä olla kertomatta jotain asiaa?**

Rajojen sisäpuolella sinä määrääät ja hallitset. Toisilla ei ole oikeutta ilman lupaasi tunkeutua sinun rajojesi sisäpuolelle. Sinullakaan ei ole oikeutta rikkoa toisen rajoja. Rajat tarkoittavat myös sitä, mitä sinulle saa tehdä ja mitä ei. Ne ilmaisevat, kuinka toiset saavat kohdella sinua. Kun osaat hyvällä tavalla pitää kiinni rajoistasi, et tule niin helposti loukatuksi tai johdatelluksi tilanteisiin, joissa et haluaisi olla.

- **Mikä on tärkeää puolustaessa omia rajoja?**

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

Rajat ilmaisevat myös sitä, mitä suostut tekemään ja mitä et. Jokaisen on hyvä miettiä, mihin itse haluaa lähteä mukaan ja mihin ei. On tärkeää toimia sen mukaan, mitä pitää oikeana ja reiluna niin itseä kuin toisia kohtaan.

- **Mihin ei kannata suostua, vaikka joku yrittäisi houkutella tai painostaa?**

Kenenkään ei tarvitse suostua mihinkään, mikä saa olon hämmentyneeksi tai epämurkavaksi (esim. kurjalta tuntuvat kosketukset, kuvapyynnöt, kiusaaminen, varastaminen, toisesta pahaa puhuminen).

## 3. Oma tahto käyttöön

Tämän harjoituksen avulla opitaan oman tahdon ilmaisemista ja itsensä puolustamista. Joskus omien rajojen puolustamisessa joutuu sanomaan toiselle vastaan ja käyttämään myös kovaa ääntä. Harjoituksessa oppilaat ovat joko paljain jaloin tai luistamattomat jalkineet jalassa. Oppilaat ottavat samankokoisen parin ja työntävät toinen toisiaan olkapäistä. Toisen tehtävänä on sanoa jämäkästi kuuluvalla äänellä "Täältä tullaan!" ja toisen tehtävänä on vastata jämäkästi "Etkä tule!". Tässä harjoituksessa saa työntää toista kaikin voimin, mutta ei saa töniä, raapia, repiä, lyödä eikä muutoinkaan satuttaa toista. Työntäminen symbolisoi tässä omaa vahvuutta ja tahtoa vastustaa omien rajojen rikkomista. Tarkoituksena on leikkimielisesti kisailla, kumpi saa toisen työnnettyä eteenpäin. Sen jälkeen vaihdetaan rooleja. Tämän jälkeen muodostetaan piiri ja jutellaan harjoituksesta:

- **Millaista oli työntää kaikin voimin?**
- **Millaista oli sanoa toiselle vastaan?**
- **Millainen olo on kehossa ja millainen mielessä?**
- **Missä tilanteissa omaa tahtoa tarvitaan?**
- **Millä tavoin on lupa puolustaa itseä ja omia rajoja? Mitä ei saa tehdä?**

Jos toinen vain jatkaa ainun loukkaamistasi ja rajojesi rikkomista, voit lähteä tilanteesta pois ja kertoa omalle turvalliselle aikuiselle.

#### **4. Tämä on mun paikka –harjoitus**

Jaetaan oppilaat pareihin. Toinen istuu tuolilla ja toinen yrittää suostutella istujaa luovuttamaan paikkansa keinolla millä hyvänsä, esimerkiksi lupaamalla erilaisia asioita vastineeksi tai lahjaksi, jos saa paikan. Tuolilla istujaan ei saa koskea. Paikan voi yrittää saada itselleen pelkästään sanojen avulla. Istuja ei reagoi muutoin kuin sanomalla omalla tavallaan "Tämä on minun paikkani" tai "Ei.". Osia vaihdetaan ja lopuksi keskustellaan, miltä tehtävä tuntui kummassakin roolissa. Oppilaita on hyvä muistuttaa, että jos esim. hymyilyttää tai naurattaa, silloin ei yleensä kuulosta tarpeeksi jämäkältä ja vakuuttavalta. Harjoitellaan sanomaan "Ei!" tosissaan ja vakavasti.

- **Missä tilanteissa tällaista jämäkkyyttä ja päättäväisyyttä tarvitaan?**

#### **5. Omat rajat suhteessa muihin**

Kukin oppilas piirtää kuvan itsestään paperille ja miettii rauhassa kaikkia niitä ihmisiä, joita tapaa päivän aikana. Tämän jälkeen oppilas kuvittelee, että nämä ihmiset ovat hänen ympärillään ja sijoittaa heidät piirtämänsä kuvan ympärille kirjoittamalla ihmisen nimen sille etäisyydelle itsestään, mikä hänestä tuntuu hyvältä.

- **Kenet oli helppo sijoittaa?**
- **Entä vaikea?**
- **Kenet päästät kaikista lähimmäs?**

(Lähde: Arttu Kuivala & Hanna Poijula/Turvallinen Oulu -hanke, Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali – Luokka-asteet 5-6,  
[https://www.ouka.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu\\_5-6luokka\\_A4\\_sahkoinen\\_25082021-2.pdf/3b4df139-50b4-45aa-86c0-3bf9da62945d](https://www.ouka.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu_5-6luokka_A4_sahkoinen_25082021-2.pdf/3b4df139-50b4-45aa-86c0-3bf9da62945d))

