

# Tuntisuunnitelma: JÄMÄKKYYS

Tällä tunnilla tutustumme jämäkkyyteen. Sillä tarkoitetaan taitoa pitää kiinni omista ulkoisista ja sisäisistä rajoista. Ulkoisilla rajoilla tarkoitetaan kehon fyysisiä rajoja, sisäisillä rajoilla emotionaalisia, seksuaalisia ja moraalisia rajoja esim. mitä haluaa tai ei halua tehdä. Jämäkkyyys lisää hyvinvointia ja vahvistaa itsetuntoa.

Jämäkkyyys on tärkeä taito osata, sillä toiset eivät voi tietää, mitä haluamme/emme halua tai mikä tuntuu meistä hyvältä/epämiellyttävältä, jos emme osaa tai uskalla sitä kertoa. Omien rajojen ilmaiseminen helpottaa vuorovaikutusta toisten kanssa, koska toisten rajoja ei tarvitse arvailla. Jämäkkyyys ei ole muiden loukkaamista, vaan omien rajojen kertomista suoraan. Voi olla jämäkkä ja asettaa omat rajat, mutta toimia samalla ystävällisesti ja toisia kunnioittaen.

Tunnilla käsitellään myös ryhmäpainetta, jota voi vastustaa jämäkkyydellä. Ryhmäpaine on ryhmän yksittäiseen ihmiseen kohdistamaan painostusta, jotta ihminen sopeuttaisi oman käyttäytymisensä, toimintansa, arvomaailmansa tai ulkonäkönsä ryhmän enemmistön mallien tai odotusten mukaisiksi. Ryhmäpaine voi olla myönteistä tai kielteistä. Myönteisessä ryhmäpaineessa ryhmä auttaa ponnistelemaan tavoitteen eteen ja suoriutumaan paremmin. Kielteisessä ryhmäpaineessa ryhmä voi painostaa tekemään jotain ikävää, kiellettyä tai jopa vaarallista.

## TAVOITTEET:

- Harjoitella jämäkkyyttä ja omien rajojen pitämistä
- Oppia keinoja vastustaa ryhmäpainetta

## TARVIKKEET:

- Tuntirakennetta kuvaavat kortit
- Luokka loistamaan –sopimus
- Asettumiseen rauhallinen musiikki tai soitin
- Mitä tulee vastaan? Miten toimin? –juliste
- Näin selviän ryhmäpaineesta –juliste
- Ryhmäpaine-keskustelukortit
- Luokka loistamaan –vihko 2, s. 7–8
- Voima-asento –kuva tai Susi –kortit
- Luokkahaaste: Voima-asento-värityskuva

Luokka loistamaan –sopimus on hyvä käydä läpi jo ennen ensimmäistä oppituntia. Sopimus on hyvä olla esillä jokaisella oppitunnilla.

Tuntirakenne voidaan käydä läpi ja laittaa näkyviin kuvien avulla.

## Asettuminen: Vakaa vuori

*Seuraavaksi teemme vakaan vuoren mielikuvaharjoituksen. Ota oikein mukava asento. Aseta jalkapohjat lattiaa vasten. Tunnet lattian jalkojesi alla. Istu tukevasti tuolilla. Huomioi mitkä osat kehoasi koskettavat tuolia. Voit antaa käsien levätä sylissä rennosti ja rauhassa. Aisti hengityksesi. Huomaatko, kuinka vatsa hieman kohoaa sisäänhengityksellä ja kuinka vatsa litistyy uloshengityksellä? Voit sulkea silmät, jos se tuntuu sinusta hyvältä, tai voit laskea katseesi tiettyyn kohtaan pulpetillasi.*

*Näe mielessäsi kaunis vuori. Se voi olla sellainen, jonka olet joskus nähnyt tai jonka kuvittelet mielessäsi. Vuori on suuri ja sillä on jyrkät, vahvat seinämät. Saatat ehkä nähdä lunta sen huipulla. Näetkö vuoren rinteillä valoisampi ja varjoisampia kohtia? Vuori on seissyt paikallaan vahvana vuosituhansien ajan, vaikka maailma sen ympärillä on muuttunut paljon. Mitä tahansa vuoren ympärillä tapahtuukaan, se ei liikauta vuorta mihinkään. Säätt muuttuvat, vuodenajat vaihtuvat, ihmiset ja eläimet tulevat ja menevät. Mutta vuori vain on ja pysyy järkkymättömän vakaana.*

*Voit kuvitella olevasi yhtä jyrkeä kuin vuori, yhtä horjumaton. Vaikka ympärilläsi tapahtuisi paljon, voit siitä huolimatta pysyä vakaana ja rauhallisena. Vuoren rauha löytyy sinusta itsestäsi. Voit tuntea nämä kaikki vuoren ominaisuudet itsessäsi, kun muistat pysähtyä ja rauhoittaa mielesi. Näin pysyt lujana kuin vuori elämän myrskyissä ja sään vaihteluissa. Muista tämä vahvuus itsessäsi.*

*Lopuksi istu hetki hiljaa ja anna hengityksen kulkea omassa tahdissa, ilman että sinun tulee muuttaa sitä millään tavalla. Kohta kuulet koshin äänen ja voit sen jälkeen avalla silmiä ja liikutella hieman sormiasi ja varpaitasi.*

Inspiraationa käytetty: Hymy-koulut Vakaa ja rauhallinen vuori -länäoloharjoitus  
<https://vimeo.com/349677368>

Asettumisen jälkeen voidaan lyhyesti jutella. *Miltä harjoitus tuntui? Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?* Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, jokaisen kokemus on omanlainen. Asettuminen ei välttämättä ole helppoa, jos sitä ei vielä ole harjoitellut.

## Opetus: Omat rajat ja jämäkkyys

Tarvitaan: Mitä tulee vastaan? Miten toimin? –juliste

*Tänään puhumme rajoista, joiden tehtävänä on suojata ja pitää sinut turvassa. Koulussa, kotona ja yhteiskunnassa on muiden asettamia rajoja esim. erilaiset säännöt ja lait, jotka ohjaavat toimintaamme ja käyttäytymistämme. Myös sinä itse vedät rajoja. Mitä sinä haluat tai et halua tehdä? Miten toivot, että sinua kohdellaan? Rajat vaihtelevat tilanteen mukaan. Läheisten ihmisten kanssa toimit eri tavoin kuin tuntemattomien kanssa tai väsyneenä et halua tehdä jotakin, mikä virkeänä tuntuu mieluisalta. Muista, että voit aina kieltäytyä tai muuttaa mieltäsi.*

*Sinulla on ulkoiset kehon rajat, jotka määrittävät, miten lähelle itseäsi haluat muiden tulevan tai miten haluat muiden koskevan sinuun. Sisäiset rajasi liittyvät siihen, kenelle haluat näytät tunteesi tai jaat henkilökohtaisia asioitasi, mikä on mielestäsi oikein ja väärin tai mille asioille sanot kyllä ja mille ei.*

*On tärkeää, että opit tunnistamaan omat rajasi ja löytämään keinoja pitää niistä kiinni. Rajojen vetäminen ei ole aina helppoa ja siihen tarvitaan jämäkkyyttä. Kun osaat jämäkästi pitää kiinni rajoistasi, et tule niin helposti loukatuksi tai joudu tilanteisiin, joissa et haluaisi olla. On myös helpompi olla suostumatta tilanteisiin, mitkä eivät tunnu oikeilta, kun tiedät miten kieltäytyä.*

*Jämäkästi omista rajoista kiinni pitäminen on eri asia kuin itsekkyyys, toisen loukkaaminen tai velvollisuuksien tekemättä jättäminen. Voit ilmaista rajasi ystävällisesti ja toisia kunnioittavasti. Luotettavien aikuisten (esimerkiksi opettaja ja vanhemmat) pyyntöihin on usein viisasta suostua, koska ne ovat sinun parhaaksesi. Heidän tehtävänsä on mm. huolehtia, että nukut riittävästi, syöt ravitsevasti ja huolehdit läksyistä.*

*Jämäkkyyttä voit tarvita arkielämän tilanteissa sekä verkossa. Tähän julisteeseen on koottu liikennevalot, jotka auttavat sinua erilaisissa tilanteissa. Jos tilanteessa livenä tai verkossa on jotakin outoa ja epämiellyttävää, joka herättää esimerkiksi pelon ja ihmetyksen tunteita, kannattaa pysäyttää tilanne ja sanoa jämäkästi Ei. Voit myös lähteä tilanteesta kokonaan pois ja kertoa siitä aikuiselle.*

*Esimerkiksi tuntematon henkilö kysyy puhelinnumeroasi ja kotiosoitettasi.*

*Jos tilanne on uusi ja se mietityttää sinua, voi olla hyvä hidastaa vauhtia ja miettiä, miten kannattaisi edetä. Tällaisessa tilanteessa on hyvä jutella aikuisen tai kaverin kanssa ja kysyä neuvoa.*

*Esimerkiksi sinulta pyydetään rahaa lainaan.*

*Jos tilanne tai asia on tuttu ja sinulle herää innostuksen tunteita, voit antaa mennä ja nauttia.*

*Esimerkiksi kaveri pyytää sinua mukaan tuttuun peliin.*

## **Tehtävä: Kosketuksen kehä**

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 2, s. 7

Tehtävässä oppilaat pohtivat, millä etäisyydellä itsestään toivovat eri ihmisten ja eläinten olevan. Heitä voi ohjata miettimään arkipäivän tilanteita kotona, koulussa, harrastuksissa, kaupungilla jne.

*Tässä tehtävässä pääset pohtimaan omia rajojasi. Sinä saat päättää, millä etäisyydellä toivot eri ihmisten ja eläinten olevan sinusta. Kirjoita keskelle oma nimesi. Muihin kehiin voit kirjoittaa useampia nimiä. Voit halutessasi kirjoittaa myös nimettömästi tai nimetä ryhmän tai henkilön esim. rinnakkaisluokkalaiset, naapurit, valmentaja.*

*Ensimmäiseksi saat kirjoittaa kainalo, syli kehään sellaisten nimet, joiden lähellä haluat olla pidempään, istua vaikka sohvalla kainalossa ja katsoa telkkaria.*

*Lyhyt halaus kehään voit kirjoittaa niiden nimet, joita voit halata ja joiden lähellä haluat olla hetken aikaa, vaikkapa pitkästä aikaa nähdessä tervehtiä halaten.*

*Lyhyt kosketus kehään voit kirjoittaa niiden nimet, joita voit esim. kätellä/high five/nyrkkitervehdys, mutta et halua halata tai olla lähellä.*

*Käsivarren mitan päässä kehään voit kirjoittaa niiden nimet, joiden toivot pysyvän sinusta etäämmällä ja joita et halua koskea. Voit nostaa kätesi suoraksi eteen ja kokeilla käsimitan etäisyyden itsestäsi.*

## **Opetus:** Ryhmäpaine

Tarvitaan: Näin selviän ryhmäpaineesta –juliste, Ryhmäpaine-keskustelukortit

*Ryhmäilmiöitä käsittelevällä oppitunnilla puhuimme siitä, millaisia rooleja ihmisillä voi olla ryhmässä ja millaisia erilaisia ryhmiä voi olla. Joskus ryhmässä voi käydä niin, että yksi ihminen tai porukka yrittää saada sinut tekemään asioita, jotka eivät tunnu sinusta hyviltä ja ylittävät rajasi. Tätä kutsutaan ryhmäpaineeksi. Kaveri- tai ryhmäpainetta voi olla vaikeaa vastustaa, koska jokaisella on tarve kuulua porukkaan ja tulla hyväksytyksi. Erityisesti murrosiässä kavereiden merkitys kasvaa ja voi olla vaikeaa olla eri mieltä kuin kaverit.*

*Asiasta riippuen ryhmäpaine voi olla myönteistä tai kielteistä. Kaveri tai ryhmä voi kannustaa sinut upeisiin suoriin, joihin et olisi uskonut pystyväsi. Toisaalta ryhmä voi painostaa sinua ikäviin tekoihin. Onkin tärkeää oppia keinoja, joilla voi selvitä tilanteista, joissa on kielteistä ryhmäpainetta.*

Keskustellaan parin tai pienryhmän kanssa, miten ryhmäpainetta voisi vastustaa näissä tilanteissa. Tilanteet voi heijastaa näkyville keskustelukorteista.

*Miten seuraavissa tilanteissa voisi toimia?*

*Kaveripiirissä pidetään tiettyjä vaatemarkkeja hienoina. Sinua painostetaan ostamaan näitä merkkejä, vaikka ne eivät sovi tyyliisi ja ovat todella kalliita.*

*Kaverit lähettävät luokan ryhmään viestejä, joissa haukutaan yhtä luokkakaveria. Porukka pyytää, että sinäkin lähetät ryhmään ikäviä viestejä.*

*Kaverit eivät ota koulua tosissaan ja painostavat, että et osallistuisi oppitunneilla ja jättäisit läksyt tekemättä.*

*Kaverit haluavat osallistua haasteeseen, jossa seikkaillaan vaarallisilla alueilla kuten kielletyllä tehdasalueella. He haluavat sinut mukaan.*

*Sinua jännittää uuden lajin kokeilu liikuntatunnilla. Muut kannustavat ja rohkaisevat sinua.*

Käydään läpi keinoja, joilla voi selvitä tilanteesta, jossa ilmenee ryhmäpainetta

Julisteen tutkiminen:

*Tähän julisteeseen on koottu keinoja, joita voi käyttää, kun kokee kaveri- tai ryhmäpainetta. Tärkeintä on tunnistaa omat rajansa ja löytää keinot, joilla voi pitää niistä kiinni.*

Tiedän omat rajani ja tavoitteeni: Mitä asioita haluat tai et halua tehdä? Esimerkiksi et halua tehdä asioita, joista vanhempasi ovat varoittaneet, et halua mennä mihinkään korkealle tai pelata ikävältä tuntuva peliä. Mitä tarpeita sinulla on tilanteessa? Ehkä kaipaat turvaa ja tietoa siitä, mitä tulee tapahtumaan.

Vietän aikaa ihmisten kanssa, jotka kunnioittavat minua: Ryhmäpainetta voi myös välttää, jos viettää aikaa sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät painosta vaan arvostavat sinua ja kunnioittavat rajojasi. Toisinaan kaverit voivat kannustaa sinua asioihin, jotka jännittävät sinua. Tämä on kuitenkin eri asia kuin painostaminen johonkin.

Mietin etukäteen toimintatapoja ryhmäpainetilanteisiin: Voit myös valmistautua tilanteisiin, jossa ryhmäpainetta voi esiintyä. Voit miettiä etukäteen toimintatapoja, miten kieltäytyä tai lähteä pois tilanteesta.

Sanon jämäkästi EI: Tärkeää on myös oppia sanomaan jämäkästi EI, jos et halua olla mukana tai tehdä jotakin. EI:n voi sanoa monella tavalla sanallisesti tai ilmeillä ja eleillä (esim. Kääntymällä pois tai pudistamalla päätään). Tässä näet muutamia esimerkkejä.

Pyydän apua: Ryhmäpainetilanteessa voit pyytää apua luotettavilta aikuisilta, kavereilta tai ohikulkijoilta. Voit myös sopia luotettava aikuisen tai kaverin kanssa merkistä, jolla voit ilmaista haluavasi pois. Esimerkiksi lähetät kuvan tai sanan viestillä, josta toinen tietää soittaa sinulle tai tulla hakemaan sinut pois. Voit myös näyttää paikalla olevalle tutulle jotakin sovittua merkkiä, josta hän tietää sinun haluavan pois tilanteesta.

**Toiminta:** Tää on mun paikka –harjoitus

Oppilaat jaetaan pareihin. Toinen istuu tuolilla ja toinen yrittää suostutella istujaa luovuttamaan paikkansa. Tuolilla istujaan ei saa koskea. Paikan voi yrittää saada itselleen pelkästään sanojen avulla. Istuja ei reagoi muutoin kuin sanomalla omalla tavallaan: ”Tää on mun paikka”. Osia vaihdetaan ja lopuksi keskustellaan, miltä tehtävä tuntui kummassakin roolissa olleena.

Tässä tehtävässä harjoittelemaan jämäkkyyttä. Toimitaan parin kanssa niin, että toinen istuu tuolilla ja toinen yrittää suostutella istujaa antamaan paikkansa hänelle. Suostuttelu tapahtuu sanallisesti, istujaan ei saa koskea. Istujan tehtävänä on jämäkästi pitää paikka itsellään sanomalla: ”Tää on mun paikka”. Vaihdetaan vuoroa, kun aikuinen antaa merkin.

(Inspiraationa Turvataitoja nuorille, THL)

**Kotitehtävä:** Miten toimin? –tehtävä

Tarvitaan: Luokka loistamaan –vihko 2, s. 8

Tehtävä sivun alalaidassa on kotitehtävä. Pohditaan tilanteita, joita vapaa-ajalla saattaa tulla eteen. Oppilas miettii, miten voisi käyttää Go, Slow ja Stop- toimintamallia näissä tilanteissa. Väritetään monisteen vieressä oleva pallo punaisella, jos esimerkkitalanteessa olisi hyvä pysähtyä, keltaisella, jos tilanteessa olisi hyvä hiljentää tai vihreällä, jos tilanteessa voi toimia enempää miettimättä.

**Luokkahaaste:** Havaitsin jämäkkyyttä –tehtävä

Tarvitaan: Voima-asentovärityskuva

Havainnoikaa luokassa tilanteita, joissa joku on onnistunut toimimaan hyvällä tavalla jämäkästi tai vastustamaan kielteistä ryhmäpainetta. Kun joku on onnistunut, voi värittää yhden osion värityskuvasta (esimerkiksi kenkä, hiha, hattu). Näin pystytte harjoittelemaan taitoa ja seuraamaan edistymistä.

Tunnin koonti: Jämäkkyys

*Tänään olemme puhuneet jämäkkyydestä ja omien rajojen pitämisestä. On tärkeää tunnistaa oman kehon rajat sekä rajat tekoihin, joita haluat tai et halua tehdä. Puhuimme myös ryhmäpaineesta ja pääsitte miettimään keinoja, joilla ryhmäpainetta voi vastustaa.*

Kiitetään luokkaa yhteisestä tunnista ja nostetaan esiin joku yhteinen onnistuminen. Voidaan myös pyytää oppilaita itseään sanoittamaan luokan onnistumisia tunnilla. (Esim. *Keksitte hyviä tapoja vastustaa ryhmäpainetta. Huomasin toisten kannustamista tällä tunnilla.*)

**Asettuminen:** Itsensä vahvistaminen etukäteen

Tarvitaan: Voima-asento –kuva

Mukaillen kirjasta Mitä sä rageet? Tunteita sikaolosta sairaan siistiin. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017)

*Nyt voit sulkea silmäsi tai kääntää katseesi hetkeksi lattiaan ja kuunnella.*

*Harjoitellaan voima-asentoa, joka voi auttaa saamaan kehosta voimaa jännittävissä tilanteissa. Voimme valmistautua jännittäviin tilanteisiin kuvittelemalla niitä etukäteen. Aivot tallentavat kokemuksen tunnereppuumme ja muisto palaa mieleemme, kun olemme samankaltaisessa tilanteessa. Se auttaa meitä toimimaan tilanteessa sekä tuo meille turvaa ja hyvää oloa.*

*Ota hartianlevyinen haara-asento, niin että polvesi ovat joustavat.*

*Laita kädet lantiolle ja kyynärpäät hieman taaksepäin.*

*Pyöräytä olkapäät taaksepäin, niin rintakehäsi avautuu.*

*Nosta leukaa ylöspäin ja katso hieman yläviistoon.*

*Sulje silmäsi. Tunne, miten jämäkkyys ja vahvuus tuntuvat kehossasi. Tunnet, miten jalkasi ovat vahvasti lattiassa. Voit kuvitella jatkoihisi syvät juuret maan sisään. Ne pitävät sinut tiukasti kiinni maassa ja antavat sinulle voimia.*

*Hengittele rauhassa omaan tahtiin ja tunne voima kehossasi. Sano itsellesi hiljaa mielessäsi “Olen jämäkkä! Olen arvokas! Minä selviän!”.*

*Ota vielä yksi syvä hengitys ja palaa tähän hetkeen.*