

# Yksinäisyyden ehkäiseminen

## Opas tukioppilasohjaajalle

## Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
Toinen linja 17  
00530 Helsinki  
mll.fi

## Käsikirjoitus

Satu Suomalainen ja Anna-Kaisa Hiedanniemi, MLL

## Muu työryhmä

Paula Aalto, Suvi Myllärniemi, Johanna Sourander ja Johanna Turpeenniemi, MLL. Yksinäiset sydämet -harjoitus: Aino Veijola, tukioppilaskouluttaja, MLL

## Kiitokset

Niina Junntila, kasvatuspsykologian professori, Turun ja Jyväskylän yliopistot sekä Right to Belong (STN) tutkimuskonsortion johtaja

## Ulkoasu

Hahmo

## Taitto

OSG Viestintä

## Valokuvat

Jussi Vierimaa

## Sarjakuvat

Anne Muhonen

## Paino

PunaMusta, 2024

Opas on päivitetty versio vuonna 2013 julkaistusta Kaikille kaveri -oppaasta.

## Oppaan työryhmä ja kiitokset

Tiina Honkonen, tukioppilaskouluttaja, koulutusyrittäjä, YTM  
Petteri Hakanen, tukioppilaskouluttaja, uskonnon opettaja, TM  
Anna-Maria Raukovaara, nuorisotyön ja perhetoiminnan päällikkö, MLL Pohjois-Pohjanmaan piiri  
Teija Silvonen, koordinaattori, MLL Uudenmaan piiri  
Eija Pääkkönen, nuorisotyön kouluttaja, MLL  
Anne-Maria Pitkänen, perheterapeutti  
Aila Mäkinen, nuoriso- ja koulutyön pappi  
Päivi Grönholm, Kuopion Alavan seurakunnan nuorisotyön ohjaaja  
Saara Maija Kojo ja Meri Ketonen, MLL:n verkkotukioppilaat

## Harjoitusten testaus

Vesalan yläasteen koulu, Latokartanon peruskoulu, Maikkulan yhtenäiskoulu ja Neulamäen koulu, Kerimäen ja Punkaharjun koulujen tukioppilaat

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. MLL:n tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi.

MLL tuntee perheiden arjen ja tarjoaa eri elämäntilanteissa vertaistukea, monipuolista vapaaehtoistoimintaa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Suomen suurimpaan lastensuojelujärjestöön kuuluu 71 000 jäsentä, 532 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

## Vuosittain

- Yläkouluissa toimii noin 11 000 MLL:n tukioppilasta, Nuortennetissä nuoria tukevat verkkovapaaehtoiset.
- Nuortennetti.fi:ssä vierailaan noin 200 000 kertaa\* ja sen keskustelupalstoilla julkaistaan yli 10 000 viestiä.
- Lasten ja nuorten puhelin ja chat vastaa vuosittain lähes 20 000 yhteydenottoon (puhelin, chat, nettikirjeet)
- Nuorten tukilinja päivystää numerossa 116 111 joka arkipäivä klo 20–24.
- Selviytyjät-ryhmät tarjoavat vertaistukea 12–21-vuotiaille kiusatuiksi tulleille nuorille sekä verkossa että kasvokkain muutamilla paikkakunnilla eri puolilla Suomea.
- Mediakasvatuksessa järjestetään yli 200 koulutusta, jossa tavoitetaan yli 10 000 lasta, nuorta, huoltajaa ja ammattikasvattajaa.
- Vanhempainpuhelin ja chat vastaa vuosittain yli 2200 yhteydenottoon (puhelin, chat, nettikirjeet)
- 1900 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL:n kerhoissa käydään lähes 130 000 kertaa.
- MLL järjestää koulujen alkaessa Hyvä alku koulutielle- ja Hyvä alku yläkouluun -kampanjat, joilla tavoitetaan noin 50 000 ekaluokkalaisen ja 50 000 seitsemäsluokkalaisen vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

mll.fi

\*Sisältää vain evästeet hyväksyneet käyttäjät (noin 120 000)



## Sisällys

Tukioppilasohjaajalle | 4

Oppaan tarkoitus ja käyttö | 5

Kaveritaitoja tarvitaan | 6

*Tärkeät kaverit | 6*

*Aikuinen tukemassa kaveritaitoja | 7*

*Harjoitukset | 8*

Yksinäisyys satuttaa | 11

*Syrjään jättäminen on kiusaamista | 12*

*Yksinäisyys puheeksi | 13*

*Mitä aikuiset voivat tehdä? | 15*

*Harjoitukset | 16*

Tukioppilaat ehkäisemässä yksinäisyyttä | 20

*Ongelmiin puuttuminen aikuisten vastuulla | 20*

*Tukioppilaat ohjaavat välituntitoimintaa | 23*

*Tukioppilaat pitävät tukaritunteja | 23*

*Harjoitukset | 24*

Lähteet | 27

Liitteet | 28



# Tukioppilasohjaajalle

**N**uorten yksinäisyys on vuosi vuodelta lisääntynyt. Erityisesti korona-aika lisäsi lasten ja nuorten kokemaakin yksinäisyyttä. Vaikka eristäytymisen aika on ohi, eivät yksinäisyyden lukemat ole palautuneet ennalleen vaan ovat edelleen korkeammalla kuin milloinkaan aiemmin. Yläkouluikäisistä 15 % kokee itsensä yksinäiseksi (Kouluterveyskysely 2023).

Yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski. Nuori tarvitsee kavereita ja ystäviä, joiden kanssa kokea kiintymystä, yhteenkuuluvutta, iloa, luottamusta ja joiden kanssa harjoitella sosiaalisia taitoja. Tutkimustieto yksinäisyyden negatiivisista vaikutuksista lisääntyy koko ajan.

Yksinäisyys on tunne siitä, ettei kuulu joukkoon tai ei ole ketään, kenen kanssa jakaa omia ajatuksia. Se on ei-toivottua, epämiellyttävää ja ahdistavaa. Sitä ei pidä sekoittaa yksin olemiseen, jota jokainen joskus kaipaa.

Kaverisuhteet ja tunne ryhmään kuulumisesta vaikuttavat kouluviihtymiseen ja oppimiseen. Koulun aikuiset voivat vaikuttaa oppilaiden ryhmäsuhteisiin ja siten ehkäistä yksinäisyyttä. Aikuinen tukee oppilaiden tutustumista toisiinsa käyttämällä monipuolisia opetusmenetelmiä, panostamalla luokan ryhmäytymiseen, luomalla turvallista ilmapiiriä ja harjoittamalla oppilaiden sosiaalisia taitoja.

On myös tärkeä osoittaa, ettei ryhmästä ulos sulkemisesta, eli ostrakismista, sallita. Kyseessä on kuitenkin haasta-

va ryhmädynaaminen ongelma, johon puuttuminen vaatii monesti toimenpiteitä koko ryhmässä. Ulkopuolelle sulkemista voi olla vaikea tunnistaa. Siihen koulun aikuiset tarvitsevat myös oppilaiden apua.

MLL on järjestänyt tukioppilastoimintaa kouluissa jo yli 50 vuotta. Sen keskeinen tavoite on ehkäistä kiusaamista ja yksinäisyyttä. Joka vuosi noin 11 000 vapaaehtoista tukioppilasta toimii koulun ilmapiirin ja yhteishengen hyväksi. Tukioppilastoiminta on vaikuttava keino lisätä oppilaiden yhteisöllisyyden kokemusta ja luoda mukaan ottavaa ilmapiiriä (Kiusaamisen vastaisten menetelmien arviointi 2023).

Tukioppilas voi olla se, joka huomaa, että joku on toistuvasti yksin tai suljetaan ryhmän ulkopuolelle. Tukioppilaan tehtävänä on kertoa näistä havainnoista koulun aikuiselle, jotta tilanteeseen päästään puuttumaan mahdollisimman pian. Ongelmiin puuttuminen on aina koulun aikuisen vastuulla.

Tukioppilastoiminta on ennen kaikkea ennaltaehkäisevää. Tukioppilaat vahvistavat omalla käytöksellään koulun yhteisöllistä ilmapiiriä ja luovat kaikki mukaan ottavaa normeja. Tukioppilaat auttavat oppilaita tutustumaan ja saamaan kavereita. Monesti kyse on pienistä suurista teoista: moikauksista, rohkaisusta, kuulumisten kysymisestä ja huomioimisesta. Jokainen voi tehdä jotain, ettei kukaan jäisi yksin.

# Oppaan tarkoitus ja käyttö

Oppaan tarkoituksena on tarjota tietoa ja menetelmiä oppilaiden kaveritaitojen vahvistamiseksi ja yksinäisyyden ehkäisemiseksi tukioppilastoiminnan keinoin.

Jokaisessa luvussa on tietoa ja toiminnallisia harjoituksia. Luvussa 1 käsitellään kaveritaitoja ja niiden merkitystä. Luvussa 2 käsitellään yksinäisyyttä ja kiusaamista. Luvussa 3 kuvataan konkreettisia esimerkkejä siitä, miten tukioppilastoiminnassa voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää yksinäisyyttä. Kunkin osion harjoituksissa tukioppilaat tutustuvat luvun teemaan käytännöllisellä ja toiminnallisella tavalla.

Oppaan harjoituksista voi koostaa tukioppilaille pidemmän jatkokoulutuksen tai niitä voi tehdä vaikkapa kerran viikossa tukioppilaiden tapaamisessa yksi kerrallaan. Monet harjoituksista soveltuvat myös tukioppilaiden ohjattaviksi muille oppilaille.

On hyvä purkaa harjoitukset kiireettömästi keskustelemalla, miksi harjoitus tehtiin ja mitä siitä opittiin. Joihinkin harjoituksiin liittyy sarjakuva. Sarjakuvahahmot voivat helpottaa vertaisuuhteisiin liittyvien haastavien tilanteiden käsittelemistä.

## Esimerkki tukioppilaiden jatkokoulutuksesta (6 x 45 min)

Osio 1: Kaveritaitoja tarvitaan (2 x 45 min)	Osio 2: Yksinäisyys satuttaa (2 x 45 min)	Osio 3: Tukioppilaat ehkäisemässä yksinäisyyttä (2 x 45 min)
Kaveritaitoruudukko 15 min Millainen kaveri olen? 15 min Hyvän kaverin tuntomerkit 30 min Koulun pihalla 30 min	Moikkausmylläkkä 15 min Yksinäisyysrinki 15 min Yksinäinen kaveriporukassa 30 min Yksinäiset sydämet 30 min	Moi, mä oon... 15 min Uusi oppilas 30 min Samassa veneessä 30 min Kaverijumppa 15 min

## Opin tai oivalsin:

- Yksinäisyys ei ole kivaa.
- Yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisikin ihmisiä.
- Yksi pieni teko voi olla ja on tärkeää.
- Miten suhtautua kiusattuihin ja yksinäisiin oppilaisiin.
- Mitä kiusaaminen on oikeasti ja mitä yksinäisyys.
- Ketään ei saa jättää yksin.
- Kaikki tarvitsevat kaveria.
- Rohkaisemaan yksinäistä, moikkauskin riittää.
- Jos ei olisi kaveria, paljon asioita jäisi tekemättä ja puhumatta.
- Tapoja, joilla lisätä koko koulun ja luokkien välistä ilmapiiriä.
- Miten kurjalta yksinäisestä oppilaasta tuntuu. On kuitenkin monia tapoja auttaa yksinäisiä.

Oppilaiden palautteita oppaan harjoituksista

# Kaveritaitoja tarvitaan

**K**averit ovat nuorelle tärkeitä. Kaverit muodostavat ryhmän, johon kuulua, ja jossa tulla hyväksytyksi. Kaverisuhteiden solmiminen ja porukkaan kuuluminen on yksi nuoruusiän kehitystehtävistä.

Myös läheisiä ystävyysuhteita tarvitaan. Ystävyys perustuu läheisyyteen ja vastavuoroisuuteen, joita taas tarvitaan läheisissä ihmissuhteissa, kuten parisuhteessa.

Vertaisten kanssa toimimiseen tarvitaan kaveritaitoja. Ne eivät kehity automaattisesti, vaan tarvitaan harjoitusta ja rohkaisua. Aikuinen voi tukea kaveritaitojen harjoittelemisessa, järjestää tilanteita tutustua toisiin ja ohjata ryhmän toimintaa siten, ettei kukaan jää ulkopuolelle. Harjoitusta ja tukea tarvitaan monissa tilanteissa ja yhteisöissä (kodit, koulut, harrastukset ym.), sillä vertaisten kanssa toimiminen on yksi haastavimmista opittavista asioista.

## Tärkeät kaverit

Ystävyys- ja kaverisuhteilla tarkoitetaan vastavuoroista sekä myönteistä, läheistä ja tasavertaista suhdetta. Tällaiset sosiaaliset suhteet ovat erittäin merkittäviä sekä nuoren hyvinvoinnille, oppimiselle että koulunkäynnille. Ne nuoret, joilla on ystäviä suhtautuvat yleensä myönteisemmin kouluun kuin ne, joilla ei ole yhtään ystävää. Kouluun on kiva tulla, kun siellä odottavat tutut kaverit.

Kaverisuhteet ovat tärkeitä nuoren itsetunnon kehitykselle. Kaverien kanssa koetaan yhteenkuuluvuutta, onnistumisia ja iloa. Kohtalainenkin vertaisten suosio suojaa nuorta. Nuorten ikätoverisuhteet ovat voimavara ja emotionaalisen tuen lähde. Kun nuori saa tunnepitoista tukea, hän myös kokee kuuluvansa ryhmään. Syntyy positiivinen kehä, jossa sosiaalinen tuki sekä kokemus joukkoon kuulumisesta ruokkivat toisiaan.

Ystävyys ja kaverisuhteet ovat suojaava tekijä myös kiusaamiselta. Yksikin ystävyysuhte voi suojata nuorta kiusaamiselta. Ne oppilaat, joilla on läheisiä ystävyysuhteita joutuvat harvemmin kiusatuksi kuin ne nuoret, joilla ei ole läheistä ystävää. Toisaalta ystävyysuhteet auttavat



selviytymään kiusaamisesta. Jos kiusattu on täysin yksin asian kanssa, seuraukset ovat usein pahemmat kuin silloin, jos hänellä on ystäviä ympärillään ja kokemuksia siitä, että hänestä tykätään ja hänen puolellaan ollaan.

## Mitä ovat kaveritaidot?

### Taitoa...

- keskustella ja ilmaista itseään rakentavasti
- kuunnella toista
- ottaa toinen huomioon ja samaistua toiseen
- hyväksyä erilaisia näkökulmia
- pyytää ja antaa apua
- tunnistaa omia ja toisten rajoja
- sanoa oma mielipiteensä
- puolustaa muita
- olla luotettava ja lojaali
- tutustua uusiin ihmisiin

### Lukuvinkki

Tutustukaa tukioppilaiden kanssa MLL:n Nuortennetin kaverisivuihin.

→ [nuortennetti.fi/ihmissuhteet/kaverit](https://nuortennetti.fi/ihmissuhteet/kaverit)



## Aikuinen tukemassa kaveritaitoja

Kaveritaidot auttavat nuorta rakentamaan kaverisuhteita ja saavuttamaan ryhmän hyväksynnän. Toisaalta sosiaalisesti taitavakin voi tulla torjutuksi, sillä ryhmässä vallitsevat ennakkoluulot ja asenteet voivat määrittää hänen asemansa ryhmässä. Tämän takia tarvitaan toimenpiteitä, jotka suunnataan koko ryhmälle.

Koulun aikuiset voivat tukea oppilaiden kaverisuhteiden rakentamista. Erityisen tärkeitä ovat nivelvaiheet, joissa luokkakaverit ja toimintaympäristö muuttuvat. Merkittävä nivelvaihe on esimerkiksi siirtyminen yläkouluun. Jos nuori ei silloin saa kavereita koulussa, on hän todennäköisesti yksinäinen koko yläkouluajan. Lukuvuoden alussa on siis keskeistä panostaa ryhmän psykologisen turvallisuuden tunteen muodostumiseen ja ryhmäytymiseen. Tästä pitää kuitenkin huolehtia myös koko kouluvuoden ajan.

Erilaisten ryhmäyttävien harjoitteiden lisäksi ryhmäytymistä ja kaveritaitojen oppimista tapahtuu erilaisissa kou-

luarjen tilanteissa. Aikuinen voi käyttää opetusmenetelmiä, jotka helpottavat toisiin tutustumista, kannustavat toimimaan kaikkien kanssa sekä mahdollistavat aktiivisen osallistumisen. Näitä ovat esimerkiksi ryhmä- ja paritehtävät sekä vaihtuvat ryhmäkokoonpanot. Kaikkien kanssa ei tarvitse tulla kavereiksi, mutta on tärkeä oppia työskentelemään aivan kaikkien kanssa.

Kaveruudesta ja toisia kunnioittavasta käytöksestä pitää puhua niin oppilaiden kanssa kuin henkilökunnan kesken. Aivan liian usein koulun aikuisten keskinäiset suhteet ja asenteet välittyvät myös oppilaille ja antavat esimerkin koulun vuorovaikutuskulttuurista. Kaveritaitoja voidaan vahvistaa esimerkiksi monin tästä oppaasta löytyvin harjoituksin, joissa pohditaan hyvää kaveruutta, toisten huomioimista tai harjoitellaan erilaisia kaveritaitoja. Lisäksi monet arkiset koulun tilanteet tarjoavat mainioita tilaisuuksia keskustella toisia kunnioittavasta käytöksestä ja harjaannuttaa kaveritaitoja.

## Mitä oppilaat toivovat aikuiselta?

- Ole kiinnostunut minusta ja hyvinvoinnistani.
- Kysele kuulumisiani ja kannusta minua.
- Puhu kanssani toisten huomioimisesta ja siitä miten tärkeää on, että kaikki ovat osa ryhmää.
- Panosta siihen, että opin tuntemaan muut ryhmäläiseni.
- Kannusta minua toimimaan toisten kanssa.
- Kiitä silloin, kun toimin oikein, otan muut huomioon tai yksin jääneen ryhmään.
- Puutu siihen, jos huomaat, että jään ulkopuolelle.
- Tee parhaasi auttaaksesi yksinäistä tai kiusattua.
- Anna toivoa siitä, että vaikeuksiin voi saada apua.

# Harjoitukset

## Tässä osiossa:

- Tunnistetaan kaveritaitoja.
- Keskustellaan kavereiden ja kaveritaitojen tärkeydestä.
- Harjoitellaan toisten kannustamista.

## Juttujono

**Tavoite:** Tutustua toisiin.

**Kesto:** 10 minuuttia.

1. Ohjeista oppilaat seisomaan kahteen vastakkaiseen riviin niin, että jokaiselle on pari. Jos oppilaita on pariton määrä, osallistu myös itse harjoitukseen.
2. Kerro, että tehtävänä on jutella erilaisista aiheista vastakkaisen parin kanssa noin minuutin ajan.
3. Juttelupari vaihtuu siten, että keskustelun jälkeen toinen rivi siirtyy yhden askeleen vasemmalle. Rivin viimeinen siirtyy aina rivin ensimmäiseksi. Toinen rivi pysyy siis koko ajan paikallaan.
4. Tehkää vaikka viisi kierrosta.

**Keskustelunaiheita esimerkiksi:** Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla? Mikä sinusta tulee isona? Mitä aiot tehdä tänä iltana? Mitkä ovat kolme lempiasiasi? Mikä tässä koulussa on kivaa? Mitä tukioppilaat tekevät meidän koulussamme?

## Kaverijumppa

**Tavoite:** Lämmitellä ja orientoitua aiheeseen.

**Kesto:** 10 minuuttia.

1. Pyydä oppilaita toimimaan ohjeen mukaan:
  - Tee kolme kyykkyhyppyä, jos tykkäät moikkailla toisia.
  - Pyöri kolme kertaa ympäri, jos tykkäät olla toisten seurassa.
  - Kosketa päätä, olkaa, peppua, varpaita, jos viihdyt hyvin yksin.
  - Nosta molemmat kädet ylös, jos sinulla on eläinkaveri.
  - Heiluta käsiä, jos välität muista.
  - Hypi paikallasi ympäri, jos huomioit toiset positiivisesti.
  - Piirrä käsillä iso sydän, jos pidät huolta kaverista.
  - Nosta peukut pystyyn, jos haluat olla muille hyvä kaveri.
2. Keskustelkaa muutamasta väittämästä tarkemmin, esim. miten voi moikkailla, miksi se on tärkeää, miksi kannattaa olla hyvä kaveri toiselle ja millainen on hyvä kaveri.

## Vertaansa vailla -kortit

Keskustelukortit auttavat käynnistämään keskustelua ja keventämään ryhmän ilmapiiriä. Kortit sopivat tutustumiseen, tunteiden ilmaisuun, myönteisen palautteen antamiseen ja omien vahvuuksien tunnistamiseen. Tilaa MLL:n verkkokaupasta.

→ [kauppa.mll.fi](https://kauppa.mll.fi)

## Kaveritaitoruudukko

**Tavoite:** Tutustua toisiin.

**Tarvikkeet:** Kaveritaitoruudukko (liite 1) ja kyniä.

**Kesto:** 15 minuuttia.

1. Jaa kaikille kaveritaitoruudukko ja kynä.
2. Ruudukossa on erilaisia kaveritaitoja kuten "Osaan lohduttaa" tai "Saan helposti muut hyvälle tuulelle". Kerro, että meillä kaikilla on erilaisia kaveritaitoja vahvuuksimme. Tehtävänä on selvittää, minkälaisia kaveritaitoihin liittyviä vahvuuksia ryhmäläisillä on ja keneen ruudukon väittämä sopii.
3. Ohjeista oppilaita kulkemaan tilassa ja keräämään nimiä kysymällä toiselta, pitääkö ruudukon väite paikkaansa. Jos näin on, kirjoitetaan hänen nimensä kyseiseen ruutuun. Tavoitteena on kerätä mahdollisimman monta eri nimeä ja saada ruudukko täyteen.
4. Se, joka saa ruudukon ensimmäiseksi täyteen, on voittaja.
5. Lopuksi voit vielä käydä ruudukon asiat läpi pyytämällä oppilaita viittaamaan, jos ominaisuus kuvaa itseä.

## Millainen kaveri olen?

**Tavoite:** Pohtia omia kaveritaitoja ja kaverisuhteita.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

**Kesto:** 15 minuuttia.

1. Valitse sopiva määrä lauseita oppilaille täydennettäväksi.
2. Ohjeista oppilaita kirjoittamaan lauseille jatko.
3. Keskustelkaa vastauksista esim. pareittain. Tehtävän voi tehdä myös itsenäisesti.

## Lauseet:

- Itse olen kaverina...
- Haluaisin olla muille kaveri, joka...
- Kaverin kanssa on tärkeää...
- En pidä siitä, että muut...
- Jos kaveri suuttuu minulle, ...
- Riidan jälkeen...
- Puolustan kaveria, koska...
- Minulla on...
- Ilahdutan kaveriani niin, että...
- Toivoisin, että kaverit...



## Kaverin kanssa

**Tavoite:** Oivaltaa, että kavereita tarvitaan moneen asiaan.

**Tarvikkeet:** Tarralappuja ja kyniä.

**Kesto:** 25 minuuttia.

1. Jaa pienryhmät ja kullekin ryhmälle lappuja ja kyniä.
2. Pyydä oppilaita keksimään ja kirjoittamaan lapuille asioita, joita on tärkeä saada tehdä kaverin kanssa. Kukin idea kirjoitetaan omalle lapulle. Aikaa 5 minuuttia.
3. Kun aika on kulunut, pyydä ryhmiä muodostamaan lapuista sydän niin, että tärkeimmät asiat tulevat keskelle ja vähemmän tärkeät reunoille.
4. Pyydä ryhmiä kertomaan kolme oman ryhmän tärkeintä asiaa.
5. Ohjeista lopuksi jokaista valitsemaan mielessään omasta sydäimestä seuraavat asiat:
  - valitse itsellesi tärkein kaverisuhteisiin liittyvä asia.
  - valitse asia, jonka toivoisit toteutuvan juuri nyt itsellesi.
  - valitse asia, jonka toivoisit toteutuvan juuri nyt jollekin muulle ryhmäläiselle.

**Vinkki:** Lapuista voi myös tehdä yhteisen sydämen isolle paperille. Sen voi esitellä vanhempainillassa tai siihen voi muuten palata myöhemmin sopivana hetkenä.



## Kaveritaitoja

**Tavoite:** Oppia, mitä kaveritaidot ovat ja miksi niitä tarvitaan.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

**Kesto:** 10 minuuttia.

1. Jaa paperia ja kyniä.
2. Pyydä oppilaita jatkamaan lausetta: "Kaveritaidoilla tarkoitetaan..."
3. Kerää laput ja lue vastaukset ääneen. Käykää läpi, miksi kaveritaitoja tarvitaan.
4. Pyydä sitten oppilaita jatkamaan lausetta: "Kaveritaitoja voi oppia..."
5. Käykää taas vastaukset läpi ja valitkaa niistä muutama, joihin panostatte.

## Hyvän kaverin tuntomerkit

**Tavoite:** Tunnistaa, millaista on hyvä kaveruus.

**Tarvikkeet:** A3 paperia ja kyniä.

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Jaa paperia ja kyniä.
2. Pyydä oppilaita piirtämään paperille iso piparkakku-ukko ja jakamaan hahmo pituussuunnassa kahteen osaan. Oikea puoli väritetään punaiseksi ja vasen vihreäksi.
3. Pyydä oppilaita pohtimaan hyvän ja huonon kaverin tuntomerkkejä. Hyvät asiat kirjoitetaan vihreälle puolelle ja huonot punaiselle puolelle.
4. Keskustelkaa vastauksista. Miten toimia, jos hyvän kaveruuden tuntomerkit eivät toteudu? Miten toimia, kun joku sanoo ilkeästi, kiusaa tai ei ota mukaan?
5. Tehkää huoneentaulu hyvän kaverin tuntomerkeistä.
6. Sopikaa, että jokaisesta hyvän kaverin eleestä saa esim. helmen purkkiin. Kun purkki on täynnä, toteuttakaa jokin yhdessä sovittu palkinto, esim. leffan katsominen herkkujen kera.

## Kollaasi kaveruudesta

**Tavoite:** Tunnistaa, millaista on hyvä kaveruus.

**Tarvikkeet:** Aikakauslehtiä, A3 paperia, saksia, liimaa, kyniä.

**Kesto:** 45 minuuttia.

1. Jaa oppilaat pareiksi.
2. Ohjeista leikkaamaan aikakauslehdistä sellaisia kuvia ja tekstejä, jotka kuvaavat hyvää kaveruutta ja tekemään niistä kollaasin.
3. Pyydä pareja esittelemään kollaasit muille.
4. Laittakaa työt esille ja palatkaa niihin myös myöhemmin, kun tulee puhetta hyvästä kaveruudesta.
5. Keskustelkaa yhdessä tervehtimisen ja toisten huomioimisen tärkeydestä. Pienelläkin teolla voi olla suuri merkitys.

## Kaveritaito-kirppu

**Tavoite:** Tunnistaa kaveritaitoja.

**Tarvikkeet:** Kaveritaito-kirppu (liite 2).

**Kesto:** 45 min.

1. Tulosta kaveritaito-kirppuja (jokaiselle parille/pienryhmälle yksi kirppu)
2. Pyydä oppilaita askartelemaan kirppu ohjeiden mukaan.
3. Kerro peliohjeet:
  - Kysy kaverilta numero.
  - Kieputa kirppua peukaloiden ja etusormien välissä niin monta kertaa.
  - Pyydä kaveria valitsemaan jokin kuva.
  - Kysy kaverilta kuvan alta löytyvä kysymys ja kerro siihen liittyvä tehtävä.
4. Keskustelkaa lopuksi yhdessä: Millainen on kiva kaveri? Kuinka levittää hyvää mieltä koulussa? Miten voi toimia reilusti netissä?

## Syntymäpäivät

**Tavoite:** Oivaltaa, että toisia voi ilahduttaa pienillä teoilla.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

**Kesto:** 20 minuuttia.

1. Jaa pienryhmät tai parit.
2. Pyydä oppilaita keksimään 5 minuutissa mahdollisimman monta maksutonta lahjaa, jonka voi antaa kaverille. Lahja voi olla esimerkiksi ystävällinen ele tai teko (halaus, kehu, hiusten laittaminen, itse tehty kortti, retki).
3. Eniten ideoita keksinyt ryhmä tai pari voittaa.
4. Keskustelkaa siitä, miten toisia voi huomioda. Mitkä pienet asiat on helppo toteuttaa ja ovat merkityksellisiä toiselle? Sopikaa, että jokainen tekee viikon ajan pienen kivan teon jollekin toiselle.

## Koulun pihalla

**Tavoite:** Ymmärtää sanatonta viestintää.

**Tarvikkeet:** Koulun pihalla -kuva (liite 3).

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Jaa parit.
2. Katsokaa yhdessä Koulun pihalla -kuvaa. Kerro, että tehtävässä pohditaan vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää. Keskustelkaa, miten esimerkiksi voi osoittaa, että on kiinnostunut siitä, mitä toinen sanoo. Mitä eleitä siihen liittyy (ilmeet, eleet, katseet)?
3. Pyydä pareja etsimään kuvasta tilanteita, joissa näkyvää vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää ja kirjaamaan ne ylös.
4. Pyydä pohtimaan seuraavaksi, mitä kuvan henkilöt voisivat sanoa tai ajatella sarjakuvan tilanteissa. Parit piirtävät ja kirjoittavat sarjakuvan henkilöille puhe- tai ajatuskuplat.
5. Esitellä vastaukset koko ryhmälle. Keskustelkaa siitä, miten monella eri tavalla asioita voi tulkita. Miten esimerkiksi kuvassa yksin olevien nuorten tilannetta voi tulkita eri tavoin? Tai minkälainen moikkaus, katse, hymy tai nyökkäys voivat antaa väärän viestin toiselle?

## Kaveritaitoja luokan someryhmässä

**Tavoite:** Tunnistaa kaveritaitoja.

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Kerro oppilaille, että seuraavaksi keskustellaan erilaisista tilanteista, joita luokan someryhmässä saattaisi tapahtua. Oppilaiden tehtävänä on ilmaista oma mielipiteensä tilanteesta (samaa mieltä, eri mieltä, en osaa sanoa).
2. Sopikaa yhdessä vastaustapa, esim. mielipidejana, peukut tai maa-meri-laiva.
3. Keskustelkaa kunkin tilanteen kohdalla, miten tukioppilas voisi toimia tässä tilanteessa.

### Tilanteet:

Onko tilanteessa toimittu oikein, toisia huomioiden ja kunnioittavasti, kun...

- Liisa poistettiin ainoana luokan ryhmästä.
- Luokan ryhmään ilmestyi viesti "Oot tyhmä", ja osa oppilaista lähetti perään nauruhymiöitä.
- Miko lähetti oman lemmikkinsä kuvan ryhmään.
- Luokan ryhmässä lähetetään usein viestejä iltaisin kello 21 jälkeen.
- Eräs oppilas on ollut pois koulusta ja kysyy läksyjä. Kukaan ei vastaa hänelle.
- Ryhmässä aletaan jakaa pelottavia ketjuviestejä.
- Yksi oppilas jakaa ryhmään asiattoman kuvan.
- Osa oppilaista on kuvannut yhtä luokan oppilasta salaa ja jakaa luokan ryhmään hänestä videon.
- Joku lisää luokan ryhmään muille tuntemattoman henkilön.
- Luokkaan tulee syksyllä uusi oppilas, jonka joku liittää kesälomalla luokan ryhmään.



# Yksinäisyys satuttaa

**S**uurimmalla osalla nuorista on kavereita ja ystäviä. Moni nuori on kuitenkin jäänyt yksin ja kokee satuttavaa yksinäisyyttä. Viime vuosina yläkoulu- ja laisten kokema yksinäisyys on lisääntynyt. Tytöistä 21 % ja pojista 9 % kertoo kokevansa yksinäisyyttä (Koulu-terveyskysely 2023).

Kokemus yksinäisyydestä tai ulkopuolisuudesta aktivoituu aivoilla samalla alueella kuin fyysinen kipu. Yksinäisyys on merkittävä kehityksellinen riski. Se aiheuttaa sekä nuoreen itseensä kääntyneitä (internalisoivia) että ulospäin suuntautuvia (eksternalisoivia) psyykkisiä oireita, koulusta poisjäämistä ja monenlaisia terveysriskejä. Yksinäisyyttä on kahdenlaista. Emotionaalisesti yksinäiseltä puuttuu läheinen

ystävä, jonka kanssa jakaa tärkeitä asioita. Sosiaalisesti yksinäiseltä puuttuu kaveriporukka, ryhmä, johon kuulua.

Aikuinen voi ehkäistä oppilaiden yksinäisyyttä huolehtimalla siitä, ettei ryhmästä ulos sulkemista sallita. Eristäminen muusta ryhmästä on epäsuoraa kiusaamista, johon tulee puuttua. Yksinäisyys on niin kipeä asia, että siitä voi olla erittäin vaikea kertoa aikuisille. Sitä voi olla myös vaikea tunnistaa. Joskus voidaan ajatella, että asiat ovat kunnossa, kun oppilas näyttää viihtyvän yksin. Silloin tulisi kuitenkin selvittää, tunteeo hän itsensä yksinäiseksi ja onko hänet suljettu porukan ulkopuolelle. Tärkeää on keskustella asiasta, rohkaista ja pohtia yhdessä keinoja tilanteeseen.

## Syrjään jättäminen on kiusaamista

Torjutuksi tuleminen ja huomiotta jättäminen eli ostrakismi on huomaamatonta verrattuna fyysiseen tai sanalliseen väkivaltaan. Se voi olla esimerkiksi katseen tai keskusteluyrityksen sivuuttamista, tervehtimättä jättämistä, selän kääntämistä tai yhteisestä tekemisestä ulossulkemista. Tällöin puhutaan sosiaalisesta ostrakismista. Fyysisestä ostrakismista puhutaan silloin, kun henkilö suljetaan fyysisesti ulkopuolelle. Virtuaalisesta ostrakismista on kyse silloin, kun henkilön viesteihin, soittoihin tai sosiaalisen median päivityksiin jätetään vastaamatta. Hyvin tavanomaista on, että eri ulossulkemisen muodot kietoutuvat toisiinsa.

Lyhykestoinen ostrakismi satuttaa, mutta pitkittyessään sosiaalinen ulossulkeminen ja siitä aiheutuva yksinäisyys voivat aiheuttaa vakavia psyykkisen ja fyysisen terveyden ongelmia. Lopputuloksena ihminen voi kokea, ettei häntä nähdä, kuulla tai kohdata enää eikä hänen olemassaolollaan ole siten enää mitään merkitystä.

Usein oppilaat havaitsevat keskuudessaan tapahtuvia selän kääntämisä, silmien pyörittämisä ja näkymättömäksi tekemisä paremmin kuin koulun aikuiset. Koulujen tukioppilailla voikin olla merkittävä rooli siinä, että tieto ulossulkemisista saadaan koulun aikuisille mahdollisimman pian ja tilanteeseen päästään puuttumaan varhaisessa vaiheessa.



### Koulun aikuinen voi auttaa yksin jäänyttä oppilasta...

- järjestämällä yhteistoimintaa.
- jakamalla erilaiset ryhmät tunnilta.
- viemällä muiden luokse.
- yrittämällä estää kiusaamista ja puuttumalla tilanteisiin, joissa kiusataan jotakuta.
- välttämällä oppilaiden itsensä tekemiä joukkuevalintoja.
- ottamalla asia esille.
- kysymällä, onko oppilaalla kavereita.
- rohkaisemalla menemään puhumaan omille luokkalaisille.
- kertomalla vanhemmille.
- kertomalla myös muille opettajille, jotta nämä pystyisivät puuttumaan asiaan.
- juttelemalla tukioppilaille ja pyytämällä auttamaan.
- hankkimalla apua.

Neulamäen ja Vesalan koulujen tukioppilaat



## Yksinäisyys puheeksi

Yksinäisyyteen liittyvä keskustelu kannattaa aloittaa hienovaraisesti. On pohdittava tarkkaan, missä tilanteessa ja koska asiasta olisi parasta puhua. Rohkaise oppilasta puhumaan, mutta niin, että hän ei vetäydy kuoreensa. Keskustelussa on tärkeä selvittää, mitä nuori itse kokee ja ajattelee, miltä hänestä tuntuu. Jos nuori kokee yksinäisyyttä, on tärkeä pysähtyä asian äärelle ja ottaa nuoren kokemus vakavasti.

Yksinäisyys voi tuntua häpeälliseltä. Nuori voi pohtia, mikä hänessä on vikana, kun hän on jäänyt ryhmän ulkopuolelle. Aikuisen tehtävänä on silloin kertoa, että yksinäisyys ei ole nuoren vika ja valaa toivoa, että tilanteesta kyllä selvittää yhdessä. Nuoren tulee voida luottaa siihen, että asiasta kertominen auttaa tilannetta.

### Lukuvinkki

MLL:n Nuortennetistä löytyy nuorille tietoa avun hakemisesta ja tukitahoista:  
→ [nuortennetti.fi/apua-ja-tukea](https://nuortennetti.fi/apua-ja-tukea)

## Nuorten kokemuksia yksinäisyydestä

*"Nyt mulla ei ole ollut ketään kaveria tukena paritöissä tai ryhmätöissä. Tosi yksinäinen ja ulkopuolinen olo. Ja itkettä koulussakin. Pelottaa mennä kouluun, kun jos tulee kamala olo ja alan siellä itkemään."*


*"Mä olen ujo, mutta eihän ujous ole se ongelma. Vaan se syrjintä ja ulossulkeminen, jonka ujous on aiheuttanut. Muut luokkalaiset jotenkin halveksuu mua enkä mä itsekään oikein tunne itteeni minkään arvoiseksi. En uskalla enää kenenkään seuraan."*

*"Oon tavallinen ysiluokkalainen ja mulla on paljon puolituttuja muttei yhtään kaveria. Jotenkin oon aina ulkopuolinen ja kaikissa jutuissa jään jotenkin ulkopuolelle ja se tuntuu tosi pahalta. Onko mussa jotain vikaa ja miksi mä en täyty vaatimuksia..."*

*"Pahin painajaiseni ovat kaikki ryhmätehtävät. Silloin en tiedä, pitäisikö vain mennä johonkin ryhmään, vai ootanko ja istunko ja odotan, että opettaja sijoittaa minut johonkin ryhmään."*

*"Oon tuntenut yksinäisyyttä jo kauan. Minua ei haittaa se ettei ole niin paljon kavereita mutta se ettei ole ketään jolle jakaa isoja asioita omasta itsestä, on satuttavaa"*

Sitaatit on koostettu Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin yhteydenottojen pohjalta.  
Lue lisää Lasten ja nuorten puhelimesta ja chatista: [nuortennetti.fi](https://nuortennetti.fi)



**Oikeastaan paras  
aika vaikuttaa  
lasten ja nuorten  
yksinäisyyteen on jo  
ennen kuin siitä on  
mitään merkkejä.**

# Mitä aikuiset voivat tehdä?

“Mä oon yrittäny ja yrittäny, vaikka mitä. Menny lähelle ja sanonut jotain tai alkanu puhua jostakin telkkarijutusta. Mut ei kukaan vastaa. Ei ne ees kuuntele. Kai mä sit vaan oon niin paska, että parempi olla yksin. Se on vaan niin... kuristavaa.”

Nuorten kertomukset omasta yksinäisyydestään tuntuvat pahalta. Mitä enää aikuisena voi sanoa tai tehdä, kun nuori kokee yrittäneensä jo kaikkensa, mutta mahdollisuutta muutokseen ei vaan tule. Pitäisikö sanoa, että yritä nyt vielä, ehkä ensi kerralla onnistuu, vaikka siihen on jo aikuisenakin vaikea uskoa? Jossakin kohtaa herää kiukku muita nuoria kohtaan – miksi heidän on niin vaikeaa ottaa luokkakaveria mukaan? Tai edes huomata, että hänkin on täällä.

Mikä sitten saa osan nuoristamme – uusimpien kouluterveyskyselyiden mukaan jopa joka viidennen – kokemaan ahdistavaa yksinäisyyttä? Jollekin se on muutto uudelle paikkakunnalle, jollekin itsensä erilaiseksi tunteminen, puutteelliset sosiokognitiiviset taidot, syrjäänvetäytyminen, aiemmat kiusatuksi ja/tai torjutuksi tulemisen kokemukset ja niin edelleen. Joskus yksinäisyys on alkanut jo hyvin varhaisessa iässä tai sen selittämiseen ei ole mitään ratkaisua. Joskus aikuiset sanovat, että kyllä sitä pitää tuossa iässä osatakin olla yksin. Niin pitää, mutta yksin oleminen on eri asia kuin ahdistava yksinäisyyden tunne.

Kurt Vonnegutin sanoin: “What should young people do with their lives today? Many things, obviously. But the most daring thing is to create stable communities in which the terrible disease of loneliness can be cured.” Niinpä - rohkeinta olisi toimia niin, että yksinäisyyden sijaan kokisimme vahvaa yhteisöllisyyttä.

Kun yksinäisyys jatkuu voimakkaana pitkään, alkavat mentaaliset mielikuvamme, odotuksemme ja tulkintamme toisista kääntyä yksinäisyyttämme ylläpitäviksi. Alamme kokea itsemme epäonnistuneiksi, omituisiksi ja muut ilkeiksi ja pahantahtoisiksi, jotka aivan tahallaan, tarkoituksellaan, haluavat loukata juuri meitä. Uhan kokeminen lisää vetäytymistä, sosiaalista kipua ja ”kuristavaa” ahdistuksen tunnetta. Nämä olotilat jäävät yksinäiselle muistoiksi, jotka vielä pitkänkin ajan jälkeen ja mahdollisesti aivan eri yhteyksissä aktivoituvat herkästi uudelleen. Pahaa oloa on vaikea unohtaa.

Paras aika auttaa yksinäistä on toimia ennen kuin yksinäisyys kroonistuu ja linkittyy muihin psykoso-

siaalisiin ongelmiin – esimerkiksi ahdistuneisuuteen, uupumukseen, masennukseen, itsetuhoisuuteen, väkivaltaiseen oireiluun tai riskiin päätyä äärimmäisiin tekoihin. Ei välttämättä ole sattumaa, että suomalaiset pojat, joiden emotionaalinen yksinäisyys – ystävän puute - on huomattavasti tyttöjen emotionaalista yksinäisyyttä voimakkaampaa, valitsevat vakavimpia itsensä vahingoittamisen toteutustapoja.

Oikeastaan paras aika vaikuttaa lasten ja nuorten yksinäisyyteen on jo ennen kuin siitä on mitään merkkejä. Harjoittelemalla sosiaalisia taitoja, omien ja toisten tunteiden tulkintaa; mielikuvia siitä, miltä tuntuisi olla yksinäinen, torjuttu, kiusattu ja mitä juuri silloin haluaisi muiden tekevän. Yhteisö on yksinäisyyden suhteen tärkeä tekijä, joskus jopa tärkeämpi, kuin yksinäinen lapsi tai nuori itse.

Erään kunnan suurella yläkoululla toteutettiin aivan yksinkertainen interventio – luokan oppilaat jaettiin heterogeenisiin väriryhmiin, jotka toimivat oppimistilanteissa aina yhdessä. Luokissa istuttiin lähekkäin ja vanhempainilloissakin ”sinisten, punaisten, keltaisten ja vihreiden” vanhemmat istuivat ja keskustelivat yhdessä. Ja mikä olennaisinta, kun ryhmän toiminnassa tuli vastaan ongelma, ei siirrytty ryhmästä toiseen vaan keskityttiin sen ratkaisemiseen. Näillä väriryhmälukilla yhteishenki ja kaikkien oppilaiden hyväksyntä vahvistui selkeästi suhteessa vertailuluokkiin.

Valmiita interventio-ohjelmia on paljon, mutta niiden sopivuutta kannattaa miettiä ennen käyttöönottoa. Esimerkiksi emotionaalisesti yksinäisille, harvasananaisille ja sosiaalisesti ahdistuneille yläkouluikäisille miehenaluille on turha tarjota keskustelupiiriä, jossa jokainen saa vuoron perään kertoa omista tunteistaan. Naantalissa heille tarjottiin kalastuskerhoa. Halukkaita tulijoita oli paljon, ja kun muutaman tunnin kalastaa yhdessä jäisellä merellä, on yllättävän helppoa jakaa ajatuksia, luottaa toiseen – ja ystäväystyä.

Loistava alku yksinäisyyden vähentämiselle olisi, jos jokaisella nuorellamme olisi aikuinen, joka keksisi, missä ”kalastuskerhossa” juuri hän voisi ystävyys- ja kaverisuhteita harjoitella.

## Niina Junttila

kasvatuspsykologian professori, Turun ja Jyväskylän yliopistot sekä Right to Belong (STN) tutkimuskonsortion johtaja.

### Lukuvinkki

Lue lisää yksinäisyyden ehkäisyn interventio-ohjelmista Right to Belong -tutkimuskonsortion sivuilta.

→ [righttobelong.fi](http://righttobelong.fi)

# Harjoitukset

## Tässä osiossa:

- Tunnistetaan, mitä yksinäisyys on.
- Keskustellaan, miten toimia, ettei kukaan jäisi yksin.
- Harjoitellaan vuorovaikutustilanteita.

Osan harjoitukset sopivat ryhmälle, jossa on turvallinen ilmapiiri ja oppilaat tuntevat toisensa.

## Moikkausmylläkkä

**Tavoite:** Oivalletaan moikkaamisen tärkeys.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

**Kesto:** 20 minuuttia.

1. Pyydä oppilaat piiriin.
2. Kysy oppilailta, millaisia eri tervehtimistapoja he tietävät. Onko eri kulttuureissa eroja?
3. Jaa oppilaille paperit ja pyydä heitä kirjoittamaan siihen oma nimi. Rutistakaa paperit palloksi.
4. Pyydä oppilaita heittämään paperipallot piirin keskelle, minkä jälkeen jokainen poimii lattialta yhden pallon ja palaa takaisin omalle paikalleen piirissä. Palloja ei saa vielä avata.
5. Sopikaa yhdessä tervehtimistapa. Muistuta, että toisia tervehditään kunnioittavasti ja asiallisesti.
6. Opettaja arpoo ensimmäisen, joka saa avata paperipallonsa.
7. Arvottu oppilas lukee paperistaan nimen ja menee tervehtimään valitulla tervehtimistavalla häntä.
8. Vuoro vaihtuu ja tervehditty oppilas avaa oman paperipallonsa ja menee tervehtimään hänen paperissaan lukevaa oppilasta.
9. Leikki etenee näin, kunnes kaikki oppilaat ovat tervehditty.
10. Voitte vaihtaa tervehtimistapaa ja ottaa toisen kierroksen.
11. Keskustelkaa yhdessä tervehtimisen ja toisten huomioiden tärkeydestä. Pienelläkin teolla voi olla suuri merkitys.

## Tervehtimistapoja:

ylävitonen, pään nyökkäys, halaus, kumarrus, olalle koskettaminen, nyrkit yhteen, vilkutus, käden heilautus, kenkien koskettaminen, kyynärpäämoikkaus, käsimerkit.

## Yksinäisyysrinki

**Tavoite:** Eläytyä ulkopuolelle suljetun asemaan.

**Kesto:** 15 minuuttia.

1. Pyydä oppilaat piiriin.
2. Yksi oppilaista menee luokan ulkopuolelle. Kerro hänelle, että tehtävänä on tulla luokkaan sisään, moikata ja kysyä, mikä tunti on seuraavaksi.
3. Anna piiriläisille ohje, kuinka heidän tulee suhtautua ulkopuolelta tulevan oppilaaseen (ks. tilanteet).
4. Kutsu luokan ulkopuolella oleva oppilas sisään. Oppilaat toimivat ohjeen mukaan. Anna äänimerkki, kun tilanne on ohi.
5. Keskustelkaa yhdessä tilanteesta: miltä se tuntui sisääntulijasta, entä piirissä olevista? Mitä ajatuksia ja tunteita tilanne herätti?
6. Käykää kaikki tilanteet läpi.

## Tilanteet:

Kun oppilas tulee luokkaan sisään...

- yksi piiriläisistä moikkaa iloisesti ja vastaa kysymykseen. Muutkin moikkaavat ja tekevät tilaa piiriin.
- hänelle tehdään tilaa, mutta vain muutama tervehtii, ilman katsekontaktia. Kukaan ei vastaa kysymykseen.
- hänelle tehdään tilaa, mutta kysymykseen vastataan ivallisesti.
- hänelle tehdään tilaa, mutta osa pyörittelee silmiään tai naureskelee.
- kukaan ei kiinnitä häneen mitään huomiota eikä kysymykseen vastata, vaan jatketaan vain muista asioista juttelemista.

**Vinkki:** Jos ryhmä on iso, harjoituksen voi tehdä pienryhmissä.



## Ei ketään kelle puhua

**Tavoite:** Ymmärtää, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita.

**Tarvikkeet:** Paperia ja kyniä.

**Kesto:** 30 minuuttia.

### Vaihe 1:

1. Piirrä taululle jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä "tykkään olla paljon toisten ihmisten kanssa" ja toinen pää "tykkään olla paljon itseseni". Pyydä oppilaita piirtämään omaan paperiin vastaava jana ja siihen itsensä sellaiseen kohtaan, johon kokee kuuluvansa.
2. Keskustelkaa, oliko helppoa valita oikea kohta janalta. Vaihteleeko oma seuran tarve eri päivinä? Mitkä asiat siihen vaikuttavat?
3. Pyydä tämän jälkeen oppilaita keskustelemaan pareittain "mitä eroa on yksinäisyydellä ja yksin olemisellä".
4. Jutelkaa yhdessä yksinäisyyden ja yksin olemisen erosta. Kerro, että yksin oleminen ja yksinäisyys ovat eri asioita. Yksin oleminen voi olla toivottua omaa aikaa, yksinäisyyden tunteet sen sijaan satuttavat eivätkä tee hyvää kenellekään.

### Vaihe 2:

5. Jaa pienryhmät.
6. Pyydä ryhmiä piirtämään isolle paperille suuri puu. Puu kuvastaa yksinäisyyttä. Puulla pitää olla juuret, runko ja oksia.
7. Pyydä oppilaita kirjoittamaan puuhun vastauksia seuraaviin kysymyksiin:
  - Juuret: Minkälaiset asiat saattavat johtaa yksinäisyyteen? /Yksinäisyyden syyt
  - Runko: Miten yksinäisyys voi vaikuttaa ihmiseen ja miltä yksinäisyys tuntuu? /Yksinäisyyden seuraukset
  - Oksat: Mitä jokainen voi tehdä sen hyväksi, ettei maailmassa olisi yksinäisyyttä? /Ratkaisuja yksinäisyyteen
8. Pyydä ryhmiä esittelemään omat puunsa ja keskustelkaa vastauksista.

## Yksinäisyys on...

- sitä, ettei ole ketään, kelle puhua.
- sitä, että ei ole kavereita, on koko ajan yksin kotona.
- sitä, kun tuntee olevansa yksin vaikka olisi kaveriporukassa.
- sitä, kun näkee, miten muut ovat porukassa ja pitävät hauskaa ja itse tuntee olevansa ulkopuolelle jätetty.
- sitä, että on vaan ilmaa muille ihmisille.
- tunne siitä, että ei ole toista tai ihmistä johon turvautua.
- sitä, ettei ole lähellä ketään, kenen kanssa olla.
- sitä, kun kaipaavat tukea eikä kukaan halua auttaa sinua.
- sitä, ettei ole ketään kuka puolustaisi, silloin kun sitä eniten tarvitsee.

## Yksinäisyys tuntuu...

*pahalta, surulliselta, joukkoon kuulumattomalta, ikävältä, turhauttavalta, syrjityltä, ujolta, painostavalta, pitkältä, epä-mukavalta, syrjäytyneeltä, tyhjältä, vihaiselta, siltä kun ei olisi mitään apua ja eihän maailmassa pärjää ilman apua*

## Koulussa yksinäisyys satuttaa eniten silloin, kun...

- on vaikka väkällä ja näkee, kuinka toiset ovat porukoissa ja kukaan ei tule puhumaan tai olemaan edes.
- on muille vaan ilmaa, jos pitää tehdä pareja ja kukaan ei halua olla sinun pari.
- tehdään ryhmitöitä.
- ollaan retkellä tai leirikoulussa.
- ollaan ruokavälillä tai ruokalassa.
- on käytävällä.
- on koulumatkalla.
- on liikuntatunti.

Vesalan yläasteen koulun ja Latokartanon peruskoulun tukioppilaat

## Yksinäinen kaveriporukassa

**Tavoite:** Tunnistaa yksinäisyyttä.

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Kerro oppilaille, että tulet esittämään väittämiä, joihin oppilaat vastaavat siirtymällä mielipidettä vastaavaan paikkaan. Sopikaa, että luokan yksi kulma tarkoittaa täysin samaa mieltä, toinen vähän samaa mieltä, kolmas vähän eri mieltä ja neljäs täysin eri mieltä.
2. Väittämät:
  - Minusta on mukava olla välillä yksin (Mitä eroa on yksinäisyydellä ja yksin olemisellä?)
  - Kaveriporukassakin voi tuntea olevansa yksinäinen (Milloin, miksi?)
  - Yksinäisyys tuntuu pahalta. (Miltä se tuntuu?)
  - On tärkeää, että kaikilla on ainakin yksi kaveri. (Miksi se on tärkeää?)
  - Toisiin tutustuminen on vaikeaa. (Miksi voi olla vaikea tutustua?)
  - Jos joku haluaa olla itsekseen, annetaan hänen olla. (Mistä tietää, kokeeko joku yksinäisyyttä?)
  - Yksinäisyyteen puututaan liian vähän. (Mistä tämä johtuu?)
  - Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on kiusaamista. (Mitkä kaikki asiat ovat kiusaamista?)
  - On tärkeää olla kaikkien kaveri. (Mitä tarkoittaa kaikkien kaveri?)
  - Netti on hyvä paikka saada kavereita. (Mitä nettiturvallisuuksääntöjä tiedät?)
  - Yksin olevalle oppilaalle on helppo mennä juttelemaan. (Millaisia tutustumiskeinoja on?)
  - Aikuiset voivat auttaa nuorta löytämään kavereita. (Ketkä aikuiset ja miten?)
  - Tukioppilaat voivat ehkäistä oppilaiden yksinäisyyttä. (Miten?)
3. Pysähtykää keskustelemaan väittämistä. Hyödynnä apukysymyksiä.

## Pyydä mukaan

**Tavoite:** Pohtia keinoja siihen, että kaikki saadaan mukaan.

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Jaa parit tai pienryhmät. Pyydä pohtimaan:
  - Mitä voi tehdä yhdessä välitunnilla?
  - Millä tavoin voi pyytää toista mukaan?
  - Miten auttaa toista pääsemään mukaan ryhmään?
  - Millä tavalla pyyntöön voi vastata kohteliaasti?
  - Miksi voi olla vaikea lähteä mukaan, jos joku pyytää?
2. Kysy oppilailta vastauksia ja keskustelkaa niistä.
3. Sopikaa, että jokainen kiinnittää huomiota siihen, että kaikki pääsevät mukaan yhteiseen tekemiseen.

## Poikaporukka

**Tavoite:** Oppia, millä tavalla voi itse toimia, jos huomaa jonkun jääneen ryhmän ulkopuolelle.

**Tarvikkeet:** Poikaporukka-sarjakuva (liite 4) ja kyniä.

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Näytä Poikaporukka-sarjakuva. Keskustelkaa yhdessä, mitä sarjakuvassa tapahtuu. Sarjakuvassa neljän pojan porukka keskustelee. Ryhmän ulkopuolella on poika, joka seuraa muiden keskustelua. Seuraavaksi yksi poika huomaa hänet ja pyytää mukaan pelaamaan.
2. Keskustelkaa, miten tilanne olisi voinut edetä myös toisella tavalla. Miten muilla tavoin ruutupaitainen poika olisi voinut toimia? Onko vaikeaa pyytää ryhmän ulkopuolista mukaan? Miksi?
3. Jaa parit tai pienryhmät. Pyydä pohtimaan seuraavia kysymyksiä:
  - Mitä voi tehdä yhdessä välituntisi sisällä, mitä ulkona?
  - Millä tavoin voi pyytää toista mukaan johonkin yhteiseen toimintaan?
  - Miten mahdollistaa toisen pääseminen mukaan ryhmään? Mitä itse voi tehdä (pyytämisen lisäksi)?
  - Millä tavalla pyyntöön voi vastata kohteliaasti?
  - Miksi voi olla vaikea lähteä mukaan, jos joku pyytää?
4. Käykää vastaukset yhdessä läpi. Keskustelkaa siitä, että ryhmästä ulossulkeminen on kiusaamista.

## Yksinäinen penkki

**Tavoite:** Tunnistaa yksinäisyyttä ja oivaltaa mitä itse voi tehdä, jos huomaa jonkun jääneen syrjään.

**Tarvikkeet:** Koulun pohjapiirros, punaisia ja sinisiä tarra-lappuja tai kyniä.

**Kesto:** 20 minuuttia.

1. Tarkastelkaa koulun pohjapiirrosta. Merkitkää punaisella ne paikat, joissa voi tuntea itsensä yksinäiseksi, ja sinisellä ne, joissa ei tunne niin paljon yksinäisyyttä. Jos karttaa ei ole, voitte myös kiertää koulun tiloja ja merkitä punaisella ja sinisellä lapulla tai tavaralla kyseiset kohdat ja ottaa niistä kuvat.
2. Tarkastelkaa merkintöjä yhdessä ja keskustelkaa:
  - Mitä voi tehdä sellaisissa paikoissa, joissa on paljon punaisia merkintöjä?
  - Miten voi esim. toimia koulun välitunnilla, jos huomaa jonkun olevan yksin?
  - Entä jos on itse jäänyt yksin?
  - Miten yksinäisyyden paikat saadaan vähenemään koulusta?
  - Miten tukioppilaat voisivat vaikuttaa siihen, että koulussa olisi vähemmän yksinäisiä paikkoja?



# Tukioppilaat ehkäisemässä yksinäisyyttä

Yksi tärkeimmistä tukioppilaan tehtävistä on toimia uusien oppilaiden tukena koulussa. Tukioppilaat ovatkin monesti koulun aikuisten apuna 7.-luokkalaisten ryhmätyksissä. Tukioppilaat tulevat tutuksi ja heidän ohjaamansa leikit ja harjoitukset auttavat 7.-luokkalaista tutustumaan toisiinsa ja luovat ryhmähengen ja turvallista ilmapiiriä.

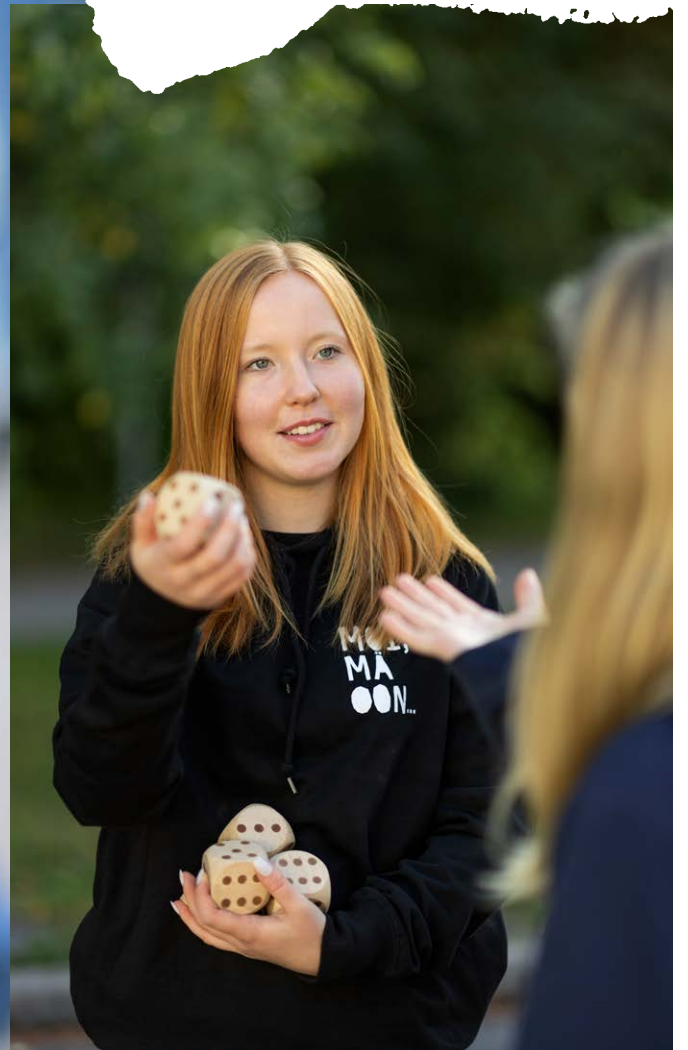
Tukioppilaat tietävät, mitä nuorten maailmaan kuuluu. He myös tietävät ja näkevät koulun aikuisia paremmin, minkälaiset sosiaaliset pelisäännöt ja valtasuhteet koulussa vallitsevat. Tukioppilas voi huomata, jos joku jää jatkuvasti ryhmän ulkopuolelle. Silloin tukioppilaan tehtävä on kertoa asiasta koulun aikuiselle.

Toisten oppilaiden yksinäisyyden poistaminen ei ole kuitenkaan tukioppilaiden tehtävä, vaan koulun aikuisten tehtävänä on viime kädessä huolehtia, että kukaan ei jää koulussa yksin. Tukioppilaat voivat kuitenkin näyttää esimerkkiä ja pyytää mukaan yksin jäänyttä oppilasta, mennä juttelemaan, kysyä kuulumisia, moikata, kannustaa tai pyytää pariaksi.

## Ongelmiin puuttuminen aikuisten vastuulla

Monesti tukioppilaisiin kohdistuu suuria odotuksia sekä koulun aikuisten, muiden oppilaiden, että heidän itsensä taholta. MLL:n hyvinvointikyselyn (2021) mukaan oppilaat toivovat tukioppilaiden keskittyvän toimintaansa kiusaamisen ehkäisyyn ja kiusattujen sekä yksinäisten huomioimiseen. Myös tukioppilaat itse kokevat, että tukioppilastoiminnasta on eniten hyötyä syrjinnän ja rasmin torjumisessa, kiusaamisen ehkäisyssä ja uusien oppilaiden toisiinsa tutustuttamisessa. Moni tukioppilas kokee riittämättömyyden tunteita siitä, ettei pysty tarpeeksi auttamaan yksinäisiä ja kiusattuja oppilaita. Koulussa on tärkeä täsmentää tukioppilaiden rooli yksinäisyyden vastaisessa työssä. Tukioppilaiden rooli on ennen kaikkea ennaltaehkäisevä. Tätä tehdään esimerkiksi tutustuttamalla oppilaita toisiinsa ja järjestämällä yhteistä toimintaa kuten välituntitoimintaa. Lisäksi tukioppilailla on tärkeä rooli kertoa havainnoistaan aikuisille. Kun tieto yksin ja ulkopuolelle jäävistä tulee mahdollisimman varhaisessa vaiheessa aikuisille, on tilanteisiin helpompi puuttua. Yksinäisyyteen puuttuminen on aina aikuisten vastuulla.





## Tukioppilaiden keinoja

Ennaltaehkäisy	Huomaaminen ja puuttuminen	Tukena oleminen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ryhmäyttäminen ja oppilaiden toisiinsa tutustuttaminen</li><li>• Uuden oppilaan vastaanottaminen</li><li>• Välituntitoiminta</li><li>• Tapahtumat &amp; tempaukset</li><li>• Esimerkkinä oleminen: kaikki mukaan, toisten huomioiminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ulossulkevaan käytökseen puuttuminen</li><li>• Syrjäänvetäytyvän huomioiminen: välitunnilla juttelu, kuulumisten kysyminen, ruokalassa viereen istuminen, välitunnilla yhteiseen toimintaan mukaan pyytäminen</li><li>• Havainnoista kertominen koulun aikuiselle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kohtaaminen ja näkyväksi tekeminen: moikkailu, kuulumisten kysyminen, positiivinen huomioiminen, ”henkisen tuen” osoittaminen</li></ul>

## Mitä tukioppilas voi tehdä?

### Tukioppilaat voivat auttaa koulun oppilaita tutustumaan muihin...

- järjestämällä välituntitoimintaa.
- yrittämällä tutustuttaa uudet oppilaat toisiinsa heti lukuvuoden alussa.
- järjestämällä ryhmäytymistunteja.
- toteuttamalla oppilaille tapahtuman, jossa vaihdetaan ystävänpäiväkortteja.
- ohjaamalla pelejä, joissa on parit.
- järjestämällä yhteisiä tilaisuuksia, leffan katsomista, ryhmätöitä, retkiä ja ruokailuhetkiä.
- esittelemällä koulua.
- keskustelemalla.
- tervehtimällä kaikkia.
- toimimalla itse esimerkillisesti.

### Huomatessaan jonkun oppilaan jääneen yksin koulussa, tukioppilas voi...

- pyytää porukkaan mukaan.
- pyytää pariksi.
- kysellä kuulumisia.
- jutella käytävällä.
- moikata.
- rohkaista menemään muiden luo.
- yrittää tutustuttaa oppilaita toisiinsa ja saamaan uusia kavereita.
- mennä ruokalassa syömään yhdessä.
- kertoa asiasta jollekin luotettavalle aikuiselle.

Neulamäen koulun ja Vesalan yläasteen koulun tukioppilaat

### **i** Kaikki mukaan!

Tukioppilaiden toteuttaman toiminnan tulee olla lähtökohtaisesti sellaista, että se ei sulje ketään ryhmän ulkopuolelle, vaan kutsuu kaikki mukaan. On tarkoin mietittävä, millaisia harjoituksia tai välituntitoimintoja toteutetaan, jotta niihin on oikeasti kaikkien mahdollisuus osallistua, tai miten huolehditaan siitä, että ystävänpäiväkortteja jaettaessa kukaan ei jää ilman.

## Tukioppilaat ohjaavat välituntitoimintaa

Ohjattu välituntitoiminta on tehokas keino ehkäistä yksinäisyyttä. Tukioppilailla on mahdollisuus järjestää ohjelmaa, joka kannustaa osallistumaan ja tutustumaan toisiin. Seuraavassa on kuvattu erilaisia tukioppilaiden järjestämiä välituntitoiminnan muotoja ja kokemuksia niistä.

### Tukarihuone

#### VESALAN YLÄASTEEN KOULUN TUKIOPPILAAT

Tukarihuone on tukariohjaajan kotiluokka, joka avataan maanantain ruokavälitunnilla tukarihuoneeksi. Tukarihuoneen idea syntyi siitä, että kaikki halusivat lisää tekemistä välitunneille. Tukarihuonetta valvoo aina vähintään kaksi tukaria. Tarjolla on lauta- ja korttipelejä, tietokone, seuraa ja joskus äänestyksiä tai kilpailuja. Kävijöitä on aina ja toiminta on otettu hyvin vastaan koulussa. On huomattu, että monipuolista välituntitoimintaa tarvitaan. Samalla tukaritoiminta ja koulun tukioppilaat tulevat oppilaille tutuksi.

### Virikevälitunnit

#### RAAHEN KOULUN TUKIOPPILAAT

Virikevälituntien tavoitteena on saada kaikki mukaan peleihin ja leikkeihin, jottei kukaan joutuisi jäämään yksin. Koulussa on monia yksinäisiä tai hiljaisia oppilaita, jotka jättävät ruokailun väliin tai viettävät välitunnin yksin. Idea virikevälitunteihin lähti, kun opettajat kertoivat huomioistaan ja asiaa lähdettiin pohtimaan yhdessä tukioppilaiden ja oppilaskunnan kesken.

Virikevälitunteja vietetään kaksi kertaa viikossa. Tiistaisin askarrellaan ja maalataan koulun tiloihin ja juhliin koristeita. Näin lisätään myös koulun viihtyvyyttä. Perjantaisin pelataan lauta- ja korttipelejä ja leikitään erilaisia leikkejä, joiden avulla opitaan esimerkiksi erilaisten ihmisten kanssa olemista. Jotta virikevälitunnille pääsee mukaan, oppilaan pitää tehdä hakemus opinto-ohjaajalle. Opinto-ohjaaja voi myös pyytää oppilaita osallistumaan virikevälitunneille. Hakijoita on ollut niin paljon, että on jouduttu arpomaan, ketkä pääsevät mukaan toimintaan.

### Leikkejä alakoululaisille

#### MAUNULAN ALA-ASTEEN KOULUN TUKIOPPILAAT

Maunulan ala-asteen koulussa tukioppilaat ovat 5.- ja 6.-luokkalaisia. Tukioppilaat järjestävät useamman kerran viikossa kiertävissä vuoroissa välituntitoimintaa erityisesti koulun pienimmille oppilaille, mutta toiminta on kaikille avointa. Yhtenä päivänä on välitunnilla tukareiden ohjaamia pihaleikkejä, toisena kepparirata ja kolmantena salissa rentoutusvälitunti. Rentoutusvälitunnilla makoillaan patjoilla pimeässä ja kuunnellaan rauhallista musiikkia.

## Tukioppilaat pitävät tukaritunteja

Tukioppilastoiminnassa toteutetaan oppitunteja, joita tukioppilaat pitävät nuoremmille oppilaille. Tukaritunnit ovat tehokkaita, sillä vertaisten sanalla on iso merkitys.

Tukioppilaat suunnittelevat tunnit itse tukioppilasohjaajan avustuksella. Tunteja ohjataan esimerkiksi kolmistaan ja luokanvalvoja ja tukioppilasohjaaja auttavat ja huolehtivat työrauhasta. Monesti oppitunti pidetään 7.luokalle, joka on nimetty tukioppilasparin tai ryhmän kummiluokaksi. Yhte-näiskoulussa kummiluokka voi olla esimerkiksi 6.luokka.

Tunnin ohjaamista ja harjoitusten ohjeistamista kannattaa harjoitella etukäteen tukioppilasryhmässä, jolloin on mahdollisuus saada ja antaa tarkentavaa palautetta ja keskustella tunnilla mahdollisesti vastaantulevista haasteista.

Tämän luvun harjoituksessa (s. 26) tukioppilaat suunnittelevat kaveriaiheisen tukaritunnin. Suunnittelun tukena toimivat liitteet 8–11, joista löytyy ohjeistus, suunnitelmapohja, taustateksti sekä valmis tuntimalli.

On tärkeää, että oppitunnin sisällöt sopivat tunnin vetäjille. Tukioppilaita kannattaa myös kannustaa suunnittelemaan omia harjoituksia ja sisältöjä, jotka käsittelevät kaveruutta, kaveritaitoja ja toisen huomioimista.

### Vinkkejä!

- Pystyttäkää välituntikioski, josta voi lainata pelivälineitä, liikuntavälineitä ja välituntikaverin. Välituntikaverina toimii tukioppilas.
- Ottakaa käyttöön tukioppilaiden viikkotehtävä. Sopikaa tukioppilaiden kesken, kuka toteuttaa viikkotehtävän kenellekin oppilaalle. Tarkoituksena on kiinnittää viikon ajan erityistä huomiota toisen huomioimiseen. Sopivia tapoja ovat esimerkiksi moikkaaminen, kuulumisten kyseleminen, toisen kannustaminen, toisen huomioiminen, hymy, pyytäminen mukaan johonkin toimintaan tai juttelu.
- Aloittakaa frendivälkät, joissa esimerkiksi neljä tukioppilasta kutsuu neljä 7.luokan oppilasta muutamana päivänä viikossa välitunniksi jonkin toiminnon pariin.

Lue lisää ideoita tukioppilaiden välituntitoimintaan Nuortennetin tukioppilas-sivuilta.

→ [nuortennetti.fi/vinkkejä-valitunneille-ja-yksinäisyyden-ehkaisyyn](https://nuortennetti.fi/vinkkejä-valitunneille-ja-yksinäisyyden-ehkaisyyn)

# Harjoitukset

## Tässä osiossa:

- Keskustellaan tukioppilaiden keinoista ehkäistä yksinäisyyttä.
- Pohditaan tukioppilaiden tapoja tukea yksin jäänyttä.
- Harjoitellaan kontaktin ottamista yksin oleviin, läsnäoloa ja kunnioittavaa kohtaamista.

## Moi mä oon..

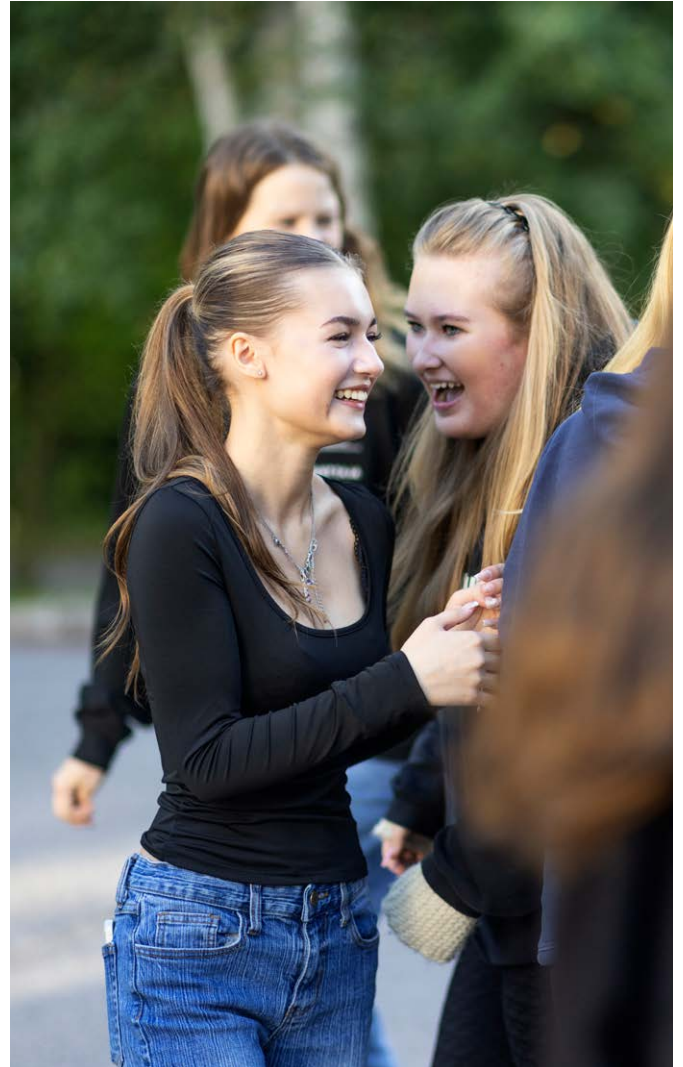
**Tavoite:** Tutustua toisiin ja harjoitella kontaktinottamista.

**Tarvikkeet:** Äänikello.

**Kesto:** 15 minuuttia.

1. Pyydä oppilaita kävelemään ympäri tilaa. Kerro, että aina äänimerkistä annat jonkin ohjeen, miten vastaan-tulijaan tulee reagoida ja sen jälkeen jatkaa kävelyä eteenpäin.
2. Ohjeet:
  - Ota katsekontakti toiseen oppilaaseen ja tämän jäl-keen käännä katseesi nopeasti pois, aivan kuin hän olisi ilmaa.
  - Ota katsekontakti toiseen oppilaaseen ja moikkaa ihan pienesti.
  - Ota katsekontakti toiseen ja moikkaa näkyvästi ja kuuluvasti.
  - Ota katsekontakti toiseen ja moikkaa vielä näky-vämmin ja kuuluvammin.
  - Ota katsekontakti toiseen, mene hänen luokseen ja esittele itsesi.
3. Keskustelkaa: Miltä tuntuu, kun katsekontaktiin ei vas-tata, vaan katse käännetään pois? Minkälaisesta moik-kauksesta tulee kiva olo? Mikä ei tunnu hyvältä? Miten saatamme tulkita tilanteen eri tavoin? Joskus hyvää tar-koittava juttu saattaa tuntua toisesta kurjalta.

**Vinkki:** Kerro, että usein yksinäiset tuntevat itsensä näky-mättömäksi. Se, että joku huomaa ja tervehtii voi olla yksinäiselle todella merkityksellistä. Tukioppilas voi olla yksinäisen apuna esimerkiksi moikkaamalla tai menemällä juttelemaan sellaisen kanssa, jonka huomaa olevan yksin.



## Uusi oppilas

**Tavoite:** Oivaltaa, miten tukioppilas voi toivottaa uuden oppilaan tervetulleeksi.

**Tarvikkeet:** Uusi oppilas -sarjakuva (liite 5), Mielen tähyстин (liite 6) ja kyniä.

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Jaa oppilaat pareiksi ja jokaiselle parille Uusi oppilas -sarjakuva.
2. Pyydä pareja lukemaan sarjakuva ja keskustelemaan lyhyesti siitä, mitä siinä tapahtuu.
3. Keskustelkaa yhdessä sarjakuvan tapahtumista.
4. Jaa pareille Mielen tähystin. Kerro, että sen avulla voi arvailla toisen ajatuksia, tunteita ja toiveita.
5. Pyydä eläytymään sarjakuvan päähenkilön tilanteeseen sarjakuvan keskimmäisessä ruudussa ja kirjoittamaan tytön ajatuksia, tunteita ja toiveita ajatuskupliin. Keskustelkaa yhdessä niistä.
6. Pohtikaa, mitä muuta tukioppilas voi tehdä, jotta uusi oppilas kokee itsensä tervetulleeksi uuteen kouluun.





## Haastavia tilanteita

**Tavoite:** Keksiä ratkaisuja siihen, miten tukioppilas voisi auttaa yksinäistä.

**Kesto:** 30 minuuttia.

1. Jaa pienryhmät ja kullekin ryhmälle oma haastava tilanne. (ks. alla)
2. Pyydä oppilaita kuvittelemaan tilanne mielessään ja keksimään siihen yhtä monta henkilöahmoa, kun ryhmässä on jäseniä. Ohjeista pohtimaan, keitä tilanteessa olevat henkilöt ovat. Mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat, toivovat tai ehkä pelkäävät tilanteessa?
3. Seuraavaksi ohjeista keksimään tilanteisiin myönteinen ratkaisu. Miten tilanne selviää niin, että siitä tulee kaikille hyvä mieli ja se tulee ratkaistuksi?
4. Pyydä ryhmiä esittämään oma tilanne ja ratkaisu näytelmänä muille.
5. Keskustelkaa kunkin esityksen jälkeen: Toimiiiko tapa? Minkälaisia haasteita voi tulla? Mitä muita ratkaisuja keksitte? Purkukeskustelussa tuo esiin näkökulmia, millä tavoin tukioppilas voi huomioida yksinäisiä ja pienilläkin teoilla luoda mukaan ottavaa ilmapiiriä. Tukioppilaalla on tärkeä tehtävä kertoa koulun aikuiselle, jos huomaa, että joku oppilas on usein yksin tai hänet jätetään ulkopuolelle. Ongelmien ratkaiseminen on aina aikuisten vastuulla.

### Tilanteet:

- Yhtä oppilasta haukutaan juuri ennen kuin opettaja tulee luokkaan.
- Kaikki puhuvat innoissaan jostain, mutta yksi joukosta ei tiedä puhuttavasta asiasta.
- Et pääse mukaan ryhmätyöhön, johon haluaisit.
- Kouluun on tullut uusi oppilas, joka ei tunne vielä ketään.
- Huomaat jonkun seisovan aina välitunnilla yksin.
- Huomaat jonkun istuvan ruokalassa yksin.
- Luokan Whatsapp -ryhmästä yksi oppilas suljetaan ulkopuolelle.
- Huomaat, että kukaan ei koskaan reagoi mitenkään yhden oppilaan somepäivityksiin.



## Tukaritunti kaveruudesta

**Tavoite:** Oppia suunnittelemaan ja ohjaamaan kaveriaiheinen tukaritunti.

**Tarvikkeet:** Liite 8: Ohjeet tukioppilaille tukaritunnin valmisteluun, Liite 9: Tukaritunti-suunnitelmapohja, Liite 10: Taustateksti tukioppilaille, Liite 11: Tukarituntimalli kaveruudesta, paperia ja kyniä.

**Kesto:** 2 x 45 minuuttia.

1. Keskustelkaa aluksi tukaritunnin teemasta eli kaveruudesta: Miksi teemaa on tärkeä käsitellä oppilaiden kanssa? Mitä siitä voisi kertoa oppilaille? Mitä haluaisitte heidän oppivan?
2. Jaa ryhmä pareiksi tai jos tukioppilalla on nimetyt kummiluokat, jaa tukioppilaat ryhmiiin kummiluokittain.
3. Jaa ohjeet tunnin valmisteluun, tukaritunti-suunnitelmapohja, taustateksti sekä tukarituntimalli (liitteet 8–11). Kerro, että valmis tukarituntimalli toimii esimerkkinä tunnin valmistelussa, mutta rohkaise myös suunnittelemaan itse tunnin sisältöä.
4. Auta tukioppilaita koostamaan oppitunnin mittainen kokonaisuus. Muistuta sopimaan työnjaosta: kuka ohjaa minkäkin harjoituksen ja kuka vastaa mistäkin puheosuudesta.
5. Harjoitelkaa yhdessä oppituntien pitämistä, ja anna tukioppilaspareille tai ryhmille rakentavaa palautetta. Kannusta myös tukioppilaita antamaan palautetta ja hyviä vinkkejä toisilleen tunnin pitämiseen.



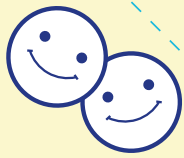









# Lähteet

- Bagwell, C. & Schmidt, M.E. 2011. Friendships in Childhood & Adolescence. The Guilford press.
- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. 2008. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. Norton.
- Cantell, H. 2010. Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. PS-kustannus.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-kustannus.
- Joronen, K. & Koski, A. (toim.) 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampereen yliopisto.
- Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopisto.
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Tammi.
- Junttila, N. 2022. Yksinäisyyden monet kasvot. Tammi.
- Junttila, N. 2023. Ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa. Osoitteessa: <https://acatiimi.fi/wp-content/uploads/2023/04/acatiimi.pdf>. Acatiimi, 25(2), 20–25.
- Kaveritaidot ovat harjoiteltavia taitoja, 2023. Osoitteessa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaveritaidot-ovat-harjoiteltavia-taitoja>. Opetushallitus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.
- Kiusaamisen vastaisten menetelmien arviointi – Seitsemän arviointiin valitun menetelmän käytettävyys, juurrutettavuus ja tuloksellisuus, 2023. Osoitteessa: <https://www.karvi.fi/fi/julkaisut/kiusaamisen-vastaisten-menetelmien-arviointi-seitsemän-arviointiin-valitun-menetelman-kaytettavyys-juurrutettavuus-ja-tuloksellisuus>. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi.
- Korkiamäki, P. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampereen yliopisto.
- Kouluterveyskysely 2023. Osoitteessa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Margalit, M. 2010. Lonely children and adolescents: self-perceptions, social exclusion and hope. Springer.
- MLL:n Hyvinvointikyselyn raportti 2021 - Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2021. Osoitteessa: <https://www.mll.fi/aineistot/mln-hyvinvointikyselyn-raportti-2021>. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Edita.
- Paju, P. 2011. Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 115. Nuorisotutkimusverkosto.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Osoitteessa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Opetushallitus.
- Pöyhönen, V. 2021. Noidankehästä pois – Voiko koulukiusaamisen kierteen katkaista. Tammi.
- Rokach, A. 2013. Loneliness Updated: Recent research on loneliness and how it affects our lives. Routledge.
- Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. WSOY.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-kustannus.

# Kaveritaitoruudukko

Osaan ottaa muut huomioon.	Minun on helppo pyytää anteeksi.	Olen rehellinen.	Eläydyn helposti toisen tunteisiin.	Olen luotettava.
Tulen toimeen monenlaisten ihmisten kanssa.	Huomaan, jos joku jää yksin ja pyydän mukaan.	Olen hyvä rohkaisemaan muita.	Minusta on kiva ilahduttaa muita.	Olen hyvä antamaan positiivista palautetta.
Olen hyvä keskustelemaan.	Olen hyvä kuuntelemaan.	Tutustun helposti uusiin ihmisiin.	Olen hyvä sovittelemaan riitoja.	Saan helposti muut hyvälle tuulelle.
Huomaan kun joku tarvitsee apuani.	Olen hyvä pitämään puoliani.	Osaan tehdä kompromissejä.	Olen hyvä kannustamaan muita.	En hermostu herkästi.
Olen reilu kaveri.	Pidän muiden puolia.	Autan kaveria, jos hän tarvitsee apua.	Minun on helppo kertoa oma mielipiteeni.	Osaan lohduttaa.

# Kaveritaito-kirppu

Miten voit ilahduttaa kaveriasi?	Mistä tunnistaat kivan kaverin?	Miten kaveritaitoja voi oppia?	Miksi on tärkeää, että kaikilla on kaveri?
			
Kerho jonkun kaverin hyviä ominaisuuksia.	Lähetä jollekin kiva viesti.	Näytä hyvää esimerkkiä muille – ole ystävällinen	Kerro kolme kivan kaverin tuntomerkkiä.
Keksi jokin kiva kaveritervehdys.	Kysy kaverilta, mitä hänelle kuuluu.	Laita käsi rinnalle ja hengitä kolme kertaa syvään.	Miten kannattaa toimia, jos tulee rittaa kaverin kanssa?
			
Miksi kaikki tarvitsevat positivistia huomiota?	Miksi kaverin kanssa on kiva puuhailta?	Miten kaveritaitoja voi oppia?	Miten kannattaa toimia, jos tulee rittaa kaverin kanssa?
			

Leikkaa saksilla viivaa pitkin. Katkoviivat auttavat taitosten tekemisessä.



Millainen on kiva kaveri?  
Kuinka levittää hyvää mieltä koulussa?  
Miten voi toimia reilusti netissä?

Taitelkaa **Kaveritaito-kirppu** ja pohtikaa yhdessä! Lue ohjeet toiselta puolelta.

Tulosta lisää:

→ **MLL.fi/peilit**

Tutustu myös:

Lapsille ja nuorille

→ **Nuortennetti.fi**

Ammattikasvattajille

→ **MLL.fi/ideoita-oppitunneille**

Tilaa uutiskirjeet

→ **MLL.fi/uutiskirje**



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

# Kaveritaito-kirppu

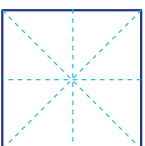


MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

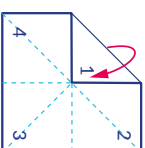
## Pelaa Kaveritaito -kirppua kaverieiden tai perheen kanssa

**Askartele:** Leikkaa ja taittele kirppu paperista ohjeiden mukaan.

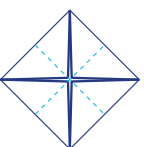
**Pelaa:** Kysy kaverilta numero. Kieputa kirppua peukaloiden ja etusormien välissä niin monta kertaa. Pyydä kaveria valitsemaan jokin kuva. Kirpun jokaisesta luukusta löytyy kysymys ja tehtävä.



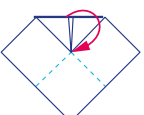
Leikkaa neljä arkista yhtenäistä viivaa pitkin.



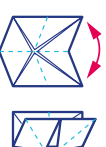
Aloita taittelu tautstapuloilta. Taita kulmat 1-4 keskelle.



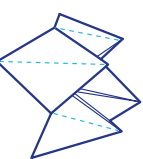
Käännä arkkii ympäri tämä puoli pöytästä vasten.



Taita kulmat keskelle.



Tee keskelle taitokset pysty- ja vaakasuuntaan.



Pujota sormet "taskuihin" ja aloita pelaaminen.

# Koulun pihalla -kuva



# Poikaporukka -sarjakuva



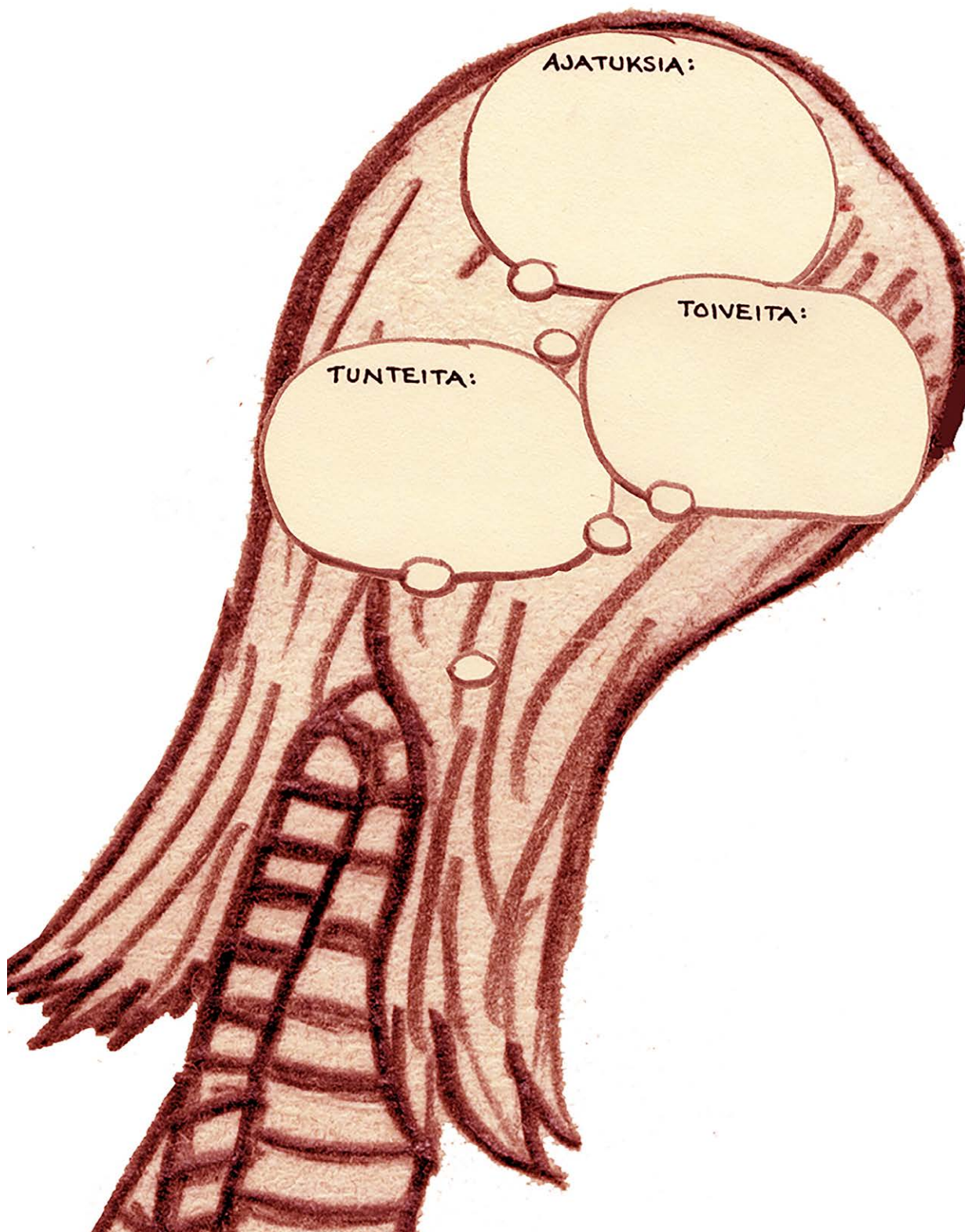


# Uusi oppilas -sarjakuva



# Mielen tähystin

Pohtikaa, mitä ajatuksia, tunteita ja toiveita tytöllä on sarjakuvan keskimmaisessä ruudussa. Kirjatkaa asioita ajatuskupliin.



# Toimintasuunnitelma- pohja

**Kirjatkaa tähän suunnitelma toiminnallenne**

## **Mitä?**

Toimenpide:

## **Miksi?**

Tavoite:

## **Kuka?**

Työnjako:

## **Missä?**

Paikka:

## **Milloin?**

Ajankohta:

## **Toimiiko?**

Arviointi ja palaute:

# Ohjeet tukioppilaille tukaritunnin valmisteluun

Onnistunut oppitunti vaatii hyvää suunnittelua ja tarkkaa valmistautumista. Esiintymistilannetta kannattaa valmistella perehtymällä aiheeseen ja valmentamalla itseään tilanteeseen. Hyvin suunniteltua esitystä ei tarvitse jännittää niin paljon, ja voitte keskittyä itse tilanteeseen. Tämä ohjeistus aikatauluineen on laadittu 45 minuutin mittaiselle oppitunnille.

## Valmistelkaa tunti yhdessä parin tai pienryhmän kanssa seuraavia ohjeita noudattaen:

- 1. Valmistautuminen.**  
Tutustukaa oppitunnin teemaan lukemalla taustateksti.
- 2. Harjoitukset.**  
Tutustukaa valmiiseen tuntimalliin. Listatkaa harjoitukset, joita haluatte käyttää. Voitte käyttää mallin harjoituksia tai voitte myös keksiä aivan uusia harjoituksia.
- 3. Viesti.**  
Päätäkää 3–5 tärkeintä asiaa (toimintaohjetta, sääntöä tai muita konkreettisia neuvoja), jotka haluatte oppilaiden oppivan. Kirjoittakaa nämä asiat muistiin. Asiat voi oppituntitilanteessa esittää esimerkiksi PowerPoint-dialla, kirjoittaa taululle tai pyytää oppilaita kirjoittamaan muistiin.
- 4. Työnjako ja ohjelma.**  
Valmistelkaa oppitunnin mittainen kokonaisuus, johon sisällytätte kohdissa 1–3 päättämänne neuvot ja harjoitukset. Sopikaa työnjaosta ja jakakaa puheenvuorot ja harjoitusten ohjaamiset keskenänne. Täydentäkää tuntisuunnitelma ja ottakaa se mukaan, kun pidätte tuntia.
- 5. Harjoittelu.**  
Harjoitelkaa tunnin pitämistä ja harjoitusten ohjaamista tukioppilasryhmässä.
- 6. Tarkempi sopiminen.**  
Hyväksyttäkää suunnitelmanne opettajalla ja sopikaa käytännön järjestelyistä. Miettikää tarkkaan, millaisia välineitä tarvitsette, kuka tuo ne paikalle ja miten toimitaan ongelmatilanteissa. Tehkää varasuunnitelma yllättävien tilanteiden varalta (esimerkiksi jos toinen tukioppilaista sairastuu, tekniikka pettää, suunniteltu tehtävä ei toimikaan, luokassa syntyy häiriötilanne ja niin edelleen).
- 7. Palaute.**  
Tunnin jälkeen käykää palautekeskustelua pohtimalla seuraavia asioita: Miten tukaritunti sujui? Mikä toimi hyvin? Minkä voisi tehdä paremmin?

# Tukaritunti- suunnitelmapohja

Oppitunnin ohjaavat:

---

## Ennen oppituntia:

### Valmistelu

Milloin oppitunti pidetään? Kuka sopii asiasta sen opettajan kanssa, jonka tunnilla oppitunti pidetään?

---

Missä tunti pidetään (luokassa/ulkona)?

---

Tarvitaanko järjestelyitä (pöydät pois, tuolit rinkiin tms)? Ja kuka hoitaa järjestelyt?

---

Tarvitaanko tarvikkeita (kyniä, paperia, pallo tms)? Kuka huolehtii tarvikkeet?

---

### Teema

Mistä teemasta pidätte tukaritunnin?

---

Miksi teema on tärkeä?

---

### Viesti

Mitkä 3–5 asiaa haluatte muiden oppilaiden oppivan tunnin aikana?

1. asia:

---

2. asia:

---

3. asia:

---

4. asia:

---

5. asia:

---

## Tukaritunnin kulku:

### Aloitus 2 min.

**Esitelmää itsenne ja aiheenne, miksi olette tulleet luokkaan.**

Kuka esittelee ensin ja kuka kertoo tunnin teemasta?

---

### Lämmittelyharjoitus 5 min.

**Lyhyt, hauska harjoitus innostaa oppilaita kuuntelemaan teitä.**

Mikä harjoitus?

---

Tarvitaanko tarvikkeita?

---

Kuka selittää ja ohjaa harjoituksen?

---

### Tietoa ja harjoituksia 30–35 min.

**Valmistelkaa pieni tieto-osio, jonka kerrotte oppilaille. Tehkää harjoituksia, jotka syventävät tieto-osuutta. Pyrkikää saamaan aikaiseksi keskustelua. Kysykää mielipiteitä ja kokemuksia.**

Mitkä harjoitukset ohjataan?

---

Tarvitaanko tarvikkeita?

---

Kuka selittää ja ohjaa harjoitukset?

---

Millä kysymyksillä kysytään mielipiteitä/kokemuksia?

---

### Lopetus 3 min.

**Kiittäkää oppilaita ja pyytäkää antamaan palautetta sekä ottamaan yhteyttä, mikäli he tarvitsevat tukioppilailta apua tai neuvoja.**

Miten kerätään palautetta?

---

Kuka sanoo loppusanat?

---

# Taustateksti tukioppilaille kaverisuhteista

**O**n tärkeää, että jokaisella nuorella on kaveri. Kaverisuhteet ovat merkittäviä sen takia, että niissä opitaan tuntemaan toista, viihtymään yhdessä, luottamaan toisiin ihmisiin, keskustelemaan toisten kanssa, ilmaisemaan mielipiteitä ja purkamaan tunteita. Kaverisuhteet suojaavat yksinäisyyden tunteilta.

## Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys satuttaa. Yksinäisyys voi olla sitä, että on vain vähän kavereita ja muita ihmisiä ympärillä. Joku taas voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisi kuinka paljon ihmisiä. Ja sitten toisaalta joku voi olla fyysisesti yksin kärsimättä lainkaan yksinäisyyden tunteesta. Tämän vuoksi onkin tärkeää tehdä ero yksinäisyyden ja yksin olon välillä. Yksin olo on valittu omasta halusta, yksinäisyys ei. Noin 15 % yläkouluikäisistä kokee itsensä yksinäiseksi, tytöt enemmän kuin pojat.

Yksinäisyyden kokemus on henkilökohtainen, eikä ulkoapäin voi koskaan sanoa, onko joku yksinäinen vai ei. Jokaisella voi olla ajoittaisia yksinäisyyden tunteita elämänsä varrella. Mutta jos yksinäisyyttä jatkuu pidempään, siihen pitää puuttua. Nuorella se vaikuttaa kielteisesti itse-tuntoon ja itseluottamukseen. Yksinäisyys on monesti häpeällinen asia, josta ei haluaisi kertoa kenellekään. Yksinäinen nuori voi ajatella, että hänessä on jotain vikaa, kun hänellä ei ole läheistä ystävää. Näin asia ei kuitenkaan ole.

## Onko yksin jättäminen kiusaamista?

Joskus joku jää porukoiden ulkopuolelle tarkoittamatta. Kun joku jätetään ulkopuolelle tietoisesti, on kyse kiusaamisesta. Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että joku oppilas joutuu yhden tai useamman muun oppilaan toistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen tai syrjimisessä kohteeksi pystymättä puolustautumaan tai vaikuttamaan saamaansa kohteluun. Riidat ja erimielisyydet eroavat kiusaamisesta siinä, että ne ovat usein hetkellisiä, eikä niiden kohteeksi joudu jatkuvasti yksi ja sama oppilas.

Jonkun nuoren sulkeminen porukasta ja eristäminen ryhmästä on kiusaamista. Tämä voi olla hyvin hienovaraisista ja joskus sitä onkin vaikea huomata. On tärkeää, että jokainen kuuluu johonkin porukkaan. Ketään ei saa jättää ulkopuolelle.



Joskus yksinäisen mukaan pyytäminen ei onnistu. Hän saattaa kieltäytyä seurasta. Taustalla voi olla huonoja kokemuksia aiemmista ihmissuhteista ja sen takia hänen voi olla helpompi sanoa ei. Hän voi ajatella, että joutuu taas pettymään. Kannattaa kokeilla uudestaan, ehkäpä seuraavalla kerralla hän uskaltautuu mukaan. Voi myös kysyä, mitä hän haluaisi tehdä yhdessä. Toisiin tutustuminen voi joskus olla haastavaa. Aina ei löydä oikeita sanoja tai tapoja liittyä porukkaan, erityisesti jos porukka on jo muodostunut.

## Tuutsä mukaan?

Kaikkien kaveri ei tarvitse olla, mutta on tärkeää kohdella toisia hyvin. Kaikki ihmiset eivät myöskään ole ulospäin suuntautuneita ja sosiaalisia, eikä tarvitsekaan olla. On tärkeää, että jokainen hyväksytään joukkoon omana itsenään. Pienet teot voivat olla merkittäviä. Toisen huomioiminen ei ole loppujen lopuksi kovinkaan vaikeaa. Moikkaaminen, kuulumisten kysyminen, pyytäminen mukaan, pyytäminen pariin tai istuminen samaan pöytään eivät vaadi paljon. Aina kannattaa myös kertoa aikuiselle, jos herää huoli toisesta tai haluaa jutella omista asioistaan aikuisen kanssa. Yksinäisyydestä kannattaa kertoa joko kotona vanhemmille, koulussa aikuisille tai muulle läheiselle aikuiselle. Yhdessä voidaan miettiä, miten tilanteelle tehdään. Aikuisten tehtävänä on tukea lapsia ja nuoria.

# Tukarituntimalli kaverisuhteista

## Tavoitteet:

1. Keskustellaan kaveruudesta ja kaverisuhteiden merkityksestä.
2. Muistutetaan, että pienillä teoilla voi huomioida toisia (moikkaus, ystävällinen hymy, kuulumisten kysyminen).
3. Huomataan, että kenenkään ei kuulu olla yksinäinen ja että yksinäisyydestä kannattaa kertoa aikuiselle.

**Tarvikkeet:** Tarralappuja, kyniä, äänikello.

**Kesto:** 45 minuuttia.

## Oppitunnin aloitus 2 min

1. Aloittakaa tunti kertomalla nimenne ja miltä luokalta olette.
2. Kertokaa, mitä aihetta tunnilla käsitellään ja mitkä ovat tunnin tavoitteet.
3. Voitte kertoa myös koulunne tukioppilastoiminnasta muutamalla lauseella.

## Juttujono -harjoitus 10 min

1. Ohjeistakaa oppilaat seisomaan kahteen vastakkaiseen riviin niin, että jokaiselle on pari. Jos oppilaita on pariton määrä, osallistukaa itse harjoitukseen.
2. Kertokaa, että harjoituksessa jutellaan erilaisista aiheista vastakkaisen parin kanssa noin minuutin ajan.
3. Juttulupari vaihtuu siten, että keskustelun jälkeen toinen rivi siirtyy yhden askeleen vasemmalle. Rivin viimeinen siirtyy aina rivin ensimmäiseksi. Toinen rivi pysyy siis koko ajan paikallaan.
4. Keskustelkaa esimerkiksi viiden eri henkilön kanssa viidestä eri aiheesta.

**Vinkki:** Keskustelunaiheita esimerkiksi (keksikää itse lisää!): Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla? Mikä sinusta tulee isona? Mitä aiot tehdä tänä iltana? Mitkä ovat kolme lempiasiaasi? Mikä tässä koulussa on kivaa?

## Kaveria tarvitaan -harjoitus 15 min

1. Jakakaa oppilaat pienryhmiin. Pienryhmät voi muodostaa esimerkiksi seuraavasti: Pyytäkää oppilaita muodostamaan jono syntymäpäivän mukaan. Toisessa päässä jonoa on 1.1. ja toisessa päässä jonoa 31.12. Jonoa muodostettaessa ei saa puhua, vain eleet ja ilmeet ovat sallittuja. Tarkistakaa tämän jälkeen, syntyikö jono oikeassa järjestyksessä. Jakakaa tämän jälkeen ryhmät ottamalla luku tai jakamalla suoraan ryhmät jonon alusta.
2. Jakakaa pienryhmille tarralappuja ja kyniä.
3. Pyytäkää oppilaita pohtimaan ryhmissä mitkä ovat sellaisia asioita, joita on tärkeää saada tehdä yhdessä kaverin kanssa. Oppilaat kirjoittavat asioita tarralapuille, 1 asia/lappu.
4. Piirtäkää taululle tai paperille iso sydän ja pyytäkää jokaisesta ryhmästä oppilasta tuomaan tarralaput siihen siten, että kaikista tärkeimmät asiat laitetaan keskelle ja vähemmän tärkeät kauemmaksi.
5. Esitellä kuvio. Kertokaa, mitkä koettiin tärkeimmiksi asioiksi ja mitkä vähemmän tärkeiksi. Kysykää, onko joku asia väärässä kohdassa, pitäisikö jotain lappua siirtää.
6. Lopuksi pyytäkää jokaista valitsemaan mielestään yksi asia, jota pitää itse kaikista tärkeimpänä. Voitte korostaa vielä lopuksi, että kuten huomataan, moneen asiaan tarvitaan kaveria.



### Moi mä oon...-harjoitus 10 min

1. Pyytäkää oppilaita kävelemään tilassa. Kertokaa, että äänimerkistä annatte aina jonkin ohjeen, miten tulee toimia.
2. Ohjeet:
  - ota katsekontakti toiseen oppilaaseen ja tämän jälkeen käännä katseesi nopeasti pois, aivan kuin hän olisi ilmaa.
  - ota katsekontakti toiseen oppilaaseen ja moikkaa ihan pienesti.
  - ota katsekontakti toiseen ja moikkaa näkyvästi ja kuuluvasti.
  - ota katsekontakti toiseen ja moikkaa vielä näkyvämmiin ja kuuluvammin.
  - ota katsekontakti toiseen, mene hänen luokseen ja esittele itsesi.
3. Keskustelkaa: Miltä tuntuu, kun katsekontaktiin ei vastata, vaan katse käännetään pois? Minkälaisesta moikkauksesta tulee kiva olo? Mikä ei tunnu hyvältä? Miten saatamme tulkita tilanteen eri tavoin? Joskus hyvää tarkoittava juttu saattaa tuntua toisesta kurjalta. Muistuttakaa, että se, että joku huomaa ja tervehtii voi olla yksinäiselle todella merkityksellistä.

### Loppujumppa 5 min

1. Pyytäkää oppilaita seisomaan ja ottamaan tilaa ympärilleen.
2. Lukekaa alla olevat ohjeet ja pyytäkää toimimaan niiden mukaan.
  - Pyöri kolme kertaa ympäri, jos tykkäät olla toisten seurassa.
  - Kosketa päätä, olkaa, peppua, varpaita, jos viihdyt hyvin yksin.
  - Nosta molemmat kädet ylös, jos sinulla on eläinkaveri.
  - Vilkuta, jos välität muista.
  - Piirrä käsillä iso sydän, jos pidät huolta kaverista.
  - Nosta peukut pystyyn, jos haluat olla muille hyvä kaveri.
  - Marssi paikallasi, jos aiot ottaa jatkossa toisen paremmin huomioon.
  - Nyökkää, jos aiot jatkossa pyytää pariksi jotain uutta kaveria.
  - Tee kolme kyykkyhyppyä, jos aiot moikkailla jatkossa enemmän.
  - Tee viisi haara-perushyppyä, jos opit tänään jotain uutta.
3. Voitte mainita harjoituksen lopuksi, että kaikkien kanssa ei tarvitse olla paras kaveri, mutta on tärkeää, että osaa toimia erilaisten ihmisten kanssa ja kohtelee kaikkia ihmisiä hyvin.

### Oppitunnin päättäminen 3 min

1. Kiittäkää lopuksi luokkaa ja muistuttakaa, että koulun aikuisten ja vanhempien lisäksi teihin tukioppilaisiin voi ottaa yhteyttä aina, jos on kysyttävää tai jokin asia ihmetyttää.
2. Kertokaa, mistä tukioppilaat löytää, onko esimerkiksi jokin tietty välitunti, jolloin tukioppilaat ovat tavoitettavissa tai voiko tukioppilaita lähestyä netin kautta.
3. Jos haluatte, voitte kerätä palautetta oppitunnista.





Tukioppilastoiminnalla ennaltaehkäistään yksinäisyyttä. Tukioppilaat auttavat uusia oppilaita tutustumaan toisiinsa ja luovat ryhmähenkeä sekä turvallista ilmapiiriä. Tukioppilas voi huomata, jos joku jää jatkuvasti ryhmän ulkopuolelle. Silloin tukioppilaan tehtävä on kertoa asiasta koulun aikuiselle. Ongelmiin puuttuminen on aina aikuisen vastuulla.

Tässä oppaassa kuvataan mitä nuorten kokema yksinäisyys on, ja kuinka tukioppilastoiminnalla voidaan ennaltaehkäistä sitä. Opas sisältää toiminnallisia tehtäviä aiheen käsittelemiseksi tukioppilaiden kanssa.

MLL vastaa valtakunnallisen tukioppilastoiminnan kehittämisestä ja tukee koulujen tukioppilastoimintaa. MLL tuottaa koulujen tukioppilastoimintaan materiaaleja ja kouluttaa tukioppilaita ja tukioppilasohjaajia.

**[mll.fi/tukioppilastoiminta](https://mll.fi/tukioppilastoiminta)**