

Tukioppilaan työvihko



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

TUKI-
MLL OPPILAS

JULKAISIJA

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17
00530 Helsinki
mll.fi

KÄSIKIRJOITUS

Satu Suomalainen, Anna-Kaisa Hiedanniemi

MUU TYÖRYHMÄ

Erja Anttonen, Paula Aalto, Jenni Nevala, Ville Välikangas

KIITOKSET

Venla Virtanen, Enni Rokka, MLL kesätyöntekijät
Maarit Vainio ja tukioppilaat, Hermannin koulu
Anna-Maija Kirstinä ja tukioppilaat, Rantavitikan peruskoulu
Tiia Rosnell, MLL Satakunnan piiri
Kaisa Kangas, MLL Hämeen piiri
Jenni Kallio, MLL Pohjois-Suomen piiri

ULKOASU

Hahmo

TAITTO

Salla Vasenius

KUVAT

Antti Ranki ja Jussi Vierimaa

SARJAKUVAT

Anne Muhonen

PAINO

PunaMusta Oy

Työvihko on päivitetty versio vuonna 2019
julkaistusta Tukioppilaan työvihkosta.





Sisältö

1. Minä tukioppilaana 5
2. Näihin nojaan: tavoitteet ja arvot 9
3. Näin ehkäisen kiusaamista ja yksinäisyyttä 15
4. Näin ohjaan ryhmää ja leikkejä 24
5. Näin ideoin ja suunnittelen 30
6. Näin arvioin 36
7. Tukioppilaan toimintavinkit 38

Mahtavaa, että olet tukioppilas!



Tukioppilaana eli tukarina olet mukana luomassa hyvää fiilistä koulussa. Autat tutustumaan, ehkäiset kiusaamista ja rohkaiset muita osallistumaan. Pienillä teoilla, kuten tervehtimisellä ja kuulumisten kysymisellä, on iso merkitys. Tukioppilaana huomaat ne, jotka jäävät yksin, ja pyydät heidät mukaan. Tukioppilaana opit myös itse uusia taitoja ja voit löytää uusia kavereita.

Tämä vihko sisältää 22 itsenäistä pohdinta- ja suunnittelutehtävää. Tehtävät auttavat sinua pohtimaan millainen tukioppilas olet, mitkä ovat vahvuutesi ja miten voit kohdata yksinäisyyttä ja kiusaamista. Tehtävät auttavat myös suunnittelemaan tapahtumia, keksimään hauskaa tekemistä ja ohjaamaan porukkaa niin, että kaikki voivat olla mukana. Tehtäviä voi pohtia myös yhdessä muiden tukioppilaiden kanssa. Antoisia hetkiä tehtävien parissa!

Tutustu tukioppilaiden sivuihin Nuortennetissä

MLL:n Nuortennetti on nuorille suunnattu verkkosivusto. Sieltä löydät tietoa, tukea ja tekemistä. Se on turvallinen paikka saada tukea ja löytää vastauksia.

Nuortennetissä on tukioppilaille omat sivut, josta löytyy vinkkejä toimintaan, tukioppilaiden haastatteluja ja leikkejä.

nuortennetti.fi/tukioppilaat



Nuortennetti somessa [@Nuortennetti.fi](https://twitter.com/Nuortennetti.fi)

PS. Etsi sivuilta viisi kyseistä kuvaa:
Kirjoita tähän sivut, joilta kuvat löytyivät



1

Minä tukioppilaana



Millainen tukioppilas sinä haluat olla? Mitkä ovat vahvuutesi?

Tukioppilaiksi tarvitaan monenlaisia oppilaita. Niin rohkea esiintyjä kuin hiljaisempi tarkkailija ovat kumpikin erinomaisia tukioppilaita. Tukioppilaana et tarvitse erityistaitoja. Tärkeintä on, että haluat olla ystävällinen, auttaa muita ja vaikuttaa siihen, että koulu olisi kaikille kiva paikka.

Tukioppilas

- uskaltaa olla oma itsensä
- on aidosti kiinnostunut muista ihmisistä
- haluaa tarjota apua ja tukea
- kohtelee jokaista kunnioittavasti
- on innostunut mukavan kouluilmapiirin rakentamisesta
- osaa toimia muiden ihmisten kanssa
- kannustaa ja innostaa myös muita mukaan
- toimii rehellisesti ja on luotettava.



Tässä osiossa on 3 tehtävää, joissa pohdit

- ★ miksi halusit tukioppilaaksi
- ★ millaisia vahvuuksia sinulla on
- ★ millainen tukioppilas haluat olla.

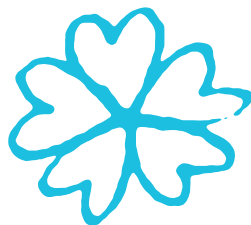
Halusin tukioppilaaksi, koska...

Muistatko, miksi itse kiinnostuit tukioppilaana toimimisesta?
Tukioppilaaksi hakeutumiseen voi olla monta hyvää syytä.

★ Valitse alla olevista ne asiat, joiden takia sinä lähdit tukioppilaaksi.

Halusin...

- ☐ saada mukavaa tekemistä.
- ☐ vaikuttaa koulun viihtyvyyteen ja ilmapiiriin.
- ☐ ehkäistä kiusaamista koulussa.
- ☐ ehkäistä yksinäisyyttä koulussa.
- ☐ auttaa muita.
- ☐ tuntea itseni tärkeäksi.
- ☐ jakaa omaa osaamistani ja kokemuksiani muille.
- ☐ oppia uutta.
- ☐ vastapainoa koulun arkeen.
- ☐ päästä mukaan porukkaan.
- ☐ tutustua uusiin ihmisiin ja saada kavereita.
- ☐ muuta, mitä?.....



Millainen tukioppilas olet?

Jokainen toimii tukioppilaana omana itsenään. Tukioppilaana voi aina kehittyä ja oppia lisää. Tässä tehtävässä on tarkoitus miettiä, millainen tukioppilas sinä olet.

★ Täydennä lauseet.

Tukioppilaana olen

.....

Tukioppilastoiminnassa parasta on

.....

Haluan oppia tukioppilaana

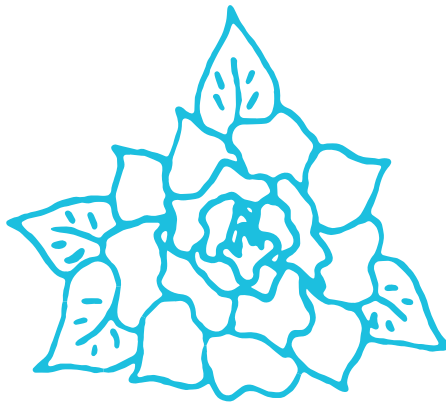
.....

Parhaiten osaan

.....

Minua mietityttää tukioppilastoiminnassa

.....



Omat vahvuuteni

Tukioppilaana tarvitset hyviä vuorovaikutus- ja kaveritaitoja. Niitä opit myös tukioppilaana toimiessasi. Pysähdy miettimään, minkälaisia kaveritaitoihin liittyviä vahvuuksia sinulla jo nyt on.

★ Valitse ruudukosta vahvuudet, jotka sopivat sinuun. Merkitse ne rastilla.

★ Valitse niistä kolme sellaista, joista on erityisesti hyötyä tukioppilastoiminnassa. Ympyröi ne.

Osaan ottaa muut huomioon	Minun on helppo pyytää anteeksi	Olen rehellinen kavereille	Eläydyn helposti muiden tunteisiin	Olen luotettava
Tulen toimeen moneenlaisten 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 muihin ihmisiin	Olen hyvä sovittelemaan riitoja	Saan helposti muut hyvälle tuulelle
Huomaan, kun joku tarvitsee apuani	Olen hyvä pitämään puoliani	Osaan tehdä kompromisseja	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



2

Näihin nojaan: tavoitteet ja arvot

Tukioppilastoiminnassa on kolme tavoitetta ja kuusi arvoa, jotka toimivat kompassina toiminnalle. Ne näyttävät suunnan ja antavat pohjan sille, miten toimit tukioppilaana.

Tavoitteet auttavat keskittymään oikeisiin asioihin ja arvot ohjaavat tapaa toimia. Arvot ja tavoitteet eivät siis ole vain sanahelinää, vaan ne ohjaavat käytännössä kaikkea tukioppilaiden tekemistä.

Tässä osiossa on 3 tehtävää, joissa pohdit

- ★ mitä tukioppilastoiminnan arvot ovat ja mihin ne vaikuttavat
- ★ mitä tukioppilastoiminnan tavoitteet ovat ja miten ne toteutuvat.

Tukioppilastoiminnan arvot

Yhdenvertaisuus:

Jokaista ihmistä tulee arvostaa omana itsenään. Tukioppilas hyväksyy itsensä ja toiset juuri sellaisina kuin he ovat.

Vapaaehtoisuus:

Tukioppilas on vapaaehtoistyössä. Hän haluaa kantaa yhteistä vastuuta ja toimia koulun ilmapiirin hyväksi.

Ilo:

Tukioppilastoiminta tuo iloa koulupäiviin. Tukioppilaat levittävät myönteistä ilmapiiriä.

Luottamuksellisuus:

Tukioppilaaseen voi luottaa. Vaikeita asioita pitää kuitenkin jakaa tukioppilasryhmässä tai keskustella tukioppilasohjaajan kanssa.

Lapsuuden ja nuoruuden arvostus:

Lapset ja nuoret ovat oman elämänsä asiantuntijoita. He tietävät itse parhaiten, miten koulusta tehdään kaikille mukava paikka.

Osallisuus ja oppilaiden äänen kuuluminen:

Oppilaiden pitää saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Tukioppilaat suunnittelevat ja toteuttavat itse toimintansa sekä vievät muiden oppilaiden ääntä koulun aikuisille.

Tukioppilastoiminnan tavoitteet

1. Vahvistaa myönteistä ja turvallista ilmapiiriä

Tukioppilaat tekevät töitä sen eteen, että kaikilla olisi koulussa mukava ja turvallinen olla. Tavoitteena on, että jokainen uskaltaisi olla oma itsensä ja voisi kokea tulevansa arvostetuksi sellaisena kuin hän on.

2. Lisätä oppilaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä

Tukioppilaat pääsevät vaikuttamaan koulun arkeen ja kannustavat kaikkia mukaan järjestämällä kivaa toimintaa. He auttavat rakentamaan yhteishenkeä, jossa jokainen on tärkeä osa porukkaa.

3. Ehkäistä kiusaamista ja yksinäisyyttä

Tukioppilaat toimivat sen puolesta, ettei ketään kiusata. He järjestävät yhteistä toimintaa ja auttavat tutustumaan toisiin. He huomaavat kiusaamistilanteita ja tukevat kiusattua. He huomaavat, jos joku jää yksin, ja pyytävät mukaan.



Tukioppilastoiminnan arvot

Arvot ovat asioita, joita pidämme tärkeinä ja joiden vuoksi haluamme toimia. Yhdessä asioita tehtäessä on hyvä pysähtyä pohtimaan: Mitä arvoja tukioppilastoiminnan taustalla on? Toteutuvatko arvot käytännössä?

★ Tukioppilastoiminnassa on kuusi arvoa. Löydätkö ne alla olevasta ruudukosta?

Etsittävät sanat: yhdenvertaisuus, vapaaehtoisuus, ilo, luottamuksellisuus, nuoruuden arvostus, osallisuus.

M	V	O	I	L	O	S	G	J	R	P	N	A	I	R	A	P	I
I	A	R	S	T	U	R	V	Ä	I	K	U	V	Ä	T	H	O	N
I	P	S	E	K	K	Y	Y	S	S	T	O	I	V	U	N	L	O
M	A	R	R	E	T	K	O	S	U	U	R	I	V	A	E	E	R
L	A	T	K	O	S	A	L	L	I	S	U	U	S	C	U	I	K
S	E	S	I	L	I	S	K	O	R	Y	U	L	O	E	S	L	Y
Y	H	D	E	N	V	E	R	T	A	I	S	U	U	S	I	K	I
P	T	E	K	Y	K	U	T	L	O	E	K	A	S	T	U	E	K
L	O	U	M	C	D	N	S	T	E	L	I	M	A	C	J	Y	H
S	I	T	T	E	N	J	Ä	S	K	U	Y	Ö	N	A	P	S	A
L	U	O	T	T	A	M	U	K	S	E	L	L	I	S	U	U	S
T	U	I	S	I	P	U	L	I	R	O	N	T	T	I	V	I	S
H	S	E	N	O	I	H	Y	N	T	R	T	E	R	A	U	L	U
E	Ä	N	E	I	K	U	U	P	U	M	I	H	E	N	N	O	T
A	S	R	E	N	P	A	M	A	M	I	K	Y	A	S	V	O	T
N	U	O	R	U	U	D	E	N	A	R	V	O	S	T	U	S	E
U	T	U	V	E	N	T	A	Y	N	K	K	O	P	T	A	I	L
O	M	A	H	Y	V	Ä	I	S	Y	Y	S	R	I	A	T	R	U

★ Valitse kaksi itsellesi tärkeintä arvoa ja kirjoita ne alle.



.....

.....

Tukioppilastoiminnan timantit

Tukioppilastoiminnalla on tavoitteita. Mutta miten niitä voisi käytännön teoilla toteuttaa?

★ Pohdi yksi teko kullekin tavoitteelle.

Näin vahvistan myönteistä
ja turvallista ilmapiiriä:

Näin lisään oppilaiden
osallisuutta ja yhteisöllisyyttä:

Näin ehkäisen kiusaamista
ja yksinäisyyttä:



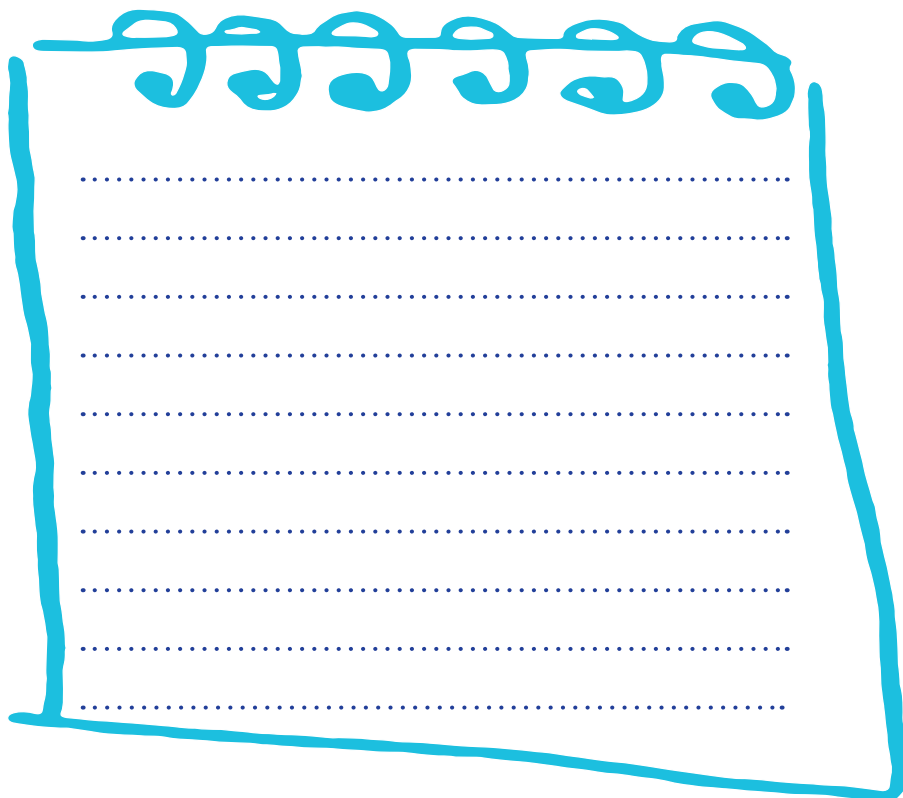
Hissipuhe

Tiedätkö, mikä on hissipuhe? Se on lyhyt esitys, jonka tarkoituksena on kertoa tiiviisti tärkeimmät asiat ja herättää kuulijan kiinnostus. Hissipuheen ehtii kertoa hissimatkan aikana.

★ Kirjoita napakka hissipuhe (max. 20 sek), jossa kerrot koulunne uudelle oppilaalle, mitä tukioppilastoiminta on teidän koulussanne.

Vinkkejä:

- Meidän koulussamme tukioppilaina toimivat...(ketkä)
- Tukioppilastoimintaa järjestetään siksi, että... (miksi)
- Käytännössä toimintamme on... (mitä teette)



3

Näin ehkäisen kiusaamista ja yksinäisyyttä

Tukioppilaana voit ehkäistä kiusaamista ja yksinäisyyttä. Tärkein tehtäväsi on luoda kouluun ilmapiiriä, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja tuntea kuuluvansa joukkoon. Moikkaa, kysy kuulumisia ja näytä esimerkkiä toisten kunnioittamisesta.

Kiusaamistilanne on kiusaamista kokevalle usein lamaannuttava. Pienikin ele, kuten viereen meneminen tai tilanteesta pois auttaminen, voi olla iso apu. Tukioppilaana voit auttaa kertomaan asiasta aikuiselle ja omalla esimerkilläsi osoittaa, että syrjintä ja epäasiallinen käytös eivät kuulu kouluun.

Apunasi on aina tukioppilasohjaaja. Kerro hänelle, jos huomaat kiusaamista tai jonkun jäävän toistuvasti ulkopuolelle.

Tässä osiossa on 7 tehtävää, joissa pohdit

- ★ millainen on turvallinen tukioppilasryhmä
- ★ miten toimia tukioppilaana kiusaamista ja yksinäisyyttä vastaan
- ★ miten ottaa uusi oppilas mukaan.

Turvallinen tukioppilasryhmä

Mitä tarvitaan, jotta syntyy toimiva ja turvallinen tukioppilasryhmä? Turvallisessa ryhmässä jokainen uskaltaa osallistua ja kertoa mielipiteensä, toisia kuunnellaan ja kaikki voivat kokea itsensä arvokkaaksi omana itsenään.

★ Kirjoita sydämen ulkopuolelle asioita, jotka ovat yhteistyön tekemisessä sinulle tärkeitä. Kirjoita sydämen sisälle, mitä pieniä asioita itse voit tehdä, jotta kaikilla olisi hyvä ja turvallinen olo ryhmässä.



Tukioppilas kohtaa haastavia tilanteita koulussa

Miten tukioppilas toimii, kun hän kohtaa haastavan tilanteen koulussa? Haastava tilanne voi olla esimerkiksi se, kun huomaa jonkun jääneen yksin tai kun jotain kiusataan.

★ Pohdi seuraavia tilanteita ja ratkaisuja niihin. Miten toimitisit?

1. Yksin jäävä oppilas

Tilanne: Ruokailussa tai välitunnilla sama oppilas on usein yksin.

Miltä yksin jääminen voi tuntua?

.....

Mitä voisit itse tehdä tilanteessa?

.....

2. Naureskelua

Tilanne: Ryhmä naureskelee yhdelle oppilaalle tämän pukeutumisen takia.

Voiko toisen pukeutumisella vitsailla?

.....

Mitä teet, jos muut odottavat, että naurat mukana?

.....

3. Uusi oppilas

Tilanne: Kouluun tulee uusi oppilas, joka ei tunne ketään.

Miltä tuntuisi tulla uuteen kouluun yksin?

.....

Millä pienillä teoilla voit auttaa?

.....

4. Välituntiriita

Tilanne: Kaksi oppilasta riitelee äänekkäästi ja tilanne on karkaamassa käsistä.

Milloin kannattaa puuttua itse, milloin hakea aikuinen?

.....

Miten pysyt itse rauhallisena?

.....

5. Kiusaamisesta kertominen

Tilanne: Oppilas tulee kertomaan sinulle, että häntä on kiusattu.

Miten osoitat, että otat hänet tosissaan?

.....

Miten autat oppilasta?

.....

Katso toimintavinkkejä tilanteisiin s. 38

Muistathan, että...

- oppilaiden välisistä riidoista kannattaa keskustella koulun aikuisen kanssa. Aikuinen voi olla mukana riidan selvittelyssä.
- jos olet huolissasi toisesta oppilaasta, voit kysyä, mitä hänelle kuuluu. Sinun tehtäväsi ei kuitenkaan ole säilyttää liian raskaita salaisuuksia tai toimia terapeuttina. Usein tarvitaan aikuisten apua.
- voit auttaa oppilasta varaamaan ajan esimerkiksi kuraattorille, tai menkää yhdessä keskustelemaan koulun aikuiselle.

Toisen saappaissa

Toisen ihmisen näkökulmaan eläytyminen auttaa ymmärtämään hänen toimintaansa. Mitä saattaa liikkua toista kiusaavan mielessä? Entäpä kiusaamista kokevan?

★ Katso alla olevaa kuvaa ja eläydy henkilöiden asemaan. Kirjoita ajatuskupliin, mitä ajatuksia, toiveita ja tunteita heillä mahtaa olla?



Autatko kiusattua -mittari

Kiusaamiseen puuttuminen ei ole helppoa. Monia huolettaa, joutuuko puuttuessaan itse kiusatuksi. On kuitenkin monenlaisia tapoja auttaa kiusattua. Tässä tehtävässä pohditaan sitä, mikä on sinulle luonteva tapa auttaa.

★ Kuvittele sellainen tilanne, että jotain koulunne oppilasta kiusataan välitunnilla. Sinusta näyttää siltä, että häntä nolataan kaikkien nähden ja hänellä on tosi paha mieli. Valitse vaihtoehdoista, miten voisit auttaa kiusattua ja osoittaa olevasi hänen puolellaan.



	TEKISIN	EHKÄ	EN TEKISI
1. Juttelen, tutustun.	☐	☐	☐
2. Istun viereen, pidän seuraa.	☐	☐	☐
3. Lähetän rohkaisevan viestin.	☐	☐	☐
4. Annan jonkin hyvän neuvon.	☐	☐	☐
5. Autan pois ikävältä vaikuttavasta tilanteesta.	☐	☐	☐
6. Pyydän kiusaajaa lopettamaan.	☐	☐	☐
7. Kerron jollekin aikuiselle.	☐	☐	☐
8. Jotain muuta, mitä?	☐	☐	☐

.....

.....

Voiko yksinäisyyttä tunnistaa?

Tukioppilaiden tärkeä tehtävä on kutsua yksinäiset mukaan. Mutta kuka on yksinäinen? Mistä sen tunnistaa?

★ Katso alla olevaa kuvaa ja vastaa kysymyksiin.

Mitä arvelet, kuka kuvan henkilöistä saattaisi kokea yksinäisyyttä?

Miksi ajattelet näin?

.....

.....

Mitä tämä henkilö saattaisi ajatella, tuntea ja toivoa?

.....

.....

.....

.....

.....

Kuka kuvan henkilöistä voisi olla tukioppilas?

Miksi ajattelet näin?

.....

.....

.....

.....

.....



Tiesitkö, että yksinäisyyttä voi tuntea kaveriporukassakin ja toisaalta joku yksin oleva voi haluta olla itseksensä. Ulkoapäin on mahdoton sanoa, kuka kokee yksinäisyyttä.

Yksin jääneet mukaan

Yksin jääneiden huomioiminen on yksi tukioppilaiden tehtävistä. Miten huomioisit oppilaan, joka on usein yksin?

★ Valitse alla olevasta listasta ainakin kolme asiaa, jotka aiot toteuttaa.

- ☐ Järjestän välituntitoimintaa.
- ☐ Tutustutan oppilaita toisiinsa.
- ☐ Järjestän leikkejä tai tempauksia, jotka auttavat tutustumaan muihin.
- ☐ Moikkaan yksinäiseltä vaikuttavaa oppilasta ja juttelen hänen kanssaan vaikka koulupäivästä.
- ☐ Hymyilen ystävällisesti yksinäiseltä vaikuttavalle kuten muillekin.
- ☐ Pyydän yksin jääneen oppilaan omaan ryhmääni tai parikseni esimerkiksi ryhmätöissä tai liikuntatunnilla.
- ☐ Huolehdin, että kaikki pääsevät mukaan yhteisiin someryhmiin.
- ☐ Käyn joskus juttelemassa ihan tavallisia asioita myös sellaisille oppilaille, joita en tunne.
- ☐ Menen ruokalassa istumaan yksin istuvien viereen.
- ☐ Järjestän koululle tapahtumia, joissa on kaikille jotain tekemistä.
- ☐ Esittelen koulua uusille oppilaille.
- ☐ Muuta, mitä?



Koulunvaihtaja tutuksi

Koulun vaihtaminen kesken vuoden voi olla tosi jännittävää. Usein kaikki muut ovat jo tutustuneet toisiinsa. Voi olla vaikeaa tulla mukaan, kun ei tunne ketään.

★ Mieti, miten koulunvaihtajaa voi auttaa mukaan porukkaan.
Eläydy tilanteisiin ja jatka lauseita.

Vaihdoin koulun kesken vuoden. Toivoisin, että muut oppilaat ja opettajat

.....

.....

.....

Kouluun tulee uusi oppilas. Haluan, että hän tuntee itsensä tervetulleeksi. Sen vuoksi aionkin

.....

.....

.....



4

Näin ohjaan ryhmää ja leikkejä



Jokainen haluaa kuulua porukkaan, tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on ja saada kavereita koulussa. Tukioppilaana voit omalla toiminnallasi vaikuttaa siihen, että toisiin tutustuminen olisi helpompaa. Ohjaamanne leikit ja toiminta kannattaa suunnitella niin, että niihin on helppo osallistua. On hyvä muistaa, että joillekin ryhmätilanteet voivat olla vaikeita. Kannattaa aloittaa esimerkiksi paritehtävillä, koska sen jälkeen yhteiset harjoitukset sujuvat monesti helpommin.

Muista antaa muille myönteistä palautetta ja luo hyvä tunnelma ryhmään. Voit joutua tilanteeseen, jossa joku oppilas ei halua osallistua. Osallistumisen pitää olla vapaaehtoista ja kaikille osallistujille mukavaa.

Tässä osiossa on 3 tehtävää, joissa pohdit

- ★ mitä pitää huomioida, kun ohjaa leikkejä ja ryhmää
- ★ miten valmistautua esiintymiseen ja ryhmän ohjaamiseen.

Tutustu erilaisiin leikkeihin:

nuortennetti.fi/tukarileikit



leikkipankki.fi



Tullaan tutuiksi

Ryhmän ja leikkien ohjaamisessa on tärkeä pysähtyä pohtimaan, miten ne voi toteuttaa niin, että kaikkien on helppo osallistua.

★ Pohdi seuraavia kysymyksiä:

Miksi tukioppilaiden järjestämään toimintaan voi olla vaikea osallistua?

.....

.....

.....

Miten osallistumista voi helpottaa?

.....

.....

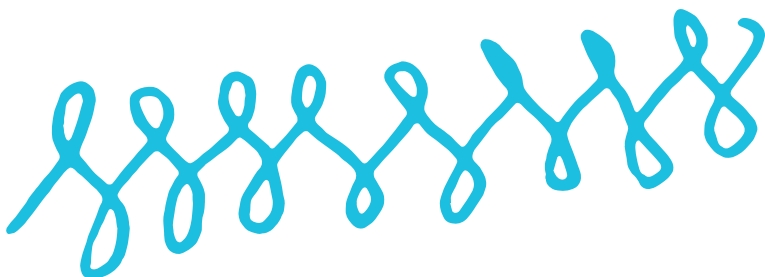
.....

Miten ryhmä saadaan innostumaan?

.....

.....

.....



Leikin suunnittelu

Leikkejä valitessa on tärkeä pohtia millaiselle ryhmälle leikkiä ohjaa ja mikä on leikin tarkoitus. Millaiset leikit luovat iloa, osallisuutta ja yhteishenkeä.

★ Pohdi:

1. Millaisia leikkejä olet itse leikkinyt? Mikä on suosikkileikkisi? Miksi?

.....

.....

.....

2. Millainen leikki sopii tukioppilaiden ohjattavaksi nuoremmille oppilaille? Mitä pitää huomioida?

.....

.....

.....

3. Kirjoita ylös kolme erityyppistä leikkiä.

• liikuttava leikki (esim. ulkoleikki, liikuntaleikki):

.....

• rauhoittava leikki (esim. sisäleikki, rentoutumisleikki):

.....

• yhdistävä leikki (esim. yhteistyöleikki):

.....

4. Valitse yksi leikki, jonka haluaisit ohjata. Täydennä:

- Leikin nimi:
- Kuinka monta osallistujaa tarvitaan:
- Tila (sisällä / ulkona):
- Tarvikkeet (jos tarvitaan):
- Leikin kulku (vaiheittain):

.....

.....

.....

.....

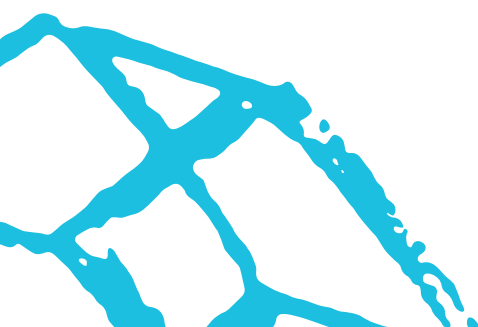
.....

- Leikin kesto:
- Miten varmistat, että kaikki pääsevät mukaan ja kaikilla on hauskaa?

.....

.....

.....



Vinkkejä esiintymiseen valmistautumiseen

Ryhmän ohjaaminen ja esiintyminen jännittää. Se kertoo siitä, että koet asian tärkeäksi. Esiintymiseen kannattaa valmistautua. Nappaa tästä vinkit siihen, miten voit helpottaa omaa jännitystä.

1. Hyvä startti

- Tervehdi, hymyile ja muista katsekontakti.
- Osoita ilmeillä, eleillä ja äänellä olevasi innostunut.
- Kerro heti alussa mitä tänään tehdään ja miksi.
- Puhu koko luokalle.



2. Miksi olet täällä?

- Kerro lyhyesti, miksi sinä pidät tuntia ja miksi tämä aihe on mielestäsi tärkeä.
- Muista, että kaikkea ei tarvitse tietää. Opettaja auttaa vaikeissa kysymyksissä.

3. Valmistaudu hyvin

- Valitse 3 asiaa, jotka haluat kaikkien muistavan.
- Harjoittele pari päivää ennen ja kertaa vielä aamulla.
- Katso yleisöön, älä lue paperista.

4. Vaihtelua ohjelmaan

- Vuorottele puhetta ja tekemistä.
- Jos teitä on pari, sopikaa etukäteen työnjako.

5. Pidä selkeänä

- Kysy yksi kysymys kerrallaan.
- Rakenna tunnille selkeä alku (lämmittely ja johdanto), keskikohta (tehtäviä ja toimintaa) ja lopetus (kolmen pääasian kertaus).

6. Kun jännittää (ja se on ok)

- Katso ystävällisiin kasvoihin tai takaseinään.
- Vaihda asentoa, hengitä syvään, hörppää vettä.
- Pieni hymy usein rauhoittaa.

7. Ole oma itsesi

- Ajattele, että juttelet muiden kanssa. Et ole pitämässä esitelmää.
- Kuuntele muiden ajatuksia. Opit itsekkin samalla.

8. Uskalla mokata

- Virheitä sattuu kaikille. Usein muut eivät edes huomaa tai muista niitä. Tärkeintä on yrittää.

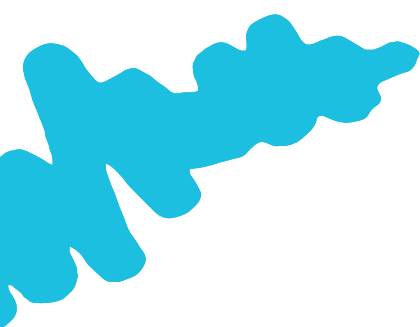
9. Lisävinkit itsellesi

- Kirjoita 1-2 omaa keinoa jännityksen hallintaan.

.....

.....

.....



5

Näin ideoin ja suunnittelen



Koulussa tukioppilastoiminnalle muodostuu usein perinteitä, mutta toiminta voi myös olla eri vuosina erilaista. Tärkeintä on, että sinä ja muut tukioppilaat suunnittelette itse toiminnan teille mielenkiintoiseksi ja innostavaksi.

Vaikka tukioppilaan tehtävistä tärkein on huomioida muita tavallisina koulupäivinä, esimerkiksi tervehtimällä tai auttamalla tarvittaessa, myös tapahtumat ja tempaukset ovat hauskoja. Tapahtuman jälkeen on hyvä pysähtyä arvioimaan, kuinka se sujui ja mitä voisi ehkä ensi kerralla tehdä paremmin.

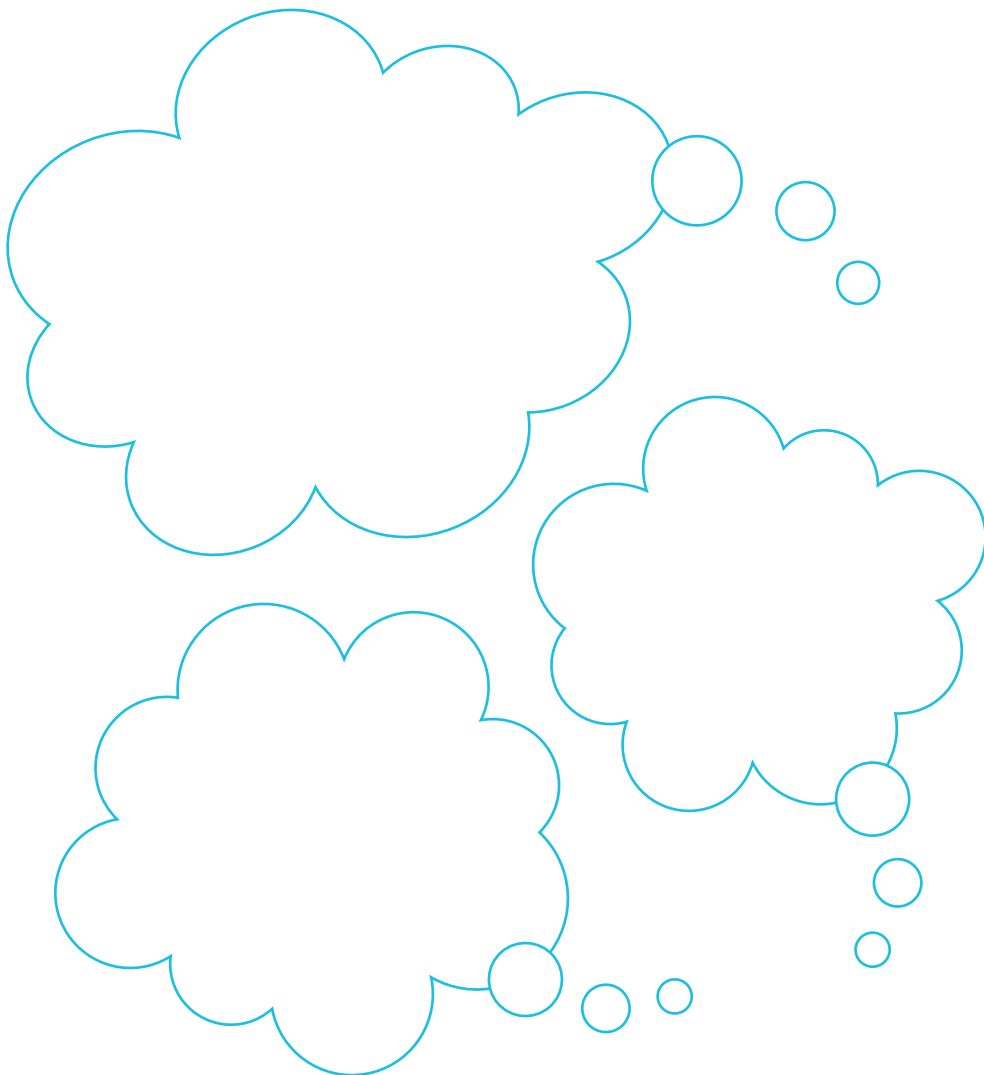
Tässä osiossa on 5 tehtävää, joissa pohdit

- ★ mitä ideoita sinulla itselläsi on tukioppilastoimintaan
- ★ millaisia pieniä hyviä tekoja tukioppilas voi tehdä koulussa
- ★ miten tukioppilastoiminnasta kannattaa tiedottaa koulussa.

Omat ideani tukioppilasvuodelle

On tärkeää, että kaikki tukioppilaat voivat kertoa omia ideoitaan tukioppilasvuodelle, vaikka pystyttekään toteuttamaan vain osan ideoista. Mitä sinä toivoisit, että tekisitte?

★ Kirjoita ajatuskupliin ideoitasi. Kerro ideoistasi tukioppilasryhmässä.

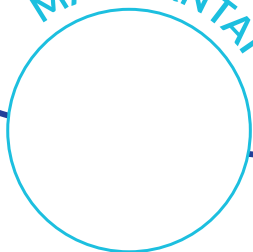


Hyvien tekojen helminauha

Pidetään hyvien tekojen viikko! Tukioppilaana voit vaikuttaa tekemällä pieniä, mutta tärkeitä tekoja toisten hyväksi.

★ Mieti joka päivälle yksi ystävällinen teko, jonka teet koulussa. Kirjoita ne helmiin. Viikon jälkeen väritä ne helmet, joiden teot toteutit. Pohdi oliko teot helppo toteuttaa, mitä ne saivat aikaan, miltä tekojen tekeminen tuntui, entä saikco jotain palautetta.

MAANANTAI



.....

.....

.....

.....

.....

.....

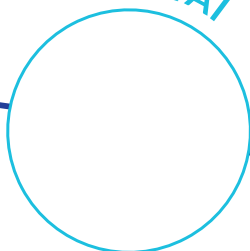
.....

.....

.....

.....

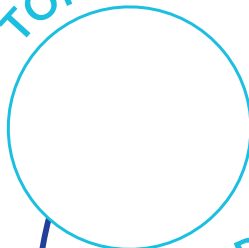
TIISTAI



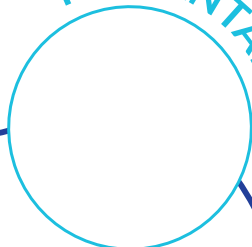
KESKIVIIKKO



TORSTAI



PERJANTAI



Tukioppilaat tutuiksi

Tukioppilastoiminnan pitää olla näkyvää koulussa. Siitä on tärkeä tiedottaa niin, että kaikki koulussa tietävät ketkä toimivat tukioppilaina, millaista toimintaa tukioppilaat järjestävät ja miten siihen voi osallistua.

★ Mitä ja millä tavoin tukioppilastoiminnasta olisi hyvä kertoa muille?
Täydennä lauseet.

Mielestäni tukioppilastoiminnasta kertomisessa on tärkeää, että

.....

, koska

Mielestäni paras paikka tukioppilastoiminnasta kertomiseen on

.....

, koska

Itse kertoisin tukioppilastoiminnasta ainakin (kenelle)

.....

, koska

Kertoisin tukioppilastoiminnasta vanhemmilleni sen, että

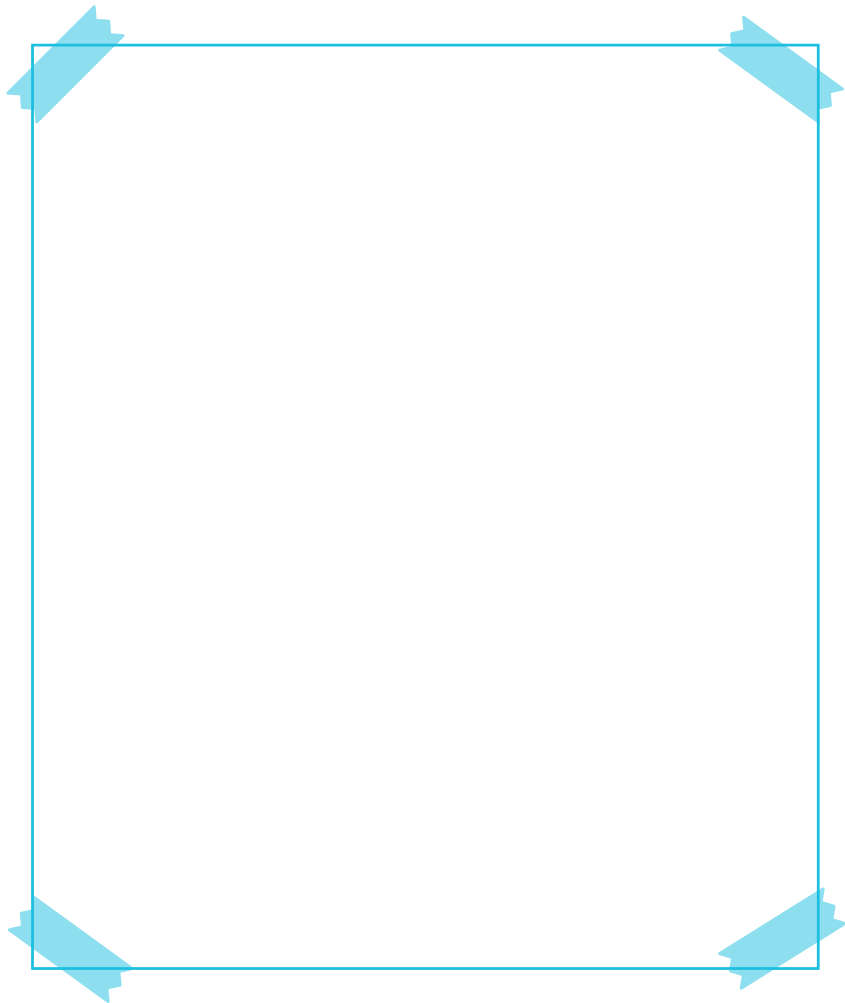
.....

, koska

Toimiva mainos

Miten innostetaan oppilaat osallistumaan mukaan?

★ Suunnittele tapahtuman tai tempauksen mainos. Tarkista, että siitä käy ilmi seuraavat asiat: Mitä? Milloin? Miten? Missä? Kenelle? Kuka? Entäpä miten mainostatte somessa? Miten saatte seuraajia?



Miten meni?

Tapahtumien ja tempausten jälkeen on hyvä arvioida, miten meni ja mitä voisi tehdä seuraavalla kerralla vielä paremmin.

★ Mieti jotain tapahtumaa tai tempausta, jonka olette järjestäneet. Kirjaa ylös ja arvioi väittämiä.

Toteutettu tapahtuma:

Aika ja paikka:

Miksi tapahtuma järjestettiin? (tavoite)

Valitse hymiö mielipiteesi mukaan

Asteikko: 😊 = täysin samaa mieltä, 😊 = melko samaa mieltä,

😊 = melko eri mieltä, 😞 = täysin eri mieltä

Tapahtuman tavoite toteutui hyvin



Tapahtuma oli onnistunut



Tapahtumaan oli helppo osallistua



Tapahtuma vahvisti koulun myönteistä ilmapiiriä



Oppilaiden toiveet oli otettu huomioon



Muita ajatuksiani tapahtumasta: Voit pohtia

- Mikä onnistui erityisen hyvin? Miksi?
- Mitä voisitte tehdä ensi kerralla paremmin?
- Mitä kaikkea itse teit tapahtumassa?
- Miten onnistuit?
- Mitä opit?





6

Näin arvioin

Pysähdy vielä pohtimaan, millainen tukioppilasvuosi sinulla on takanasi. Tee seuraava tehtävä kevätlukukauden lopussa. Kiitos sinulle, että olet toiminut tukioppilaana ja tehnyt tärkeää työtä sen eteen, että koulu on kaikille kiva paikka.

Mitä itse sait?

Tukioppilastoiminnasta saa itse paljon. Voit nyt arvioida, miten tämä toteutui sinun kohdallasi.

★ Vihkon sivulla 6 oli tehtävä, jossa valitsit asiat, joiden takia halusit tukioppilaaksi. Merkitse tähän, mitkä valitsemistasi asioista ovat toteutuneet ollessasi mukana tukioppilastoiminnassa.

HALUSIN = 
SAIN = 

 Mukavaa tekemistä 

 Vaikuttaa koulun viihtyvyyteen ja ilmapiiriin 

 Ehkäistä kiusaamista koulussa 

 Ehkäistä yksinäisyyttä koulussa 

 Auttaa muita 

 Tuntea itseni tärkeäksi 

 Jakaa omaa osaamistani ja kokemustani muille 

 Oppia uutta 

 Vastapainoa koulun arkeen 

 Päästä mukaan porukkaan 

 Tutustua uusiin ihmisiin ja saada kavereita 

 Muuta, mitä? 

★ Jatka lauseita.

Hauskinta oli

Olen ylpeä siitä, että

Opin

Sain tietoa

Onnistuin

Tukioppilasvuoden arvosanaksi annan

Seuraaville tukioppilaille haluaisin sanoa

.....

7 Tukioppilaan toimintavinkit

Kun joku jää aina yksin

- ★ Mene juttelemaan ja kysy kuulumisia.
- ★ Ehdota, että hän tulee mukaan peliin tai seuraan.
- ★ Puhu myöhemmin kavereillesi siitä, miten voitte yhdessä ottaa hänet mukaan.
- ★ Suunnitelkaa tukioppilasryhmän kanssa esimerkiksi tukaripöytä ruokalaan, kaverilainaamo välitunneille tai välituntitoimintaa.

Kun jollekin naureskellaan

- ★ Älä lähde mukaan nauramiseen.
- ★ Sano ystävällisesti, mutta selkeästi, että kommentit eivät ole ok.
- ★ Tue oppilasta, jonka kustannuksella naureskellaan. Mene juttelemaan ja kerro hänelle, että se mitä tapahtui, ei ollut oikein.
- ★ Ota asia puheeksi tukioppilasohjaajan tai muun aikuisen kanssa.

Kun kouluun tulee uusi oppilas

- ★ Esittele hänet muille.
- ★ Esittele koulua ja kerro käytännöistä.
- ★ Kutsu mukaan välituntipuuihin tai istu samaan pöytään ruokalassa.

Kun oppilaat riitelevät

- ★ Mene väliin rauhallisesti ja yritä katkaista riita.
- ★ Ehdota, että puhutaan myöhemmin rauhassa.
- ★ Hae aikuinen paikalle.



Kun oppilas kertoo sinulle kiusaamisesta

- ★ Kuuntele rauhassa ja osoita tukea.
- ★ Ota tosissaan ja kiitä kertomisesta.
- ★ Korosta sitä, että asiasta pitää kertoa koulun aikuisille, jotta siihen voidaan puuttua.
- ★ Lähde hänen kanssaan kertomaan asiasta aikuiselle.
- ★ Pidä huolta, ettei hän jää yksin tilanteessa.

Kun ohjaat leikkejä tai järjestät tapahtumia

- ★ Valitse tekemistä, johon on helppo osallistua, vaikka ei tuntisi ketään.
- ★ Varmista, että kukaan ei jää ilman paria.
- ★ Huolehdi, että parit esittäytyvät toisilleen.
- ★ Valitse sellaista tekemistä, jossa ketään ei nolata tai johon osallistuminen ei tuntuisi kenestäkään ahdistavalta.
- ★ Mieti huolellisesti esimerkiksi ystävänpäivää: voisiko teemana ollakin tutustuminen yhteen uuteen kaveriin eikä pelkästään nykyisten kavereiden huomioiminen.
- ★ Mieti etukäteen, miten toimit, jos joku rikkoo sääntöjä, käyttäytyy epäasiallisesti tai riehuu kesken leikin. Voit jutella tukioppilasohjaajan kanssa etukäteen, miten toimitaan.

Tämä työvihko on tukioppilaan oma tehtäväkirja, josta löydät myös ideoita ja vinkkejä toimintaan. Saat tietoa toiminnan perusteista, pääset pohtimaan omaa rooliasi ja löydät keinoja ehkäistä kiusaamista ja yksinäisyyttä. Pääset ideoimaan ja suunnittelemaan toimintaa, pohtimaan ryhmän ohjaamista sekä arvioimaan omaa matkaasi tukioppilaana.

Muista tukioppilaiden omat sivut Nuortennetissä.
Sieltä löydät lisää vinkkejä ja ideoita toimintaan.

nuortennetti.fi/tukioppilaat



Nuortennetti somessa [@nuortennetti.fi](https://twitter.com/nuortennetti.fi)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto käynnisti tukioppilastoiminnan Suomessa jo vuonna 1972. Siitä lähtien tukioppilaat ovat toimineet koulun arjessa vertaistukijoina ja tärkeinä vaikuttajina.

Ettei kukaan jäisi yksin!



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

