Polku positiivisen mielenterveyden tukemiseen

Opas seurakunnan isostoimintaan

SISÄLLYS

Johdanto 2
2. Mitä on mielenterveys? 4
2.1 Omien tarpeiden kuuntelu 4
3. Tunteet 11
3.1 Tunteiden tehtävä 12
3.2 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen 13
3.3 Tunteiden säätely 18
3.4 Erilaisuuden hyväksyminen 20
3.5 Temperamentti 22
4. Mitä ovat tunnetaidot? 25
5. Turvallisuus on taattava jokaiselle 27
6. Kiusaaminen on yksi väkivallan muoto 29
7. Kiusaamisen vaikutukset 31
8. Mitä tehdä, jos kohtaa kiusaamista? 33
9. Loppusanat 34
Lähdeluettelo 35

JOHDANTO

Tähän oppaaseen on koottu mielenterveyteen ja tunne- ja vuorovaikutustaitoihin ja kiusaamiseen liittyviä asioita. Opas on tehty Sääksmäen seurakunnan isostoimintaan, mutta on kenen tahansa hyödynnettävissä.

Isosena sinulla on tilaisuus tarjota rippikoululaisille unohtumaton kokemus. Sinä olet ihme, suuri ihme ja kiitämme siitä. Ihme tarkoittaa yksilöllisyyttä: sinulla on lupa ja oikeus olla sellainen kuin olet. Tärkein tehtäväsi isosena on tukea ja kannustaa, jotta rippikoululaisetkin voisivat nähdä itsensä ihmeenä.

Hengellisyys on osa ihmisen hyvinvointia. Siihen kuuluu maailmankatsomuksen lisäksi itsetuntemus ja toisen ihmisen arvostaminen. Riparilla onkin tärkeää antaa tilaa jokaisen kysymyksille ja henkilökohtaiselle pohdinnalle.

Myös mielenterveys kuuluu meille kaikille: kaikilla on mielenterveyttä, vaikka oman tai läheisen hyvinvoinnissa olisikin joskus haasteita. Jokainen meistä voi vahvistaa sekä omaa että toisten mielenterveyttä.

Meistä jokainen oppii ja kasvaa omaan tahtiin. On lupa epäonnistua, hermostua – ja onnistua ja hypätä osaamisessaan seuraavalle rappuselle omaan tahtiinsa. Myös me aikuiset opettelemme näitä samoja taitoja. Välillä onnistumme tunteiden säätelyssä hienosti, välillä emme. Joskus osaamme sanoittaa fiiliksiämme todella hyvin, joskus olemme ihan lukossa.

Me kaikki olemme siis vielä matkalla, ja jos yhtään lohduttaa, niin kukaan ei ole koskaan valmis näissä taidoissa.

MITEN KÄYTÄT OPASTA?

Käsissäsi olevassa oppaassa on sekä teoriaa, ohjeita että tehtäviä. Voit käyttää opasta leireillä, kerhoissa ja vaikka koulussa. Osa harjoituksista sopii suoraan tai on muokattavissa nuoremmillekin. Huomioi aina kohderyhmän ikä- ja kehitystaso. Tehtävien yhteydessä kerrotaan, onko kyse yksilö- vai ryhmätehtävästä, mikä on tehtävän tarkoitus sekä mitä välineitä ja kuinka paljon aikaa tehtävään tarvitaan.

Tunne- ja vuovovaikutustaitoja on hyvä opetella ryhmässä, mutta varmistakaa aina, että ryhmä on turvallinen. Älä unohda, että itsekin vasta opettelet asioita.

Kiusaamiselle on oppaassa oma lukunsa, sillä ryhmissä on aina lapsia ja nuoria, jotka ovat kokeneet kiusaamista. Haluamme antaa sinulle tukea ja välineitä kiusatun kohtaamiseen.

Yksi muistutus kirjoittajilta: aikuinen on aina lopullisesti vastuussa. Älä jää yksin näiden asioiden kanssa vaan pyydä rohkeasti apua aikuisilta.

Ihana kun olet ohjaaja tai ohjaajaksi valmistuva. Nauti! Saat uusia kokemuksia ja työkokemusta ja opit kohtaamaan erilaisia lapsia, nuoria ja aikuisia. Muista, että kaikki ovat tasa-arvoisia ja kaikki yhtä arvokkaita.

2. MITÄ ON MIELENTERVEYS?

Mielenterveys on sana, joka tuntuu joskus vaikealta ymmärtää. Mielenterveys on kuitenkin yhtä helppo käsite kuin terveyskin. Meillä jokaisella on keho ja mieli, ja kummankin terveydestä on hyvä huolehtia. Itse asiassa samalla, kun huolehdimme kehosta liikkumalla, nukkumalla ja syömällä hyvin, huolehdimme myös mielestä. Jos yönet jäävät lyhyeksi tai unohtaa kokonaan syödä päivällä, mistä sen ensimmäisenä huomaa? Siitä, että ottaa päähän, väsyttää, vihastuttaa, on surullinen olo, mikään ei mene putkeen. Siispä huolehtimalla itsestäsi, huolehdit samalla mielenterveydestäsi.

Mielenterveydestään huolehtii myös käymällä koulua tai tekemällä työtä, eli sillä, että arjessa on rytmiä ja rutiinia. Tärkeä osa mielenterveyttä on myös omien tunteiden tunnistaminen, niille sanojen löytäminen ja niiden ilmaiseminen. Tunnetaitoja harjoitellaan joka päivä. Yhtä tärkeää on huolehtia ihmissuhteista ja viettää aikaa kavereiden kanssa ja myös kuunnella ja kannustaa ystävää. Vanhemmat, sisarukset tai muut tärkeät sukulaiset tai aikuiset lähipiirissä ovat niitä turvallisia ihmisiä, joille voi jutella niin iloisista asioista kuin omista huolistaankin.

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. *(Mitä mielenterveys on?)*

2.1 OMIEN TARPEIDEN KUUNTELU

Itsestä huolehtiminen on edellytys toisista huolehtimiselle. Omia tarpeita on ensin osattava kuunnella ja kyettävä tunnistamaan ne, ennen kuin kykenee kuuntelemaan ja huolehtimaan läheisten tarpeista.

Perustarpeiden ja myös muiden tarpeiden huomaaminen ja niiden tyydyttäminen on keskeinen tunnetaito. Tämä tarkoittaa käytännössä itsestä huolehtimista. Se on kykyä huomata, milloin on nälkä, milloin väsyttää, milloin tarvitsee fyysistä aktiivisuutta. Yhtä lailla tärkeää on huomioida virikkeitä kaipaava mieli ja muut henkiset tarpeet. *(Tunnetaitojen perusteet)*

Omien tarpeiden kuunteluun liittyy myös se, että tiedostat tarpeesi olla hetken yksin ihan omassa rauhassa, ehkä ihan hiljaisuudessa. Jokaisella on siihen oikeus. Arjessa on usein paljon hälinää ympärillä ja hiljentyminen välillä itsekseen tekee mielelle hyvää. Silloin on aikaa olla omien ajatustensa kanssa ja olla vaan tai tehdä jotain itselleen mielekästä. Voit unohtaa tietokoneet, kännykät, television ja sen, että pitäisi olla jotenkin skarppina muiden ihmisten seurassa.

Pienryhmäharjoitus

Kuvakortit

Pohtia yleisesti, mitä mielenterveys tarkoittaa

10–15 min

MITÄ MIELESTÄSI TARKOITTAA MIELENTERVEYS?

- Lattialle taikka pöydälle jaetaan kuvakortit. Jokainen osallistuja (myös ohjaaja) valitsee itselleen yhden (tai useamman) kuvakortin, jotka heidän mielestään kuvaavat mielenterveyttä jollain tavalla. Kuvakortteja voi askarrella etukäteen itse, jos kortteja ei muuten ole käytössä.
- Käydään kaikkien kortit ja ajatukset läpi ringissä. Ohjaajan on hyvä aloittaa esimerkin omaisesti. Ohjaajan kannattaa etukäteen miettiä, miten itse sanoittaa asiaa, jotta tehtävästä tulee enemmän keskusteleva ja pohdiskeleva.

Pienryhmäharjoitus

Mielenterveyden käsi -kuva

Ymmärtää, kuin arkiset asiat pitävät yllä mielenterveyttä

15–20 min

MITÄ MIELESTÄSI TARKOITTAA MIELENTERVEYS?

- Mielenterveyden kättä voit käydä yhteisesti läpi esimerkiksi apu-kysymyksien avulla, jotka löytyvät aina tietyn sormen otsikon alta. Käden jokainen sormi konkretisoituu sillä, että miettii, kuinka käden toiminta vaikeutuu, jos yksi sormi on poissa pelistä.
- Esimerkiksi: Jos uni ja lepo jää vähäiseksi usein, niin se vaikuttaa kaikkeen jaksamiseen. Jos et syö kunnolla ei elimistö jaksa tuottaa energiaa, eikä näin ollen jaksa mitään muutakaan ja pitkällä aikavälillä on jopa vaarallista keholle.

(Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, s.120)

Mieli Suomen Mielenterveys ry:n mielenterveyden käsi -kuvassa on kuvattuna selkeästi mitkä asiat vaikuttavat sinun omaan mielenterveyteesi.

Yksilöharjoitus

Mielenterveyden käsi -kuva, kynä ja paperia

Pohtia, kuinka itse on huolehtinut mielentervey-destään viime aikoina

15–20 min

MITÄ MIELESTÄSI TARKOITTAA MIELENTERVEYS?

- Piirrä paperille oman kätesi kuva. Tämän jälkeen kirjaa jokaisen sormen kohdalle vastauksia juuri tähän sormeen liittyvien kysymysten avulla. Voit miettiä, kuinka asiat ovat toteutuneet edellisen päivän aikana ja/tai siten, että mietit asioita kuluneen viikon aikana.

Yksilöharjoitus, soveltuu myös nuoremmille

Mielenterveyden käsi -kuva, kynä ja paperia

Ymmärtää, kuinka arkiset asiat vaikuttavat mielenterveyteen

30 min

HERRA YRJÖ SORMINEN

- Ohjaaja näyttää kuvaa mielenterveyden kädestä joko paperi-versiona taikka heijastaa seinälle
- Ohjaaja kertoo, mitä sormissa olevat asiat tarkoittavat ja antaa myös omia esimerkkejä ikätaso huomioiden
- Osallistujat piirtävät lyijykynällä paperille oman oikean kätensä. Jokaisesta sormesta piirretään herra Yrjö Sorminen erilaisten askareiden parissa. Esimerkiksi peukalo lukemassa kirjaa, etusormi syö omenaa, keskisormi juttelee kaverin kanssa, nimetön on pyöräilemässä ja pikkusormi maalaa taulua.
- Esitellään kaikkien kuvat dokumenttikameralla taikka näytetään paperi muiden edessä ja keskustellaan niistä.

(Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, s.29)

Ryhmätehtävä

Kynä ja paperia + alla olevat kysymykset

Ymmärtää, kuinka arkiset asiat vaikuttavat jokaisen mielenterveyteen

15–20 min

MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT MIELEN HYVINVOINTIIN?

Keskustelua hyvinvointia tukevista tekijöistä alla olevien apukysymysten avulla. Kaikkia osa-alueita ei ole tarkoitusta käsitellä kerralla, vaan valitse 1-3 asiaa, josta keskustella esimerkiksi pienemmässä ryhmässä. Isosten ja ohjaajien on hyvä käydä nämä läpi ensin keskenään keskustelemalla niistä yhteisesti. Yhdessä tehty harjoite on tärkeää ja antaa rohkeutta keskusteluun leiriläisten kanssa.

Kysymysten perässä löydät sulkeissa vinkkejä, joihin asioihin mm. voi kiinnittää huomiota. Niiden lisäksi on paljon muita, jotka varmasti nousevat omissa pohdinnoissanne ilmi.

Arjen valinnat

- millaisia valintoja teemme päivittäin (ruoka, vapaa-aika)
- kuinka näillä valinnoilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin? (jos jää syömättä, ei tapaa kavereita)

Turvaverkko

- miksi on tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, joille voi jutella? (ei jää huolet painamaan)
- kelle aikuisille voi puhua huolistaan? (huoltajat, nuoriso-ohjaaja, naapuri, kaveri jne)
- mitä voi tehdä, jos tuntuu, ettei ole ketään kelle kertoa ajatuksista? (aikuiselle voi aina kertoa, jos tuntuu tältä. Kuraattori, ohjaaja, opettaja jne. Erilaiset chatit)

Muuttuva keho ja mieli

- miksi tulee vertailtua itseä muihin ihmisiin? (nuoret kehittyvät eri tahdissa ja kaikki ovat erilaisia, tämän kaiken pohdinta mm. saa itsensä vertailemaan, vaikka tarvetta sille ei ole)
- miksi on tärkeää oppia ilmaisemaan rajojaan eli kertomaan, mistä pitää ja mistä ei? (jokaisella on itsemääräämisoikeus omaan kehoonsa. Toisille esim. lähellä olo, halaaminen tai koskettaminen on luonnollisempaa)

Itsetunto ja vahvuudet

- miksi on tärkeää oppia tunnistamaan vahvuuksia itsessä ja muissa? (voit oppia tuntemaan ja hyväksymään itsesi paremmin.)
- miten hyvä tai huono itsetunto voi näkyä ihmisen ajattelussa ja toiminnassa? (Itsensä arvostaminen, muiden arvostaminen)

Kaveritaidot

- mitä piirteitä arvostamme toisissa? Entä itsessämme? (rehellisyys, avoimuus, empatia jne)
- mitkä asiat kuuluvat hyvään kaveruuteen? (luottamus, hyväksyntä jne)

Tunnetaidot

- miten tunteet vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen? (vihaisena voi sanoa asioita, joita ei tarkoita, väsyneenä ei mikään ehkä huvita jne)
- miksi aina ei ole helppo puhua muille tunteista? (itse voi pelätä, kuinka toinen osapuoli suhtautuu)

Selviytymistaidot

- mitkä asiat tuovat hyvää oloa arkeen? (harrastukset, kaverit, hyvä ruoka jne)
- mitkä asiat auttavat selviytymään, kun olo on murheellinen tai ahdistunut? (samoja kuin yllä)

Arvot ja asenteet

- mitkä arvot ovat tärkeitä elämässä? Voivatko arvot muuttua elämän aikana? (kaikkien ihmisten kunnioittaminen. Voi muuttua)
- kuinka paljon muiden mielipiteet vaikuttavat päätöksentekoon? (jännittääkö ajatus, jos muut ovat ihan eri mieltä)

Unelmat ja luottamus elämään

- miksi unelmat ovat tärkeitä? (niitä kohti voi aina mennä, antaa toivoa ja haaveita)
- tarvitseeko unelmien aina toteutua? (ei tarvitse)

Yksilötehtävä

Kynä ja paperia

Ymmärtää, mitkä asiat vaikuttavat omaan onnellisuuteen

20–30 min

OMAT TARPEENI

- Minkälaisia tarpeita sinulla on? Tee lista niistä. Eli minkälaisia asioita tarvitset, jotta sinulla on hyvä ja onnellinen olo? Tarpeet voivat liittyä esimerkiksi siihen tapaan, jolla toivomme muiden ihmisten kohtelevan meitä, omaan tilaan tai vaikkapa hyvään tapaan opiskella
- Ohjaajan on hyvä antaa myös tästä oma/omia esimerkkejä.

Google play -kaupasta tai App storesta voit ladata ilmaiseksi Mun mieli -sovelluksen puhelimeen.
Sitä voi jokainen käyttää itsenäisesti tai siitä voi tehdä ryhmäversion. Hyvät ohjeet löytyvät itse sovelluksesta.

3. TUNTEET

Mielenterveyteen kuuluu taito tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita. Kaikki kokevat ja ilmaisevat tunteita eri tavalla. Tunteiden ilmaiseminen tai niistä puhuminen helpottavat oloa ja auttaa itsensä ja toisen ymmärtämisessä.

Tunteet kuuluvat elämään. Jokainen meistä kokee niin mukavia kuin haastaviakin tunteita. Haastavia tunteita ovat esimerkiksi viha, raivo, pelko ja suru. Nämä voivat olla rankkoja, repiviä, kipeitä tunteita, joiden kanssa voi olla hyvin vaikea olla. Niitä kuitenkaan ei pidä tukahduttaa tai turruttaa, sillä kaikki tunteet ovat tärkeitä.

Voit siis vaikuttaa siihen, miten ilmaiset tunnettasi; huudatko vai kerrotko siitä puhumalla? Riehutko raivona vai pystytkö sanoillasi kuvaamaan tunteitasi? Jos kieltää tunteensa, ne voivat ne purkautua ulos arvaamattomia kanavia myöten.

Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä tulee ja menee koko ajan – voimakas ja ahdistavakin olo helpottaa, kun malttaa odottaa ja kun niitä käsittelee jollakin tavalla. Joskus tunteiden käsittelemiseen tarvitaan toista ihmistä sekä neuvoja ja tukea.

(Tunteet, Väestöliitto, 2020)

Yksilötehtävä

Kynä ja paperia, esimerkit

Oppia tiedostamaan tunteita, jotka liittyvät vahvasti omaan elinympäristöön

20–30 min

Millaisia tunteita liittyy:

- omaan huoneeseen
- kouluun
- mummolaan (jos jollakulla ei ole mummolaa, voi käyttää muuta paikkaa, missä on läheisiä aikuisia)
- niihin nettiyhteisöihin, joita käyttää
- lentokenttään
- kauppakeskukseen
- kesämökkiin
- asuntovaunuun tai vastaavaan kesäpaikkaan
- nuorisotaloon?

Keskustelukysymyksiä:

- Oliko kaikkiin paikkoihin helppo liittää jokin tunne?
- Mikä vaikutti siihen, millaisen tunteen paikkaan liitti?

(Tunteet ja tilanteet. Mannerheimin Lastensuojeluliitto)

Ryhmätehtävä

Vapauttaa ilmapiiriä ja rohkaistua tunteiden ilmaisussa.

15–30 min

TUNNE KASVAA JA PIENENEE

Kaikki seisovat piirissä. Sovitaan ensin tunne, esimerkiksi

- Ilahtuminen ystävän näkemisestä
- Inhon tunne rotan, käärmeen, hämähäkin tai muun inhoamasi asian näkemisestä
- Suru siitä, että kaveri kertoo muuttavansa pois
- Jännitys ennen vuoristoradan liikkeelle lähtemistä.

Ensimmäinen ilmaisee tunnetta kehollaan ja äänellään vain hyvin pienesti, tuskin havaittavasti. Seuraava ilmaisee samaa tunnetta hiukan voimakkaampana, kolmas vielä voimakkaampana ja niin edelleen, kunnes seuraavana vuorossa olevasta tuntuu, ettei tunnetta enää voi voimistaa. Sama toistetaan päinvastoin eli niin, että ensimmäinen ilmaisee sovittua tunnetta mahdollisimman isosti ja seuraavat oppilaat pienentävät ilmaisua asteittain.

Vinkki: kannattaa ohjata harjoitusta niin, että se etenisi melko nopeassa tempossa: yksittäisen tekijän "liian" pienellä tai suurella ilmaisulla ei ole väliä. Tärkeintä on pitää hauskaa ja saada rohkaisua tunteiden ilmaisussa!

(Tunnetaitojen oppitunti. Mieli ry)

3.1 TUNTEIDEN TEHTÄVÄ

Tunteiden eräs tärkeimmistä tehtävistä on kertoa, mikä on hyvinvointimme kannalta tärkeää. Tunteet saavat meidät hakeutumaan hyvinvointia tukevien asioiden äärelle, kuten mukavien ihmisten seuraan. Toisaalta tunteet voivat saada meidät välttelemään asioita, jotka ovat vahingollisia. Pelon, hermostuneisuuden ja epävarmuuden tunteet ohjaavat meitä huomaamaan ympäristön vaaroja.

Tunteita tarvitaan uusien ihmissuhteiden luomiseen ja vanhojen ja tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitämiseen. Tunteilla on tärkeä merkitys myös jälkikasvusta huolehtimiseen. Tunteet ovat mukana, kun teemme päätöksiä ja ratkaisemme ongelmia. Perustunteet; rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästys ja inho, ovat kaikille kulttuureille yhteisiä, ja niitä ilmaistaan samanlaisilla ilmeillä ja eleillä. Tun-

teita opitaan tunnistamaan ja nimeämään pienestä pitäen. Tunteet antavat tietoa ympäröivästä maailmasta ja tapahtumista. Mielialalla taas tarkoitetaan pitempikestoista olotilaa, millainen vire päivän aikana on. Joskus sanotaankin, että on noussut väärällä jalalla sängystä – tällöin voi olla apea tai ärtynyt olo jopa koko päivän ajan. Tunteet vaihtelevat nopeastikin päivän aikana, mieliala voi pysyä koko päivän samana. Mielialat kertovat enemmän sisäisestä maailmastamme.

(Mielenterveyden vahvistaminen Nuorten mielenterveystalo)

3.2 TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN

Tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista. Nämä ovat yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista ja vaikuttavat niin omaan olotilaan kuin vuorovaikutukseen muiden kanssa. Itseään ja omaa toimintaansa voi ymmärtää paremmin, jos omia tunteitaan osaa ja uskaltaa kuunnella tarkemmin. Omien tunteiden tunnistamisen kautta on helpompi ymmärtää myös toisia ja heidän tunteitaan, eli kokea empatiaa. (Mielenterveyden vahvistaminen. Nuorten mielenterveystalo)

Fyysinen ilmaisu

Tunteita ilmaistaan usein välittömästi eli fyysisesti, esimerkiksi itkemällä, hymyilemällä, nauramalla, huutamalla, potkimalla, koskettamalla ja niin edelleen. Fyysiset tavat ovat välittömintä ja suorinta tunteiden ilmaisua.

Puhuminen

Tunteita voidaan ilmaista myös sanoin. Usein tunteiden ilmaisemiseksi nimenomaan tarvitaan sanoja, puhuttuna tai kirjoitettuna. Jakaminen ei ole vain puhumista, vaan myös tunteiden purkamista, niiden läpi kulkemista. Jos puhumisesta tulee märehtimistä, joka ei johda mihinkään, tarvitaan muita tapoja.

Kirjoittaminen

Tunteita voi purkaa ja käydä läpi myös kirjoittamalla. Tämä on hyvä vaihtoehto silloin, kun ei ole ketään, joka voi juuri tietyllä hetkellä kuunnella, tai kun ei halua jakaa tunteita kenenkään toisen kanssa.

Kirjoittamalla voi ilmaista voimakkaitakin tunteita, joita ei kenties muuten voi purkaa. Kirjoittaminen auttaa myös analysoimaan tunteiden syitä ja seurauksia, koska se on tapa myös ottaa pientä etäisyyttä omiin tunteisiin.

Myönteisten tunteiden viljely

Myönteisiä tunteita on hyödyllistä osata ilmaista, niin että ne eivät jää vain omaan tietoon. Kannustavan, rakentavan ja rohkaisevan palautteen antamisessa moni tarvitsee rohkaisua ja kannustusta. Jo pienistäkin asioista voi antaa myönteistä palautetta toisille. Tämä piristää arkea ja tuo siihen iloa. Toisista välittämisen ja muiden

lämpimien tunteiden ilmaisu on tärkeää yhteenkuuluvuuden kannalta ja antaa voimaa. Sitä on hyvä harrastaa mahdollisimman usein.

Hankalien tunteiden säätely

Kielteisiäkin tunteita saa ja pitää voida ilmaista, kunhan se ei johda toisten loukkaamiseen, vahingoittamiseen tai rikkomiseen. Hankalista tunteista on mahdollista kertoa toisille, mutta niitä on mahdollista myös purkaa itsekseen ja ilmaista itselleen, omassa rauhassa, olipa sitten kysymys voimakkaasta surusta tai vihasta, tai pelon tyynnyttämisestä.

Joskus tarvitaan etäännyttävää aikaa hankalien asioiden ja tunteiden käsittelyyn. Jonain toisena hetkenä tilanteet vaativat mahdollisimman välitöntä purkamista.

(Tunteiden ilmaiseminen, MIELI ry)

Kaikki tunteet ovat sallittuja, ei ole väärin tuntea erilaisia tunteita. Tunteita ei kannata kätkeä, sillä silloin ne voivat patoutua sisälle, viedä meiltä energiaa ja tuottaa pahoinvointia.

Ryhmäharjoitus

Tunteiden maailmanpyörä -kuva

Oppia tunnistamaan perustunteita

20–30 min

- Ohjaajan luotsaamana kerrataan perustunteet ilo, suru, viha, pelko, yllätys ja rakkaus. Näistä on helpointa kertoa, kun miettii itseltään joitain esimerkki tilanteita, joissa tiettyjä tunteita on kokenut. (esim. olen iloinen, kun aurinko paistaa, olen surullinen, kun kaveri on kipeä)
- Voit hyödyntää tunteiden maailmanpyörää käydessäsi läpi erilaisia päätunteita. Tunteiden maailmanpyörä on keskustelun ja tunteiden sanoittamisen apuväline.

(Pesonen, Nurmi & Hannukkala. 2018 s.75)

Mieli Suomen Mielenterveys ry:n tunteiden maailmanpyörä -kuvassa on kuvattuna selkeästi mitkä asiat vaikuttavat sinun omaan mielenterveyteesi.

Yksilöharjoitus

Kynä ja paperia

Tiedostaa musiikin vaikutus tunteisiimme

15–15 min

SELLAISTA MUSIIKKIA, MILLAINEN TUNNE

- Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Jokin tietty kappale voi auttaa esimerkiksi surullisessa tunnetilassa; toisaalta jokin kappale tartuttaa meihin iloisen tunteen. Valitse kolme tunnetta ja yritä miettiä jokaisen tunteen kohdalla juuri sille sopiva oma biisi.

  Tunne: Tälle tunteelle sopiva kappale:
  Tunne: Tälle tunteelle sopiva kappale:
  Tunne: Tälle tunteelle sopiva kappale:
- Toisena vaihtoehtona on soittaa joitakin etukäteen valittuja kappaleita, joista jokainen saa kirjata ylös, millaisia tunteita kyseinen kappale herätti ja miksi.
- Pohdi, onko sinulla olemassa jokin voimabiisi. Saatat kuunnella sitä hyvällä fiiliksellä taikka huonolla fiiliksellä nostattamaan tunnetta positiivisemmaksi.

3.3 TUNTEIDEN SÄÄTELY

Tunteiden säätely on tunteiden hallintaa ja itsehillintää. Se on kykyä käsitellä tunteita sopiviksi paloiksi niin, että ne eivät käy ylivoimaisiksi itselle tilanteeseen nähden, eivätkä vahingoita ketään. Säätelystä voi puhua myös tunteiden annosteluna; kykynä kokea ja ilmaista niitä sopivan kokoisina. Jos ei osaa säädellä tunteita, seurauksena voi olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia, ajautumista tunteiden vietäväksi ja vellomista turhan pitkään hankalissa tuntemuksissa.

Tunteiden säätely ei tarkoita pelkästään hillitsemistä ja kesyttämistä. Tunteita pitää säädellä myös siksi, että joskus käyttöön tarvitaan joku tietty tunne kuten rentous tai rohkeus esimerkiksi esiintymistilanteessa. (Tunteesta tunteeseen. Opetushallitus 2020.)

Aina tunteiden säätely ei ole hallinnassa, ei varsinkaan silloin, kun sitä vasta harjoittelee. Ei tarvitse pelästyä, jos vaikka suutut helposti ja huudat. Itkukohtauskin voi olla herkässä taikka nauru paikassa, jonne se ei laisinkaan sovi. Me kaikki harjoittelemme sitä taitoa koko ikämme ja opimme pikkuhiljaa. Tilanteen rauhoittaminen

keskittymällä rauhalliseen hengittämiseen saattaa jo laukaista tilanteen. Samalla, kun keskityt hengittämiseen saat lisäaikaa ajatella, kuinka olisi järkevää toimia.

Jos taas itse olet vastaanottamassa toisen osapuolen tunnekuohuja, niin muistathan, että se on ohimenevää eivätkä tunteet määrittele ihmistä. Asiasta kannattaa keskustella. Elämän erilaiset tilanteet saavat ihmisen toimimaan joskus itselleenkin vieraalla tavalla ja herättää tunteet äärimmilleen. Jos kuitenkin joudut usein tilanteeseen, että toisen tunteet "kaatuvat päällesi" on asia hyvä ottaa puheeksi aikuisen kanssa.

Ryhmätehtävä

tuoleja

Pohtia, millaisia tunteita on tänään itsessään huomannut

10–15 min

MILTÄ TÄNÄÄN TUNTUU?

- Osallistujat ringissä istuen tuoleilla taikka lattialla. Selkä rinkiin päin.
- Ohjaaja pyytää osallistujia hengittämään rauhallisesti ja ottamaan mukavan asennon.
- Korosta, että tämä harjoitus on itseä varten, jotta voi miettiä, miltä itsestä tänään on tuntunut
- Ohjaaja luettelee erilaisia väittämiä ja osallistujat näyttävät peukkua ylös, alas taikka puoliväliin ihan sen mukaan, miltä tuntuu.
- Vaikka nyt peukku osoittaisi useasti alaspäin, voi tilanne muuttua useampaankin otteeseen päivän aikana. Ei siis huolta.
- Väittämiä esimerkiksi: Nukuin viime yönä sikeästi, olen tuntenut tänään iloa, tunnen itseni kireäksi, kehossani on levollinen olo, minua jännittää mitä päivä tuo tullessaan, olen onnellinen, olen alakuloinen.

(Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2018, s.73)

Ryhmätehtävä

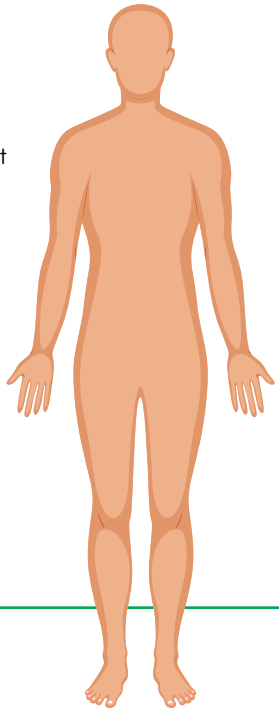
Valmis hahmokuvatuloste paperilla tai isolle paperille valmiiksi piirretty hahmo, värikyniä, kyniä

Ymmärtää kehon erilaisia tuntemuksia ja kuinka erilaiset tunteet liittyvät niihin

30 min

KEHOKARTAN TEKEMINEN YHDESSÄ

- Kehokartan tarkoituksena on miettiä, missä kohtaa kehoa erilaiset tunteet tuntuvat. Tarkoituksena on pohtia myös sitä, kuinka vahvasti erilaiset tunteet kehossa tuntuvat.
- Kehon voi piirtää valmiiksi isosten ja ohjaajien kesken isolle paperille siten, että joku on siinä mallina.
- Vaihtoehtoisesti voi piirtää valmiin mallin isolle paperille tai käyttää pienempää kuvaa esimerkiksi A3 kokoista paperia, jolle on valmiiksi piirretty keho.
- Valmistaudu erivärisillä kynillä, jolla eri tunteet voi kehossa värittää tai vaihtoehtoisesti ne voi kirjoittaa siihen kohtaan kehoa, jossa se osallistujien mielestä tuntuu.
- Kehon kohtiin ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta ja näin ollen ryhmän sisällä saattaa tulla useita eri vaihtoehtoja.
- Ohjattavaa ryhmää voi auttaa alkuun kertomalla eri tunteista siten, missä joku tietty tunne itsellä tuntuu (esim. jännitys voi tuntua vatsassa ja päässä, ilo voi tuntua silmissä tai koko kehossa). Ohjaajan kannattaa varautua siihen, että joku innostuu piirtämään kehoon erilaisia kehonosia lisää.



Ryhmäharjoitus

Tavallinen noppa tai etukäteen valmisteltu noppa

Sanoittaa ja tunnistaa omia tunnetiloja.

15–20 min

”TUNNENOPAN HEITTO” – TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

- Kirjataan noppaan eri tunnetiloja (ilo, suru, pettymys...) Vastaavasti voidaan kirjata numeroita vastaavat tunteet paperille.
- Jokainen heittää noppaa vuorollaan ja vastaa kysymykseen:
- Milloin viimeksi olit iloinen tai surullinen tai pettynyt? Miksi?

Ryhmäharjoitus

Hernepussi tai vastaava

Haastavien tunteiden tiedostaminen ja sanoittaminen

15–20 min

”HERNEPUSSIN HEITTO” – TUNTEIDEN PURKAMINEN

- Jokainen miettii itselleen haastavan tai epämieluisan tunteen, josta haluaisi päästä irti.
- Kun kaikilla on tunne tai ajatus mielessä, heitetään esinettä, kuvitteellista tai olemassa olevaa, kuten hernepussia, pehmopalloa tai muovailuvahaa kaverilta toiselle, esimerkiksi ringissä istuen. Heiton aikana voi kertoa tunteen tai vaihtoehtoisesti toistaa sen mielessään.
- Kun kaikki ovat jakaneet tunteen, puretaan ikävä tunne ravistamalla koko kehoa. Tämän jälkeen kaikki voivat taputtaa itselleen, koska olivat todella rohkeita.

Ryhmäharjoitus, sopii myös nuoremmille

Miten erilaiset tunteet näkyvät

15–20 min

VAIHTOEHTO ”HERNEPUSSIN HEITOLLE”

- Voitte olla piirissä seisten. Miettikää, kuinka erilaiset tunteet näkyvät ulospäin. Ohjaajan avulla voi näyttää liioitellusti, miltä naamassa voi näyttää, kun on surullinen, iloinen jne.

Yksilöharjoitus

Kynä ja paperia

Löytää aihetta kiitollisuuteen

10–20 min

KIITOLLISUUSHARJOITUS

- Pohdi rauhassa ja kirjoita itsellesi paperille, mistä asioista olet juuri nyt kiitollinen. Ihan jokaiselta löytyy asioita, joista voi olla kiitollinen. Tätä kiitollisuusharjoitusta voi jatkaa itsenäisesti siten, että kirjaa vaikka viikonloppuisin, mistä asioista on viikon aikana ollut kiitollinen. Tai siten, että kirjoittaa joka päivä yhden asian, mistä on kiitollinen.

3.4 ERILAISUUDEN HYVÄKSYMINEN

Kohtaamme päivittäin erilaisia ihmisiä ja olemme myös itse jonkun toisen mielestä ”erilaisia”. Erilaisuus määritellään yleensä sen mukaan, että esimerkiksi toinen ihminen ei ole samanlainen kuin me itse. On kuitenkin selvää, ettemme voi olla kaikki samanlaisia, vaan itse asiassa jokainen meistä on erilainen ja ainutlaatuinen ja se on rikkaus.

On tärkeää hyväksyä, että meitä on monenlaisia ja kaikki ovat yhtä arvokkaita. Erilaisuuden hyväksyminen lisää myös yhteisöllisyyttä. Jokaisen tulee elää oma elämänsä, tehdä omat valintansa ja kuunnella oman järkensä ja sydämensä ääntä. Toisten ymmärtäminen ei kuitenkaan merkitse, että esimerkiksi kiusaaminen pitäisi hyväksyä.

(Koulukino, skolbio 2020)

Pariharjoitus

Post-it-laput, kyniä

Ymmärtää erilaisuutta

20–30 min

POST-IT-LAPUT: SAMANLAISUUDET, ERILAISUUDET JA ARVOT

- Tavoite: Me ihmiset olemme samanlaisia ja erilaisia, mutta silti voimme tulla toimeen keskenämme, jos elämme arvojemme mukaisesti
- Valmistautuminen: post-it-lappuja, kyniä
- Käytäntö: Jaetaan nuoret pareihin. Kerrotaan heille, että tämä on leikkimielinen nopeuskilpailu.

1. Jokaisen tulee miettiä parinsa kanssa 5 asiaa, jotka yhdistävät heitä. Asiat voivat liittyä esim. ulkonäköön, kiinnostuksen kohteisiin, harrastuksiin yms. Tarkoitus on keksiä asiat mahdollisimman nopeasti ja kirjoittaa ne ylös lapulle. Kun kaikki ovat valmiina, pyydetään pareja lukemaan asiat kaikille ääneen.
2. Jokaisen tulee miettiä parinsa kanssa 5 asiaa, jotka erottavat heitä. Asiat voivat liittyä esim. ulkonäköön, kiinnostuksen kohteisiin, harrastuksiin yms. Tarkoitus on keksiä asiat mahdollisimman nopeasti ja kirjoittaa ne ylös lapulle. Kun kaikki ovat valmiina, pyydetään pareja lukemaan asiat kaikille ääneen.
3. Jokaisen tulee miettiä parinsa kanssa 3 arvoa, joita he molemmat pitävät tärkeinä. Tarkoitus on keksiä arvot mahdollisimman nopeasti ja kirjoittaa ne ylös lapulle. Kun kaikki ovat valmiina, pyydetään pareja lukemaan arvot kaikille ääneen.
4. Lopuksi pohditaan yhdessä, missä asioissa me ihmiset olemme samanlaisia ja erilaisia ja miten voimme kuitenkin tulla toimeen, jos elämme arvojemme mukaan.

Tämä harjoitus toimii hyvin myös tutustumisleikkinä!

Ryhmäharjoitus

Pallo tai jokin pehmolelu

Vahvistaa esiintymistaitoja ja uskallusta puhua muiden edessä omana itsenään. Opitaan ymmärtämään ja tuntemaan itseä ja toisia.

20 min

- Asetutaan piiriin seisomaan niin, että kaikki näkevät toisensa.
- Jokainen kertoo vuorollaan yhden asian, joka on itselle helppoa ja yhden asian, mikä on itselle vaikeaa. Palloa heittämällä vuoro vaihtuu. Tarvittaessa isosella voi olla valmiita taitoja vaikka lapuilla tai fläppitaululla.
- Seuraavalla kierroksella jokainen kääntää asiat päälaelleen. Esitetään olevansa hyvä siinä, mikä oli omasta mielestään ensin vaikeaa ja toisin päin. Saa liioitella huolella halutessaan.
- Lopuksi voidaan keskustella siitä, että millaista oli kertoa muille, mikä asia oli itselle helppoa ja mikä vaikeaa. Miltä se tuntui, kun asiat käännettiin nurinperin?
- Lopuksi voidaan vielä miettiä sitä, miksi on hyvä, että meillä kaikilla on omat vahvuutemme ja miten vaikeimpia asioita kannattaa harjoitella.

(Toivakka & Maasalo 2011, 65)

3.5 TEMPERAMENTTI

Temperamentti tarkoittaa niitä tyypillisiä käyttäytymispiirteitä, jotka erottavat sinut muista. Se pitää sisällään joukon suhteellisen pysyviä, synnynnäisiä taipumuksia ja valmiuksia, jotka toimivat pohjana persoonallisuutesi kehittymiselle. Tieto temperamentista auttaa ymmärtämään, miksi olemme erilaisia.

Ihmisten väliset temperamenttierot näkyvät jo varhain esimerkiksi:

- tunteiden ilmaisussa
- keskittymiskyvyssä
- häiriintyvyydessä
- aktiivisuudessa
- tavassa reagoida uusiin tilanteisiin ja ihmisiin

Oman temperamentin tunteminen lisää itsetuntemusta ja antaa pohjan vahvalle identiteetille sekä oman elämän hallinnalle. Temperamen-

tin tunteminen auttaa ymmärtämään, miksi kokee asiat tietyllä tavalla. Esimerkiksi kun joku kokee jonkin asian stressaavaksi ja pelottavaksi, joku toinen suhtautuu siihen tyynen viileästi. Kun ymmärtää, että kokemisen tapa johtuu temperamentista, on helpompi muuttaa:

- tilannetta itselleen sopivaksi
- omaa käytöstä tilanteeseen sopivaksi
- Joskus tärkeää on myös hyväksyä itsensä ilman painetta muuttaa itseään tai elämäänsä.

(Opi elämäntaitoja. Nyyti ry)

Yksilöharjoitus

Millainen sinä olet -monisteet, kyniä, sakset, liima, paperia

Erilaisten temperamenttien tiedostaminen

30 min (+ 30 min loppukeskustelu)

MILLAINEN SINÄ OLET?

- Jokaiselle jaetaan: Millainen sinä olet? -monisteet. Keskustelua yhteisesti ohjaajan johdolla erilaisista temperamenteista käyden kaikki toteemin kuvat läpi. Kuvat edustavat temperamenttien ääripäitä ja lorut kuvaavat jokaisen piirteen ominaisuuksia.
- Yhteisen keskustelun jälkeen jokainen leikkaa monisteesta itsellensä sopivat temperamentit. Tämän jälkeen omat eläimet liimataan toteemiksi paperille ja kirjoitetaan oheen kuvaus itsestä ja siitä, miksi kokee valitut piirteet itseensä sopiviksi. Tehtävän voi jättää tähän TAI jatkaa siten, että esitellään omat toteemit kaikille tai ollaan pareittain. Voidaan keskustella siitä, eroaako oma ja muiden näkemys omista ominaisuuksista ja mistä tämä voi johtua.

MILLAINEN SINÄ OLET?
MILLAINEN ON SINUN TOTEEMISI?

TUNTEELLINEN ELEFANTTI

ELEFANTTI VAHVASTI TUNTEILEE, SEN ILOT JA SURUT AALTOILEE.

KYLMÄPÄINEN KOTKA

KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LIITÄÄ, VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.

SOPEUTUVA KAMELEONTTI

KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET PAINA. SE ON VALMIS MUUTTAMAAN VÄRIÄ AINA.

TAVOILLEEN USKOLLINEN MAJAVA

MAJAVAA MIELLYTTÄVÄT TOTUTUT TAVAT. NE ARKEA ETEENPÄIN KULJETTAVAT.

AURINKOINEN ALBATROSSI

EI ALBATROSSIN AURINKOISTA HYMYÄ HUULILTA MIKÄÄN POISTA.

YÖLLINEN LEPAKKO

"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYILLÄ", MIETTII LEPAKKO JA ALKAA LYMYILLÄ.

SÄHÄKKÄ KÄRPPÄ

SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA EI PYSY VERKKAINEN KOALA.

VERKKAINEN KOALA

KÄRPPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA, ON KOALAN MEININKI RAUHAISAA.

UJO SIILI

SIILI ON UJO LUONTEELTAAN. SE TARKKAILEE TOISIA PAIKALTAAN.

SEURALLINEN KOIRA

SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU ON OLLA KAIKKIEN KAVERI JA TUTTU.

SINNIKÄS MUURAHAINEN

MUURAHAINEN AHKERASTI SAATTAA ASKAREET LOPPUUN ASTI.

SÄHELTÄVÄ SAMMAKKO

SAMMAKOLLA ON HOPPU JA HÄTÄ, TOUHUAA SITÄ JA TOUHUAA TÄTÄ.

AISTIVA KISSA

KISSA HERKÄSTI HUOMAA JA HAISTAA, HÄLINÄN KUULEE JA MAUT MAISTAA.

VIILEÄ KALA

KALAA EI HELPOSTI HÄIRITÄ VOI – EI HAITTAA SITÄ, VAIKKA KORVISSA SOI.

4. MITÄ OVAT TUNNETAIDOT?

Tunnetaidoilla tarkoitamme kykyä kohdata, tunnistaa, nimetä, ilmaista ja säädellä omia tunteitamme sekä tunnistaa tunteita myös toisissa. Kykenemme käsittelemään omia tunteitamme sekä ymmärtämään tunteita itsessä ja toisissa. Omien tunteiden tunnistamisen kautta lapsen ja nuoren on mahdollista oppia säätelemään tunnetilojaan joustavasti. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen tukevat lasta ja nuorta tunnekokemustensa säätelyssä sekä sovittamisessa tilanteiden mukaisiin tarpeisiin. (Kampman, Solantaus, Ojala & Santalahti 2015, 225.) Jokaisella on tunteita. Ne tuntuvat kehossa ja mielessä. Samaan päivään mahtuu paljon erilaisia tunteita. Aamulla kaikki voi hymyilyttää, mutta jo parin tunnin kuluttua voi tuntua, että koko maailma kaatuu päälle. Tunteet ovat tunteita, eivät tekoja.

Tunnetaidot ovat taitoja, jotka liittyvät sosiaaliseen käyttäytymiseen ja ovat osa ihmissuhdetaitojamme. Ne vaikuttavat osaltaan niin tekoihimme, ajatuksiimme kuin unelmiimme, ollen merkittävä osa jokapäiväistä elämää. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12–16.)

Ihmiset kokevat samoissa tilanteissa erilaisia tunteita. Jännittävässä tilanteessa joku voi puhua paljon ja toinen puolestaan voi olla aivan hiljaa. Tunteisiin liittyvät myös mielialat, joka on pidempikestoinen määritelmä tunteille. Voit esimerkiksi olla yhden päivän aikana ärtynyt, iloinen, tympääntynyt, tyytyväinen tai suuttunut, mutta kokonaisuudessaan voi kokea olevansa onnellinen ja hyvinvoiva. Tunteita opetellaan näyttämään, tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelemään pienestä lapsesta saakka. Voit itse vaikuttaa siihen, kuinka ilmaiset tunteitasi. Joskus esimerkiksi haastavat tunteet, kuten viha ja suru, voivat tuntua kehossa fyysisinä oireina, kuten mahakipuna tai kivun tunteena, jos ei ole keinoa tai mahdollisuutta käsitellä näitä tunteita. (Tunteet, Väestöliitto, 2020)

Koska erilaiset tunteet ilmenevät mielessä ja kehossa samanaikaisesti on niitä tärkeä tunnistaa ja harjoitella. Kehon erilaiset tuntemukset voivat näkyä ulkoisesti käytöksenä, erilaisina eleinä ja ilmeinä. Siinä missä ilo saa helposti hymyn kasvoille ja ilmeen kirkkaaksi, niin suru saattaa saada kyyneleet silmiin ja suupielet alaspäin. Pelko saattaa tuntua puristuksena rintakehällä ja jännityksenä koko kehossa. Kun tunnet luottamusta, niin kehollasi on mahdollisuus rentoutua. Ihmiset reagoivat eri tavalla tunteisiin, toiset voimakkaammin kuin toiset ja tapa, jolla tunteet tulevat ilmi vaihtelevat. Ihmisten temperamentit ovat erilaiset ja sen vuoksi myös reagoimme asioihin eri tavalla. Jokainen tunne on henkilökohtainen ja omiin tunteisiinsa on oikeus.

Päivään voi mahtua paljon erilaisia tunteita. Eri aikoina tunteet voi tuntua voimakkaampina. Ihmiset tuntevat

esimerkiksi surua eri tavalla ja se voi näkyä arkisissa toiminnoissa hyvin eri lailla. Toiset puhuvat enemmän ja toiset haluavat mietiskellä asioita itsenäisesti. Pääsääntöisesti kuitenkin ikävistä asioista jonkun kanssa jutteleminen keventää oloa. Jos kuitenkin suru ja murhe on voimakas ja kestää kauan on siitä hyvä puhua aina ammattiihmisen kanssa.

Aikuiset osaavat ohjata eteenpäin mahdollisen avun piiriin, jos tilanne sitä vaatii. Joskus myös keskustelu esimerkiksi huoltajien, isovanhempien, nuoriso-ohjaajan, opettajan, ystävän, kuraattorin, ohjaajan tai terveydenhoitajan kanssa saattaa auttaa.

On olemassa myös erilaisia chatteja, joista voi saada tukea. Nettitupu.fi -osoitteessa nuorisotyöntekijät vastaavat kysymyksiisi, tukinet.net-osoitteesta löytyy monia chat-alustoja eri aihealueista.

Sekasin-chatissa sekasin247.fi voit keskustella mistä tahansa mieltäsi askarruttavista kysymyksistä ja aiheista. Pääset keskustelemaan nimettömänä, kahden kesken koulutuettujen vapaaehtoisten ja mielenterveyden ammattilaisten kanssa.

---

5. Turvallisuus on taattava jokaiselle

Monille rippikoulu on pitkään odotettu tapahtuma, josta odotukset ovat korkealla. On kuitenkin syytä ottaa huomioon, ettei kaikki koe sitä niin. Jotkut voivat kokea rippikouluun menemisen pelottavana ja jännittää sen alkamista pitkään etukäteen. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan noin 5,5 % 8. ja 9. luokkalaisista kokee kiusaamista koulussa useita kertoja viikossa (Kouluterveyskysely 2019). Se siis tarkoittaa, että jokaisesta rippikouluryhmästä todennäköisesti löytyy joku tai joitakin, jotka ovat jo kokeneet kiusaamista ennen rippileiriä. Turvallisuuden luominen onkin ensisijaisen tärkeää ryhmää luodessa ja sen tärkeyttä ei voi liikaa korostaa. Tässä oppaassa on jo edellä esitelty monia harjoituksia, joiden avulla voi lisätä ja vahvistaa ryhmän turvallisuutta ja luottamusta. Rippikoulun tapaamisissa ja leirillä isosena ja ohjaajana toimiessa on erityisen tärkeää huolehtia ja varmistaa, että kaikki pääsevät tasavertaisina mukaan osallistumaan toimintaan. Kaikilla on yhtä tärkeä rooli ryhmässä ja kaikilla on samanlainen oikeus ilmaista itseään. On myös tärkeää huomioida, että joillakin nuorilla on suurempi tarve saada tukea erilaisissa tilanteissa kuin toisilla ja se, etteivät kaikki pysty aina osallistumaan kaikkeen. Mikäli rippileirillä ilmenee riitoja tai kiusaamista, niihin on puututtava välittömästi matalalla kynnyksellä, kerrottava työntekijöille ja varmistettava kiusaamisen päättyminen sekä jokaisen turvallisuus. Usein kiusaamista tapahtuu silloin, kun nuoret ovat keskenään. Siksi sekä isosten että työntekijöiden tulee olla helposti lähestyttäviä ja luottamuksen arvoisia, jotta nuoret voivat tulla puhumaan vaikeistakin asioista ja tilanteista. Näin yleensä onkin, koska niihin tehtäviin hakeutuu juuri sellaisia ihmisiä! On myös tärkeää, että heti rippikoulun alussa kaikille tehdään selväksi tapaamisten ja leirin toimintaperiaatteet sekä isosten ja työntekijöiden roolit siellä.

Kiusaamista kokeneen nuoren mietteitä rippikoulusta:

”Olin kokenut kiusaamista ennen riparia ja siksi sinne meneminen jännitti tosi paljon. Meillä oli vain yksi kaikille yhteinen tapaaminen ennen varsinaista leiriä. Olisi ollut hyvä, jos niitä olisi ollut vähän enemmän, jotta porukka olisi tutustunut toisiinsa paremmin. Myös riparin alussa olisi voinut olla enemmän tutustumista. Olisin myös toivonut, että jokaiselta olisi erikseen kysytty, onko riparilla henkilöitä, joita esim. jännittää tai pelkää tai kenen kanssa on ollut jotain hankaluuksia aiemmin. Samalla olisi voitu kysyä myös yksinäisyydestä. Riparilla meillä oli pienryhmät, joissa keskusteltiin erilaisista asioista. Isoset olisivat voineet jututtaa jokaista henkilökohtaisesti ainakin kerran riparin aikana ja käydä läpi, miten menee ja miten on sopeutunut porukkaan. Riparilla oli paljon vapaa-aikaa. Olisin toivonut, että isoset olisivat viettäneet aktiivisemmin meidän kanssamme aikaa myös silloin, jotta en olisi jäänyt niin yksin”.

Kiusattu tarvitsee turvallisuutta, ymmärrystä, hyväksyntää, onnistumisia sekä uusia korvaavia ryhmäkokemuksia. Näitä kaikkia rippikoulu voi parhaimmillaan tarjota.

Ryhmäharjoitus

Tarpeeksi iso tila, jossa voi liikkua

Kuulla nuorten mielipiteitä kiusaamiseen liittyen ja saada aikaan keskustelua

15 min

- Näytetään, että tilan toisella seinällä on ”Ei”, keskellä on ”En osaa sanoa” ja toisella seinällä ”Kyllä”. Luetaan väittämiä yksi kerrallaan ja pyydetään nuoria liikkumaan tilassa siihen kohtaan, mikä vastaa heidän mielipidettään väittämästä. Kun kaikki ovat hakeutuneet valitsemaansa kohtaan, käydään keskustelua, miksi he valitsivat sen kohdan eli mitä mieltä he ovat väittämästä.

Väittämät voivat olla esim.

- Tällä leirillä on esiintynyt kiusaamista.
- Tällä leirillä puututaan kiusaamiseen, jos sitä esiintyy.
- Koen oloni turvalliseksi tällä leirillä.
- Kiusaaminen on väkivaltaa.
- Kiusaajaa pitää rangaista.
- Kiusaaminen on kiusatun oma syy.
- Somessa kirjoitettu viesti ei tunnu niin pahalta kuin kasvokkain sanottu.
- Puolustan kiusattua.
- Ryhmässä lähden helposti mukaan esim. nimittelemään toisia.
- Osaan sanoa ”en tiedä”, ”en ole samaa mieltä” tai ”en halua”
- Tiedän joskus pahoittaneeni toisen mielen, mutta en ole pyytänyt sitä anteeksi.
- Olen jakanut joskus toisen ihmisen kuvia tietäen, että se pahoittaa hänen mielensä.
- Osaan toimia, jos joku kiusaa minua netissä tai koulussa.
- Minun on helppo hyväksyä muut sellaisina kuin he ovat.
- Ryhmässä voi syyllistyä kiusaamiseen, vaikkei itse haluaisikaan.
- Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on pahempaa kiusaamista kuin nimittely.
- Jokaisen velvollisuus on puuttua kiusaamiseen.
- Saan olla tällä leirillä oma itseni.

(Näkemyksiä kiusaamisesta, MLL & Kiusatut -hanke)

6. Kiusaaminen on yksi väkivallan muoto

Kiusaamisessa on useimmiten kyse ryhmäilmiöstä, jossa yksi jätetään ryhmän ulkopuolelle tai häntä kohtaan hyökätään fyysisesti tai verbaalisesti. Kiusaaminen voi siis olla suoraa tai epäsuoraa ja sen muotoja ovat fyysinen, psyykkinen ja somekiusaaminen. Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on epäsuoraa kiusaamista, jossa kiusatun annetaan ymmärtää, että hän on kuin ilmaa muille. Monesti ulkopuolelle ja sitä kautta huomiotta jättäminen saattavat tuntua pahemmalta kuin suora kiusaaminen. Suora ja/tai fyysinen kiusaaminen on helpompi huomata ja siihen myös puututaan herkemmin. Joskus fyysisessä ja somekiusaamisessa saattaa täyttyä jopa rikoksen tunnusmerkit.

”Läpänheiton” suhteen tulee olla todella varovainen. Se mikä naurattaa läpänheittäjää, ei välttämättä naurata sen kohdetta. ”Läppä” saattaa osua henkisesti johonkin todella arkaan kohtaan ja sitä yritetään usein siinä tilanteessa peitellä. Esimerkiksi toisen kutsuminen läskiksi tai homoksi ei ole ok, vaikka sen kohde nauraisikin itse mukana. Tällaiset kommentit saattavat satuttaa syvältä ja jäädä vaivaamaan. Kiusaaminen ei aina ole kuitenkaan suoraa haukkumista. Se voi olla myös epäsuoraa eli esim. arkaluontoisille asioille naureskelemista tai muistuttelemista jostain nolosta tilanteesta. Erilaiset eleet, ilmeet ja puheensävyt kertovat paljon.

Usein kiusaaminen alkaa pikkuhiljaa eikä kiusattu edes tiedä syytä siihen. Joitakin riskitekijöitä kiusatuksi joutumiselle on, mutta kiusaamisessa on usein kyse siitä, että kiusatulle luodaan maine erilaisuudesta, jolla pyritään oikeuttamaan ulkopuolelle jättäminen ja kiusaaminen. Tuotettu erilaisuus tai arvottomuus on se, millä kiusaaminen ja väkivalta oikeutetaan, normalisoidaan ja sen annetaan jatkua. Kiusaaminen eroaa riitelystä siten, että se on tahallista, toistuvaa ja kiusattu on kiusaajiinsa nähden jollain tavoin puolustuskyvytön tai heikommassa asemassa (Mitä kiusaaminen on? Kivakoulu). Toki yksittäinenkin tapahtuma voi olla haitallinen, jos siinä on tarkoituksellisesti häpäisty, rikottu rajoja tai se on synnyttänyt pelon. Kiusaaminen on yksi väkivallan muoto eikä sitä pidä vähätellä.

Ryhmäharjoitus

Tietokone, tykki, seinä/ kangas, johon heijastaa video

Pohditaan kiusaamis-ilmiössä olevia rooleja ja omaa toimintaa ryhmässä

45 min

KOULUKUVA

Koulukuva-video löytyy osoitteesta areena.yle.fi/1-50092149

Tehtävä a)
Jaetaan jokaiselle oma kysymyspaperi. Etukäteen kerrotaan, ettei vastauksia ole pakko jakaa julkisesti, vaan tässä kohtaa voi itse miettiä, mitä ajatuksia ja tunteita tulee mieleen.

1. Mitä tunteita tai ajatuksia sinulla nousi, kun katsoit videon?
2. Miltä viimeisestä tytöstä mahtoi tuntua tuossa tilanteessa, mitä ajatuksia hänellä mahdollisesti oli ja miltä tämä tilanne hänen kehossaan saattoi tuntua?
3. Jos vastaavanlainen tilanne olisi teidän rippileirillänne tai jossakin muussa ryhmätilanteessa, mitä sinä itse voisit tehdä?
4. Jos nuoret haluavat, niin toki keskustelua edellisistä kysymyksistä voidaan käydä yhteisesti läpi.

Tehtävä b)
Jaetaan nuoret pienryhmiin, joissa keskustellaan, mitä kiusaamisen muotoja ja rooleja tuli videossa esiin. Tarvittaessa video voidaan katsoa uudelleen.

Vastaukset kerätään jokaisessa pienryhmässä isolle paperille, jonka jälkeen isoset keräävät vastaukset yhteen ja tekevät yhteenvedon. Lopuksi keskustellaan yhdessä kiusaamisen muodoista ja kiusaamisilmiöön liittyvistä rooleista.

7. Kiusaamisen vaikutukset

Kiusaamisen vaikutukset ovat hyvin laajat ja sen vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Kiusaaminen on ryhmäilmiö ja siksi uuteen ryhmään tuleminen on monelle aiemmin kiusatulle haastavaa. Luottamus muihin ihmisiin sekä itsetunto ovat usein heikentyneet. Kiusatun uskomukset itsestä ja muista ovat usein värittyneet aikaisempien kokemusten perusteella. Pelko uudelleen kiusatuksi tulemisesta on suuri ja siksi moni pyrkii eristäytymään tai välttämään kontaktia muiden kanssa. Joskus sisäinen pelko voi olla ulkoista uhkaa suurempi ja täten muille normaalin oloinen tilanne voi tuntua kiusatusta erityisen haastavalta. Osallistuminen eri toimintoihin ja oleminen muiden kanssa samoissa tiloissa voivat aiheuttaa esim. ahdistusta ja pelkotiloja. Monenlaiset oireilut ovat myös tavallisia ja ne voivat ilmetä esim. päänsärkynä, vatsakipuina, syömishäiriöinä yms.

Ryhmäharjoitus

Oman vastuun pohdinta sekä ymmärryksen lisääminen kiusaamisesta, sen seurauksista ja selviytymisen keinoista

Iso paperi, teippiä, erivärisiä post-it-lappuja, tusseja

60 min

- Tehdään ihmisen kokoinen hahmo isolle paperille ja laitetaan se seinälle. Nuoret saavat päättää hahmolle nimen, iän ja sukupuolen. Kerrotaan, että hahmo on kokenut kiusaamista. Tässä kohtaa nuorille sanotaan, ettei tehtävässä tarvitse kertoa, mitkä hahmolle annetut kokemukset ovat omia kokemuksia. Tehtävän tarkoitus ei ole käsitellä asioita henkilökohtaisella tasolla vaan turvallisesti etäännyttää, jolloin kaikkien on mahdollisuus osallistua. Ohjaajan tai isosen on tärkeää kuunnella ja aktivoida nuoria. Vältetään opettamista!
- Jaetaan kaikille esim. punaisia post-it-lappuja ja pyydetään jokaista miettimään, miten tätä hahmoa on kiusattu. Jokainen laittaa yhden asian yhdelle paperille ja käy liittämässä sen hahmon päälle. Jokainen voi täyttää niin monta post-it-lappua kuin haluaa. Post-it-lappuihin voi laittaa yleisesti kiusaamisen eri muotoja tai yksittäisiä asioita ja tapahtumia, kuten esimerkiksi ”jätetty ulkopuolelle” tai ”tönitty

ruokajonossa". Kun kaikki laput on laitettu hahmoon, luetaan ne ääneen ja pysähdytään hetkeksi miettimään, mitä kaikkea kiusaaminen on ja millaisia eri muotoja siinä on.

- Jaetaan kaikille esim. vihreitä post-it-lappuja ja pyydetään jokaista miettimään, miten tämä kaikki on mahdollisesti vaikuttanut hahmoon eli kerätään lapuille ajatuksia, mitä kiusaamisesta seuraa. Jokainen laittaa yhden asian yhdelle paperille ja käy liittämässä sen hahmon päälle. Jokainen voi täyttää niin monta post-it-lappua kuin haluaa. Post-it-lappuihin voi laittaa vaikutuksia ja seurauksia yleisesti tai yksittäisiä asioita, kuten "huono itsetunto" tai "lintsaa koulusta". Kun kaikki laput on laitettu hahmoon, luetaan ne ääneen ja pysähdytään hetkeksi miettimään kiusaamista ja sen seurauksia.
- Lopuksi jaetaan kaikille esim. sinisiä post-it-lappuja ja pyydetään jokaista miettimään, mikä hahmoa auttaisi ja miten voisi itse toimia, jos kohtaa jonkun, joka on kokenut kiusaamista. Jokainen laittaa yhden asian yhdelle paperille ja käy liittämässä sen hahmon päälle. Jokainen voi täyttää niin monta post-it-lappua kuin haluaa. Post-it-lappuihin voi laittaa asioita yleisellä tasolla tai yksittäisiä konkreettisia keinoja, kuten "hyväksyy itsensä" tai "puhuu jollekin". Kun kaikki laput on laitettu hahmoon, luetaan ne ääneen ja pysähdytään miettimään kiusatun tilannetta kokonaisuudessaan.
- Tämän saman harjoituksen voi tehdä myös kiusaaja -hahmosta esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä: Miksi hän on kiusannut? Miten se on häneen vaikuttanut? Mikä häntä auttaisi?

Asioita, joita ohjaajien ja isosten on hyvä ottaa huomioon:

- kaikki kutsutaan yhteiseen WhatsApp-ryhmään (jos sellainen perustetaan) ja siellä on joko ohjaaja tai isosia pitämässä huolen, että keskustelu on asiallista
- sovitaan, mitä kuvia ja tietoja leiriltä saa jakaa sosiaaliseen mediaan
- käytetään erilaisia tapoja jakaa pareihin ja ryhmiin, etteivät aina samat nuoret ole toistensa kanssa tai samat nuoret jää aina viimeisiksi valinnoissa
- rippileiri on intensiivistä olemista ja toimimista muiden kanssa. On hyvä muistaa, että jokaisella meistä on omanlainen tarve yksinoloon ja sitä on kunnioitettava. Ohjaajan ja isosten on kuitenkin hyvä havainnoida sitä, viettääkö nuori aikaa yksin omasta halustaan vai tahtomattaan
- esim. seuraavat tilanteet voivat aiheuttaa monelle jännitystä ja ahdistusta: huonejako, ryhmiin ja pareihin jako, yöpyminen tuntemattomien kanssa, uiminen ja saunominen, esiintyminen

8. Mitä tehdä, jos kohtaa kiusaamista?

Jos kuulet, että jotain nuorta kiusataan, ota se aina vakavasti. Vaikkei tilanne siinä kohtaa tuntuisi suurelta, et voi tietää, onko nuorella entuudestaan kiusaamiskokemuksia. Näytä hänelle, että kuuntelet, keskityt etkä vähättele hänen kertomaansa. Pysy itse rauhallisena. Kiusaamisasioiden selvittely ja vastuu on kuitenkin aina aikuisilla, siksi on tärkeää aina kertoa ensisijaisesti rippileirillä työskenteleville aikuisille. Joskus kiusatut pyytävät tai vaativat, että kiusaamisesta ei saisi kertoa aikuisille. Älä jää kantamaan salaisuutta. Muista, että sellaista lupausta et voi antaa, mutta kerro, että olet tukena. Joskus kiusaamista kokenut pelkää kostoa ja seurauksia. Toisinaan pelko voi olla hyvin aiheellinen, siksi on tärkeää, että kiusattua ei jätetä selvittelytilanteiden jälkeen yksin ja että tilannetta seurataan tarpeeksi pitkään. Leirillä työskentelevien aikuisten on tärkeää tietää pienimmistäkin tilanteista, jotta niihin voidaan puuttua heti. Kerro aina kiusaamisesta työntekijöille.

Monet kiusaamisteot täyttävät helposti rikoksen tunnusmerkit.

Fyysisessä kiusaamisessa voi helposti täyttyä mm. lievän pahoinpitelyn tunnusmerkit. Somessa tapahtuva kiusaaminen voi taas helposti täyttää esim. kunnianloukkauksen ja yksityisen tiedon levittämisen tunnusmerkit. ”Alle 15-vuotiaat lapset eivät joudu lainkaan rikosoikeudelliseen vastuuseen teoistaan. Esitutkinta voidaan kuitenkin suorittaa myös lasten tekemistä rikoksista. Lapset voivat joutua myös vahingonkorvausvelvollisiksi. Lasten tekemistä rikoksia käsitellään lastensuojelulain mahdollistamien toimien avulla. Lisäksi rikosten sovittelu on myös lasten osalta mahdollista”.

(Niemi, H. 2014. Lasten ja nuorten rikoksentekijöiden seuraamukset)

Yksilöharjoitus

Paperia ja kyniä

Toivon luominen ja ymmärryksen lisääminen

30 min

KIRJE NUOREMMALLE ITSELLE

- Ohjeistetaan nuoria kirjoittamaan kirje muutaman vuoden nuoremmalle itselleen. Mitä haluaisit sanoa itsellesi? Mitä olisit tarvinnut silloin? Onko rippileirillä käsitelty asioita, jotka antavat lohtua tai toivoa? Niitä voi halutessaan sisällyttää kirjeeseen. Ohjeistetaan kirjoittamaan positiiviseen ja armolliseen sävyyn itselleen. Muistutetaan myös, että kirjeet ovat henkilökohtaisia ja niitä ei ole tarkoitus lukea ääneen muille.

9. Loppusanat

Kuten oppaan alussakin kirjoitimme, mielenterveys kuulu meille kaikille. Voimme pienillä arjen teoilla ja valinnoilla vahvistaa omaa ja toistemme mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämiseen liittyvää materiaalia on paljon ja tähän oppaaseen olemme koonneet tehtäviä ja tietoa sillä ajatuksella, että saatte vinkkejä ja ideoita omaan isostyöhönne.

Kaikkia tehtäviä saa muokata sellaisiksi, että niitä on mukava jokaisen toteuttaa omien vahvuuksiensa kautta. Syventyessä teoriateksteihin on helpompi ymmärtää, millaisia asioita harjoitusten toivotaan herättelevän. Harjoituksia on myös hyvä käydä itse ja porukalla läpi ennen kuin niitä teettää rippikoululaisilla. Näin huomaatte, millaisia tuntemuksia ja ajatuksia ne saattavat herättää ja millaisiin asioihin on hyvä varautua harjoituksia teetettäessä.

Rippileirit ja rippikoulut ovat pääsääntöisesti ikimuistoisia niin isosille, rippikoululaisille kuin aikuisillekin. Mekin olemme muistelleet omaa rippikouluaikaamme tätä opasta kirjoittaessa. Pienillä huomioilla, turvallisuudella ja viesteillä siitä voidaan saada myös korjaava kokemus jollekin nuorelle, jolla ei ole helppoa olla isossa ryhmässä ikävien kokemusten vuoksi. Oppaan kirjoittajilla on ollut antoisa matka tätä tehdessä ja toivomme, että teillä isosilla on antoisa matka omalla isospolullanne.

Terveisin, Eerika, Susanna, Mari ja Jenni

Lähdeluettelo

Julistekuvat. Vapaasti printattavissa MIELI Suomen Mielenterveys ry. mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit

Kampman, M., Solantaus, T., Ojala, N. & Santalahti, P sekä Yhteispeli - työryhmä. Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino. Tampere 2015

Koulukino, skolbio. 2020. www.koulukino.fi/prinsessa/osa-1-erilaisuuden-kauneus

Kouluterveyskysely 2019

Mielenterveyden vahvistaminen. Nuorten mielenterveystalo www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Mitä kiusaaminen on? Kivakoulu www.kivakoulu.fi/mita_kiusaaminen_on

Mitä mielenterveys on? mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys

Niemi, H. Lasten ja nuorten rikoksentekijöiden seuraamukset. Haaste 4/2014

www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiarkisto/haaste42014/lastenjanuortenrikoksentekijoidenseuraamukset.html

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala M. Hyvää mieltä yhdessä 2014. Jaarli Oy 2017

Näkemyksiä kiusaamisesta. MLL. cdn.mll.fi/prod/2018/01/03120617/ASENNETESTIpdf.pdf

Opi elämätaitoa. Opi elämäntaitoja. www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/ymmarra-omaa-temperamenttiasi

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu: tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten keskus.

Pesonen, M., Nurmi, R. & Hannukkala, M. Hyvän mielen koulu. Mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa, 2018. Jaarli Oy, Turenki 2018

Toivakka, S. & Maasalo, M. Itsetunto kohdallaan! 2011. Harjoituksia itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Bookwell Oy. Juva 2011

Tunnetaitojen perusteet. mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet

Tunnetaitojen oppitunti. Mieli ry. mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/tunnetaitojen-oppitunti

Tunteiden ilmaiseminen. MIELI ry. mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen

Tunteet ja tilanteet. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. www.mll.fi/tehtavat/tunteet-ja-tilanteet-tunteiden-nimeaminen-tunnistaminen-ja-ilmaiseminen/

Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. Opetushallitus 2020. www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella

Tunteet. Väestöliitto. www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet

Tämän pieni opas on syntynyt yhteistyössä

Tampereen mielenterveysseura ry:n STEA:n rahoittama Mieli matkalla -hankkeen toimintakenttänä on koko Pirkanmaa ja koko ikäryhmä. Tavoitteemme on mielenterveyden edistämistyö positiivisin keinoin. Tästä syystä on lähdetty tekemään yhteistä opasta isoskoulutukseen.

Setlementti Tampere ry:n STEA:n rahoittama kolmivuotinen Kiusatut-hanke tuli ilomielin mukaan tekemään tätä opasta. Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontapiste toimii Pirkanmaalla ja on suunnattu yli 15-vuotiaille kiusatuille ja heidän läheisilleen. Palveluihimme kuuluu yksilö- ja ryhmätapaamiset sekä chat-työskentely. Tavoitteenamme on lisätä tietoa ja keskustelua kiusaamisesta sekä sen vaikutuksista. Jokainen voi omalta osaltaan olla vaikuttamassa siihen, että kiusaaminen otetaan vakavasti ja että tilanteisiin puututaan.

Yhteistyössä:
Tampereen Mielenterveysseura ry:n Mieli matkalla -hanke
Setlementti Tampere Ry:n Kiusatut-hanke
Sääksmäen seurakunta

Tekijät: Eerika Moisio, Susanna Raivio, Jenni Heikkilä ja Mari McAllester
Graafinen suunnittelu: Viestintäjeesi / Marjukka Kähönen