



# Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen

## Sisälllys

Kehotunnekasvatuksessa on kahdeksan aihetta .....	3
<b>1. Keho ja kehitys .....</b>	<b>4</b>
1.1 Enkö olekin upea! .....	4
1.2 Monenlaiset kehot ja kehoitsetunto .....	5
1.3 Kehoni rajat .....	6
1.4 Kehonkaavalaulu .....	7
<b>2. Tunteet .....</b>	<b>8</b>
2.1 Miltä tunteet tuntuvat kehossa? .....	8
2.2 Tunteiden ilmaisu .....	9
2.3 Miltä tuntuu minusta? Entä sinusta? .....	10
2.4 Miltä tunne näyttää, tuntuu ja kuulostaa? .....	11
2.5 Ihastuminen ja rakastuminen .....	12
<b>3. Läheisyys, hyväolo ja itsetunto .....</b>	<b>14</b>
3.1 Olen hyvä näin .....	14
3.2 Vartaloleikki .....	16
3.3 Ihanat kehot .....	17
3.4 Nautiskellaan .....	17
<b>4. Ympäristö ja muut ihmiset .....</b>	<b>18</b>
4.1 Vauhdikkaasti kavereiden kanssa .....	18
4.2 Ollaan monenlaisia .....	19
4.3 Kaikki mukaan! .....	20
<b>5. Hyvinvointi ja terveys .....</b>	<b>22</b>
5.1 Turvassa .....	22
5.2 Turvallinen olo .....	23
5.3 Tutustutaan median käyttöön .....	24
5.4 Osaan sanoa ei! .....	26
5.5 Terveenä .....	27
<b>6. Lisääntyminen .....</b>	<b>28</b>
6.1 Mielikuvamatka ihmisen syntymään .....	28
6.2 Vauva- juttuja .....	28
<b>7. Normit ja tavat .....</b>	<b>29</b>
7.1 Meidän sääntömme .....	29
7.2 Monet kulttuurit .....	30
<b>8. Oikeudet .....</b>	<b>31</b>
8.1 Oikeuteni .....	31

## Kehotunnekasvatuksessa on kahdeksan aihetta

Kehotunnekasvatus on laaja asia. Siihen kuuluu kahdeksan aihetta, jotka kaikki on käsiteltävä lapsen kanssa. Silloin kasvatus on kokonaisvaltaista, riittävää ja ohjeiden mukaista.

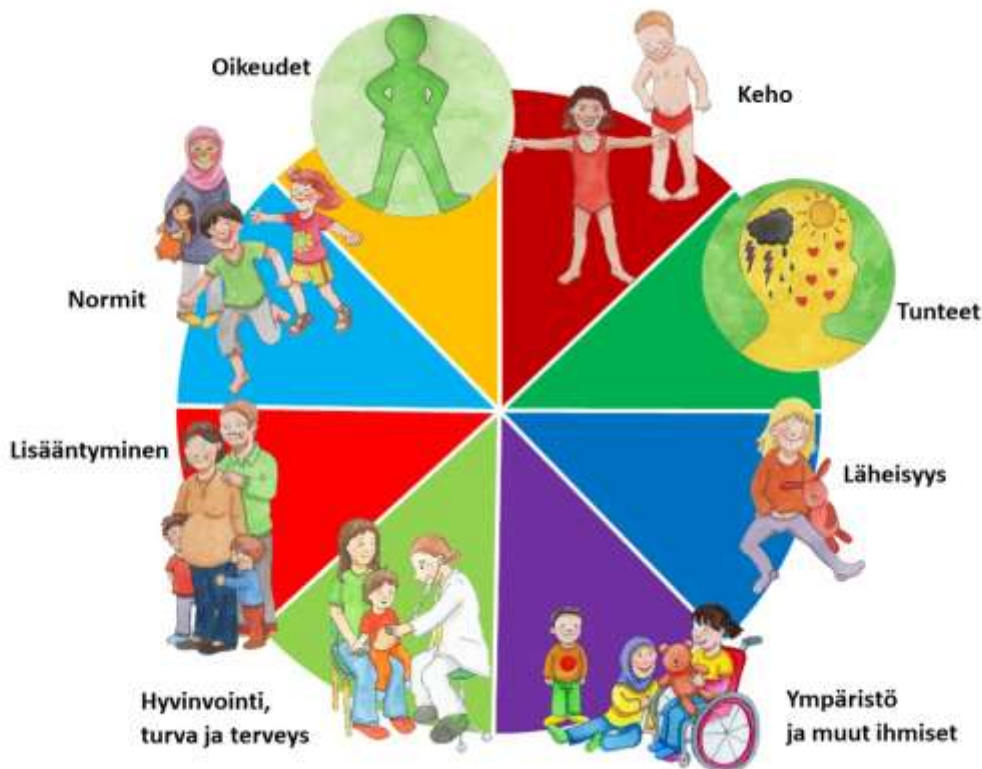
Maailman terveysjärjestön (World Health Organisation, WHO) Euroopan aluetoimisto julkaisi vuonna 2010 ”Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa”. Se on ohje viranomaisille ja asiantuntijoille kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen sisällöstä 0-18-vuotiaille. Ohjeessa selitetään yksityiskohtaisesti mitä aiheita ja sisältöjä eri ikäryhmille pitää tarjota. Väestöliiton kaikki mallit ja materiaalit perustuvat näihin ohjeisiin, sekä luotettavaan, tutkittuun tietoon.

Pienten lasten kohdalla puhumme Kehotunnekasvatuksesta, eikä seksuaalikasvatuksesta. Kehotunnekasvatus-sana kuvaa paremmin pienten lasten kehitystä ja tarpeita vastaavaa kasvatusta.

Kehotunnekasvatuksen kahdeksan aihetta ovat:

- 1) Keho ja kehitys
- 2) Tunteet
- 3) Läheisyys, hyväolo ja itsetunto
- 4) Ympäristö ja muut ihmiset
- 5) Hyvinvointi ja terveys
- 6) Lisääntyminen
- 7) Normit ja tavat
- 8) Oikeudet

Jokaisesta näistä kahdeksasta osa-alueesta pitää opettaa lapsille ikätasoiset tiedot, taidot ja asenteet.



KUVA 1: WHO 8 Osa-alueetta Lapsen Kehotunnekasvatukseen

# 1. Keho ja kehitys

## 1.1 Enkö olekin upea!

<b>Tavoite</b> Tutustua omaan hienoon kehoon. Sanat kehonosille sekä tieto miten keho toimii.
<b>Tarvikkeet</b> CD:ltä, puhelimesta tai tietokoneelta musiikit
<b>Kesto</b> 15 min
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Kertokaa lapsille: Meillä kaikilla on erilaiset ja upeat kehot! Kehomme kasvavat ja muuttuvat sitä mukaa, kun meille tulee vuosia lisää. Kehomme oppivat tekemään hienoja asioita. Eri kehot vähän eri asioita. Kehojamme pitää hoitaa ja kohdella arvostavasti, silloin kehomme voivat hyvin.
- Kuunnelkaa tai laulakaa: Nallen laulut – Minä
- Leikki lauluun: Otetaan vieruskaverin kädestä kiinni ja heilutellaan käsiä rauhallisesti. Kertosäkeessä pyöritään ympäri kaverin kanssa rauhallisesti. Voitte muodostaa myös kolmikkoja ja jos lapselle on hankalaa ottaa toisen kädestä kiinni sinä päivänä, voi käsien väliin laittaa vaikka huivin.

### Kehon osat

- Kertokaa lapsille: Ihmiskehon kaikki osat ovat yhtä hyviä. On tärkeää arvostaa ja hoitaa omaa kehoa.
- Kysykää lapsilta: Nimetkää niin monta kehon osaa kuin muistatte!
- Kuunnelkaa tai laulakaa: Pää, olkapää, peppu -laulu
- Jumpataan laulun sanojen mukaan vartaloa koskettaen. Fröbelin Palikoilta kiva versio cd:llä /Youtubessa
- Kehonosaleikki: Aikuinen kertoo tai näyttää kuvasta jonkin kehonosan ja se kehonosa täytyy laittaa nopeasti kiinni lattiaan, oveen, sohvaan ym. Leikkiä voi vaikeuttaa isompien lasten kanssa niin, että tehdään pienryhmissä sama harjoitus niin, että aikuinen sanoo esimerkiksi näin: ”Maahan pitää osua kaksi kättä, neljä jalkaa ja yksi peppu.”

### Miten keho toimii

- Miettikää yhdessä: Mitä varten kehon osat ovat? Mitkä ovat niiden tehtävät?
- Kuunnelkaa: Aistit - Fröbelin Palikat (Leikitään laulun sanojen mukaan)

### Variaatio

- Voit vaihtaa harjoituksen laulut toisiin tai katsoa välissä videoklippejä (esim. Pikku kakkosen turvataitovideot) tai tehdä harjoituksen jumppa- tai satuhetkenä.
- Oman ikäkauden kehityksen läpikäynti – esimerkiksi seksuaalisuuden portaiden avulla.

## Vinkki

- Väestöliiton satukirja- ja laululistasta (Hyvä Kysymys -verkkosivut) voit valita erilaisia vaihtoehtoja
- Aisteja voi myös käsitellä erilaisilla aistiradoilla, joissa voi esim. tunnistaa erilaisia hajuja, tunnistaa erilaisia ääniä, kuten eri soittimia, maistella erilaisia makuja, tunnustella käsillä ja jaloilla erilaisia materiaaleja tai suunnistaa vaikka pimeässä taskulamppujen kanssa.

## 1.2 Monenlaiset kehot ja kehoitsetunto

<b>Tavoite</b> Tieto että kehoja on monenlaisia ja kaikki on yhtä arvokkaita. Oppia kuuntelemaan kehotunnetta ja pitämään kehosta hyvää huolta
<b>Tarvikkeet</b> CD:ltä, puhelimesta tai tietokoneelta musiikit. Etsi internetistä tai leikatkaa lasten kanssa yhdessä lehdistä kuvia erilaisista ihmisistä ja kehoista
<b>Kesto</b> 15 min
<b>Lähde</b>

## Ohjeet

- Kertokaa lapsille: Kaikenlaiset kehot ovat yhtä hyviä. On hyvä, että on monenlaisia kehoja.
- Kysykää lapsilta: Millaisia erilaisia kehoja on olemassa? Mitä hienoa sinun kehosi osaa tehdä?
- Katselkaa monenlaisten kehojen kuvia (aikuinen tai lapset voivat leikata lehdistä tai etsiä internetistä kuvia monenlaisista ihmisistä).
- Tehkää temppupiiri, jossa jokainen vuorollaan saa näyttää mihin temppuun oma keho pystyy. Aikuinen voi ehdottaa, jos lapsi ei keksi: Sinähän Aada olet loistava hyppimään/taputtamaan/hiipimään/pyörähtämään...

## Kehoitsetunto

- Kertokaa lapsille: Kehoitsetunto on ihmisen kehonkuva, käsitys omasta kehosta. Miten hyvänä, sopivana, oikeanlaisena tai kelpaavana ihminen kokee oman vartalonsa. Miltä kehossa tuntuu? Oma kehotunnetta pitää kuunnella ja uskoa ja kaikista kehotunteista voi kertoa toisille ihmisille. Eri ihmisille eri asiat tuntuvat hyviltä ja ikäviltä.
- Miten omaa kehoa voi hoitaa ja pitää hyvänä? Mitkä asiat tuntuvat sinun mielestäsi kehossa hyviltä/mitkä ikäviltä?
- Kuunnelkaa: Halauspäivä - Kikattava Kakkiainen (Tanssitaan reippaasti liikkuen ja voi kiertää halaamassa kavereita ja pomppia kavereiden kanssa kädet käsissä. Ennen laulua kannattaa sopia joku merkki lasten kanssa, jos ei halua halata tai koskea toisiin tällä kertaa: esim. pään pudistus. Ja muistuttaa lapsille, että tätä merkkiä pitää uskoa. Cd:ltä ja You Tubesta)

## Variaatio

- Voit vaihtaa harjoituksen laulut toisiin tai katsoa välissä videoklippejä (esim. Pikku kakkosen turvataitovideot) tai tehdä harjoituksen jumppa- tai satuhetkenä.

## Vinkki

- Väestöliiton satukirja- ja laululistasta voit valita erilaisia vaihtoehtoja

## 1.3 Kehoni rajat

<b>Tavoite</b> Tunnistaa oman kehon ääriviivat, oppia tuntemaan minkälainen kosketus on itselle ja toisille hyvä
<b>Tarvikkeet</b> Paperia, kyniä, tarroja, (puupalikoita)
<b>Kesto</b> 15-45 min.
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

#### Lapsen kehon piirtäminen

Kerro lapsille: Kaikki ihmiset ovat ainutlaatuisia ja hyviä sellaisenaan. Kehoaan ei voi vaihtaa! Ollaan omille ja toisten kehoille hyviä.

- Aikuinen tai toinen lapsi piirtää selällään makaavan lapsen ääriviivat isolle paperille.
- Tai lapset piirtävät omat kuvat pienemmälle paperille. Tai aikuinen piirtää lasten ohjeilla ison ihmisen kuvan.
- Valmiisiin piirroksiin voi esimerkiksi piirtää kehon osia, tai laittaa sinitarralla valmiiksi piirrettyjä/tulostettuja kuvia oikeille paikoilleen.
- Valmiisiin piirroksiin voi askarrella myös vaatteet, taustalle voi piirtää jonkin tärkeän asian tai paikan tai henkilön tai sitten aikuinen voi jakaa lapsille eri väriset tarrat, niin että vaikka kolme sinistä tarraa sijoitetaan sellaiseen kehon kohtaan, jossa kosketus tuntuu mukavalta ja taas kolme keltaista tarraa laitetaan sellaisten piirroksen kehon osien päälle, johon lapsi ei haluaisi häntä kosketettavan tai mistä häntä kutittaa ym.

#### Millaisesta kosketuksesta pidät?

Kerro lapsille: ”Ihmiset pitävät erilaisista kosketuksista. Joitain voi häiritä kutittava vaateen pesulappu, toinen inhoaa kovia rutistuksia ja kolmas rakastaa suukkoja. Saat kertoa kavereille ja aikuisille, miltä kosketus sinusta tuntuu. Jos kosketus tuntuu kurjalle, sano siitä heti, niin toinen tietää sen. Ja silloin pitää uskoa kaveria.”

- Pariharjoitus: Piikkipallot, huivit, telat, siveltimet ja sulat esille ja paria varovaisesti hieromaan niillä. Aikuinen opastaa lapsia kertomaan parille tuntemuksiaan ja parin tulee kuunnella hierottavan ohjeita siitä, kuinka kovaa ja mistä voi häntä hieroa milläkin välineellä.

### Variaatio

- Lapsen kehon piirtämisen voi korvata esim. puupalikoiden tai kynien ym. asettamisella lapsen kehon ääriviivoiksi ja sitten lapsen voi avustaa pois niiden sisältä pois.
- Suuremmat lapset kirjoittavat pareittain suuraakkosilla kehon osat. Sanat leikataan laatikoiksi ja nimetään yhdessä kehon osat. Kehonosa-laput kiinnitetään sopiviin kohtiin paperikehoa.
- Parin hierontaharjoitus voidaan tehdä myös ilman välineitä. Parin kanssa voi kokeilla millaisesta silityksestä, taputuksesta, halauksesta, kutituksesta ym. pari tykkää.
- Satuhieronta on myös hyvä vaihtoehto turvalliseen kosketukseen. (Esim. Tuovinen, Sanna 2014: Satuhieronta).

- Voitte tehdä myös piirin istuen niin, että kaikkien jalat ovat piirin keskustaan päin. Silittelkää omat kehonosat läpi hellästi vaikka niin, että jokainen lapsi kertoo vuorotellen mistä seuraavaksi silittelään. Lopuksi jokainen antaa itselleen kunnan halauksen.

### Vinkki

- Jos lapsi ei halua, että hänen kehon ääriviivonsa piirretään tai kosketus tuntuu liian jännittävälle, niin aikuinen voi myös piirtää lapsen näköisen hahmon ilman, että lapseen kosketaan.
- Jos piirrätte omat kuvat pienelle paperille, lapset voivat piirtäessään käyttää apuna peiliä, jotta he saavat yksityiskohtaisemman kuvan esim. kasvoista.
- Jos lapsi ei halua osallistua harjoitukseen, hän voi tehdä harjoitteet vaikka isolle pehmolelulle. Tai joku voi haluta olla aikuisen parina, jotta aluksi tuntee olonsa turvallisiksi.

## 1.4 Kehonkaavalaulu

<b>Tavoite</b> Kehittää kehon hahmottamista, miten koskettaa kaveria ja kuulostellaan mistä hän tykkää
<b>Tarvikkeet</b>
<b>Kesto</b> 10 min
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Lauletaan ylös ja alas -laulu nostamalla ja laskelmalla käsiä, taputtamalla, sekä laulun sanoja seuraamalla. Myöhemmin vaihdetaan sanat kuvaamaan kehonosia. Keksitään yhdessä uusia sanoja.
- Ylös ja alas (säv. & san. Elina Laakso)  
Ylös ja alas ja ylös ja alas ja  
ylös ja alas ja taputus, taputus.  
Sivulle ja ristiin ja sivulle ja ristiin  
sivulle ja ristiin ja suukotus.  
Koukkuun ja suoraan ja koukkuun ja suoraan  
koukkuun ja suoraan ja suukotus.  
Vinksin ja vonksin ja vinksin ja vonksin  
vinksin ja vonksin ja suukotus.
- Lauletaan laulu - Kärpänen istui polvella (Sävel: O du lieber Augustin itävaltalainen kansanlaulu. Sanat: tuntematon.) Leikitään niin, että sormista muodostetaan kärpänen, joka ensin istuu jollain kehonosalla ja sitten lähtee suristellen lentelemään seuraavan kehon osan luokse istumaan. Lapset voivat vuorotellen valita mihin kehonosalle kärpänen aina seuraavaksi lentää.
- Kärpänen istui polvella, polvella, polvella  
Kärpänen istui polvella ja sitten se lensi pois.

Kärpänen istui korvalla...

Kärpänen istui ripsellä... ym.

## Variaatio

- Ylös ja alas- laulu voidaan leikkiä myös niin, että kosketaan kaverin kehonosia.
- Voit vaihdella ylös ja alas- laulun sanoja muun muassa: hiljainen –voimakas; korkea – matala; hidas – nopea; Silitellen - silitellen...

## Vinkki:

- Hygieniakasvatus: opetetaan lapsille oikea käsienpesu tekniikka, opetellaan sensitiivisesti siirtymistä vaipoista potalle ja pöntölle (tarrat ym. kannustus), kannustetaan ja neuvotaan lasta itse pyyhkimään vessa käynnin jälkeen. Pienten lasten pyllypesut ym. tehdään hellästi, lapselle sopivan lämpöisellä vedellä ja arvostaen. Hienotunteisuus ja ymmärrys yksityisyyden haluun vessakäynneissä sekä pukemis- ja riisumistilanteissa.
- Laiva on lastattu kehonosilla (kuvat pienimmille)
- Kuvista tai sanoista sananselitystä: lapulta lapsi yrittää selittää mikä kehonosa on kyseessä muille lapsille niin, että hän ei saa sanoa lapussa olevaa sanaa, eikä näyttää sitä omasta kehostaan.
- Kehonosien kuvista muistipeli tai lottopeli
- Pullon pyöritystä tempuilla ja kysymyksillä kehosta:
  - Tempu: hypi tasajalkaa 5 kertaa, pyöri ympäri 3 kertaa, taputa mahaasi 4 kertaa, heiluta peppua ja samalla taputa käsiäsi 10 kertaa ym. Vaikeuta tai helpota tehtäviä ikätasoisesti.
  - Kysymykset: Mikä kehonosa tuntee asioita? Kuinka monta varvasta sinulla on? Luettele 10 kehonosaa ym. Vaikeuta tai helpota kysymyksiä ikätasoisesti.
- Jännitys/ rentoutus harjoitus koko keholle. Jännittäkää yksi kehonosa kerrallaan hetkeksi ja sitten rentoutatte. Aloittakaa esim. päästä alaspäin: jännitä/ rentouta posket, suu, nenä, kaula, vatsa, hauis, nyrkki, pakarat, reidet ja varpaat.

## 2. Tunteet

### 2.1 Miltä tunteet tuntuvat kehossa?

<b>Tavoite</b> Tunnesanasto tutuksi, tunteiden tunnistaminen ja havaitseminen itsellä ja muilla ihmisillä
<b>Tarvikkeet</b> Käsinukkeja, tunnekortteja tai -kuvia (jos haluatte)
<b>Kesto</b> 20 min
<b>Lähde</b>

## Ohjeet

- Keskustele lasten kanssa millaisia tunteita on olemassa. Voitte myös leikkiä tunnesanoilla tai kuvilla laiva on lastattu leikkiä. Kuvat erilaisista tunteista ovat hyvä apu myös isommille lapsille. Voitte myös tunnistaa tunteita kuvakorteista tai niin, että joku lapsista tai aikuisista tekee kasvoillaan ilmeen ja lapset arvaavat mistä tunteesta voi olla kyse. Mitä muuta tunnetta kokevassa kehossa voi tapahtua kuin kasvojen ilmeet? (käsi nyrkkiin, keveä olo, voimattomuus, pako ym.)
- Jutelkaa myös miltä tuntuu kehossa, kun on iloinen, vihainen, surullinen ym. Sekä missä osassa kehoa kunkin tunteen tuntemus tuntuu.
- Keskustelkaa myös siitä, mistä tunnistaa toisen ihmisen tunteen. Miltä toisesta tuntuu? Näkykö se aina kasvoista tai jostain muusta merkistä? Tarttuuko tunne?



- Draamatilanteet: aikuiset esittävät pieniä kohtauksia arkielämästä ja tarina pysäytetään aina sopivassa tilanteessa ja kysytään lapsilta, että mikä tunne oli kullakin roolihahmolla sillä hetkellä. Ja mistä ne tulivat? Jos tunne on ikävä, niin miten siitä voisi päästä eteenpäin. Ja taas jos tunne on myönteinen, miten sen voisi säilyttää.
- Arjesta nousevia tilanteita käsitellään nukketeatterina tai näyteltyinä kohtauksina:
  - Mitä tapahtui? Oliko oikein/ väärin? Mitä voisi tehdä toisin?
  - Miltä henkilöistä mahtoi tuntua, mitä voisi seuraavaksi tapahtua?
  - Millaisissa tilanteissa koulussa/ päiväkodissa lapsilla on tullut erilaisia tunteita (esim. yksinäisyys, pelko, suru, ilo). Mietitään yhdessä, mitä näissä tilanteissa voisi tehdä, jos herää ikäviä tunteita.
  - Minkälainen tunne itselläni/lapsella oli aamulla tai illalla ja mistä se johtui? Minkälainen toiminta johti tunteeseen ja miten ja mikä tunteen muutti?

### Variaatio

- Piirretään paperille tilanteita omasta elämästä - esim. tilanteita, joista tulee surulliseksi, iloiseksi, pelokkaaksi, vihaiseksi.
- Lehdistä leikataan erilaisia ihmisiä, joiden ilmeitä on tulkittu ja nimetty tunteet. Kasvojen ilme - tunne- yhdistämistehtävä.
- Isommille lapsille voi antaa tehtäväksi kotona tarkkailla ihmisiä ja toimia "tunnesalopoliiseina". Ryhmässä keskustellaan kokemusten pohjalta siitä, minkälaisia tunteita itse kukin on arjessaan tuntenut ja toisissa havainnut.
- Draamatilanteissa lapsetkin voi olla esiintyjinä niin, että aikuinen sanoo tai vaikka arpoo purkista tilanteen, jota lapset esittävät. Myös käsinuket voivat esittää tilanteita. Näytellä voi myös jonkin tietyn tilanteen tai pienen kohtauksen kirjasta tai näytelmästä eri tunteilla. Eli sama mininäytelmä monta kertaa peräkkäin eri tunteilla näytellen.
- Kerro lapsille hullunkurinen satu, missä asiat tehdään jotenkin kummallisesti, nurinkurisesti, esim. koira suuttui niin, että nauroi koko päivän. Lapset korjaavat, että ei suuttuessa naureta..."

### Vinkki

- Voitte käyttää apuna mieli.fi sivustolta löytyvää: tunteet löytyvät kehonkartasta -kuva.

## 2.2 Tunteiden ilmaisu

<b>Tavoite</b> Tunteiden avoin ilmaisu on sallittu, tunteiden mukaan ei saa aina toimia
<b>Tarvikkeet</b> Avoin tila, käsinukkeja tai pehmoleluja
<b>Kesto</b> 20 min
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Kerro lapsille, että kaikki tunteet on sallittuja ja niistä voi kertoa aikuiselle tai kaverille. Tunteen mukaisesti ei kuitenkaan aina saa toimia. Tunteen vallassa ei saa ikinä satuttaa toisia, eikä itseään. Tunteet tulevat ja menevät ja niiden kanssa opitaan olemaan. Kaverilla samassa tilanteessa voi olla eri tunne kuin itselläsi.

- Ilmaistaan yhdessä tunteita: nauretaan kovaa, huudetaan vihaisena, itketään surullisina, hihkutaan iloisina ym. Käsinuket tai pehmoeläimet voivat olla apuna, jos lapsi ei itse uskalla osallistua.
- Liikutaan avoimessa tilassa ja kokeillaan erilaisten roolien kautta tunteita. Voitte yhdessä olla rohkeita tiikereitä, ylväitä hevosia, vihaisia leijonia, arkoja kauriita, hiljaisia hiiriä, äänekkäitä norsuja, vauhdikkaita koiria, hitaita etanoita tai mitä ikinä keksitte!
- Draamatilanteet: Pehmolelut riitautuvat ja toista hahmoa harmittaa niin kovasti, että hän haluaisi lyödä toista. Saako hän tehdä niin? Miten tilanteen voisi ratkaista? Pehmolelua surettaa, kun hänen lempi lelunsa on kadonnut. Pehmolelu itkee yksin sängyllään. Pitäisikö sen kertoa surustaan jollekin? Miten voitaisiin auttaa pehmoa tilanteessa? Pehmolelu on niin iloinen uudesta lelusta, että pomppii innosta. Miten sinä ilmaiset ilon ja innostuksen? Voitte keksiä tilanteita lisää!
- Rentoutuminen: Fanni ja rento laiskiainen- kirjan voi lukea lopuksi lapsille ja lapset voivat sen aikana makoilla patjoilla tai lattialla mukavassa asennossa.

### Variaatio

- Erilaiset roolikokeilut voivat olla myös ihmisiä: nopea kuin pikajuoksija, sulava kuin tanssija, rohkea kuin sirkustaiteilija, hidas kuin ryömivä vauva ym. mitä vain keksitte.
- Draamatilanteet voi myös näytellä aikuisten tai lasten kesken.
- Alkuopetuksessa voisi variaationa toimia draamaharjoituksiin myös seuraava: Lapuille kirjoitetaan eri tunteita, ja niitä vuorotellen nostetaan ja näytellään. Toiset lapset saavat arvata mistä tunnetilasta kyse. Tai lapuilla voisi olla jokin tapahtuma (esim. jäätelö pudonnut maahan, joku on saanut kaverilta halauksen.) Lapun nostanut ilmaisee mieleen tulevan tunteen ja muut yrittävät keksiä, mikä tunnetila ja minkälaisesta syystä se voisi johtua. Pariharjoituksena voisi olla tilanteita (kuten opettaja opettaa luokassa, ostoksilla tai kaverin kanssa leikkimässä), joissa toinen saa uusia tunnetiloja isoilla lapuilla näytettynä niin, että toinen ei niitä näe, eli tunnetilat vaihtelevat toisella ja toinen käyttäytyy ”normaalisti” tietämättä, minkälaisia tunteita toiselle lapselle on annettu.
- Rentoutumiseen voi myös käyttää erilaisia rentoutumismusiikkeja tai rentoutumistarinoita.

### Vinkki

- Rentoutumistarinoita löytyy esim. YouTubesta kuparikettu tai neuvokasperhe.

## 2.3 Miltä tuntuu minusta? Entä sinusta?

<b>Tavoite</b> Opitaan kertomaan oma tunne ja huomaamaan toisten ehkä erilaiset tunteet
<b>Tarvikkeet</b> Tikkuja tai pillejä, kartonkia ja kyniä, lankakerä, teippiä tai sinitarraa
<b>Kesto</b> 20 min
<b>Lähde</b> Peltonen & Kullberg 2002: Tunnemuksu ja mututoukka

### Ohjeet

- Harjoitukset kannattaa tehdä pienryhmän (max. 8 lasta) kanssa, jotta kaikilla on turvallinen olo. Lapsille kerrotaan, että on hyvä kertoa tunteistaan toisille, sillä kukaan muu ei voi muuten tietää miltä sinusta tuntuu. Ja sen että erilaisissa tilanteissa eri ihmiset voivat tuntea monella eri tavalla,

jopa päinvastaista tunnetta. Esimerkkinä vaikka kavereiden välinen halaus, joka tuntuu toisesta hirveän ihanalle ja toisesta puristavan ahdistavalle.

- *Tunnekepit*: askarrellaan kaikille lapsille tikun päähän ympyrä pahvista, johon piirretään eri puolille eri ilmeet kuten, hymynaama ja surunaama. Tikkuja voi käyttää esim. kertomalla erilaisia tilanteita, kuten jäätelö putosi maahan, viikonloppu alkoi, olet yksin kotona... Lapset näyttävät valitsemansa ilmeen tikusta.
- *Tunnekerä*: Lankakerää heitetään piirissä niin, että narut menevät ristiin sokkeloksi. Samalla kysytään esimerkiksi: Tänä aamuna tunnen itseni... (ja takaisin päin tullessa) Odotan, että tämän päivän aikana...
- *Vettä kengässä –tunteilla*: Puolet leikkijöistä on huoneessa ja toinen puoli toisessa huoneessa. Jokaiselle leikkijälle valitaan joku tunne, kuten suru, ilo, onnellinen. (Tunteet kerrotaan toisessa huoneessa oleville lapsille, mutta ei sanota kuka on kukakin tunne.) Yksi kerrallaan leikkijät toisesta huoneesta tulevat huoneeseen, jossa on ”tunnelapset” ja kysyvät joltakin lapselta: ”Hei, minä olen surullinen- oletko sinäkin?” ”Kyllä minäkin olen surullinen” –ensimmäinen pari löytynyt! Tunne töppösessä! –”Minä olen iloinen” (Ja tällöin leikkijä jää samaan huoneeseen kuin ”tunnelapset”) Jos paria ei löydy, niin leikkijä pomppii yhdellä jalalla pois huoneesta ja yrittää uudelleen omalla vuorollaan.
- *Tunnenurkat* – Aseta neljä kuvaa seinille eri tunteista (esim. ihastus, pelko, mustasukkaisuus ja kateus) ja kotipesä keskelle huonetta. Aikuinen kertoo tilanteita, kuten millaiselta sinusta tuntuu, kun kaverisi saa uudet ihanat kengät? Tai millaiselta sinusta tuntuu, kun iso koira juoksee perässäsi? Jolloin lapset lähtevät sille seinälle liikkumaan, jossa on omaa tunnetta vastaava kuva. (Lasten ei aina täydy mennä samaan nurkkaan. Asiat voivat tuntua erilaisilta.)

#### Variaatio

- Tunnekeppejä voi käyttää myös vaikka maistellessa erilaisia makuja, haistellessa hajuja (esim. mausteet), levyraadissa, luetellessa lapsille erilaisia asioita kuten ruokia, leikkejä ym.
- Aikuinen muuttuu tunnerobotiksi, josta lapset saavat säätimellä osoittaa tunnetilan sekä tunnetilan voimakkuuden. (Säätimen tulee olla niin iso, että aikuinen näkee mitä tunnetilanappia lapsi painaa ja mihin suuntaan tunteen voimakkuutta säädetään.

## 2.4 Miltä tunne näyttää, tuntuu ja kuulostaa?

<b>Tavoite</b> Kuvitellaan tunne konkreettiseksi
<b>Tarvikkeet</b> Piirustus välineet ja paperia, musiikkia eri tunnetiloihin sekä maalaustarvikkeet.
<b>Kesto</b> 20 min
<b>Lähde</b>

#### Ohjeet

- Tehkää yhdessä tunteet näkyviksi ja konkreettisiksi. Kuvitelkaa miltä tunteet voivat näyttää ja miltä kuulostaa surullinen, iloinen tai jännittävä musiikki? Miltä tunne tuntuu?
- Piirtäkää tunteita. Miltä näyttää kiukkumörkö, huolestunut hahmo, tylsistynyt tyyppi tai ilopilleri? Jokainen voi piirtää yhden otuksen tai koko tunneotus sakin. Aikuinen voi myös piirtää lasten ohjeiden mukaan yhteisen tunneotuksen.

- Minkä värisiä tunteet ovat? Värittäkää otukset sillä värillä, mitä tunnetta se edustaa. Voitte myös tehdä niin, että aikuinen sanoo tunteen ja lapset värittävät valitsemallaan värillä paperille sovittuun paikkaan.
- Millainen tunne tulee erilaisista musiikeista? Soita lapsille erilaisia tunnetiloja sisältäviä kappaleita, jolloin lapset musiikin tauottua kertovat millainen tunnelma musiikissa oli.
- Musiikkimaalaus: valitse eri tunnelmaisia musiikkeja ja anna lapsille isot paperit ja vesivärit. Lapset maalaavat omien tuntemustensa mukaan samalla kun musiikki vaihtelee. (Soita lyhyitä noin minuutin mittaisia pätkiä.) Ohjeista lapsia niin, että heidän ei tarvitse piirtää nyt mitään esittävää, vaan antavat musiikin tunnelman viedä kättä ja he voivat laittaa vaikka silmät kiinni välillä.

### Variaatio

- Eri tunnelmaisia musiikkeja kuunnellessa voi maalaamisen sijaan myös liikkua tai tanssia tuntemustensa mukaisesti vapaasti vaikkapa salissa.

### Vinkki

- Muutama esimerkki musiikeista:
  - Paimenen syyslaulu, Brahms: kehtolaulu (Surullinen, kaihoisa)
  - Mussorgski: yö autiolla vuorella, Grieg: Vuorenpeikkojen luolassa, Wagner: Valkyyrioiden ratsastus (jännittävä)
  - Pharrel Williams: Happy, Shostakovich: Waltz No.2, (ilo)
  - Erilaisia tunnelmia: Melartin: Juhlamarssi Prinsessa Ruususesta, Beethoven: Oodi ilolle, Vivaldi: Kevät, Faust: Moderato con moto, Tchaikovsky: Dance of the Sugar plum fairy, Russian dance sekä Waltz of the snowflakes, Delibes: Mazurka, Williams: Star Wars Theme, Williams: Cantina Band.
  - Kuuntele itse suosikkikohtasi kappaleesta etukäteen, sillä useat etenkin klassiset kappaleet ovat pitkiä ja usein voimakkaimmat kohdat ovat kappaleen keskivaiheilla tai lopussa.

## 2.5 Ihastuminen ja rakastuminen

<b>Tavoite</b> Miten tykkäämistä ja ihastumista voi osoittaa?
<b>Tarvikkeet</b> Käsinukkeja pienemmille
<b>Kesto</b> 20 min.
<b>Lähde</b> Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Cacciatore & Ingman-Friberg (toim.) Kaisa-Maria Poikela.

### Ohjeet

- Harjoitteen vetäjä kertoo tarinan, jossa tykkäämiseen liittyviä tunteita ja tuntemuksia kuvaillaan oikein paljon ja selkeästi.
- Tarina tykkäämisestä, rakastumisesta tai ihastumisesta. Tarinoita voi olla myös useita, joissa käsitellään erilaisia ja ”eritasoisia” tuntemuksia. Lapset voivat myös kertoa itse omia kokemuksiaan tykkäämisestä ja siihen liittyvistä tunteista.
- Harjoitteen vetäjä voi kertoa minkä tahansa tarinan, jonka on kuullut, mutta tässä avuksi myös esimerkkitarina:

”Viisivuotias Siiri tykkää hoitokavereistaan Aatusta ja Sofiasta. Joka kerta, kun Siiri näkee Aatun tai Sofian tulevan päiväkotiin, hän riemastuu ja juoksee halaamaan heitä. Halaamalla kavereitaan ja muita ihmisiä Siiri osoittaa sen, että hän tykkää heistä. Sofia on jo esikoululainen ja Aatu on Siirin ikäinen. Aina, kun päiväkodin isojen puolelta mennään pihalle, Siiri, Aatu ja Sofia leikkivät yhdessä. Siiri kertoo, että aina nähdessään Aatun tai Sofian hänen koko kehossaan tuntuu kivalta. Etenkin päässä tuntuu kivalta ja alkaa hymyilyttää. Yhdessä kolmikko leikkii monesti kotia ja jokaisella on yleensä sama rooli leikissä. Siirin mukaan myös Aatu ja Sofia tykkäävät hänestä.”

- Harjoitellaan tykkäämisen osoittamista. Ollaan kaikki yhdessä tai jaetaan lapset pienryhmiin ja niissä mietitään ja kokeillaan, miten tykkäämistä voi osoittaa.
  - Sanat
  - Eleet
  - Teot
  - Katseet/ilmeet
- Pienryhmissä esitellään muille, miten nämä toiminnat voi näyttää käytännössä.
  - Ryhmä voi aina ennen esittämistä kertoa, mistä tilanteesta on kyse.
  - Tai yleisö voi aina arvata tilanteen.
- Keskustelussa voi nousta esille myös soveliaat ja sopimattomat tavat osoittaa tykkäämistä sekä keskustelua kehon koskemattomuudesta.
- Keskustelussa voi nousta esille se, miten erilaisia sisällä olevia tunteita voi tekojen kautta tehdä muille näkyviksi. Nämä teot voi itse harkita ja päättää, miten omaa tunnettaan tuo näkyväksi.

### **Variaatio**

- Pienten lasten kanssa voidaan kohtaukset esittää pehmoleluilla tai käsinukeilla. Nukke voi myös kertoa tykkäämistarinan.

### **Vinkki**

- Kotiin tehtäväksi voi antaa tehtävän, että lapsi pyytää omia vanhempiaan kertomaan, miltä tuntui tykätä toisesta tai ihastua ja rakastua.

### Miten käyttää erilaisia tunnekortteja

- Käydään tunteita läpi tunnekorteilla. Esimerkiksi aamupiirissä otetaan yksi tunne kerrallaan ja lapset kertovat miltä se tuntuu, ja missä se tuntuu. Sitten lapset näyttävät tunteen vartalollaan ja ilmeen kasvoillaan. Ilmeestä voidaan ottaa myös kuva, jotka voidaan laittaa esille.
- Tunnekorttien avulla opetellaan tunnistamaan ja nimeämään tunteita.
- Aamupiirissä, harjoituksen jälkeen tai sopivassa hetkessä voi pyytää lapsia valitsemaan omaa tunnetilaa parhaiten kuvaava kortti. Lapsi voi halutessaan kertoa sanallisesti tunteestaan lisää.
- Kortteja näytetään yksi kerrallaan ja pohditaan missä tai milloin joku on kokenut tällaista tunnetta.
- Tunteet tutuiksi -tehtäväkorttisarjasta löytyy myös kuvia hankalista sosiaalisista tilanteista, joista voidaan keskustella lasten kanssa ja samalla pohtia, miten tilanteet voitaisiin ratkaista. Viimeiseen korttisarjaan on valittu yllättäviä tilanteita, joihin lapsi saattaa joutua. Lasten kanssa keskustellaan erilaisista toimintavaihtoehdoista.
- Tunnekorteista muistipeli.
- Kortteja on hyvä käyttää myös omien tunteidensa sanoittamiseen. Jos on esimerkiksi pettynyt lapsen käytökseen tai haluaa kehua lasta.

- Lasten kanssa voi jutella ryhmässä tunnekorttien avulla siitä, millaisia tunteita heillä on herännyt esimerkiksi erilaisissa välituntitilanteissa, ulkoilun aikana, retkillä, toimintatuokioissa. Lapset kertovat (esim. riitatilanteista, toisen auttamisesta tai kivoista tekemisistä) korttien avulla, jolloin päästään keskustelemaan siitä, minkälainen olisi hyvä toimintamalli missäkin tilanteessa.

### Materiaali ja menetelmät

- Kadonnut avain- materiaali
  - Opitaan tunnistamaan omia sekä toisten tunteita ja ymmärtämään niitä.
- Huomaa hyvä- materiaali
- Lapsen mieli- kirja
- Älyä tunteet
- Nalle -kortit
- Musiikkimaalaus
- Askeleittain
- Yhteiset säännöt yhdessä lasten kanssa. Keskustellaan siitä, mitä tarvitaan, että kaikilla olisi hyvä olo. Puhutaan siitä, mitä hyvä olo on ja mitä on huono olo.
- Kirjat/ tarinat:
  - Miltä tilanteessa tai tarinassa olevasta henkilöstä voi tuntua? Miten henkilöä voisi auttaa? Miten henkilön tunne voisi "lieventyä" esim. pelko? Miltä minusta tuntuisi, jos olisin samassa tilanteessa kuin kirjan henkilö?
- Tunnelämpömittari
- Tunnetaito- ja tutustumispelejä (esim. Valovoima-peli, Seikkailujen saari -peli)
- Ympyräiset -tunnetaito-ohjelma
- PIKI ja Molli- kirjasarjat
- Jukka- Hukka- kirjasarja
- Fanni -sarjan kirjat

## 3. Läheisyys, hyväolo ja itsetunto

### 3.1 Olen hyvä näin

<b>Tavoite</b> Itsetunnon kohottaminen, usko itseen toimijana, nähdä myös kaveri taitavana sekä yhteistyö
<b>Tarvikkeet</b> Patja, paljon tyynyjä, mahdollisimman suuri sanomalehti
<b>Kesto</b> 15 min
<b>Lähde</b>

#### Ohjeet

- Pienryhmähetki (lapsia 3-4).
- **Harjoitus 1:** Puhalla tai työnnä aikuinen kumoon. Aikuinen istuu patjalla. Jokainen lapsista vuorollaan saa puhaltaa tai työntää aikuisen istumasta kumoon. Aikuinen voi esittää, että yrittää

kovasti vastustaa kaatumista, mutta ei voi mitään lopulta lapsen puhkumiselle tai työntämiselle. Kaverit kannustavat kaveriaan esim. ”hyvä Pekka” vieressä.

- Lapsen mielestä on usein tosi hauskaa, kun he ovat välillä vahvoja toimijoita ja aikuinen on se heikompi.
- Kun aikuinen saadaan kaadettua, voi myös ääneen todeta jokin lapsen vahvuus, kuten voima, määrätietoisuus, päättäväisyys tai mikä piirre/ vahvuus tulee mieleen, kuten ”olitpa sinnikäs puhaltaja”.
- **Harjoitus 2:** Lapset saavat jokainen tasamäärän tynnyjä, jotka pinoavat vuorotellen torniksi lattialle. Toiset lapset auttavat ohjeita kertomalla sitä lasta, jonka vuoro on sillä hetkellä kuten ”laita tynny vähän kesemmälle”.
- Tornin rakentaminen on koko ajan kaikkien lasten vastuulla. Eikä sitä lasta, jonka vuorolla tynnytorni kaatuu, saa syyttää tapahtumasta. Sehän on vain hauskaa, kun torni kaatuu! Silloin kun torni kaatuu, kaikki lapset juoksevat alta pois ja yrittävät väistellä kieriviä tynnyjä.
- **Harjoitus 3:** Kaikki lapset seisovat samalla isolla aukaistulla sanomalehdellä lattialla. Aikuinen repii pienehköjä palasia sanomalehdestä, niin että lasten tila pienenee sanomalehdellä. Kaikkien pitää pysytellä lehden päällä ja auttaa toisiansa siinä pysymään. Kun lapsilla tila koko ajan pienenee, tulee heidän keksiä miten he voivat olla tiiviimmin yhdessä ja pitävätkö he toisistaan kiinni, jotta kukaan ei horjahda lehdeltä pois. Kun tila käy liian ahtaaksi ja he joutuvat astumaan lattialle, leikin voi aloittaa alusta.
- Kehu lapsia yhteistyöstä ja toisen auttamisesta!

## Variaatio

- Toisella kierroksella voidaan aikuisen kaatamisharjoitus tehdä niin, että aikuinen on vähän vahvistunut, eikä yhden lapsen voimat enää riitäkään kaatamaan aikuista. Tarvitaan toiset lapset apuun!
- Tynnytornin rakentamiseen saadaan haastetta niin, että otetaan tuoli avuksi ja lapset voivat varovaisesti käyttää tuolia apuna, jotta yltävät laittamaan tynnyjä ylemmäksi. Toiset lapset voivat myös tukea tornia käsillään.
- Sanomalehtiharjoituksen voi toteuttaa myös niin, että kaikilla lapsilla on oma lehensä ja seisovat lähemmäs toisiaan, jolloin voivat ottaa tukea tarvittaessa toisistaan.
- Hauska peli on myös kutitus häntäpallo. Siitä tarvitaan paljon häntäpalloja sekä pelikenttä. Tee maalialueet tötsillä tai teipillä ym. molempiin kentän päätyihin. Kaikki häntäpallo ovat ensin aikuisten pesässä. Merkistä lapset lähtevät lasten pesästä hakemaan häntäpalloja yksi kerrallaan ja aikuiset yrittävät kutittaa häntäpalloja hakevia lapsia ja näin estää heitä saamasta häntäpalloja. Lapset voittavat, kun ovat saaneet kaikki häntäpallo oman pesään.

## Vinkki

- Kaatamisharjoituksessa on tärkeää, että jokainen lapsi saa aikuisen kaadettua!
  - Harjoitteen voi antaa myös kotiin tehtäväksi vanhempien kanssa.
- Tynnytorniharjoituksen voi tehdä myös muilla välineillä, kuten palikoilla.
- Sanomalehtiharjoituksessa vältä kilpailullista ilmapiiriä! Voit vitsailla ja vaikka yrittää huijata leikissä horjuttamalla hieman lapsia ym. Silloin huomio kiinnittyy aikuiseen, eikä kisaamiseen lasten kesken.
- Kasvattaja tai opettaja voi kertoa lapsille, että eri ihmiset osaavat vähän eri juttuja, mutta kaikilla on erilaisia hienoja taitoja. Kaikkien ei tarvitse osata samoja juttuja!

- Havainnoi lasten onnistumisia ja hehkuta niitä. ”Onnistuit! Aina kannattaa yrittää.” ”Yhdessä onnistuitte! Yhdessä pystytte enemmän!”

### 3.2 Vartaloleikki

**Tavoite** Vahvistaa kehonkuvaa mm. konkreettisesti hyväksyvän kosketuksen kautta. Samalla ryhmässä ja näkyvästi ilmaistuna, sekä ääneen lausuttuna, vahvistetaan oman kehon arvostusta.

**Tarvikkeet**

**Kesto** 5-10 min.

**Lähde** Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Cacciatore & Ingman-Friberg (toim.) Kaisa-Maria Poikela.

#### Ohjeet

- Harjoitteen vetäjä pyytää osallistujia toistamaan perässään. Kukin lause sanotaan kahdesti. Kaikki myös tekevät yhdessä rytmiä: taputtavat kullakin sanontakerralla kaksi kertaa vuorossa olevaan kehon osaan.

”Tässä on mun vartalo! Se on huippu vartalo!” x 2

”Tässä on mun pää! Se on huippu pää!” x 2

”Tässä on mun olkapäät! Ne on huiput olkapäät!” x 2

”Tässä on mun kädet! Ne on huiput kädet!” x 2

”Tässä on mun maha! Se on huippu maha!” x 2

”Tässä on mun selkä! Se on huippu selkä!” x 2

”Tässä on mun pylly! Se on huippu pylly!” x 2

tytöt: ”Tässä on mun pimppi! Se on huippu pimppi!” x 2

pojat: ”Tässä on mun pippeli! Se on huippu pippeli!” x 2

”Tässä on mun jalat! Ne on huiput jalat!” x 2

”Tässä on mun polvet! Ne on huiput polvet!” x 2

”Tässä on mun varpaat! Ne on huiput varpaat!” x 2

”Tässä on mun vartalo! Se on huippu vartalo!” x 4



### 3.3 Ihanat keuhut

<b>Tavoite</b> Oppia ottamaan vastaan myönteistä palautetta, kylpeä kehuissa
<b>Tarvikkeet</b> Mahdollisesti paperia, teippiä ja kyniä
<b>Kesto</b> 20 min
<b>Lähde</b>

#### Ohjeet

- Mietitään yhdessä, miten itseä ja toisia ihmisiä voi kehua. Millaisia sanoja voisi käyttää? Esimerkiksi: ihana, ihmeellinen, uskomaton, mahtava, rakas, taitava... Muistathan kehua lapsia silloin, kun he sanovat toisilleen tai sinulle kauniita sanoja!
- Kehupiiri: jokainen lapsi on vuorollaan piirin keskellä ja jokainen piirissä sanoo hänestä vuorotellen jonkin kivan asian. Lapsen jännittäessä piirin keskelle menoa, hän voi olla myös aikuisen sylissä tai kanssa.
- Kannustuspiiri: Lapset ja aikuiset muodostavat piirin istuen. Jokainen vuorotellen juoksee piirin ympäri takaisin omalle paikalle ja samalla kaikki muut taputtavat ja huutavat: ”Hyvä Kalle! Hyvä Kalle!”.
- Tähtipäivät: jokainen lapsi on vuorollansa viikon tähtilapsena, jolloin hänestä esimerkiksi tehdään esittely seinälle, tehdään hänen toivomiaan asioita tietyissä hetkissä, lapsi saa erityisiä oikeuksia (kuten auttaa aikuisia, olla apulaisena, olla ensimmäisenä jonossa, valita kaverin ym.).

#### Variaatio

- Kehupiirin voi varioida isommilla lapsilla myös näin: kaikkien lasten selkään kiinnitetään laput, joihin jokainen käy kirjoittamassa jonkin kivan asian. Tällöin voi liikkua tilassa vapaasti.

### 3.4 Nautiskellaan

<b>Tavoite</b> Mietitään mitkä asiat tuottavat iloa ja nautintoa elämään, kokeillaan ja etsitään nautintoa tuottavia asioita
<b>Tarvikkeet</b>
<b>Kesto</b> 20-30 min.
<b>Lähde</b>

#### Ohjeet

- Mietitään lasten kanssa, millaisista asioista kukakin nauttii. Mikä on nautintoa tuottava tekeminen (esim. joku harrastus, leipominen, eläinten hoitaminen)? Mitkä asiat tuntuvat ihanilta (esim. lämmin kylpy, auringon lämpö, silitys, halaus, hieronta)? Mitkä asiat näyttävät kauniilta (esim. värit, meri, metsä, taulut, tanssi)? Mitkä asiat tuoksuvat ihanilta (esim. mausteet, tuore pulla, hajuvesi, kukka)?
- Vuodenajan ja oman ympäristön mukaan etsitään yhdessä nautintoa tuottavia asioita. Esimerkkejä:
  - Lähdetään metsäretkelle tutkimaan värejä, tuoksuja ja vaikkapa halaamaan puita, nauttimaan auringosta ja silittämään kiviä.

- Vesileikkejä juuri lapselle sopivan lämpöisessä vedessä. Vaahtokylvyssä voi muokata vaahdosta erilaisia muotoja ja samalla nautiskella lämmöstä.
- Tuoksutellaan erilaisia kivoja tuoksuja kuten, kardemumma, kaneli, tuoksusaippuat ym.
- Hemmottelupäivät: aikuiset hierovat lasten selät tai jalat, tekevät jalkakylvyt, laittavat hiuksia, rasvailevat käsiä ym. Samalla kuunnellaan kaunista musiikkia.

### Variaatio

- Erilaisia asioita mitkä tuottavat iloa on hyvin paljon. Joillekin se voi tosiaan olla hippaleikit, jalkapallo tai musisointi. Kokeilkaa erilaisia asioita ja nostakaa esille niitä hetkiä, kun jollakin tai kaikilla lapsilla on mukava tunne tai he näyttävät onnellisilta.

### Vinkki

- Kaikki lapset eivät pidä samoista asioista. Lapset saavat valita haluavatko tulla kokeilemaan erilaisia asioita vai eivät.

## 4. Ympäristö ja muut ihmiset

### 4.1 Vauhdikkaasti kavereiden kanssa

<b>Tavoite</b> Oppia ottamaan kaverit huomioon, vaikka vauhti lisääntyy.
<b>Tarvikkeet</b> Avoin tila sisällä tai ulkona, iso patja, vilttejä tai peittoja
<b>Kesto</b> 30 min
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

#### Hippaleikit

- Lapsiryhmän kanssa isossa avoimessa tilassa sovitaan hippaleikin alueen rajat ja sovitaan säännöt. Sovitaan, että hippa koskee hellästi ja kaikki varovat törmäämästä toisiinsa. Hippoja vaihdellaan usein, jotta kaikki pääsevät kaikkiin rooleihin. Pelastamassa olevaa lasta hippa ei voi ottaa kiinni.
  - Töpselihippa: Kiinni jäänyt asettaa kätensä sivuilleen lantion päälle ja hänet voi pelastaa työntämällä omat kädet ”töpseliin” eli kiinni jääneen käsien väliin.
  - Halaushippa: Kiinni jäänyt jää seisomaan suorana kuin jääpuikko. Pelastaa voi halaamalla ”jääpuikko” sulaksi jälleen.
  - Bakterihippa: Tätä hippaa leikitään sisätiloissa. Sovitaan ensin missä kohdassa on sairaala. Hippa on bakteeri, joka lapsen kiinni saadessaan ”sairastuttaa” lapsen. Kiinni jäänyt lapsi menee maahan makaamaan ja toiset lapset voivat pelastaa hänet olemalla ”ambulanssina”. Kaksi lasta hakee viltin ja ”sairastunut” lapsi hyppää viltille ja ambulanssi kuljettaa hänet sovittuun sairaalaan, jossa hän tervehtyy.

## Nassikkapaini

Tähän harjoitukseen tarvitaan pehmeä ja turvallinen, esteetön tila, kuten iso patja (ei korkea). Painia tehdään pareittain, suunnilleen samankokoisten lasten välillä. Osallistuminen tähän harjoitukseen on aina vapaaehtoista ja aremmat lapset usein haluavatkin tarkkailla ensin sivusta painia. Lähes kaikkien lasten mielestä paini on kuitenkin hauskaa ja usein toistettaessa harjoitusta, aremmatkin lapset haluavat lopulta mukaan. Säännöt ja säännöistä kiinni pitäminen on tässä harjoituksessa hyvin tärkeää. Sopikaa sana tai merkki, joka pysäyttää heti painin.

- Lahjapaketin avaaminen: Toinen lapsista käy selälleen makaamaan niin, että jalat ja kädet ovat mahan päällä sykkyrällä tiukasti. Maassa oleva lapsi yrittää jännittää kätensä ja jalkansa niin, että toinen lapsi ei saa helpolla niitä auki. Eli parin toinen lapsista yrittää sovitusta merkistä ”avata lahjapaketin”.
- Kilpikonnin kaataminen: Toinen lapsi menee konttausasentoon, josta toinen lapsi merkistä yrittää saada ”kilpikonnin” keikahtamaan kyljelleen.
- Siirry norsu: Toinen lapsista on painava norsu sovitun alueen keskellä. Toinen lapsi merkistä yrittää työntää norsun pois sovitulta alueelta.

### **Variaatio**

- Vaihtoehtoina yllä oleville hipoille on myös:
  - Haarahippa: Kun hippa koskettaa, kiinni jäänyt asettuu X-asentoon. Toinen lapsi pelastaa ryömimällä kiinni jääneen haarojen välistä.
  - Banaanihippa: Kun hippa koskettaa, kiinni jäänyt nostaa kätensä suoraksi pänsä päälle ja pitää kiinni käsistään. Pelastaa voi ”kuorimalla banaanin auki”, eli avaamalla kiinni jääneen kädet ylhäältä alas.

### **Vinkki**

- Jos lapsi arkailee osallistumista näihin fyysisiin leikkeihin, anna hänelle aikaa seuralla leikkiä, ryhmää voi pienentää ja se voi myös toimia, että aikuinen toimii hippana tai lapsen parina nassikkapainissa.
- Voit katsella vinkkejä You Tubesta haulla ”Nassikkapaini”.

## **4.2 Ollaan monenlaisia**

<b>Tavoite</b> Ymmärtää ihmisten monenlaisuus, erot ja samanlaisuudet sekä kasvun tuoma muutos
<b>Tarvikkeet</b> Valokuvat itsestä, lehtiä ja kirjoja
<b>Kesto</b> 15min
<b>Lähde</b>

### **Ohjeet**

- Kerro lapsille:

”Ihmiset ovat monenlaisia ja omalla tavalla hienoja kaikki. Jokainen kokee oman sukupuolensa omalla tavallaan ja kaikilla on oikeus olla omanlaisensa. Lapset näyttävät erilaiselta kuin aikuiset ja lapsistakin kasvaa myöhemmin aikuisia. Kehitys ja kasvu tapahtuu jokaisella oman aikataulun mukaisesti, eikä siinä

pidä kiirehtiä. Kaikilla ihmisillä on omat yksityiset paikat, jotka jäävät vaatteiden alle. Niihin ei saa koskea ilman lupaa.”

- Kysy lapsilta: Mitä samanlaisia asioita meillä kaikilla on? Missä asioissa eroamme ulkonäössä? Miten voi erottaa sukupuolet toisistaan? Miten voi erottaa lapset aikuisista? Mitä muutoksia kehossa tapahtuu, kun kasvaa aikuiseksi? Miksi ihmiset käyttävät vaatteita?
- Tehtävä: Pyydä etukäteen lapsia tuomaan omia vauva ja pikkulapsi vaiheen kuvia päiväkotiin tai kouluun. Ja tuokaa te aikuiset myöskin kuvia oman elämäne varrelta. Ihailkaa yhdessä kuvia ja ihmetelkää kaikkien kasvua vauvasta isoksi lapseksi/ aikuiseksi. Oletteko vielä samannäköisiä kuin vauvana? Tunnistatteko kuvista toisianne?
- Keskustelkaa stereotyyppioista esim. tyttöinä ja poikana olemisessa. Onko tyttöjen ja poikien leikkejä, värejä, vaatteita hiuksia ym.? Kyseenalaistamalla rajoittavia rakenteita voidaan vapauttaa lapset itsensä tekemään valintoja omista, ei oletetun sukupuolensa lähtökohdista. Voitte tutkia yhdessä lehtiä ja kirjoja: millaisia rooleja, ammatteja tai vaatteita on eri sukupuolilla. Voit myös tuoda kuvia tai kirjoja eri aikakausilta, jolloin pukeutuminen, kampaukset ja värit ovat olleet hyvin toisenlaisia kuin tänä päivänä.

#### Variaatio

- Kokeilkaa jumppa- tai musiikkituokiolla myös leikillisesti erilaisia rooleja, myös itselle vieraampia. Voidaan liikkua ja äänellä kuin elefantti, mato tai meren aalto. Joskus ollaan prinsessoja, supersankareita tai poliiseja, sukupuolesta riippumatta.

#### Vinkki

- Voitte tehdä yhdessä muisti- tai lottopelin leikkaamalla lehdistä ja kopioimalla tai tulostamalla internetistä valmiita kuvia monenlaisista ihmisistä tekemässä moninaisia asioita.
- Palapeli, jossa on kerroksittain ihmisen kehoa, kuten lihaksisto, luusto, iho, vaatteet päällä ym. on hyvä myös kuvaamaan lapsille ihmisten suurta samankaltaisuutta, kun tarkastelee ihmisen sisäpuolta.

### 4.3 Kaikki mukaan!

<b>Tavoite</b> Olemme kaikki erilaisia, mutta kaikki omalla lailla hienoja. Ketään ei jätetä ulkopuolelle tai nimitellä. Monenlaisuus on rikkaus. Osataan toimia kaikenlaisten ihmisten kanssa.
<b>Tarvikkeet</b> Omena, paperia ja teippiä, pehmolelut tai käsinukkeja
<b>Kesto</b> 20 min.
<b>Lähde</b>

#### Ohjeet

- Kerro lapsille, että odotatte lapsilta sekä myös aikuisilta toisia kohtaan kaunista käytöstä ja jos joskus vahingossa tai tahallaan sanoo toiselle ikävästi tai satuttaa toista, niin silloin pyydetään anteeksi ja mietitään yhdessä, miten toiselle saisi paremman mielen takaisin. Kaikki ovat yhtä arvokkaita ja hienoja ihmisiä, monenmoisia! Jokainen haluaa kuulua joukkoon ja on tärkeää sanoa lapsille, että ryhmiä voi olla monenlaisia ja ryhmän jäseniä myös.

## Kiusaaminen

Voitte pohtia satuttavien sanojen ja kiusaamisen vaikutusta ihmisiin esim. tällaisilla tavoilla: Näytä lapsille kokonaista omenaa. Pudota omena maahan ja kerro että pudotus on kuin ikävät sanat tai kiusaaminen, se sattuu jättää jäljet sisäpuolelle, eikä niitä ulospäin näe. Halkaiskaa omena veitsellä puoliksi ja näette tummentuneet omenan osat. Paperia repimällä saa samantyyllisen harjoituksen myös. Ensin lapset repivät pienen paperin palasen pieniksi palasiksi ja sitten yrittävät teipata palaset yhteen. Johdattele lapset huomaamaan kuinka vaikeaa on korjata rikki mennyttä, eikä se näytä enää samalle kuin ennen repimistä. Keskustelkaa lopuksi kiusaamisesta: Mitä kiusaaminen on? Miten sitä voi ehkäistä? Miltä se tuntuu? Mitä tehdä, jos tulee kiusatuksi? Voiko aikuiset kiusata lapsia?

## Kaveritaito esitykset

Draaman tai pöytäteatterin avulla käydään läpi tilanteita. Aikuiset voivat keksiä kivoja tilanteita teemasta ja keskeyttää kohtaukset sopivissa hetkissä lasten pohdintaa varten. Minkälainen on hyvä kaveri, ja jos ei ole hyvä kaveri niin mitä siitä seuraa? Miltä tuntuisi, jos jäisi yksin tai jos syrjittäisiin? Miten hieman ujompi kaveri saataisiin leikkiin mukaan? Lapset voivat itse kertoa ja sanoittaa miltä esityksen kaveruksista tuntuisi ja kuinka kuuluisi toimia. Mikä on oikein ja väärin? Mitä saa tehdä ja mitä ei saa tehdä toiselle. Kenen kanssa on hyvä olla? Mitä hyvää ja huonoa on erilaisuudessa. Kannustetaan lasta siihen, että jokaisella on lupa olla omanlaisensa.

## Ryhmämme /luokkamme perheet

Tutustutaan luokan tai ryhmän perheisiin. Ketä niihin kuuluu? Kutsutaan kouluun isovanhempia, pidetään teemapäiviä ja avoimen oven päiviä, jolloin perheet voivat osallistua päiväkodin toimintaan, vierailaan mikäli mahdollista, vanhempien työpaikoilla jne. Näin erilaisuus huomataan ja se, että jokainen on ainutlaatuinen.

## **Variaatio**

- Pääseekö peliin- näytelmät: Lapsi: Pääseekö peliin? Lapset: Joo, pääsee! /Ei pääse. Lapset: Tuletko mukaan leikkiin? Lapsi: Joo, tulen. / Ei, en tule. Vaihdeliaan rooleja! (Lähde: Tunnemuksu ja mututoukka)
- Perheisiin voi tutustua valokuvien, sukupuiden, perhepiirrosten ym. avulla. Kotoa voi tuoda jonkin perheelle tärkeän esineen tai lapulle voi kirjoittaa jonkin tärkeän muiston kotoa. Yhdessä voidaan tutkia esineitä ja muistoja. Monenlaisia tarinoita. Tavoite on, että lapsi tietää ja hyväksyy, että on monenlaisia tapoja olla ja elää.

## **Vinkki**

- Käytetään aikaa tutustumiseen. Ryhmäytyminen on tärkeää! Hyviä ryhmäytymisleikkejä on mm. PIKI – kirjasarjan kasvattajan oppaassa (Mun ja sun juttu! -opas). Pelataan pelejä, leikkejä ja tehtäviä, joissa tavoite on tehdä yhdessä, kuten yhteismusisointi, piiritanssit tai roolileikit.
- Riitojen selvittämisessä Ben Furman malli ”vastuunportaat”.
- Monenlaisista perheistä keskusteltaessa voit valita Väestöliiton kirjallistasta myös kirjoja lapsille luettavaksi ja keskustelun aloitukseksi.

## 5. Hyvinvointi ja terveys

### 5.1 Turvassa

<b>Tavoite</b> Oppia suojaamaan omaa arvokasta kehoa
<b>Tarvikkeet</b> Turvataitojuliste ja Turvataito -laulun sanat
<b>Kesto</b> 15 min.
<b>Lähde</b>

#### Ohjeet

- Kysellään lapsilta ja kerrotaan: Miten omaa kehoa voi suojella? Miksi kehoa opetellaan suojaamaan?
- Kerrataan kolmen kohdan sääntö, uimapukusääntö sekä kosketuksen säännöt kaikki yhdessä:
  1. Jos jokin tilanne tuntuu pelottavalta tai joku aikuinen tai lapsi koskettaa kurjasti, täytyy lapsen heti sanoa kovalla äänellä **Ei**, lähteä saman tien pois tilanteesta. Tämän jälkeen tulee välittömästi kertoa tapauksesta jollekin aikuiselle, johon lapsi luottaa.
  2. Ikiomiin, eli uimapuvun alla oleviin yksityisiin paikkoihin ei kukaan saa koskettaa ilman hyvää syytä ja lapsen lupaa.
  3. Mikään kosketus ei saa jättää kurjaa oloa eikä se saa olla salaisuus.
- Harjoitellaan pareittain lähestymistä: kun toinen lapsi on sopivalla etäisyydellä itseä, nostetaan käsi eteen ja sanotaan Ei! Lähestyvän lapsen tulee heti pysähtyä ja seisoa paikallaan. Sitten voi tervehtiä kaveria (esim. sanomalla ”Moi”, läpsyllä tai halauksella), se jota lähestyttiin saa päättää tavan tervehtiä. Sitten vaihdetaan osia.
- Opetellaan ja lauletaan Turvataitolaulu

#### Turvataitolaulu

1. Ikioma keho on, arvokas ja verraton.  
Kaikelle on nimi tuttu. Sepä onkin hauska juttu.  
Ikioma keho on, arvokas ja verraton.

2. Kosketukset, halaukset, niihin luvan tarvitset.  
Kysy lupa! Varmista, ettei toista pelota.  
Kosketukset, halaukset, niihin luvan tarvitset.

3. Uimapuvun alle jää, oma alueesi tää.  
Ilman lupaa muut ei saa sinne sua koskettaa.  
Uimapuvun alle jää, oma alueesi tää.

4. Sano ei ja lähde pois. Mukavampi olla vois.  
Huolesi sä aikuiselle kerro heti, et oo pelle.  
Sano ei ja lähde pois. Mukavampi olla vois.

#### Variaatio

- Voitte lisäksi katsoa Pikku kakkosen turvataitovideot <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/06/05/pikku-kakkosessa-annetaan-kaikille-kehon-osille-nimi-ja-opetellaan>

## 5.2 Turvallinen olo

<b>Tavoite</b> Mitkä asiat tuovat turvan tunnetta? Tai hyvinvointia? Miten pyydän apua?
<b>Tarvikkeet</b> Askartelu tarvikkeita, värikyniä ja paperia
<b>Kesto</b> 20-30 min.
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Keskustelkaa siitä, mitkä asiat luovat turvallista oloa päiväkodissa/ koulussa/ kodissa/ kadulla/ metsässä ym.
  - Turvalliset rajat ja säännöt
  - Turvalelu (etenkin pienillä mm. riepu, pehmolelu)
  - Säännöllisyys ja selkeä päivärhythmi
  - Sääntöleikit
  - Aikuinen turvana, apuna ja lohduttajana
  - Oman tilan kunnioitus
- Mitä on hyvinvointi? Mikä lisää hyvinvointia? (Riittävä uni, terveellinen ruoka, liikunta, hellä kosketus, syli, leikki, ystävät, harrastukset ym.) Millaiset asiat estävät sinua voimasta hyvin?
- Piirtäkää itselle turvallisin paikka: missä se on? Onko siellä joku sinun kanssasi? Voitte myös piirtää yhdessä ison paperin täyteen asioita, joista tulee teidän ryhmälle /luokalle hyvää oloa ja hyvää mieltä. Laittakaa taideteos oman tilanne seinälle.

### Avun hakeminen

Harjoitellaan avun hakemista pariharjoituksena. Toinen on autettava ja toinen avun hakija. Aikuinen voi kertoa tilanteita ja lapset esittävät tilanteen improvisoimalla. Tilanteita: Lapsi on eksynyt, lapsi on loukannut jalkansa, lapsi on hukannut avaimensa, lasta kiusaa isommat lapset...

Keskustellaan myös fyysisestä koskemattomuudesta. Harjoitellaan pareittain tai ryhmissä, miten hankalassa tilanteessa toimitaan: Toinen lapsi pitää kiinni esim. toisen lapsen käsivarresta. Toinen lapsi sanoo: ” en pidä tästä, minuun ei saa koskea”, kuuluvasti: ”EI”. Tällöin toinen lapsi irrottaa otteensa, ja lapsi, joka on päässyt otteesta irti, poistuu paikalta ja kertoo luotettavalle aikuiselle (tässä tapauksessa opettajalle tai kasvattajalle).

### Variaatio

- Pienten lasten turvaleluille voi rakentaa erilaisista askartelumateriaaleista yhdessä pesän esim. omaan lokeroon tai koriin. Sellaiseen paikkaan, jossa lapsi arvelisi lelulla olevan hyvä olla silloin, kun se ei ole hänen omassa kainalossaan.

## 5.3 Tutustutaan median käyttöön

<b>Tavoite</b> Tutustutaan laitteiden turvalliseen käyttöön, niiden mahdollisuuksiin ja myös uhkiin.
<b>Tarvikkeet</b> Laitteita, kuten puhelin, tietokone tai tabletti. Mainoskuvia lehdistä, kadunvarsilta tai netistä.
<b>Kesto</b> 30min-1h
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Keskustellaan siitä, miten laitteita käsitellään turvallisesti: salasanat, varovainen käsittely (ei saa tiputtaa tai kastua ym.), miksi pitää noudattaa ikärajoja ja miksi vanhemmat laittavat laitteisiin rajoituksia?

### Medialaitteiden hyvät puolet!

- On tärkeää olla kiinnostunut ja innostunut lapsen medialaitteiden käytöstä sekä esitellä lapsille näiden hyviä puolia, sillä niitäkin on paljon! (Jos aikuiset suhtautuvat medialaitteisiin kielteisesti, ei lapsi halua jakaa siihen liittyviä huoliakaan aikuisen kanssa). Mitä kaikkia hyviä puolia keksitte medialaitteista? (Voit katsoa tieto- osuudesta vinkkejä!)
- Kertokaa lapsille: Aina voi kieltäytyä katsomasta ikäviä kuvia tai videoita, jos joku näyttää! Ruutukaappauksen voi opetella lapsen kanssa, joka käyttää yksikseen jo kännykkää, tablettia tai tietokonetta. (Tällöin lapsi voi säilyttää näkemänsä oudon viestin tai kuvan ja näyttää aikuiselle). Aikuiselle kannattaa kertoa kaikista oudoista jutuista mitä tulee vastaan. Aikuinen voi auttaa! Muistuta lapsia valokuvaamisesta ja videokuvaamisesta kännykällä: miettikää kenelle voi jakaa ja lähettää videoita ja kuvia. Ketä ja mitä saa kuvata? Puhukaa myös netin vaaroista: somessa on ikäviä aikuisia, jotka eivät osaa käyttäytyä yhteisten sääntöjen mukaan. Nämä aikuiset voivat huijata, puhua outoja ja esittää lapsia. Miettikää miten toimia tällöin? (Ruutukaappaus, sulje laite, kerro luotettavalle aikuiselle).

### Medialukutaito

- Mitkä asiat ovat totta ja mitkä välttämättä ei. Miten kuvia muokataan, niin että lopputulos on aivan erilainen kuin oikeasti on. Mainokset, mitä niillä yritetään sanoa? (Yrittävät myydä asioita, saada ihmiset ostamaan ja kuluttamaan ym.) Mitä on kauneus? (Auttavaisuutta, hymyä, puhtautta, siisteyttä, ystävällisyyttä ym. On monenlaista kauneutta, ei vain tietty ulkokuori). Muita medialukutaitoon liittyvää: kyky tulkita ja tuottaa viestejä, luotettavat lähteet, tekijänoikeudet, pelilukutaito ym.

### Kiusaaminen median välityksellä

(Monella eskarilaisella on jo oma kännykkä tai pienilläkin lapsilla pääsy vanhempien tai isosisarusten medialaitteille):

- Pilkkaavat tai uhkailevat viestit
- Juorujen, valheiden tai henkilökohtaisten tietojen levittäminen
- Valokuvien muokkaaminen pilkkatarkoituksessa ja niiden levittäminen (Kuva voi levitä nopeasti laajalle ja kuva/ video on silloin vaikeasti poistettavissa).
- Toisen nimellä esiintyminen
- Sulkeminen ryhmän ulkopuolelle (esim. luokan Facebook tai WhatsApp- ryhmät).



- Videointi kännykkäkameralla esim. kiusaamistilanteessa
- Miltä nämä tuntuisivat itsestä? Miksi joku haluaa tehdä tällaisia asioita? Kertokaa että tällaiset kiusaamisen muodot eivät ole hyväksytyjä ja että ne aiheuttavat paljon surua ja paha mieltä kohteelleen.

### Lapset median käyttäjinä

- Anna lasten ottaa kännykällä tai tabletilla kuvia päiväkotia tai kouluympäristössä. Tehtävä: lapsi käy aikuisen tai parin kanssa kuvaamassa esim. tavaroita, huonekaluja, yksityiskohtia, ulkona luontoa (esim. kivi, mänty...) sovitusti vaikka kuusi kuvaa. Loput ryhmästä yrittää sitten etsiä kuvasuunnistuksena nämä kuvien sijainnit. Sitten vaihtakaa kuvaajia.
- Quivervision -ohjelman avulla voitte herättää omat piirustuksenne ja värityksenne ”henkiin”.
- Harjoitelkaa yhdessä QR- koodien tekoa ja sitten vaikka suunnistusta niillä.
- Lapsille on myös paljon laadukkaita ”opetusvideoita” sekä pelejä, kuten Ekapeli, Molla ABC, Pikku Kakkosen pelit ja Oppi & Ilo- pelit.

### **Variaatio**

- Katsokaa yhdessä mainoksia (aikuisen tulee ensin valita ikätasolle sopivat mainokset) ja miettikää mm. seuraavia kysymyksiä: Kenelle mainos on suunnattu? Minkä ikäisille? Mitä siinä mainostetaan? Haluaisitko sinä mainostettavan asian mainoksen nähtyäsi?
- Voitte myös käydä kävelyretkellä lähiympäristössä tutkimassa erilaisia mainoksia esimerkiksi bussipysäkeillä, valotolpissa, sähkökaapeissa, liikkeiden edustoilla ym.
- Kouluikäisten kanssa voitte käydä läpi netikettiä ja somekettiä.

### **Vinkki**

- Mediatehtäviä varhaiskasvatukseen ja kouluun:  
[https://www.mediataitokoulu.fi/index.php?option=com\\_jreviews&view=category&Itemid=388&lang=fi](https://www.mediataitokoulu.fi/index.php?option=com_jreviews&view=category&Itemid=388&lang=fi)
- Kavi: Lapset ja media kasvattajan opas
- Lapset ja media- opas MLL (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>)

### **Muita vinkkejä:**

- Käy lasten kanssa läpi myös seuraavia asioita: mitä laitteilla saa ja ei saa tehdä, mikä osa kirjoista/videoista/kuvista on totta ja mikä on satua tai tehtyä, käsitelkää pelkoa ja jännitystä etenkin videoissa (musiikit, pimeä, oudot hahmot, hurjat kohtaukset ym.).
- Tutkikaa valokuvia: Mitä kuvassa on? Mitä yksityiskohtia? Milloin ja missä kuva on otettu, mistä ne voisi päätellä? Mitä kuvassa tapahtuu? Miksi kuva on otettu? ym.
- Mediakasvatus näkyviin roolileikeissä: leikkeihin mukana esim. vanhat lankapuhelimet, radiot ja tv:t, esim. pahvista askarreltuna. Tv:stä tutut hahmot leikissä: aikuinen voi kysellä lasten leikkimistä hahmoista ja yhdessä voi tehdä hahmoille rekvisiittaa.
- Äänimaailman toteuttaminen: meren kohinaa, liikenteen ääniä, herätyskellon ääni... Mietitään lasten kanssa mistä mikäkin ääni on peräisin. YouTubesta saa kaikenlaisia ääniä. Tai mennään metsään /kaupunkiin ym. ja hiljennytään kuuntelemaan, mitä ääniä siellä kuuluu.
- Kuvakirjat kannattaa lukea useita kertoja lapsille. Tällöin tarina, kuvat ja yksityiskohdat avautuvat lapsille sekä myös aikuisille parhaiten. Tutkikaa kuvakirjojen kuvitusta myös.

- Isompien lasten kanssa voitte kuvata lasten uutiset tai tehdä sanomalehden tai omia radiolähetyksiä.

## 5.4 Osaan sanoa ei!

<b>Tavoite</b> Oppia kieltäytymään itselle ikävästä tilanteesta
<b>Tarvikkeet</b> Musiikkia, Pipunan ikioma napa- kirja
<b>Kesto</b> 15 min.
<b>Lähde</b> Pipuna harjoitukset: Jenna Mattila

### Ohjeet

”Kerro lapsille, että kaikkien on hyvä oppia sanomaan ei, silloin kun tilanne ei itsestä tunnu kivalle, sillä toinen ei sitä voi aina tietää. Kaverinkin ehdotuksista voi kohteliaasti kieltäytyä. Voitte käydä läpi myös kolmen kohdan säännön.”

- Luetaan Pipunan uudet ystävät- luku ennen harjoitusta
- Liikutaan musiikin mukana tilassa. Kun musiikki pysähtyy, käännytään lähintä kaveria vastaan ja kysytään ”halataanko” tai ”saanko halata”. Kuunnellaan mitä kaveri vastaa ja toimitaan vastauksen mukaan, halataan jos lupa annettiin tai kauniisti vastataan ei haittaa kielteiseen vastaukseen. Tässä leikissä harjoitellaan juurikin lupaa halata kaveria, kuuntelemista ja olemaan loukkaantumatta, mikäli kaveri ei haluakaan halata.
- Luetaan Pipunan metsäretki -luku ennen harjoitusta.
- Mennään isoon piiriin. Yksi menee keskelle piiriä. Keskellä olija lähestyy hitaasti valitsemaansa kaveria kohti. Kun valitun mielestä keskellä olija on riittävän lähellä eikä halua häntä lähemmäs nostetaan käsi stopiksi ja sanotaan kuuluvaan ääneen ”ei, minuun ei saa koskea”. Keskellä olija kuuntelee ja valitsee uuden kaverin, jota kohti lähtee kulkemaan. Tässä harjoituksessa harjoitellaan rohkeasti, kuuluvaan ääneen ei:n sanomista sekä kuuntelua.

### Variaatio

- **SEIS- harjoitus:** Pienryhmässä yksi kerrallaan seisotaan toisella seinustalla ja muut lapset lähestyvät rivinä yksinäistä lasta. Silloin kun lapsi ei halua muiden lasten tulevan enää lähemmäksi, hän nostaa käden eteen ja sanoo isoon ääneen SEIS! Kaikkien pitää heti pysähtyä. Jos lasta pelottaa olla yksin harjoituksessa, voi aikuinen seistä hänen vierellään.
- **Jähmettyminen:** Kuvitellaan pelottava tilanne, kuten hämärä katu ja outoja rasahduksia selän takaa. (Huone voidaan pimittää tunnelman luomiseksi ja laittaa soimaan jännittävää musiikkia). Jähmetytään ihan paikalleen hetkeksi. Sitten laukaistaan jähmetys niin, että hengitetään syvään ja hypätään ympäri (tai tehden jonkin ninjahypyn) sekä huutaen HÄÄÄÄÄ tai mitä vaan keksitte.

### Vinkki

- Lukekaa Väestöliiton kirjallistasta turvataito teemaan liittyviä kirjoja ja keskustelkaa, piirtäkää, tehkää esityksiä ym. niistä.

## 5.5 Terveenä

<b>Tavoite</b> Ymmärtää miksi ja miten kehoa ja mieltä pitää hoitaa hyvin.
<b>Tarvikkeet</b> Lääkärileikki tarvikkeet
<b>Kesto</b> 30 min.
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Keskustelkaa lasten kanssa:  
Miksi on tärkeää hoitaa omaa kehoaan joka päivä? Miksi myös mieltä pitää hoitaa? Käykää läpi perushygieneitoimet keskustellen (hammaspesut, suihkut, rasvaus, hiusten hoito, kynsien leikkaus ym.) Mitä näistä teet aamuisin, päivisin, iltaisin tai joka päivä, kerran viikossa ym.? Mitkä asiat tuottavat meille hyvää mieltä ja iloa? Mitkä asiat vaikuttavat terveyteemme ja hyvinvointiimme? Mitä tapahtuu, jos voimme huonosti? Oma tunne itseän kohdistuvista toimista on tosi ja sitä tulee kaikkien osapuolien kunnioittaa. Joskus voi joutua tekemään juttuja mitkä eivät huvita tai tuntuvat epämukavilta, kuten lääkärin tutkimukset ja rokotukset.
- Leikkikää pienemmissä ryhmissä lääkäroleikkiä aikuinen leikissä mukana ohjaamassa ja rikastamassa leikkiä. Isompien lasten kanssa voi harjoitella ensiaputaitojen alkeita ja miettiä mitkä asiat auttavat silloin kun on kipeänä. Esimerkiksi mitä tehdä, jos on kuumetta, pahaolo tai vaikka pää kipeänä.
- Keskustelkaa miltä tuntuu olla sairaana? Miten haluaisitte, että teitä hoidetaan, kun olette sairaina? Millaisia sairauksia on? Miksi ihmiset välillä sairastuvat?

### Variaatio

- Bakterihippa: Tätä hippaa leikitään sisätiloissa. Sovitaan ensin missä kohdassa on sairaala. Hippa on bakteeri, joka lapsen kiinni saadessaan ”sairastuttaa” lapsen. Kiinni jäänyt lapsi menee maahan makaamaan ja toiset lapset voivat pelastaa hänet olemalla ”ambulanssina”. Kaksi lasta hakee viltin ja ”sairastunut” lapsi hyppää viltille ja ambulanssi kuljettaa hänet sovittuun sairaalaan, jossa hän tervehtyy.

### Vinkki

- Hyviä lääkäri aiheisiä kirjoja on muun muassa: Veera lääkäriässä (Havukainen, Toivanen), Mintun lääkärikirja (Harjanne), Miina ja Manu lääkäriässä (Teutori).

## 6. Lisääntyminen

### 6.1 Mielikuvamatka ihmisen syntymään

<b>Tavoite</b> Harjoite voi avata keskustelun elämänkaaresta ja siitä, että kaikki ovat aluksi pieniä ja avuttomia. Päästään keskustelemaan myös perheen, läheisten, läheisyyden, koskettamisen, hoivan, turvan ja kiintymyssuhteiden merkityksestä.
<b>Tarvikkeet</b> Rauhallinen tila, rentouttavaa musiikkia halutessaan
<b>Kesto</b> 5 min.
<b>Lähde</b> Keho on leikki – avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Cacciatore & Ingman-Friberg (toim.) Kaisa-Maria Poikela.

#### Ohjeet

- Rauhallinen tila, johon osallistujat asettuvat kukin haluamaansa kohtaan. Voi makoilla tai istua. Silmät tulee laittaa kiinni. Opettaja laittaa ehkä rauhallista musiikkia taustalle, pimentää tilan, tms. Joka tapauksessa tekee tilasta rauhallisen ja hiljaisen.
- Jokainen harjoitteen vetäjä voi muotoilla matkan kertomisen, miten itse parhaaksi näkee. Tärkeää on antaa aikaa, jotta jokaiselle osallistujalle muodostuu jonkinlainen mielikuva kustakin vaiheesta. Voi vaikkapa laskea jokaisen viivan kohdalla hitaasti mielessään viiteen ennen kuin jatkaa.
- Pimeys - olet äitisi vatsassa - saat itsellesi varpaat ja sormet ja varpaankynnet ja sormien kynnet - saat vatsan ja selän - saat pippelin tai pimpin - saat silmät ja ripset ja kulmakarvat - saat ehkä jopa tukkaa - kasvat isommaksi ja potkit äitiäsi sisältä päin - sinulle tulee pakottava tarve pyrkiä ulos - tunnet valoa ja kylmää - ympärilläsi on kamalan kirkasta, niin että häikäisee ja palelet - pääset lämpimään syliin ja se helpottaa - olet maailmassa ja tunnet ympärilläsi tutut rakastavat ihmiset - sinua kosketetaan ja suukotetaan ja olet onnellinen.
- Harjoitteen lopuksi opettaja pyytää kaikkia avaamaan silmänsä rauhallisesti ja harjoitteen jälkeen voidaan käydä keskustelua siitä, miltä tuntui, mitä ajatuksia heräsi.

### 6.2 Vauva- juttuja

<b>Tavoite</b> Tutustutaan siihen, miten kaikki ovat joskus olleet vauvoja ja kuinka he ovat tulleet maailmaan.
<b>Tarvikkeet</b> Kirja lisääntymisestä
<b>Kesto</b> 20 min.
<b>Lähde</b>

#### Ohjeet

- Valitse esim. Väestöliiton kirjalistasta lisääntymiseen liittyvä kirja (esim. Vauveli kasvaa äidin vatsassa). Aiheesta on paljon hyviä kirjoja, joita monen ikäiset lapset nauttivat kuunnella. Kirjan aikana sekä sen jälkeen annetaan keskustelulle ja kysymyksille mahdollisuus.

- Miettikää esim. seuraavia kysymyksiä:
  - Mistä vauvat syntyvät? (Eri tavat) Missä vauvat asustavat? (Kohtu, vauvan koti) Miten vauvat ovat menneet kohtuun? Miten vauvat siellä kasvavat ja syövät? Voiko vauvoja olla monta samassa kohdussa?
- Tutustutaan myös erilaisiin eläinten jälkeläisiin. Minkä niminen on lehmän/lampaan/koiran ym. lapsi? Voitte keskustella eläinlapsiin liittyvistä asioista, kuten tipuista, jotka syntyvät munassa ja jota kanan pitää hautoa, tai koiranpennuista, joita voi syntyä vaikka kymmenen samaan aikaan.
- Voitte piirtää, maalata tai askarrella ihmis- tai eläinvanhempia ja heidän vauvojaan.

### Variaatio

- Pienemmistä lapsista voi olla hauskaa leikkiä vauvoja. Tällöin aikuinen voi tuudittaa heitä sylissä ja leikisti antaa tuttia ja tuttipulloa lapselle. Lapset voivat jokellella leikisti ja konttailla huonetta ympäri.

## 7. Normit ja tavat

### 7.1 Meidän sääntömme

<b>Tavoite</b> Ymmärrys siitä miksi maailmassa on sääntöjä ja että perheissä ja eri paikoissa on erilaisia toimintatapoja ja sääntöjä.
<b>Tarvikkeet</b> Paperia ja kyniä, kirjoja aiheeseen, käsinukkeja tai pehmoleluja.
<b>Kesto</b>
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Keskustelkaa: Mikä on arvo? Mikä on normi? Mitkä ovat tärkeitä arvoja jokaiselle? Eri ihmisille eri asiat ovat tärkeitä, mutta varmasti löytyy myös yhteisiä arvoja ja normeja kaikille ihmisille. Keskustellaan samalla, miten ihmisiä, kulttuureja sekä sukupuolia on erilaisia. Millaisia sääntöjä on teidän kotonanne? Millaisia sääntöjä on päiväkodissa tai koulussa? Miksi niitä pitää noudattaa? Mitä tapahtuu, jos niitä ei noudata? Onko lapsilla velvollisuuksia? Onko kaikille samat säännöt? Miksi aikuiset tai isommat lapset saavat tehdä eri asioita kuin lapset?
- Sopikaa vaikka kerran kuukaudessa lastenpalaveri, jossa käynte läpi asioita, joita pitäisi parantaa, asioita, jotka menevät hyvin, jokainen saa ehdottaa mitä uutta tekemistä seuraavassa kuussa haluaisi tehdä tai alkaa harjoitella, mitä aikuiset voisivat tehdä auttaakseen lapsia tavoitteissaan ym.
- Tehkää yhdessä ryhmällemme /luokallenne säännöt ja velvollisuudet, jotka laitetaan oman tilanne seinälle. Pienemmille lapsille säännöt voi tehdä kuvina. Isommat lapset voivat allekirjoittaa säännöt. Sopikaa myös mitä tapahtuu, jos joku rikkoo sääntöjä.
- Keskustelkaa myös sopivuussäännöistä ja ”vessasanoista”. Pienet lapset eivät vielä tiedä kaikkia sopivuussääntöjä, kuten sitä, ettei juoksennella alasti päiväkodissa tai kosketa toisen yksityisiin

paikkoihin. Heitä ohjataan lempeästi. Kotona voi olla erilaiset säännöt ja siellä voi olla sopivaa esim. juoksennella alasti. Kerro lapsille, että sellaisia sanoja, joita saa sanoa vain vessassa, ei ole olemassakaan, vaan kehoon ja eritteisiin liittyviä sanoja voi sanoa silloin, kun niistä on asiaa. Esimerkiksi ruokapöydässä voi kertoa, jos on kakkahätä tai jos ulkona kirvelee pepusta.

- Keskustelkaa: Miksi hyvät tavat ovat tärkeitä? Päivittäin harjoitellaan ryhmän arjessa hyviä tapoja, kiittämistä, ole hyvä ja tervehtiminen, toistojen kautta ne vakiintuvat lasten arkeen. Mietitään yhdessä, miten toimitaan erilaisissa ympäristöissä, kuten liikenteessä varovaisuus, kirjastossa hiljaisuus, teatterissa keskittyminen esitykseen ym. Tehdään retkiä ympäröivään luontoon, osallistutaan yhteisiin tapahtumiin kuten konsertit, teatteriesitykset, jolloin harjoitellaan sosiaalisia taitoja ryhmän ulkopuolellakin.

### Variaatio

- Nukketeatterina, aikuisten esittäminä kohtauksina tai pehmoleluilla voi esittää tilanteita, joissa tehdään asioita sääntöjen mukaan tai rikotaan sääntöjä. Lapset voivat kommentoida kohtauksen jälkeen oliko tilanne sääntöjen mukainen vai ei.

### Vinkki

- Hilma ja pingviini (Parvela), Laila & Harri. Hyvien tapojen kirja (McMillan), Miinan ja Manun käytöskirja (Teutori), Mahdottomat aikuiset (Gehm), Prinsessa Pikkiriikin astetta paremmat iltasadut (Lampela).

## 7.2 Monet kulttuurit

<b>Tavoite</b> Lapset tietävät, että on olemassa erilaisia kulttuureita, uskontoja ja tapoja elää.
<b>Tarvikkeet</b> Lehtiä (matkailulehdet parhaita), valokuvia matkoilta, musiikkia maailmalta
<b>Kesto</b> 30 min. - 2h
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Mietitään yhdessä: Mikä on kulttuuri? Mikä on uskonto? Miksi maailmassa on erilaisia kulttuureita ja uskontoja? Minkälaisia tapoja, juhlia, pukeutumista, ruokia ym. kuuluu eri kulttuureihin. Millaisista kulttuureista teidän ryhmän/ luokan lapset ja aikuiset tulevat? Millaisissa maissa olette matkustelleet?
- Kerro lapsille: Ne tavat ja se kulttuuri, jossa kukakin on elänyt ja kasvanut tulee tutuksi ja tavalliseksi. Sitten kun matkustaa tai muuttaa toiseen maahan, jossa on erilainen kulttuuri, pitää siihen ensin tutustua, jotta sitä voi ymmärtää. Kaikissa kulttuureissa on hienoja asioita ja voitte lasten kanssa yhdessä, vaikka keksiä "uuden" teidän porukan kulttuurin, johon keräätte teidän ryhmän lasten ja aikuisten kulttuureiden parhaat puolet, juhlat ja hauskat tavat.
- Tanssien ympäri maailman: You Tubesta voi etsiä vinkkejä erilaisiin tansseihin maailmalta esim. flamenco, rivitanssi, afrikkalainen tanssi, riverdance, bollywood, suomalaiset kansantanssit, tango,

hula tanssi. Voitte lentää, vaikka taikamatolla eri maihin ja jokaisessa maassa tanssia yhden tanssin. Tai sitten jokaisella tanssihetkellä matkustaa vain yhteen maahan ja tutustua liikkuen ja tanssien sen maan eläimiin, luontoon ja kulttuuriin. Esimerkiksi jossain Afrikan maassa voidaan alkulämmittelynä olla savannin eläimiä tai juosta villieläimiä pakoon, venytellä eläinhahmoina, vieraillla afrikkalaisen pikkukylän juhlissa tanssimassa ja rentoutua tähtitaivaan alla sirkkojen suristessa.

- Lentokoneleikki: Tehdään tuoleista lentokone, jossa aikuiset voivat toimia lentoemäntinä ja stuertteina tarjoillen juotavaa ja syötävää matkustajille. Tabletilta tai tietokoneelta voi näyttää lapsille videoita lentokoneen turvaohjeista, noususta, laskusta ym. (videoita löytyy You Tubesta). Kussakin maassa voi sitten antaa luovuuden lentää ja joko tehdä maavierailut yhden päivän aikana tai viipyä vaikka viikon lomalla jokaisessa maassa kerrallaan. Voitte leipoa maan herkkua, juhlia maan kulttuuriin liittyvän juhlan, tutustua eläinlajeihin, seikkailla luonnossa ja nähtävyyksissä, kuunnella maan musiikkia ym.

### Variaatio

- Tutustutaan eri tapoihin ja kulttuureihin esim. kutsumalla lapsen vanhemmat luokkaan kertomaan omasta kulttuurista tai vaikkapa leipomaan tai musisoimaan.

### Vinkki

- Voitte tarkastella eri kulttuureita ja uskontoja kirjojen kautta, jolloin ne tulevat kuvien ja tarinoiden kautta elävämmiksi. Tässä muutama kirjavinkki: Atte ja Anna. Meidän ja muiden uskonnot (Issakainen), Kulje kanssamme. Suomen romanien historiaa lapsille (Blomerus, Korpela, Roth), Ystävät ympäri maailman (Anholt), Petra ja revontulet (Halttunen).
- Musiikkeja maailmalta löytyy esimerkiksi Putumayo playground cd- sarjasta (mm. cowboy, african ja latin playground).

## 8. Oikeudet

### 8.1 Oikeuteni

<b>Tavoite</b> Mikä on oikeus? Mitkä ovat oikeuteni? Entä velvollisuuteni?
<b>Tarvikkeet</b> Kyniä ja iso paperi
<b>Kesto</b> 20-30 min.
<b>Lähde</b>

### Ohjeet

- Keräännytään yhteen säännöllisesti ja kuunnellaan lasten ajatuksia, toiveita ja kiinnostuksen kohteita, tuetaan lasta kertomaan ajatuksiaan ja tuodaan niitä toimintaan. Miettikää, miten eri-ikäisten lasten osallisuutta saadaan lisättyä arjen puuhissa. Pienten lasten kanssa käytä paljon kuvia ja vanhempien apua esim. kyselykaavake kotiin. Isompien lasten kanssa voitte tehdä ryhmään esimerkiksi ”lasten toiveiden taulun”, johon voitte kerätä arjessa nousevia ideoita ja ajatuksia ja

toteuttaa niitä yhdessä pikkuhiljaa. Käyttäkää äänestyksiä myös mm. tekemisten ja retkien valinnassa sekä leikin/tekemisen valintataulua.

- Keskustelkaa: (lapsilla on oikeus kuulla, mitkä ovat hänen oikeutensa. Lapsi ei osaa niistä itse kysellä.  
Mikä on oikeus? (Eräänlaisia sääntöjä aikuisille, joita he ovat luvanneet noudattaa toimiessaan lasten kanssa). Millaisia oikeuksia on lapsilla? Miksi? Minkälaisia velvollisuuksia on lapsilla? Miksi? Käykää lapsen oikeudet läpi keskustellen ja pohtien tai draaman avulla kohtauksina. Mitä oikeudet tarkoittavat lasten elämässä ja toiminnassa? Tehkää ajatuksista ideakartta. Voitte taiteilla teidän mielestänne tärkeimmät oikeudet vielä tilanne seinälle näkyville havainnollistavien kuvien kanssa.
- Harjoitelkaa lastenoikeuksien räppi tai keksikää oma. Pienten lasten kanssa räpin voi toteuttaa kaikulauluna, eli ensin aikuinen rytmitelee lauseen ja sitten lapset toistavat sen perässä. Voitte aloittaa ensin rauhallisella äänellä ja nostaa äänenvoimakkuutta pikkuhiljaa niin, että lopussa ääni on jo vahva ja vaativa.

*Kohtele minua reilusti!*

*Ole kiltti minulle!*

*Opetä minulle uutta!*

*Kuunnelkaa aikuiset minua!*

*Minua ei saa satuttaa!*

*Huolehdithan minusta!*

*Haluan hassutella ja leikkiä!*

*Päätän omasta kehosta!*

*Kukaan ei minua omista!*

*Lohdutathan minua!*

- Kertokaa lapsille myös kehoon liittyvistä oikeuksista -Seksuaalioikeuksista.
  - Esimerkiksi tärkeä lapsen seksuaalinen oikeus on saada kehittyä omassa tahdissa ja häiritsemättä, tuettuna ja suojattuna omanlaiseen seksuaalisuuteen. Se tarkoittaa, että tunnetaan seksuaalisuuden moninaisuus.
  - Jokaisella on oikeus kokea olevansa sellaisenaan hyvä ja arvokas. Seksuaalista häirintää ja kaltoinkohtelua on ehkäistävä ja lujasti estettävä. Ja lapselle on taattava oikeus olla omalla tavallaan tutkiva, leikkivä ja sosiaalinen.

## Vinkki

- Kirjavinkkejä monen ikäisille lapsille: Me kaikki synnymme vapaina (Amnesty International), Rauhakirja (Parr).
- Lasten oikeuksien laulut You Tubessa: Lapsella on oikeus - Tuomo Rannankari, Klaus Tuominen: Nyt kuuntele mua sekä Pentti Rasinkangas: Nyt rauha maassa vallitkoon.
- Unisefin videon Lapsen oikeuksista voi katsoa lasten kanssa yhdessä.  
<https://www.youtube.com/watch?v=judFmwMqXD0>
- Koululaisille tuhti paketti harjoituksia: Lapsen oikeus! -opetusmateriaali alakoulujen ihmisoikeuskasvatukseen.
- Lapsen oikeuksien päivänä ja viikkona on paljon erilaista puuhaa ja materiaalia lapsille netissä esim. täällä: <https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsenoikeuksienviikko/>



HUOM! Väestöliiton kirja- ja laululistat lasten kehotunnekasvatukseen löytyvät Hyvä Kysymys-  
verkkoalustalta.