

# My Space, Not Yours!

- menetelmäopas seksuaalisen häirinnän ja väkivallan  
ilmiöiden käsittelemiseen nuorten kanssa



**Tekijät:**

Elisa de Boer ja Salla Hiltunen;  
kokonaisuutta on ollut kehittämässä myös Tiina Kainulainen

**Kielenhuolto:**

Salla Hiltunen

**Taitto:**

Mainostoimisto Groteski

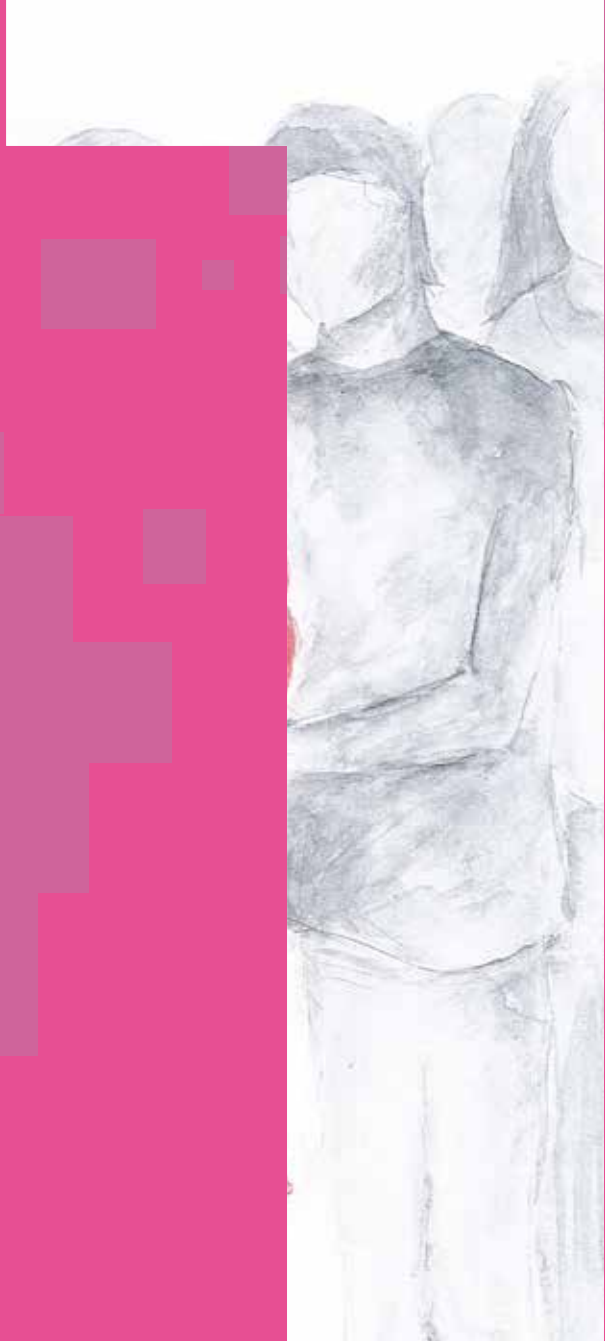
**Graafinen suunnittelu:**

Andrei Turró

**Kuvitukset:**

Heta Lindgren

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>5</b>
<b>2 Itsetunto ja omat tunteet.....</b>	<b>7</b>
2.1 Puu .....	8
2.2 Mielipidejana .....	9
2.3 Runoselfie.....	10
2.4 Aarrekartta .....	11
2.5 Tunne- ja vahvuuskortit.....	12
2.6 Missä tunteet tuntuvat?.....	13
<b>3 Tunne- ja vuorovaikutustaidot .....</b>	<b>14</b>
3.1 Kukka.....	15
3.2 Kenen kanssa -kortit.....	16
3.3 Forum-teatteri .....	17
3.4 Lankakerä.....	18
3.5 Positiivinen kapina.....	19
3.6 Pizzarentoutus .....	20
<b>4 Omat rajat.....</b>	<b>21</b>
4.1 Opettele sanomaan Ei.....	22
4.2 Tunnekartta.....	23
4.3 Keho, kosketus ja tunteet.....	24
4.4 Suuret tunteet.....	25
4.5 Oma tila .....	26
4.6 My Space, Not Yours! -korttipeli .....	27
<b>5 Netti, media ja minä.....</b>	<b>28</b>
5.1 Kapteeni käskee.....	29
5.2 Tää lähtee jakoon.....	30
5.3 Ei meidän koulussa .....	31
5.4 Nettikin on oikeaa elämää.....	32
5.5 Ristiriidat näkyviksi .....	33
<b>6 Seksuaalinen häirintä.....</b>	<b>34</b>
6.1 Häirinnän eri muodot.....	35
6.2 Mä en haluu .....	36
6.3 Jätä mut rauhaan .....	37
6.4 Asiakas ei ole aina oikeassa .....	38
6.5 Potilas ei ole aina oikeassa.....	39
<b>7 Seurusteluväkivalta .....</b>	<b>40</b>
7.1 Väkivallan myytit .....	41
7.2 Caset .....	42
7.3 Emma ja Joonas.....	47
7.4 Millainen on hyvä seurustelukumppani.....	48
7.5 Rakkausmaisteri ja Seksimaisteri.....	49
<b>Hyödyllisiä linkkejä ja materiaaleja.....</b>	<b>51</b>
<b>Lähteet.....</b>	<b>53</b>



# JOHDANTO

# JOHDANTO

**My Space, Not Yours!** -oppaan tavoitteena on helpottaa seksuaalisen häirinnän ja väkivallan teemojen käsittelyä nuorten kanssa. Opas on suunnattu nuorten kanssa työskenteleville aikuisille, ja siinä on eri aihealueisiin jaoteltuja harjoitteita käytettäväksi nuorten kanssa.

Opas on tuotettu My Space, Not Yours! -hankkeessa (2015–2017), ja se sisältää sekä hankkeessa tuotettuja uusia materiaaleja että vanhoja hyviksi todettuja menetelmiä. Materiaaleja ovat tuottaneet ja kehittäneet muun muassa hankkeen työntekijät Tiina Kainulainen ja Elisa de Boer sekä hankkeessa harjoittelun tai oppinäytetyönsä suorittaneet opiskelijat. Oppaan ovat toimittaneet Elisa de Boer sekä Salla Hiltunen.

## Hankkeen taustaa

My Space, Not Yours! -hanketta hallinnoi VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry, joka on Etelä-Savon alueella toimiva perhe- ja lähisuhdeväkivallan avopalveluyksikkö. VIOLA ry tarjoaa palveluja väkivallan tekijöille ja uhreille matalan kynnyksen periaatteella. VIOLA ry tarjoaa myös koulutusta, konsultaatiota ja työhönohjausta viranomaisille, järjestöille ja muille yhteisöille, jotka työnsä puitteissa kohtaavat lähisuhdeväkivaltaa. VIOLA ry on vahvasti mukana väkivaltatyön alueellisessa ja valtakunnallisessa kehittämisessä erilaisten hankkeiden sekä koulutus- ja viranomaisyhteistyön muodossa. VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys.

My Space, Not Yours! -hanke on saanut alkunsa vuoden 2013 Kouluterveyskyselystä, jonka tulosten perusteella nuoret kohtaavat erityisen paljon seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa ja selkeästi myös väkivallan uhkaa. (Ks. Luopa ym. 2014.) Hankkeen myötä Mikkeliin on kehitetty toimintamalli, jonka avulla pyritään ennaltaehkäisemään väkivallan uhkaa ja seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa. Yhteistyössä on ollut tiiviisti mukana myös Mikkelin kaupunki.

Hankkeessa on viety seksuaalista häirintää, seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa ja seurusteluväkivaltaa käsitteleviä menetelmiä osaksi Mikkelin alueen yläkoulujen ja toisen asteen oppilaitosten opetusta. Koulujen monialaista henkilökuntaa sekä opiskelijahuollon toimijoita on koulutettu aiheiden tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen. Opiskelijat ovat olleet vaikuttamassa menetelmien käyttöönottamiseen ja osallistuvat vaikuttamistyöhön kouluympäristössä. Hankkeessa on tehty yhteistyötä myös muiden nuorten parissa toimivien tahojen, kuten Ohjaamo Olkkarin, kanssa.

## Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta ja turvataidot

Jokaisella nuorella on oikeus elää väkivallasta, häirinnästä ja hyväksikäytöstä vapaata elämää. Nuoruudessa koettua seksuaalista häirintää ja väkivaltaa pidetään yhtenä vakavimmista uhriutumisen muodoista, kun teon aiheuttamat seuraukset otetaan huomioon. (Aaltonen 2012: 11–12.)

Seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa esiintyy monissa eri muodoissa. Fyysisessä muodossa se näyttäytyy loukkaavana kosketteluna, seksiin tai seksuaalisiin tekoihin pakottamisena, uhkailuna, maksun tarjoamisena seksistä tai raiskauksena. Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta voi myös olla epämiellyttävää eleilyä ja ilmeilyä. Seksuaalissävyytteinen nimittely tai epämiellyttävä vihjailu loukkaavat toisen seksuaalisuutta ja sukupuoliisuutta. Sosiaalinen media omalta osaltaan mahdollistaa seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan toteuttamisen: se tekee identiteetin salaamisesta, seksuaalisista ehdotteluista sekä seksuaalisten kuvien pyytämisestä ja lähettämisestä helppoa.

On tärkeää tarjota nuorille tietoa seksuaalioikeuksista, tukea nuoren tunnetaitojen kehitystä ja vahvistaa nuoren keinoja puolustaa itseään väkivaltaa ja häirintää vastaan. Nuoren on opittava sekä hahmottamaan omat rajansa että kunnioittamaan toisten asettamia rajoja. (Aaltonen 2012: 11; ks. myös Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010.)

## Oppaasta ja menetelmistä

Hankkeen aikana eri oppilaitoksissa ja nuorten ryhmissä on pilotoitu erilaisia menetelmiä, ja myös tähän oppaaseen valittujen teemojen käsittelyyn sopivat monet erilaiset vaihtoehdot. Sopiviksi menetelmiksi turvataitokasvatuksessa sekä häirinnän ja väkivallan ennaltaehkäisyssä on havaittu muun muassa itse-tuntoa vahvistavat harjoitteet, tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät harjoitteet sekä ryhmämuotoiset menetelmät. Mikkelin alueen yläkouluissa on pidetty tytöille Bella-ryhmiä Naistenkartanon mallin mukaan (Naistenkartano ry 2017), ja sen pohjalta on kehitelty myös pojille oma ryhmä "Ryhmä Rämä".

Oppaassa esiteltyjen aiheiden käsittelyyn sopivat hyvin myös erilaiset taidemenetelmät, draaman keinot ja muut luovat menetelmät. Hankkeessa on osallistettu nuoria muun muassa videoprojektien sekä forum-teatteriryhmän muodossa. Molemmissa olennaista on ollut se, että nuoret tuottavat itse materiaalia toisille nuorille. Lisäksi esimerkiksi hankkeen visuaalisen ilmeen suunnittelemisessa ja toteuttamisessa on ollut mukana vapaaehtoinen nuori.

Antamansa palautteen perusteella nuoret pitävät tärkeänä hyvän tunnistamista ja vahvistamista, huumoria ja yllätyksellisyyttä, osallisuutta, ajankohtaisuutta ja koskettavuutta, joten ne kannattaa ottaa huomioon myös sopivaa menetelmää valittaessa. Osallistavat menetelmät ovat usein kaikista vaikuttavimpia. Pelkkä menetelmän käyttö ei kuitenkaan riitä, vaan se tarvitsee tuekseen pedagogisen tehtävänannon, jolloin se on osa oppimisprosessia. Oleellista on miettiä, mitä osallistujat tekevät ennen menetelmän käyttöä, sen aikana sekä sen jälkeen. (Kullaslahti 2017.)

Tässä oppaassa on esitelty vain osa aiheeseen sopivista harjoitteista, ja oppaan loppuun on koottu lähteitä ja linkkejä lisätiedon äärelle. Oppaan harjoitteita saa vapaasti soveltaa ja muokata omiin tarkoituksiinsa sopiviksi; niistä saa inspiroitua. Osallistujien iän suhteen ei ole tarkkoja rajoitteita, vaan harjoitteet ovat sovellettavissa monenikäisille.

Antoisia hetkiä oppaan ja harjoitteiden parissa!



# ITSETUNTO JA OMAT TUNTEET<sup>7</sup>

# 2.1 PUU

## Oma puu.

Jokaisen tehtävänä on piirtää ensin omannäköisensä puu, jossa on juuret, runko, oksat ja lehdet. Sen jälkeen puun eri osiin kirjoitetaan eri asioita omasta itsestä.

### Juuret

Asioita, jotka antavat minulle voimaa ja auttavat minua jaksamaan

### Runko:

Asioita, jotka osaan

### Oksat:

Asioita, joissa olen hyvä (ja joissa voin vielä kehittyä)

### Lehdet:

Asioita, joista unelmoin

Kun puut ovat valmiit, arvotaan parit ja jokainen saa esitellä oman puunsa parilleen (tai vaihtoehtoisesti koko ryhmälle). Puiden esittelyn jälkeen varataan aikaa yleiselle keskustelulle omista vahvuuksista ja siitä, mikä yleensä auttaa jaksamaan tai antaa voimia. Keskustellaan myös siitä, miksi unelmointi on tärkeää ja miten omat unelmat voi saavuttaa.

Puun sijaan piirrettäväksi voi valita myös jonkin kyseiselle kohderyhmälle sopivamman aiheen; esimerkiksi autoista kiinnostuneille luontevaa voisi olla piirtää auto, johon kirjoitetaan esimerkiksi renkaiden kohdalle tiettyjä asioita ja moottorin kohdalle tiettyjä asioita ja niin edelleen.

(Lajunen ym. 2012: 61 & 68)

# 2.2 MIELIPIDEJANA

Tämän lämmittelyharjoitteen tarkoituksena on herättää keskustelua. Ohjaaja osoittaa lattialta kuvitteellisen tai esimerkiksi teipillä lattiaan merkityn janan. Ohjaaja esittää erilaisia väitteitä, ja osallistujat sijoittuvat mielipidejanalle siihen kohtaan, mitä mieltä he ovat.

Janan toisessa päässä on ”täysin samaa mieltä” ja toisessa päässä ”täysin eri mieltä”, ja keskellä on alue ”en osaa sanoa”. Väittämien jälkeen kysytään aina muutamilta, miksi he asettuivat juuri siihen kohtaan janaa. Harjoitteen päätteeksi on hyvä käydä yhteenvedoa keskusteluista sekä antaa mahdollisuus kysymyksille.

## **Esimerkkejä väittämistä:**

- Minulla on oikeus olla oma itseni.
- Minua saa kiusata, syrjiä tai loukata.
- Minulla on oikeus monipuoliseen tietoon seksuaalisuudesta ja omista oikeuksistani.
- Minulla on oikeus luottaa ihmisiin, jotka ansaitsevat luottamuksen.
- Minun on oltava täydellinen.
- Minulla on oikeus olla haavoittuvainen.
- Minulla on oikeus kieltäytyä seksiin liittyvistä pyynnöistä tuntematta itseäni itsekkääksi.
- Minun pitää olla samanlainen kuin muut.
- Minulla on oikeus sanoa ”en tiedä”, ”en ole samaa mieltä” tai ”en halua”, kun puhutaan seksuaalisuudesta tai seksistä.
- Minun pitää hymyillä, kun itkettää tai on paha mieli.
- Minulla on oikeus vihaan, rakkauteen, inhoon, epätoivoon ja nautintoon.
- Minulla on oikeus rakastaa itseäni ilman ehtoja.
- Minulla ei ole oikeutta kokea syyllisyyttä tai häpeää.

(Korteniemi-Poikela, Erja & Cacciatore, Raisa 2015)

# 2.3 RUNOSELFIE

Satakunnan sanataideyhdistys Skriivari ry on keksinyt oivallisen keinon tehdä omakuva runon avulla, eli runoselfien. Omakuva syntyy runon keinoin, omien lempiasioden avulla. Lempiasiat kuvaavat sitä, millainen olet, minkä takia runoselfie on runomuotoinen kuvaus juuri sinusta.

## Tee oma runoselfie!

Kirjoita liikoja miettimättä:

1. lempikukkasi
2. lempivärisi
3. suomen kielen kaunein sana
4. suomen kielen rumin sana
5. lapsuuden toiveammatti
6. mieleen tuleva adjektiivi
7. vuodenaika

Nyt sijoita sanat oheiseen runokaavaan ohjeiden mukaan. **Huom. sanoja saa taivuttaa!**

**Olen kuin (2) (1)**

**(6), (7), (5)**

**En (4)**

**vaan aito/kaunis/oikea/hyvä (valitse sopivin) (3)**

(Satakunnan sanataideyhdistys Skriivari ry.)

# 2.4 AARREKARTTA

## **Tavoitteena on visualisoida omia unelmia ja toiveita.**

Jokainen tekee oman visuaalisen, unelmiensa aarrekartan taiteillen piirtämällä, maalaamalla, erilaisilla väreillä ja/tai leikkaamalla lehdistä kuvia ja tekstejä. Aarrekartan ideana on, että kun ajatukset toiveista kuvittaa näkyviksi, ne on helpompi toteuttaa. Aarrekarttatyöskentely auttaa omannäköisen elämän ja unelmien hahmottamista.

Aarrekartat kootaan siis katselemalla esimerkiksi aikakauslehtien kuvia ja tekstejä ja poimimalla sellaisia, jotka jostain syystä puhuttelevat. Valitut kuvat leikataan ja liimataan yhdelle isolle paperille. Aihetta voi myös fokusoida niin, että ohjeistetaan ajattelemaan tiettyä asiaa ja valitsemaan kuvat sen ajatuksen mukaisesti.

Lopuksi jokainen saa esitellä oman aarrekarttansa – keskustellaan ja sanoitetaan kartat yhdessä läpi.

# 2.5 TUNNE- JA VAHVUUSKORTIT

Tunnekortteja voidaan käyttää apuna tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa. Vahvuuskortteja voi puolestaan käyttää esimerkiksi omien vahvuuksien käsittelyssä sekä tunnistamisessa.

Tunnekortteja voi käyttää esimerkiksi tapaamisen aluksi. Jokainen valitsee tunnekorteista sellaisen, joka kuvaa sen hetkistä oloa. Sitten käydään tunnekierron, jonka aikana jokainen kertoo fiiliksensä juuri sillä hetkellä ja perustelee, miksi on valinnut kyseisen kortin. Tunnekierroksen yhteydessä keskustellaan tunteiden tiedostamisen ja tunnistamisen tärkeydestä.

Vahvuuskortteja puolestaan voi käyttää yksin, ryhmässä tai parin kanssa. Niiden tarkoitus on helpottaa vahvuuksista keskustelemista ja lisätä myönteistä itsetuntemusta.

## ESIMERKKEJÄ TUNNEKORTEISTA



[Tunnesäätikortit](#)   [Nallekortit](#)   [Mahti-tunnekortit](#)

Erilaisia tunnekortteja voi tehdä myös itse. Hankkeen aikana monissa pilotoinneissa on käytetty esimerkiksi nuorten suosimien emoji-merkkien laminoituja kuvia tunnekortteina.

## ESIMERKKEJÄ VAHVUUSKORTEISTA SEKÄ NIIDEN KÄYTTÖTAVOISTA



[Pesäpuun vahvuuskortit](#)   [Mielenterveysseuran vahvuuskortit](#)

(Lajunen ym. 2012: 79-81)

# 2.6 MISSÄ TUNTEET TUNTUVAT?

Osallistujat jaetaan ryhmiin, ja jokaiselle ryhmälle arvotaan oma kysymys sekä annetaan erivärinen paperi. Arvottu kysymys kirjoitetaan paperille, ja ryhmän tehtävänä on keksiä kysymykseen vähintään kolme vastausta tai esimerkkitulannetta.

## **Kysymykset voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia:**

- Millaisia tunteita tunnemme?
- Missä kohtaa kehoamme tunteet tuntuvat?
- Millaisissa tilanteissa tunnemme vahvoja tunteita?
- Millaista on puhua toisille omista tunteistaan?  
Millaisia hankaluuksia näihin tilanteisiin voi liittyä?
- Mistä tunnistamme toisen ihmisen tunnetiloja?

Kun ryhmät ovat saaneet vastauksensa valmiiksi, ryhmät vaihtavat kiertäen paikkoja. He tutustuvat toisten aloittamaan työhön ja tekevät siihen omat lisäyksensä. Kierrosta ja täydentämistä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki ovat taas omilla paikoillaan.

Lopuksi ryhmät esittelevät valmiit tuotokset ja käydään keskustelua tunteista, niiden merkityksistä ja siitä, mihin tunteita tarvitaan. On hyvä käydä läpi myös sitä, millä eri tavoilla tunteita voi käsitellä (esimerkiksi keskustelemalla, kuuntelemalla tunnetilaan sopivaa musiikkia) sekä sitä, miten itsensä voi saada rauhoittumaan esimerkiksi voimakkaan tunnekuohon keskellä.

(ks. esim. Lajunen ym. 2012: 77)



# TUNNE- JA VUORO- VAIKUTUS- TAIDOT

# 3.1 KUKKA

**Osallistujat jaetaan ryhmiin; hyvä ryhmäkoko on esimerkiksi 5-6 henkilöä. Jokainen ryhmä saa askarrella oman kukan. Harjoitteen tavoitteena on vahvistaa myönteistä kuvaa itsestä, tutustua toisiin ja löytää yhtäläisyyksiä toisten kanssa.**

Kukka-harjoitteessa piirretään tai askarrellaan kukka, jossa on yhtä monta terälehteä kuin ryhmässä on osallistujia. Lisäksi kukkaan tehdään pyöreä keskiosa, jossa terälehdet ovat kiinni.

Jokainen kirjoittaa omaan terälehteensä nimensä ja vähintään kolme asiaa, joista pitää (esimerkiksi musiikki, suklaa, uiminen). Kun jokainen on keksinyt omansa, ryhmän tehtävänä on keksiä vähintään kolme asiaa, jotka yhdistävät kaikkia ryhmäläisiä (esimerkiksi jokaisella on sisarus, kaikki ovat käyneet joskus Linnanmäellä, kaikki pitävät mansikkajäätelöstä). Nämä jokaista ryhmäläistä yhdistävät tekijät kirjoitetaan kukan keskiosaan.

Lopuksi kaikki ryhmät esittelevät muille tuotoksensa, ja ne voidaan laittaa myös esimerkiksi esille yhteiseen tilaan.

# 3.2 KENEN KANSSA -KORTIT

Kenen kanssa -korttien avulla voi esimerkiksi kartoittaa nuoren sosiaalisten suhteita.

Kortteja voi käyttää esimerkiksi niin, että jokainen osallistuja nostaa vuorotellen pakasta kortin ja vastaa kysymykseen. Kaikki kortit alkavat kysymyksellä ”Kenen kanssa...?” ja kääntöpuolella on eri tekemisiä, esimerkiksi ”Kenen kanssa on mukavaa katsoa yhdessä elokuva?” tai ”Kenen kanssa voit jutella jos sinulla on paha mieli?”.

Tällaisiin kysymyksiin vastauksena on useimmiten ystävä, perheenjäsen tai joku muu läheinen ihminen. Kierroksen jälkeen keskustellaan siitä, miten tärkeää on, että jokaisella on ympärillään turvallisia ja välittäviä ihmisiä, joiden kanssa on mukavaa tehdä asioita. On hyvä muistuttaa, että on myös hienoa ja tärkeää saada itse olla sellainen (esimerkiksi hyvä sisarus, ystävä tai seurustelukumppani).

Kortteja voi käyttää myös kahdenkeskiseen työskentelyyn.

Kenen kanssa -kortit on kehitetty Kokemukset näkyviin – väkivaltatyön kehittäminen sijaishuollossa -hankkeen aikana väkivallan puheeksi ottamiseksi sijoitettujen lasten kanssa. Korttien alkuperäinen idea löytyi Kaija Lajusen ym. (2012) Turvataitoja lapsille -kirjan Aarrearkku-osion leikistä. Korttien sisällön on suunnitellut Pia Marttala, Anu Huovinen ja Eeva Immonen ja ulkoasusta vastasi Heta Lindgren.

# 3.3 FORUM- TEATTERI

Forum-teatteri on Augusto Boalin kehittämä osallistavan teatterin laji, jonka tarkoituksena on käsitellä, keskustella ja kokeilla, miten erilaiset toimintatavat vaikuttavat tilanteisiin, joissa ilmenee jonkinlainen ongelma (Lajunen ym. 2012, s. 196).

Forum-teatteria voi käyttää hyödyksi esimerkiksi voimakkaiden tunteiden käsittelyssä. Osallistujat suunnittelevat ja toteuttavat 4–5 henkilön ryhmissä lyhyen, 5–10 minuutin mittaisen näytelmän, johon liittyy voimakkaita tunteita ja jokin pulmallinen tilanne, joka pitää ratkaista. Näytelmässä pitää tulla esille tunteiden tuntuminen kehossa ja se, miten muut reagoivat näihin tunteisiin. Näytelmässä esitetään myös ratkaisu voimakkaisiin tunteisiin.

## **Jokainen ryhmä esittää näytelmän vuorollaan. Jokaisen näytelmän jälkeen yleisöltä kysytään:**

- **Mitä näytelmässä tapahtui?**
- **Mitkä tunteet näyttäytyivät?**
- **Millainen ratkaisu tilanteeseen löytyi?**
- **Olisiko ollut vaihtoehtoista tapaa ratkaista tilanne? Millainen se olisi ollut?**

Vaihtoehtoiset ratkaisut ja tilanteet voi myös näytellä uudelleen, joko alkuperäisen ryhmän tai yleisön näyttelemänä.

(Heikkinen 2005)

# 3.4 LANKAKERÄ

Tapaamisen aluksi voidaan pitää esittäytymiskierros lankakerän avulla. Jokainen saa lankakerän vuorollaan itselleen, jolloin on kerrottava nimensä lisäksi vähintään yksi asia mistä pitää. Hän jää pitämään kiinni langasta ja heittää kerän eteenpäin jollekulle toiselle (ei viereiselle ihmiselle). Langasta muodostuu iso vyyhti.

Kierroksen päätteeksi keskustellaan vuorovaikutuksen haasteista. Jos ihmisten välillä ilmenee ristiriita, tulisi sitä aina lähteä selvittämään sen henkilön kanssa, jota se koskee. Jos lähtee levittämään juttuja tai viestejä, näyttää viestintä yhtä sekavalta kuin juuri muodostunut vyyhti. Tällöin asioita on vaikea selvittää tai väärää tietoa oikaista. Jokin pieni asia voi ympäriinsä levitessään aiheuttaa myös ahdistavaa tunnetta niille, joita se koskee.

Vyyhti puretaan siten, että jokainen saa kertoa jonkin positiivisen asian siitä henkilöstä, jolta on alun perin saanut lankakerän. Asian sanomisen jälkeen kerä heitetään eteenpäin sille, jolta sen oli alun perin saanut, ja niin vyyhti pikkuhiljaa purkautuu ja lanka rullataan samalla takaisin kerälle.

Ohjaaja voi toisen osion alussa ohjeistuksen antaessaan tuoda esille, että nyt on hyötyä siitä, jos kuunteli aiemmin tarkasti, mitä toiset toiset äsken sanoivat. Kaikki eivät välttämättä tunne toisiaan ennestään, joten voi olla helpompi sanoa jotakin mukavaa toisesta, jos tietää, mistä hän pitää.

Harjoitteen avulla voi madaltaa kynnystä tutustua toisiin tai oppia jotakin uutta tutuista ihmisistä. Samalla muistutetaan siitä, että on tärkeää kuunnella, mitä toiset puhuvat. Lankakerän avulla harjoitellaan myös toisten kehumista.

# 3.5 POSITIIVINEN KAPINA

Yhteisen tuokion voi päättää positiiviseen kapinaan. Alustukseksi voi keskustella siitä, että maailmassa tapahtuu paljon ikäviä asioita ja ne ovat usein esimerkiksi uutisoinnissa esillä. Maailmassa tapahtuu kuitenkin myös erittäin paljon positiivisia ja hyviä asioita, ja jokaisen on omalta osaltaan mahdollista tehdä niitä vielä lisää.

Positiivisen kapinan tarkoituksena on, että jokainen mukaan haastettu tekee vähintään kerran viikossa vähintään yhden teon, joka on pyyteetöntä hyvää. Eli tehdään jotakin mukavaa jollekulle toiselle, odottamatta vastapalvelusta. Usein hyvät teot myös lisäävät hyviä tekoja ja tuovat hyvän olon niin hyvän tekijälle kuin sen saajallekin.

Positiiviseen kapinaan haastamisen lisäksi voidaan osallistujien kanssa tehdä kiitollisuutta ja positiivista ajattelua lisäävä harjoite. Kaikille osallistujille jaetaan kynät ja neljä post it -lappua. Seinälle laitetaan esimerkiksi isoille papereille neljä eri kysymystä, joihin jokaisen pitää käydä vastaamassa post it -lapuin. Jokainen vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- 1. Mitä pyyteetöntä hyvää aion tehdä tällä viikolla?**
- 2. Minkä asian aion osata tulevaisuudessa? (Eli mitä haluan ja aion opetella tai missä osaamassani asiassa haluan vielä kehittyä?)**
- 3. Mitä asioita ja/tai piirteitä arvostan minulle läheisissä ihmisissä?**
- 4. Mistä olen juuri tänään erityisen kiitollinen?**

Kun jokainen on täyttänyt omat lappunsa, ne viedään paikoilleen seinille. Sen jälkeen on tehtävänä käydä hakemassa itselleen neljä lappua, joista on samaa mieltä mutta jotka eivät olleet niitä, mitkä oli itse äsken kirjoittanut. Eli tulee valita neljä jonkun toisen kirjoittama lappu. Sen jälkeen muodostetaan ryhmät, joissa jokainen kertoo, mitkä laput oli valinnut ja miksi, ja lisäksi saa myös kertoa, mitä oli itse kirjoittanut ja miksi.

# 3.6 PIZZA- RENTOUTUS

Harjoitteen tavoitteena on harjoitella rentoutumista sekä mukavaa tapaa koskettaa toista.

Osallistujat ottavat parin, ja parit tekevät harjoituksen vuorotellen toisilleen. Toinen parista käy vatsalleen patjalle tai ottaa esimerkiksi hyvän ja rennon asennon pöydän ääressä, ja toinen tekee sormillaan kuvitteellisen pizzan toisen selkään.

## **Ohjaaja ohjeistaa pizzanteon vaiheet seuraavasti:**

- Vaivaa ja levitä taikina (painele kädellä selkää taputellen eri kohdista)
- Levitä taikinapohjalle tomaattikastike (silitä kädelläsi ympäri selkää)
- Raasta juusto (rapsuttele selkää sieltä täältä)
- Sirottele juustoraaste pohjalle (naputtele kevyesti sormenpäillä ympäri selkää)
- Lisää valitsemasi täytteet (esim. ripottele kinkut - naputtele reippaammin sormenpäillä selkää)
- Laita pizza uuniin (lämmitä käsillä selkää pyörivällä liikkeellä)
- Ota valmis pizza ja leikkaa paloiksi (piirrä selkään viivoja)

(Barret 2004: 47)



# OMAT RAJAT

# 4.1

## OPETTELE SANOMAAN EI

Tämä toteutetaan pariharjoituksena. Toinen ehdottelee ja tarjoaa jotain; kysymykset voivat olla mitä vaan, esimerkiksi "otatko karkin?", ja toinen vastaa aina "ei". Ei henkilökohtaisuuksia, vaan pari tarjoaa jotain!

Vuorot vaihdetaan toisinpäin ja sama toistetaan.

### **Lopuksi pohditaan yhdessä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:**

- Millaisista asioista jouduttiin kieltäytymään?
- Miltä kieltäytyminen tuntui?
- Oliko jossain kohtaa vaikeaa sanoa EI? Miksi?
- Olivatko ehdotukset asiallisia?
- Kenelle on helppoa sanoa EI?
- Kokemus siitä, kuinka topakasti piti sanoa EI, jos toinen ei antanut periksi?
- Miten kehonkieltä käytettiin apuna, kun sanottiin EI?

(Aaltonen 2012: 34)

# 4.2 TUNNEKARTTA

Tarkoituksena on miettiä yhdessä tunteita, esimerkiksi rakkautta, iloa, ylpeyttä, surua, vihaa ja häpeää.

Osallistujat pohtivat tunteita ensin parin kanssa, ja sitten he piirtävät ihmishahmoon, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu ja miten se tuntuu.

## **Ryhmässä keskustellaan seuraavista aiheista:**

- Millaisia tunteita tunnemme?
- Miten ja missä ne tuntuvat?
- Miksi tunnemme tunteita?
- Millaisissa tilanteissa tunnemme vahvoja tunteita?
- Millaista on puhua toisille omista tunteistaan? Millaisia hankaluuksia näihin tilanteisiin voi liittyä?
- Kenelle on helppo puhua omista tunteistaan?
- Mistä tunnistamme toisen ihmisen tunnetiloja?
- Mitä voimme tehdä kun toinen on esim. surullinen, peloissaan, iloinen...?

## **Lisäksi voi pohtia seuraavia asioita:**

- Missä kova jännittäminen tuntuu?
- Mikä on ihmisen herkin kohta?
- Missä on omatunto?
- Missä tuntuu kun kaveri pettää lupauksensa?
- Missä tuntuu kun minulle sanotaan pahasti?
- Missä hyvä mieli tuntuu?
- Missä kannustaminen tuntuu?
- Missä huonosti nukuttu yö tuntuu?
- Missä onnistuminen/epäonnistuminen tuntuu?

Lopuksi osallistujia pyydetään perustelemaan vastauksiaan. On hyvä käydä myös läpi tunteiden hallintakeinoja sekä tuoda esille tunteiden tunnistamisen merkitys ja itsensä rauhoittamisen keinot.

(Aaltonen 2012: 63)

# 4.3 KEHO, KOSKETUS JA TUNTEET

Tarkoituksena on pohtia erilaisia kosketuksen tapoja sekä tunnistaa oman ja toisen koskemattomuuden rajoja. Samassa tehtävässä pohditaan myös erilaisia tunteita sekä sitä, miten ja missä erilaiset tunteet kehossa tuntuvat. Harjoituksen avulla voidaan vahvistaa nuorten keinoja puolustaa omia oikeuksiaan ja kunnioittaa toisten oikeuksia sekä lisätä valmiuksia toimia uhkaavassa tilanteessa.

Ryhmä jakaantuu pareihin tai pienryhmiin, ja jokainen piirtää ihmishahmon ääriviivat paperiarkille. Vihreiden ja punaisten värikynien avulla pari tai ryhmä lähtee hahmottamaan piirrettyyn kehoon eri alueita: ensin vihreällä alueet, joihin toinen saa koskea (esim. kaveri, opettaja, äiti, ihan tuntematon) ja sitten punaisella alueet, joihin kukaan ei saa koskea.

Jokainen tekee oman värityksen, mutta parin / ryhmän kanssa keskustelu on pohjana värityksille.

## **Valmiit tuotokset laitetaan pöydille ja vertaillaan niitä.**

- **Ovatko väritykset kaikilla samanlaiset?**
- **Mitä eroja löytyy?**
- **Mistä erot voivat johtua?**

Lopuksi keskustellaan ihmiskehosta ja käydään keskustellen läpi muun muassa sitä, mistä kohdista kukin pitää itsessään, mihin kohtaan toinen saa koskettaa ja mihin kohtaan ei.

Muistutetaan, että jokaisen yksityisyyttä pitää muistaa aina kunnioittaa ja myös omaansa on tärkeää vaalia. Sen lisäksi, että tietyt kohdat kehossa ovat yksityisiä, on keskivartaloa tärkeää varjella myös sen vuoksi, että siellä sijaitsevat muun muassa tärkeät sisäelimet. Sen vuoksi myös tarpeeton töniminen on järkevämpää jättää väliin varsinaisesta väkivallasta puhumattakaan.

(Holm & Laukkanen 2013: 69)

# 4.4 SUURET TUNTEET

Pohditaan ratkaisumalleja suuria tunteita herättäviin tilanteisiin.

Nuoret miettivät pareittain haastavia tunteita ja pohtivat jokaisen tunteen kohdalla, mitä voisi tehdä, jotta tilanne helpottaisi. Esimerkiksi kun olet surullinen, kerrotko ystävälle tai läheisille? Miten selviydyt tuosta tunteesta?

**Pohdinnat puretaan esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla keskustellen ryhmässä:**

- Mitä vaikeita ja haastavia tunteita nimesitte?
- Minkälaisia ratkaisumalleja suunnittelitte?
- Miltä tuntuisi, jos valitsemanne tunteen tukahduttaisi? Miten keho reagoisi?
- Millaisia tunteita nuoruus herättää?

(Aaltonen 2012: 64)

# 4.5 OMA TILA

Tätä harjoitusta voi tehdä esimerkiksi pareittain tai ryhmissä. Ryhmien tai parien sisällä valitaan yksi osallistuja, jota pyydetään seisomaan paikoillaan. Ensiksi pari tai toinen ryhmän jäsen menee ihan lähelle paikallaan seisovaa henkilöä ja kysyy, miltä se tuntuu.

Seuraavaksi pari tai muut ryhmän jäsenet lähestyvät kukin vuorollaan paikallaan seisovaa osallistujaa, ja lähestyttävänä olevan osallistujan on sanottava "seis" siinä vaiheessa, kun toinen tulee liian lähelle.

Rooleja voidaan vaihtaa. Lopuksi keskustellaan omasta reviiristä. Mikä se on? Onko se eri ihmisten kanssa tai eri tilanteissa erikokoinen? (Esimerkiksi bussissa tai jonossa.)

(Suomen YK-liitto 2013: 75)

# 4.6 MY SPACE, NOT YOURS! -KORTTIPELI

**My Space, Not Yours!** -kortit on tarkoitettu muun muassa väkivallan, seksuaalisen häirinnän ja tunnetaitojen käsittelyyn nuorten kanssa. Kortteja voi käyttää sekä ison ryhmän kanssa että kahdenkeskisessä työskentelyssä.

Kortit on tehty **My Space, Not Yours!** -hankkeessa vapaaehtoisten nuorten kanssa. Pakassa on yhteensä 30 korttia: 15 pinkkiä keskustelukorttia sekä 15 turkoosia toimintakorttia.



## MATERIAALIA HARJOITUKSEEN

[Pelikortit 1. osa](#)

[Pelikortit 2. osa](#)

Kysymyskorttien tarkoituksena on herättää keskustelua ja ajatuksia. Toimintakorttien tavoitteena on lisäksi tehdä oma tai ryhmän yhteinen tuotos kortissa annetusta aiheesta. Tuotosta tehdessä voi käyttää esimerkiksi draaman, kuvataiteen, musiikin sekä sanataiteen keinoja ja lopputulos voi olla esimerkiksi juliste, video, aamunavaus tai näytelmä. Toimintakortteja voi käyttää kuitenkin yhtä lailla myös keskustelun herättäjinä.

Korttien käyttöön ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa. Tässä on esitelty joitakin esimerkkejä.

### ESIMERKKEJÄ KORTTIEN KÄYTÖSTÄ

#### Korttien käyttö ryhmässä

1. Kortit jaetaan tasan osallistujien kesken. Pelin ohjaajan kannattaa myös osallistua. Kysymyksiin vastataan vuorotellen ja vastauksia voidaan pohtia myös yhteisesti.
2. Kortit voidaan jakaa myös suoraan esimerkiksi ryhmille tai pareille keskustelua tai yhteistä toimintaa varten. Ryhmät tai parit voivat lopuksi esitellä keskustelunsa päätelmät tai tekemänsä tuotokset muille osallistujille.
3. Kortit voidaan jakaa myös siten, että jokainen saa yhden. Kortistaan voi tehdä esimerkiksi esseeseen, maalauksen tai vaikkapa sarjakuvan.

#### Korttien käyttö kahdenkeskisessä työskentelyssä

Pakasta voi valita aina tarpeen mukaan sopivan määrän kortteja kahdenkeskisen keskustelun tueksi esimerkiksi aiheittain. Korttien käytössä olennaisinta on aito kiinnostus nuoreen ja tämän tunteisiin, ajatuksiin sekä kokemuksiin. Nuoren vastatessa kysymyksiin ohjaajan tehtävänä on jatkaa keskustelua aiheesta lisäkysymyksin ja auttaa nuorta pohtimaan asiaa eri näkökulmista.



# NETTI, MEDIA JA MINÄ

# KAPTEENI KÄSKEE

Kapteeni käskee -leikin avulla voidaan virittäytyä aiheeseen.

## **Ohjaaja toimii kapteenina ja esittää esimerkiksi seuraavanlaisia käskyjä:**

- Se, joka käyttää nettiä viikoittain, taivuttaa vasemmalla kädellä kohti oikeaa kylkeä!
- Se, joka on laittanut itse ottamiaan kuvia johonkin yhteisöpalveluun, nostaa molemmat kädet kohti kattoa!
- Se, joka käyttää WhatsAppia, Facebookin messengeriä tai muuta pikaviestintä, kurottaa sormilla kohti varpaita!
- Se, joka miettii, millaisen kuvan antaa itsestään netissä, kyykistyy!
- Se, joka ei ole kertonut salasanaansa koskaan kenellekään, nostaa vasemman jalan polven ylös!
- Se, joka on joskus ostanut jotakin netistä, pyörähtää kerran ympäri!
- Se, joka on katsonut videoita netistä, konkkaa vasemmalla jalalla kolmesti!
- Se, joka on törmännyt nettikiusaamiseen, taivuttaa oikealla kädellä kohti vasenta kylkeä!
- Se, joka on joskus ladannut musiikkia, elokuvia tai televisiosarjoja netistä, tekee kolme haara-perushyppyä!
- Se, joka pitää omaa blogia tai päiväkirjaa netissä, tekee viisi kyykky-hyppyä!
- Se, joka tietää, mitä tekijänoikeuslaki sanoo muiden ottamien kuvien laittamisesta nettiin, tekee kolme saksihyppyä!
- Se, joka on laittanut omaa musiikkiaan nettiin, koskettaa käsillä päätä, olkapäitä, polvia ja varpaita!
- Se, joka on käynyt MLL:n Nuortennetissä, pyörittää käsiä etukautta ympäri kolmesti!
- Se, joka on tällä viikolla käyttänyt sähköpostia, ravistelee itsensä rennoksi!

# 5.2 TÄÄ LÄHTEE JAKOON



AVAA  
"TÄÄ LÄHTEE  
JAKOON"-VIDEO  
YOUTUBESSA

Jakaudutaan viiteen pöytäryhmään. Joka ryhmässä katsotaan video eri näkökulmasta ja pohditaan eri roolihenkilöiden käytöstä. Henkilöt ovat poika, tyttö, pojan kaveri ja tytöt käytävällä. Viides ryhmä pohtii, mitä olisi itse tehnyt, jos olisi ollut mukana kyseisessä kaveriporukassa.

- Mitä tein?
- Mitä ajattelin?
- Mitä olisin voinut tehdä toisin?

Kun ryhmät ovat keskustelleet, käydään asiat läpi yhdessä ja samalla keskustellaan myös siitä, mikä meni pieleen, mitä olisi voinut tehdä eri tavalla, millä tavalla tämä oli loukkaavaa ketäkin kohtaan sekä kokemuksen erilaisuudesta. On tärkeää keskustella myös sosiaalisen median hyvistä puolista sekä hyvistä somen käyttötaidoista.

## Seuraavia kysymyksiä voi käyttää keskustelun tukena:

- Miksi tyttö käyttää toisen kuvaa omanaan?
- Tapahtuiko videossa jokin rikos?
- Voiko jollekulle aiheutua seurauksia? Millaisia?
- Kenelle asiasta kannattaisi puhua?

Kannattaa tarkentaa, mitä oikeasti voi seurata esimerkiksi toisen kuvien levittelystä. Kuvien levittelyä voidaan (kuvan luonteesta päätellen) pitää kunnianloukkauksena ja/tai tekijänoikeuslain rikkomisena. Seurauksena voi olla sakko- tai vankeusrangaistus. Ehdottomasta tai ehdollisesta vankeusrangaistuksesta jää rikosrekisteriin merkintä, joka saattaa vaikuttaa opiskelemaan pääsyyn, työnhakuun tai vaikkapa passin ja viisumin saamiseen.

(ks. esim [Mediataitokoulu: Kuvia minusta ja sinusta. Työkaluja vastuulliseen kuvaamiseen](#): 9-14)



AVAA  
"EI MEIDÄN  
KOULUSSA"  
-VIDEO  
YOUTUBESSA

Katsotaan video ja keskustellaan ryhmissä kunkin roolihahmon tiimoilta. Joka ryhmässä katsotaan video eri näkökulmasta ja pohditaan eri roolihenkilöiden käytöstä.

- Mitä tein?
- Mitä ajattelin?
- Miltä tuntui?

Ryhmäkeskusteluiden jälkeen käydään yleisesti keskustellen läpi osallistujien ajatuksia.

### **Purkutilanteen aikana voi käydä läpi seuraavia asioita:**

- Yleisiä reagoititapoja seksuaaliseen häirintään
- Poikiin kohdistuva häirintä
- Miksi tekijä halusi, että muut näkevät häirinnän?
- Miksi nimitellään ja mihin sillä pyritään?
- Miksi ei puututtu? Miten paljon uskaltamista vaatii puuttua?
- Flirtin ja häirinnän ero? Miten ihastuksen voi näyttää aiheuttamatta häirintää?
- Mitä olisin voinut tehdä toisin?

### **Apuna voi käyttää myös seuraavia lisäkysymyksiä:**

- Miksi häirinnän kohde ei kerro asiasta? Miten asiaan olisi voinut puuttua paremmin?
- Jos häirintä jatkuu, miten se vaikuttaa koulun yleisilmapiiriin?

### **Lisäpohdintaa:**

- Miten osallistujien yhteisössä (esim. koulussa, ryhmässä) toimitaan, jos/kun häirintää kohdataan? Keneen voi ottaa yhteyttä?

# 5.4 NETTIKIN ON OIKEAA ELÄMÄÄ



AVAA  
"NETTIKIN ON  
OIKEAA  
ELÄMÄÄ"  
-VIDEO  
YOUTUBESSA

**Katsotaan video YouTubesta ja keskustellaan ryhmissä esimerkiksi seuraavista asioista:**

- Mitä videolla tapahtui?
- Voisiko näin tapahtua oikeasti?
- Miltä videon tytöstä tuntuu?
- Miksi nettiin on helpompi kirjoittaa ikäviä asioita kuin sanoa niitä ääneen?

Lopuksi voi keskustella myös vuorovaikutuksesta somessa, nettikiusaamisesta yleisemmin sekä siitä, miten "nettikin on oikeaa elämää".

(Right to Choose -kampanjan materiaali)

# 5.5 RISTIRIIDAT NÄKYVIKSI

Tämä on hyvä keino selvittää esimerkiksi ryhmässä esille nousseita ristiriitoja.

Jokaiselle osallistujalle jaetaan 4 post-it-lappua. Seinällä on neljä eri kysymystä, joihin jokainen miettii itse vastaukset. Vastaukset kirjoitetaan eri lapuille ja viedään eri kohtiin seinille, sopivien kysymysten alle.

**Seinällä olevat kysymykset voivat olla esimerkiksi:**

- Mitä ristiriitoja / vaikeita tilanteita sosiaalisessa mediassa on tullut eteen?
- Millaisia tunteita nämä ristiriidat ovat aiheuttaneet?
- Mitä toivoisin tapahtuvan?
- Mitä voin itse tehdä asialle?

Lopuksi kysymykset vastauksineen käydään läpi yhdessä ohjaajan kanssa yhteisesti. Lopputulema on usein se, että kaikki toivovat samoja asioita.

Tästä voidaan jatkaa yhteisten pelisääntöjen tekemiseen esimerkiksi luokan tai ryhmän kesken.

Harjoitus on kehitetty käyttäen ajatusta tietoisuuden kehästä. Katso lisää OmaHelteristä:

[Ristiriitojen käsittely](#)



# SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ

# 6.1

# HÄIRINNÄN ERI MUODOT

Ryhmien kanssa voidaan käydä läpi hankkeessa kehitetty tukisanasto häirinnän eri muodoista. Kuten väkivallalla, myös häirinnällä voi olla hyvin erilaisia muotoja.

Tukisanasto sopii sekä kahdenkeskiseen että ryhmätyöskentelyyn.

**MITÄ ON SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ?**

**FYYSINEN HÄIRINTÄ**

- taputtelu
- silittely
- lähentely
- pakottaminen seksuaaliseen tekoon
- raiskaus tai sen yritys
- epäsopiva halaaminen
- pakottaminen intiimien alueiden kosketteluun

**LOUKKAAVAT ILMEET JA ELEET**

- itsensä paljastelu
- kiusallinen tuijottaminen
- kaksimieliset eleet ja äännähdykset
- ilmeilyt
- käsimerkit
- salakatselu

**NETTI-HÄIRINTÄ**

- houkuttelu seksuaaliseen toimintaan web-kameran kautta
- kuvamateriaalin levittäminen
- seksuaalissävytteisten kuvien lähettely, pyytäminen ja vaatiminen
- ehdottelut ja vihjailut
- yksityisyyttä koskevat kirjoittelut, kysymykset

**SANALLINEN HÄIRINTÄ**

- vihjailu
- ehdottelu
- vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat huomautukset
- rahan, tavarain tai päihteiden tarjoaminen vastineeksi seksistä
- kaksimieliset viisit
- seksuaaliset kommentit, ehdottelut ja vaatimukset

**HYVÄ TIETÄÄ:**

- Seksuaalinen häirintä ei ole koskaan sinun vikasi.
- Uskalla kertoa aikuiselle.
- Sinulla on oikeus tehdä rikos-ilmoitus tapahtuneesta.
- Ei tarkoittaa aina EI, sinulla on oikeus kieltäytyä.
- Älä hyväksy huonoa kohtelua keneltäkään.
- Älä jää yksin, koskaan ei ole liian myöhäistä hakea apua.

Katso lisätietoja: [violary.fi/myspace](http://violary.fi/myspace)

VIOLA  
VÄKIVALLASTA  
VIERASKI  
V

[Avaa kuva suurempana selaimessa](#)

# 6.2 MÄ EN HALUU



AVAA  
"MÄ EN HALUU"  
-VIDEO  
YOUTUBESSA

Jakaudutaan viiteen ryhmään. Joka ryhmässä katsotaan video eri näkökulmasta ja pohditaan eri roolihenkilöiden käytöstä. Henkilöt ovat Martsu, poika, kaverit ja lenkkeilijä. Viides ryhmä pohtii, mitä olisi itse tehnyt, jos olisi ollut mukana tässä kyseisessä illanvietossa.

- Mitä tein?
- Mitä ajattelin?
- Mitä olisin voinut tehdä toisin?

Kun ryhmät ovat keskustelleet, käydään asiat läpi yhdessä ja samalla keskustellaan myös häirinnän muodoista ja niiden loukkaavuudesta sekä kokemuksen erilaisuudesta.

Tuodaan myös esille, että alkoholin vaikutuksen alaisena on suurempi riski päätyä häirinnän tai seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan uhriksi mutta yhtä lailla päihtyneenä on suuremmassa riskissä sen suhteen, että toimii itse väärin.

# 6.3 JÄTÄ MUT RAUHAAN



AVAA  
"JÄTÄ MUT  
RAUHAAN"  
-VIDEO  
YOUTUBESSA

Jakaudutaan ryhmiin. Eri ryhmissä katsotaan video eri näkökulmasta ja pohditaan eri roolihenkilöiden käytöstä. Henkilöt ovat poika ja mies sekä mahdolliset ohikulkijat, joita ei kuitenkaan näy. Yksi ryhmä pohtii, mitä olisi tehnyt, jos olisi ollut mukana tilanteessa.

- Mitä tein?
- Mitä ajattelin?
- Mitä olisin voinut tehdä toisin?

Kun ryhmät ovat keskustelleet, käydään asiat läpi yhdessä. Tämän videon yhteydessä on hyvä käydä läpi muun muassa yleisiä turvataitoja ja oikeutta itsensä suojelemiseen.

# 6.4 ASIAKAS EI OLE AINA OIKEASSA



AVAA  
"ASIAKAS EI  
OLE AINA  
OIKEASSA"  
-VIDEO  
YOUTUBESSA

Jakaudutaan kuuteen ryhmään. Joka ryhmässä katsotaan video eri näkökulmasta ja pohditaan eri roolihenkilöiden käytöstä. Henkilöt ovat miespuolinen tarjoilija, tyttöporukka, naispuolinen tarjoilija, miesporukka, nuoret työntekijät sekä esimies.

- Mitä tein?
- Mitä ajattelin?
- Mitä olisin voinut tehdä toisin?

Kun ryhmät ovat keskustelleet, käydään asiat läpi yhdessä ja samalla keskustellaan myös siitä, mikä meni pieleen, mitä olisi voinut tehdä eri tavalla, millä tavalla tämä oli loukkaavaa ketäkin kohtaan sekä kokemuksen erilaisuudesta. On tärkeää keskustella myös asiakaspalvelusta – mikä siihen kuuluu ja mikä siihen ei kuulu? Pitääkö asiakkaan epäasiallista käytöstä sietää?

Lopuksi voi miettiä ammattialoilla tapahtuvaa häirintää. Millaisia muita haastavia tilanteita voi joutua kohtaamaan asiakaspalvelutyössä?

# 6.5 POTILAS EI OLE AINA OIKEASSA



AVAA  
"POTILAS EI  
OLE AINA  
OIKEASSA"  
-VIDEO  
YOUTUBESSA

Jakaudutaan ryhmiin. Joka ryhmässä katsotaan video eri näkökulmasta ja pohditaan eri roolihenkilöiden käytöstä.

Henkilöt ovat hoitaja ja potilas.

- Mitä tein?
- Mitä ajattelin?
- Mitä olisin voinut tehdä toisin?

Kun ryhmät ovat keskustelleet, käydään asiat läpi yhdessä ja samalla keskustellaan myös siitä, mikä meni pieleen, mitä olisi voinut tehdä eri tavalla, millä tavalla tämä oli loukkaavaa ketäkin kohtaan sekä kokemuksen erilaisuudesta.

On tärkeää keskustella myös hoitotyöstä – mikä siihen kuuluu ja mikä ei? Millaisia muita haastavia tilanteita voi joutua kohtaamaan hoitotyössä? Entä muilla ammattialoilla?



# SEURUSTELU- VÄKIVALTA

# VÄKIVALLAN MYYTIT

Aluksi voidaan käsitellä väkivallan määritelmää sekä sen eri muotoja. On tärkeää painottaa, että väkivalta ei ole koskaan ratkaisu ongelmiin. Se on väärin ja se on rikos. Väkivaltaa ei tule sallia missään muodossa, eikä se myöskään kuulu seurustelusuhteisiin.

Seuraavaksi käsitellään väkivaltaan liittyviä myyttejä esimerkiksi seuraavien väittämien avulla. Useimmilla meistä on oletuksia tai uskomuksia liittyen väkivaltaan.

Osallistujia kannattaa osallistaa pyytämällä väittämiin vastauksia (esim. viittominen, seisomaan nouseminen ollessaan samaa mieltä, mielipidelaput).

- **Miehet ovat tekijöitä ja naiset uhreja**
- **Väkivalta alkaa aina lyömällä**
- **Huorittelu ei ole väkivaltaa**
- **Homo- ja lesbosuhteissa ei ole väkivaltaa**
- **Kavereiden tapaamisen rajoittaminen ei ole väkivaltaa**
- **Väkivaltaisesti käyttäytyvässä ihmisessä voi olla myös hyvä ja rakastava puoli**
- **Väkivaltainen kumppani ei voi muuttua**
- **Riitely ja väkivalta tarkoittavat samaa asiaa**
- **Minua saa kohdella väkivaltaisesti, jos olen haukkunut kumppanini sukulaiset**
- **Väkivalta on joskus sallittua**

Harjoitteen tarkoituksena on herättää ajatuksia ja keskustelua sekä saada osallistajat kyseenalaistamaan omia oletuksiaan väkivallasta.

# 7.2 CASET

Nuoret jaetaan pienryhmiin. Caset luetaan ryhmissä, ja sitten käsitellään yhteisesti. Niistä voi käyttää osan tai joka ryhmälle voi antaa vaikka 2-3 eri casea. Ne voidaan myös näyttää esimerkiksi älytaululta kaikille tai lukea ääneen tarinoina.

## Oleellista on pohtia seuraavia asioita:

- Kuka on tekijä?
- Kuka on kokija?
- Kuka on näkijä?
- Miten tilanne voitaisiin ratkaista?
- Mitä olisi jatkossa tärkeää tehdä eri tavalla?
- Tapahtuiko jokin rikos?
- Mitä teoista voisi seurata ?
- Miten tilanne todennäköisesti etenee?

## CASE 1

"Mua vähän mietityttää yks juttu. Oon seurustellut nyt puolisen vuotta mun poikaystävänsä kanssa. Alekski on mua vähän vanhempi, asuu jo omillaan sekä käy töissä. Selvin päin se on tosi huomaavainen ja kiltti mua kohtaan. Mutta juodessaan se muuttuu ihan eri tyyppiä. Esim viime viikonlopun bileissä se alko vaan yhtäkkiä porukassa kommentoimaan mun sanomisia. Tyylin et "ooppa hiljaa" tai jotenkin vaan naureskeli kaikelle mitä mä sanoin. Muut varmaan ajatteli, että se oli vitsi, semmosta meidän välistä huumoria.

Mulle tuli siitä jotenkin tosi paha mieli ja yritin vältellä Aleksia loppuillan. Aattelin et se olis parempi, jottei tilanne paisuis enää. Jossain vaiheessa iltaa se tuli pyytämään anteeks käytöstään ja sai mut lähtemään mukaansa sen luo. Kaikki oli hyvin matkalla ja aattelin et, ehkä se oli vaan joku humalan aiheuttama mielentila.

Alekski luona, kun otin kenkiini jalasta. Se yhtäkkiä tönäs mua aika pahasti ja alko huutaa et miksen ollu hiljaa, kun se käski. Se vaan raivos ja tuuppi mua, pelkäsin ihan hirveesti, että se oikeesti satuttaa. Sain sen sit jotenkin rauhoteltua ja se nukahtikin äkkiä. Aamulla se oli taas oma itsensä ja väitti ettei muista mitään mitä illalla tapahtu. Eikä tää oo eka kerta."

## CASE 2

"Mulla on yks kaveri Tomi. Se on serustellu meidän yhtesen kaverin Annin kans pari kuukautta. Ne on molemmat mulle tosi hyvi kavereita. Mut mulla on nyt vaa vähä outo tilanne. Eilen Tomi siis pisti mulle whatsappissa viestiä ja kysyi et haluunko nähä jotain. Olin vaan et "joo?". No sieltä tuli sit kuva, missä näky vaan jonkun tytön perse. Vastasin sille vaan, et "ok :D". Tomi alko selittää jotain juttuu et miten se oli saanu Annin suostuteltua lähettään itestään kuvia ja kysy et haluunko nähä lisää. Olin vaan et "ööö en mä oikeestaa". En nyt tiä mitä pitäis tehdä. Sanonko Annille vai annanko olla. On vaa vähä outoo, että Tomi laittelee mulle siit alastonkuvii."

## CASE 3

"Mun tyttöystävä Elina alkaa usein mököttömään. Varsinkin, kun ollaan porukassa. Meillä on siis semmonen 5 hengen tyttöporukka minkä kaa hengailaan koulussa ja joskus muulloinkin. Kerranki, ku hypärillä istutiin porukassa ja juttelin ihan normaalisti, nii se vaa hiljeni. Se ei puhunu mulle mitään, eikä ees kattonu mua. Elina kyllä ilosesti muille höpötti ja naureskeli niiden jutuille. Se sit koko loppupäivän koulussa vaan ingnooras mut ja päivän päätteeks lähti vaan yksi kotiin käveleen, vaikka yleensä mennään samaa matkaa. Illalla sit pistin Elinalle viestiä ja se vastas vaa kaikkee tyyliin "joo" tai "ookoo. Aattelin, et mun olis parempi pyytää siltä anteeksi ja pahoittelin, et olin käyttäytyny sitä kohtaan huonosti, vaikka musta tuntu, että ei mun olis tarvinnu. En vaan jaksais, että Elina taas kiukuttelis loppuviikon sekä välttelis mua."

## CASE 4

"Seurustelen mun luokkalaisen Laurin kanssa. Ollaan oltu yhdessä vasta ihan muutama kuukausi ja en tiä oikein mitä tästä vielä tulee. Laurin kaa on kiva olla koulun ulkopuolella, kun ollaa kahestaan. Koulussa se siis käyttäytyy vähän oudosti. Sillä on tosi iso kaveriporukka, missä on noin 8 tyyppiä sen lisäksi. Usein, kun käytävällä kuljen sen porukan ohi, niin Lauri tyyliin viheltää mun perään ja huutaa et "hyvä perse" yms. No aluksi se oli silleen ihan kivaa ja jotenkin tuntu mukavalta et mut huomioidaan, mutta nyt se vähä hävettää. Esimerkiksi kesken tunnin, kun kävelen sen ohi, niin Lauri saattaa kattoo sille tietyllä tavalla mua, ja kuiskata jotain panojuttui vähä liian kovaa. Sen kavereista sen on tosi hauskaa, mut mulle tulee jotenkin tosi epämiellyttävä olo. Mut sit taas, kun ollaan kaksin, nii Lauri on tosi herttanen mua kohtaan. Oon yrittäny puhuu sille asiasta, mut sit se vaan sanoo et se on semmosta poikien välist läppää, et älä ota vakasti."

## CASE 5

”Meidän suhde mun tyttöystävän kanssa alko vähän huonosti. Mä jäin kiinni toisen tytön kanssa säätämisestä alkuaikoina. Me kuitenkin päätettiin jatkaa yhdessä ja oon yrittänyt luoda luottamusta uusiks meidän välille. Se on ollut tosi vaikeeta, mutta musta tuntuu, että ollaan päästy siitä eteenpäin. Mua kuitenkin vähän mietityttää, sillä tiän, että Susanna tutkii aika ajoin mun puhelinta, esimerkiksi jos se jää yksinään mun huoneeseen. Oon jotenkin ajatellut, että ehkä sillä on siihen oikeus sen perusteella mitä kävi.

Nyt kuitenkin siitä jutusta on kulunut vuosi, enkä oo tehnyt mitään mikä antais sille aiheetta epäillä. Mua ahdistaa tosi paljon, sillä jos sille yrittää puhua asiasta niin se vaan syyttää mua petturiksi sekä epäluotettavaksi poikaystäväksi. Susanna saa myös usein järjettömiä raivokohtauksia, milloin se uhkaa rikkoa esimerkiksi mun puhelimen. En uskalla hirveesti sanoa sille vastaan vaan päädyn usein tilanteen karatessa käsistä rauhottelemaan sitä, sekä antamaan luvan et on ihan oookoo, kun se tutkii mun puhelinta, sillä sen käytös musta on tosi pelottavaa.”

## CASE 6

”Viikonloppu meni taas tosi nopeesti. Kävin kavereitten kaa ulkona ja olin sit Tonilla yötä lauantai - sunnuntai välisen yön. Tonin kaa ollaan tunnettu tosi pitkään, mutta alettiin seurustelemaan vasta muutama kuukaus sitten. Se tuntuu todella oikeelta ja mä tiedän, että Toni ajattelee aina vain mun parasta asioissa. Välillä mua vain mietityttää sen tapa käsitellä asioita. Monesti, jos vaikka riidellään pienistäkin jutuista, niin se saattaa hermostua todella pahasti. Se on pari kertaa tarttunu mua ranteista kiinni ja puristanu niin kovaa, että mun piti ihan sanoa, että nyt ihan oikeesti sattuu.

Se ei vaa ite oikein tajua sitä, että miltä se musta tuntuu. Eikä se mua sillei loukkaa, koska mä tiedän, että se kuitenkin rakastaa mua ja nää sen jutut on vaan niin ajattelemattomia. Eilen illalla mulle vain tuli ajatus, että tuliko nyt viimeinen niitti. Se nimittäin tönäs mut yhtä kaappia päin. Se pahotteli kyllä heti ja sanoi, että se oli vahinko. Mä kyllä tiedän sen, että ei se sitä tönäsyä oikeesti tarkottanut. Jotenkin vaan mietityttää, että meneeks täs kuitenkin kaikki ihan oikein.”

## CASE 7

”Netta on yks mun parhaista kavereista. Ollaan tunnettu tosi kauan, jo ekalta luokalta asti. Ollaan Netan kaa vähä niiku yö ja päivä. Mä oon tosi ulospäinsuuntautunut, kun Netta taas on vähä ujompi kuin mä. Me kummatkin harrastetaan pianon soittoa ja käydään viikottain yhdellä opistolla treenaamassa. Netta tapas pari kuukautta sitten yhen Liljan, jonka kanssa ne on nyt ollu vakavemminkin. Lilja on vähä semmonen ronski, vähän niiku mäkin, mutta ehkä vielä asteen pahempi. Lilja elää tosi paljon hetkessä ja on kiinnostunut enemmän liikunnallisista harrastuksista toisinkuin mä ja Netta.

Jotenkin vaan tuntuu, että nyt niitte suhde on alkanut menemään huonompaan suuntaan. Esimerkiks, jos ollaan porukalla kaupungilla, niin Lilja puhuu tosi pilkkaavaan sävyyn Netasta. Vaikka se on vaan olevinaan sen läppää. Netta on myös ite kertonu, että Lilja vaatii sitä jättää treenit välistä. On kuulemma turhaa ja epäkehittävää soittaa jotain pianoa. Netta on nyt pari kertaa jättäny soittotreenit välistä ja muutenkin ollu muun muassa koulussa väsyneempi. Mietin vaan, että kohteleeekohan Lilja sitä oikein, koska kyllähän tollaset jutut voi kääntyä aika huonoks.”

## CASE 8

”Mulla on tyttöystävä Tiina, mutta ei olla oltu vielä kovin pitkään yhdessä. Tiina on urheilullinen ja kiltti eli jollain tapaa samanlainen kuin minäkin. Lähin perjantaina kuskiks Tiinalle ja sen parille kaverille. En oo itseasiassa nähny sitä kertaakaan vielä kännissä. Ilta meni sit ihan hyvin, heitin sen kaverit baarista kotiin ja Tiina jäi sit mun kanssa vielä ajelemaan. Yht’äkkii Tiina sit käski ajaa yhen huoltoaseman pihaan, joka oli siis jo mennä kiinni. ”Mä haluan tehdä sun kaa yhen jutun”, Tiina sanoi. Mietin, et mitä sillä nyt on mielessä. Oon ite luonteeltani aika hitaasti etenevä ja rauhallinen nuori mies. Mua alkoi vähän arveluttaa se sen äkkipikainen käytös.

Tiina alkoi sitten räväkästi riisuuntumaan ja rupes repimällä avaamaan mun vaatteita. Mä tunsin oloni tosi epämukavaks, en oikeesti halunnu tehdä mitään. ”Älä nyt viitti” – Tiina sanoi, kun huomas, että mä en ois halunnut lähteä mukaan. Yritin sanoa, että voijaako tehdä tää joskus toisten. Tiina halus kuitenkin väkisin harrastaa mun kanssa seksiä, vaikka mä sanoin, etten haluais. Sit se tilanne alko tuntumaan siltä, että jos vaan annan periks ja annan olla. Tiina on ollu mulle sen jälkeen tosi etäinen. Mua ahdistaa se mitä on tapahtunut. Tuntuu jotenkin niin väärältä, mutta jotenkaan en tiiä mitä ajatella tai tehdä.”

## CASE 9

”Mulla on vähän huonot fiilikset mun siskon uudesta poikaystävästä. Me ollaan siis ihan tavallinen perhe siinä missä muutkin, mutta me ollaan tosi uskovainen perhe. Meillä on niiku omia rutiineja kotona, esim just ruokarukoukset ja iltarukoukset. Ei me sitä sellai muualla harrasteta, että ainoastaan niiku meillä kotona perheen kesken. Kassu on mun mielestä tosi erilainen kuin Mari tai ylipäätään meidän perhe, mutta kyllä meijä vanhemmat tykkää siitä.

Oltiin sit yks ilta kolmestaan meillä, kun meijä porukat oli matkoilla. Kassu oli päättäny juoda muutama juoma meillä ja se oli ihan ok. Meidän perhe on semmonen ettei me käytetä päihteitä, mut ei muiden käyttö meitä haittaa. Kassu sit alkoi vähän innostumaan ja yritti muun muassa saada Marin maistamaan sen juomaa. Mari totta kai kieltäytyi, mutta Kassu ei vaan ymmärtäny sitä. Kassu myös yllytti Maria siihen, että se uhmais meidän rutiineja ja ei rukoilis tänään. Mun mielestä se oli tosi lapsellista. Näin Marista, että sitä ahisti tosi paljon. On ollu myös muitakin kertoja, kun Kassu on jotenkin rivien välistä yrittänyt puuttua Marin tekemisiin. Usein ne liittyy tähän meidän uskontoon tai siihen mitä tehdään sen eteen. En oikein tiä mitä mun tai Marin itse täytyis tehdä.”

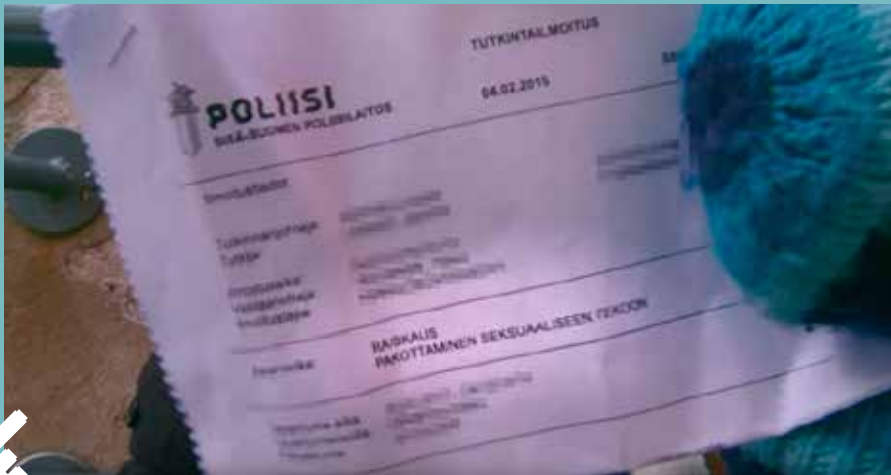
## CASE 10

”Mä ja Jani muutettiin omillemme tos kolme viikkoo sitten. Se oli aika nopee päätös ja taustalla vaikutti muun muassa mun vanhempien huono suhtautuminen siihen, etten oo hetero. Jani on vähän ailahtelevainen, mutta ei meillä sellai oo ollu ikinä isompia ongelmia. Mä ite käyn töissä yhdellä tehtaalla ja Jani taas on työtön eikä opiskele. Mä ajattelen, että Janilla on semmonen hetki elämässä niin ei se haittaa. Mä kuitenkin pidän meistä huolta ja tiedän, että Janikin tekee parhaansa.

Jani on vaan nyt viime aikoina pyytäny multa hirveesti rahaa ja vaikuttanu mun omiin ostoksiin. Esimerkiks meinasin tilata kuullokkeet niin se sano, että ei tilata. Aattelin, että se ajattelee meidän kummankin etua siihen, miten rahaa käytetään. Tollasia pieniä juttuja on tosi paljon, mutta ne on kuitenkin häiritseviä. Tuntuu jotenkin väärtä sen käytös niinku mun rahoja kohtaan. Eilen se ehdotti mulle jotain ennenkuulumatonta. Mun pitäs kuulemma antaa tietty osuus palkasta sille, jotta voitais kumminkin pärjätä. Sen sävy ei niinkään ollut edes hyväntahtoinen vaan enemmän sellanen, ettei mulla olis vaihtoehtoja päättää asiasta. Oon miettiny, et voinko elää sellasen ihmisen kaa saman katon alla, joka puuttuu tai yrittää vaikuttaa mun raha-asioihin.”

(Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelijat Iira Sorsa ja Ilona Halmesmäki ovat kirjoittaneet caset osana opinnäytetyötään.)

# 7.3 EMMA JA JOONAS



AVAA  
"EMMA JA  
JOONAS"  
-VIDEO  
YOUTUBESSA

Katsotaan video seurusteluväkivaltaan liittyen. Videon katsomisen jälkeen osallistujilta kysytään heidän ajatuksiaan videosta:

- Mitä siinä tapahtui?
- Millaista väkivaltaa videolla näkyi?
- Mitä tunteita oli ilmassa?

Keskustellaan, mitä tyypillisiä piirteitä väkivaltaiseen suhteeseen liittyy tekijän sekä uhrin puolelta. Tekijän käytös voi olla hyvin voimakasta ja ehdotonta. Uhrilla puolestaan on pelon tunne voimakkaasti läsnä, mihin voi liittyä tilanteiden ennakkointia ja tulkintaa. Tämä auttaa suojautumaan mahdolliselta väkivallalta. Pelko rajoittaa elämää. Kuitenkin häpeä on niin suuri, että on vaikea hakea apua. Häpeän tunne voi olla myös tekijällä läsnä.

Seurustelu- ja parisuhdeväkivaltaan liittyy myös väkivallan kehä. Väkivalta alkaa yleensä hiljalleen ja muuttuu jatkuessaan koko ajan pahemmaksi. Väkivaltaisessa suhteessa ei ole koko ajan väkivaltaa, vaan siinä voi olla pitkiäkin väkivallattomia ajanjaksoja. Yleensä väkivaltaa alkaa olla ajan kuluessa enemmän. Väkivallan kehä kertoo väkivaltaisen suhteen vaiheista ja auttaa käsittämään, miksi tuollaisesta suhteesta irrottautuminen voi olla hankalaa. Väkivaltaisen räjähdysten jälkeen voi tulla kuheruskuukausi, jolloin asiat ovat loistavasti, kunnes taas räjähtää. Joskus tuon räjähdysten vaistoaa toisen käytöksestä tai puhetyylistä. Ennakoitavuus voi liittyä myös esimerkiksi päihteisiin.

(Right to Choose -kampanjan video.)

# MILLAINEN ON HYVÄ SEURUSTELU- KUMPPANI

Seurusteluun liittyviä teemoja voi lähestyä myös positiivisesta näkökulmasta monin eri keinoin. Hankkeessa on usein pyydetty nuoria vastaamaan kysymykseen siitä, millainen on hyvä seurustelukumppani. Kun mietitään, millainen on hyvä kumppani, mietitään samalla myös sitä, millaiset piirteet häneen eivät kuulu.

Vastausten keräämisen voi toteuttaa esimerkiksi niin, että osallistujille jaetaan post-it-lappuja, joille on tarkoitus kirjoittaa hyvän seurustelukumppanin ominaisuuksia. Laput voidaan käydä viemässä sitten esimerkiksi seinälle kiinnitettyyn paperiin.

Hyvästä seurustelukumppanista voi tehdä esimerkiksi reseptin tai hahmokuvauksen.

Keksi ja kirjoita "hyvän seurustelukumppanin resepti". Mitä ja minkä verran aineksia hyvään seurustelukumppaniin tarvitaan, kuinka ainekset sekoitetaan ja valmistetaan hyväksi seurustelukumppaniksi. Kirjoita ruokareseptin muotoon. (Nina Haikon hyvän yön reseptiä mukaillen, Haiko 2007)

Kirjoita hyvästä seurustelukumppanista hahmokuvaus. Vastaa kuvauksessa esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

- Millainen hän on luonteeltaan?
- Miltä hän näyttää?
- Mitä hän rakastaa?
- Mitä hän vihaa?
- Mitä hän pelkää?
- Mitä hän harrastaa?
- Mistä hän haaveilee?

(Valveen sanataidekoulun laatimaa Yökyöpeli-sanataideharjoitusta mukaillen; Yökyöpeli ideoitu Laura Ruohosen Yökyöpelit -runokirjasta)

# RAKKAUS- JA SEKSIMAISTERI

## Rakkausmaisteri

Väkivalta ja sen yritys on ihmisoikeusrikkomus ja rikos. Seurusteluväkivaltaa tai sen uhkaa on kokenut joka neljäs tytöstä ja joka kolmas pojista. Seurusteluväkivalta voi olla henkistä, fyysistä, seksuaalista tai taloudellista. Yleisintä on liikkumisen estäminen, kiinni tarttuminen sekä läimäisyt.

Rakkausmaisteri ei käyttäydy väkivaltaisesti kumppaniaan kohtaan, vaan hän kunnioittaa kumppaninsa rajoja ja yksityisyyttä.

[Rakkausmaisteri-testi](#) voidaan tehdä ryhmissä, pareittain tai yksitellen joko paperiversiona tai verkkoversiona. Lopuksi käydään vastaukset läpi yhdessä ja perustellaan eri vastauksia.

## Seksimaisteri

Väkivalta ja sen yritys on ihmisoikeusrikkomus ja rikos. Seksuaalista häirintää ja väkivaltaa on kohdannut valitettavan moni nuori. Kaikki ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta loukkaavat teot ovat seksuaalista kaltoinkohtelua. Seksuaalisuuden kuuluu olla iloinen asia ja voimavara. Sen ei kuulu ahdistaa tai pelottaa. Seksuaalista kaltoinkohtelua ovat esimerkiksi epämiellyttävät puheet, viestit, koskettelu sekä seksuaalinen väkivalta. Jokaisella meistä on oikeus määrittää omat henkilökohtaiset rajamme.

[Seksimaisteri-testi](#) voidaan tehdä ryhmissä, pareittain tai yksitellen joko paperiversiona tai verkkoversiona. Lopuksi käydään vastaukset läpi yhdessä ja perustellaan eri vastauksia.

**HYÖDYLLISIÄ  
LINKKEJÄ JA  
MATERIAALEJA  
+  
LÄHTEET**

# HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ JA MATERIAALEJA

My Space, Not Yours! -juliste on [ladattavissa tästä](#)

Hankkeessa tuotettuja opetusmateriaaleja ja oppituntikokonaisuuksia (Tiina Kainulainen)

## Seksuaalinen häirintä

- [Yhden oppitunnin tuntisuunnitelma](#)
- [Ei meidän koulussa -materiaalin](#) mukaan. Pilotoitu My Space, Not Yours! -hankkeessa 8. ja 9. luokan oppilailla. Toimii hyvin keskustelun pohjana aiheelle.

## Netti, media ja minä

- Eri materiaaleista muokattu [viiden oppitunnin kokonaisuus](#), joka voidaan toteuttaa monialaisesti. Sopii yläkouluikäisille.

## Tunteiden ilmaisu ja mielipiteet

- [Kahden oppitunnin kokonaisuus tunteista](#); sisältää myös tunteita käsittelevän näytelmän tekemisen.

## Tunteiden tunnistaminen ja omat rajat

- [Neljän oppitunnin kokonaisuus](#) tunteista ja omien rajojen tunnistamisesta.

## Omat rajat!

- [Kahden oppitunnin kokonaisuus](#) omien rajojen tuntemisesta. Sisältää myös aiheeseen liittyvän näytelmä tekemisen.

## Seurusteluväkivalta

Prezi-esitys liittyen seurusteluväkivallan käsittelyyn. Sisältää kaksi Preziä, yhteensä kaksi oppituntia. Lisäksi osallistavat tehtävät oppilaille. Pilotoitu 9. lk:n yhteiskuntaopin tunnilla, mutta sopii myös esimerkiksi monialaiseen käyttöön.

- [1. tunti](#)
- [2. tunti](#)

## Muuta lisälukemista:

- **Aaltonen, Jussi 2012: Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn.** Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opas 21. Tampere: Juvenes Print.
- Aho, Tuulia & Halonen, Miia & Pleander, Anne 2012: Tyttöjuttuja. Väestöliitto.
- [Council of Europe: Compass: A Manual on Human Rights Education with Young People.](#)
- **EHYT ry: Sosiaalinen media & lapset.**
- **EHYT ry: Sosiaalinen media & nuoret.**
- [Holm, Saija & Laukkanen, Mari Elina \(toim.\) 2013: Fredi. Pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet.](#) Opetusmateriaali. Setlementtinuorten liitto ry.
- **Kokkonen, Anu 2017: Vi\*\*u sä oot lehmä! Tuntuuko tutulta? Taitavaa ja turvallista tunneosaamista perusopetukseen.** Mikkelin kaupunki.
- **Kovanen, Tuulia & Pitkänen, Mia (toim.) 2014: Rispektii. Näkökulmia nuorten kohtaamaan perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan.** Ensi- ja turvakotien liitto.
- [Lajunen, Kaija & Andell, Minna & Jalava, Leena & Kemppainen, Kaija & Pakkarinen, Marjo & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2012: Turvataitoja lapsille.](#) Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- **Marttala, Pia & Immonen, Eeva & Huovinen, Anu: Väkipalta puheeksi sijoitettujen lasten vanhempien vertaistukiryhmässä.**
- Mykkänen, Juhani 2011: Pussauskoulu. Väestöliitto.
- Oksanen, Johanna & Kokko, Kaisa 2015: Seksu: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Autismisäätiö.
- **Right to Choose. Loppu seksuaaliselle häiriinnälle ja väkivallalle.**
- [Suomen YK-liitto 2013: Friidu - tyttöjen ja naisten ihmisoikeudet.](#) Opetusmateriaali tyttöjen ja naisten oikeuksista Suomessa ja maailmalla.
- [Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikan asiantuntija- ja lääkärilausunto oikeudenkäyntiä varten - Lapsen seksuaalisen hyväksikäytön vaikutuksista. 2006.](#)

# LÄHTEET

- **Aaltonen, Jussi 2012: Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn.** Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 21. Tampere: Juvenes Print.
- Barret, Paula 2004: Fun friends. Ryhmänohjaajan opas 4–8-vuotiaiden lasten kanssa työskentelyyn. Aseman Lapset.
- Haiko, Nina 2007: Mörön unisukat. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Heikkinen, Hannu 2005: Draamakasvatus. Opetusta, taidetta, tutkimista! Minerva Kustannus Oy.
- **Holm, Saija & Laukkanen, Mari Elina (toim.) 2013: Fredi. Pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet.** Opetusmateriaali. Setlementtinuorten liitto ry.
- Korteniemi-Poikela, Erja & Cacciatore, Raisa 2015: Seksuaalisuuden portaat. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2015: 1.
- **Kullaslahti, Jaana 2017: Video opetuksessa.** Hämeen ammattikorkeakoulu.
- **Lajunen, Kaija & Andell, Minna & Jalava, Leena & Kemppainen, Kaija & Pakkarinen, Marjo & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2012: Turvataitoja lapsille.** Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- **Luopa, Pauliina & Kivimäki, Hanne & Matikka, Anni & Vilkki, Suvi & Jokela, Jukka & Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014: Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset.** Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 25/2014.
- Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Valopaino Oy.
- **Naistenkartano ry 2017: Bella Suomi -projekti.** Katsottu 25.8.2017.
- **Right to Choose. Loppu seksuaaliselle häirinnälle ja väkivallalle.**
- Satakunnan sanataideyhdistys Skriivari ry.
- **Suomen YK-liitto 2013: Friidu - tyttöjen ja naisten ihmisoikeudet.** Opetusmateriaali tyttöjen ja naisten oikeuksista Suomessa ja maailmalla.
- **Tasa-arvoaltuutettu 2014: Ei meidän koulussa.** Ohjeistus opettajalle. Tasa-arvojulkaisu 2014: 4.
- **Valveen sanataidekoulu. Kulttuuritalo Valve.**