

SCHOOL TO BELONG -OPPITUNTIPAKETTI

Tervetuloa mukaan!

Tämä oppituntiopas sisältää yksinäisyyden, ystävyys ja itsemyötätunnon teemaan liittyvää aineistoa, jota voit käyttää ryhmäsi kanssa. Aineisto on jaettu kolmeen osaan, ja tarkoituksena on käsitellä ensin ystävyyttä koskevaa aineistoa, sen jälkeen yksinäisyyttä koskevaa aineistoa ja lopuksi itsemyötätuntoa koskevaa aineistoa.

Ystävyys teeman tarkoituksena on ensinnäkin herättää kriittistä ajattelua ja saada nuoret pohtimaan, mitä ystävyys merkitsee heille itselleen. Lisäksi tarkoituksena on herättää keskustelua ryhmän sisällä, lisätä yhteenkuuluvuutta ryhmässä ja vahvistaa ryhmähenkeä. Tällä tavoin aineisto auttaa valmistautumaan yksinäisyyden teeman käsittelyyn.

Aineiston toisen osan tarkoituksena on tutustua yksinäisyyden teemaan sekä lisätä ymmärrystä ja tietoa ilmiöstä. Yksinäisyyden ilmiönä liittyy usein häpeän tunnetta, mikä tarkoittaa, että siitä voi olla vaikea puhua. Oppitunnin tavoitteena on sen vuoksi vähentää yksinäisyyden liittyvää stigmaa ja madaltaa näin yksinäisyydestä keskustelemisen kynnyksiä sekä kannustaa nuorta hakemaan tarvittaessa apua yksinäisyyden. Aineisto myös hälventää yksinäisyyttä koskevia myyttejä ja sisältää ajankohtaista tutkimustietoa. Lisäksi aineisto tarjoaa työkaluja yksinäisyyden tunteen käsittelemiseen yksilötasolla, ja sen avulla voidaan selvittää, miten yksinäisyyden tunne tunnistetaan. Yksinäisyyden teemaa käsittelevä aineisto koostuu yhteisistä keskustelutehtävistä ryhmässä ja pareittain sekä aiheeseen liittyvästä faktatiedosta ja teoriasta. Aineisto koostuu pääasiassa erilaisista keskustelutehtävistä ja muunlaisista tehtävistä ryhmissä tai pienryhmissä.

Kolmannessa osassa käsitellään itsemyötätunnon teemaa. Muita tässä aineistossa käsiteltäviä teemoja ovat itsekritiikki ja riittämättömyyden tunne. Tämän aineiston avulla nuoret saavat käsityksen siitä, mistä itsemyötätunnossa on kyse ja miten myötätuntoista suhtautumistapaa itseään kohtaan on mahdollista vahvistaa. Myötätuntoisemman suhteen löytyminen itsen voi tuoda ihmisille sisäistä voimaa, joka lisää hyvinvointia ja auttaa myös rakentamaan suhteita toisiin.

Kaikki aineisto on PowerPoint-muodossa, ja se näytetään ryhmälle diaesitystilassa. Jokaisen dian alla on opettajalle tarkoitettuja muistiinpanoja, joissa selitetään ja kuvataan kunkin dian sisältö. Muistiinpanoissa on ehdotuksia siitä, mitä sinä opettajana voit tuoda esiin keskustelussa luokan kanssa ja kertoa, mutta voit tietenkin käyttää myös omia yleisiä esimerkkejä ja pohdintoja aiheista luokkasi kanssa. Kun esitys on diaesitystilassa ja napsautat hiiren kakkospainikkeella diaa, voit valita *"Näytä esittäjänäkymä"*, jolloin näet esityksen muistiinpanot näyttäessäsi esityksen ilman, että muistiinpanot näkyvät yleisölle.

Yksinäisyyden, ystävyiden ja itsemyötätunnon teemat voivat herättää monenlaisia ajatuksia ja haastavia tunteita. Niihin voi olla vaikea suhtautua, varsinkin, jos yksinäisyyden tunne on sillä hetkellä ajankohtainen oppitunnille osallistuville. Oppitunnin aikana on tärkeää, että nuori tuntee olonsa turvalliseksi eikä häntä syyllistetä. Yksi tapa välttää tämä on pitää keskustelu ryhmässä yleisellä tasolla, jotta nuoren henkilökohtaisia kokemuksia ei tuoda esiin ryhmän yhteisissä keskusteluissa.

Turvallisen ilmapiirin luomisen lisäksi tärkeä osa oppituntia on kertoa nuorille mahdollisuuksista saada apua esimerkiksi HelsinkiMission keskusteluavun muodossa. Oppituntien lopussa on myös linkkejä, jotka voidaan avata ja näyttää ryhmälle esimerkkeinä palveluista, joiden kautta nuori voi hakea matalla kynnyksellä apua yksinäisyyteen ja muihin huoliin.

Oppitunnin alussa ja lopussa opettajan on erittäin tärkeää ottaa puheeksi, että oppitunnit voivat herättää tunteita ja ajatuksia, ja korostaa nuorille, että siinä ei ole mitään väärää. Jos oppilaalle tulee oppitunnin jälkeen epämiellyttävä tunne, on hyvä, jos tämä voi keskustella tunteesta jälkeenpäin esimerkiksi opettajan tai kuraattorin, huoltajan tai luotettavan ystävän kanssa.

Haluamme myös huomauttaa, että aineistoa voi olla jopa vaikea käyttää tiettyjen ryhmien kanssa. Tällaisia voivat olla ryhmät, joissa esiintyy kiusaamista, pitkittynyttä yksinäisyyttä tai poissulkemista. Näissä tapauksissa suosittelemme, että ryhmän hyvin tunteva koulun tai oppilashuollon henkilöstön jäsen keskustelee aineiston tarkoituksenmukaisuudesta ja käytöstä ryhmän kanssa, mukauttaa oppitunnin sisältöä tarvittaessa, jättää osan siitä pois tai käyttää sitä vain osalle ryhmästä.

Toivomme, että tämä aineisto auttaa vähentämään yksinäisyyttä, luomaan yhteisöllisyyttä ja lisäämään yhteenkuuluvuutta koulussasi. Olemme mielellämme tukenanne.

Onnea matkaan!

HelsinkiMission School to Belong -tiimi

schooltobelong@helsinkimissio.fi

www.schooltobelong.fi

Apua nuorille on saatavilla HelsinkiMission Nuorten kriisipisteeltä:

www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste