

Mauste -hanke

Seksuaalikasvatusmateriaali nuorille maahanmuuttajille

Käsikirja ryhmänohjaajille



Panu Räsänen ja Asta Suomi

SISÄLLYS

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALI NUORILLE MAAHANMUUTTAJILLE	3
Ohjauksen tueksi	4
IDENTITEETTI	9
Ryhmyttäminen	9
Hämähäkinseitti	9
Ihmissolmu	10
Nimi	10
Kehumistuoli	10
Uskonto ja kulttuuri	10
Asennejana ja oman mielipiteen ilmaisu	10
Turvataidot	11
Ei:n sanominen – Itsemääräämisoikeuden harjoittelua	11
Ärjäisy	12
TUNNETAIDOT	13
Tunteita suomeksi	13
Missä tunteet tuntuvat	14
Voimasanapaja	14
Supersankari	14
JOS TUNNE OLISI LIIKE TAI PATSAS	15
Rentoutusharjoitus	15
Tennispallohieronta	15
Pizzan leipominen	15
SEKSUAALIOIKEUDET JA SUOMALAINEN LAINSÄÄDÄNTÖ	16
Koskemattomuus ja väkivallattomuus	16
Väkivallan seurauksia	16
Väkivaltakokemuksesta selviytyminen	17
Apua tarjolla	17
Tasa-arvo ja parisuhde	17
Erilaisuus on tavallista	18
Kannatatko kiintiöitä?	18
Unelmien kumppani	19
Ihmisoikeudet, lastenoikeudet ja seksuaalioikeudet	19

SEKSUAALITERVEYS.....	20
Terveet elämäntavat.....	20
Yhteiset säännöt	20
Toimiva arki	20
Ruoka & Ravitsemus	21
Mihin saa koskea?.....	21
Yhdyntä, lisääntyminen, seksitaudit ja ehkäisy	21
Hyvä seksi.	21
Seksiyllätyksiä!	21
”Seksikortti”	22
SEKSUAALIVÄHEMMISTÖT.....	22
JATKOTYÖSKENTELY	23
LISÄTIETOA JA APUA NUORILLE	24
E-Talo	24
Poikien puhelin	24
VÄESTÖLIITTO	24
SETA	24
Lisätietoa ryhmänohjaajalle.....	25
Nettisivustot:	25
Kirjallisuus:.....	26

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALI NUORILLE MAAHANMUUTTAJILLE

Käsikirja on tarkoitettu nuorten maahanmuuttajien kanssa käytettäväksi. Kirjan harjoitteita voidaan hyödyntää alaikäisten turvapaikanhakijoiden ryhmäkodeissa, perheryhmäkodeissa ja tuetun asumisen yksiköissä. Käsikirjassa esitetyt harjoitteet soveltuvat hyvin myös nuoriso- ja sosiaalityöntekijöiden käyttöön. Käsikirjassa painotetaan erityisesti toiminnallisia ja voimavaraistavia työtapoja osana maahan muuttaneiden nuorten ja nuorten aikuisten terveysneuvontaa sekä psykososiaalista tukea.

Käsikirja on koostettu jo olemassa olevista käytännössä hyviksi todetuista harjoitteista ja tätä käsikirjaa varten kehitetyistä harjoitteista, joita on testattu nuorten kanssa pienryhmissä ja yksilöohjauksessa. Harjoitteet ovat pyritty kirjoittamaan niin selkeästi auki, että kuka tahansa maahanmuuttajien kanssa työskentelevä ammattihenkilö voi niitä hyödyntää omassa työssään. Harjoitteiden tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille turvallisia sekä helposti omaksuttavia keinoja tutustua seksuaalisuustematiikkaan. Harjoituksia voi hyödyntää pienissä ryhmissä sekä yksilötyössä. Harjoitteisiin on hyvä tutustua etukäteen ja miettiä tarvitsevatko ryhmäläiset tulkin, vai riittääkö vertaistulkkaukseen. Osa harjoitteista voidaan toteuttaa ilman yhteistä kieltä. Harjoitteiden yhteydessä on kerrottu, minkälaista kielitaitoa kyseinen harjoite vaatii. Harjoitteiden tueksi on lisätty osioon johdatteleva diaesitys, jossa käydään läpi harjoitetta varten tarvittava sanasto.

Harjoitteet on jaettu neljään eri osioon:

- Seksuaalioikeudet ja lainsäädäntö (tasa-arvo, koskemattomuus, omat rajat)
- Tunnetaidot (kielitaito tunteiden ilmaisemiseen, tunteiden tunnistaminen)
- Identiteetti (itsensä hyväksyminen, kehonkuva/minäkuva, mielipiteen ilmaisu)
- Seksuaaliterveys (kielitaito kehoon liittyen, murrosikä, terveet elämäntavat)

Harjoitteiden tavoitteena on tarjota nuorille perustietoa suomalaisesta yhteiskunnasta, yleisesti vallitsevista asenteista ja lainsäädännöstä, perussanastoa tunteiden ilmaisusta, työkaluja itseluottamuksen ja identiteetin terveestä kasvusta ja sanastoa sekä tietoa yleisemmistä seksuaaliterveyden osa-alueista. Seksuaaliterveysteemallisen ryhmätoiminnan tärkeimpänä tavoitteena on saattaa nuorille tietoon, että kaikesta voi puhua. Toisena tavoitteena on, että nuoret tunnistavat tunteitaan ja osaavat ilmaista niitä sekä kolmanneksi, he tulevat tietoiseksi, että heillä on oikeus saada tietää luotettavaa seksuaaliterveyteen liittyvää tietoa.

OHJAUKSEN TUEKSI

Konstruktivismi ja kokemuksellinen oppiminen ryhmän ohjauksessa

Ryhmätoiminnan tarkoituksena on uuden oppiminen. Tässä käsikirjassa ohjausmateriaali on paljolti valikoitunut kokemuksellisen ja konstruktivisen oppimisajattelun pohjalta, sillä nuorten ja aikuisten oppimiskokemukset liittyvät aikaisempiin kokemuksiin, asenteisiin sekä uskomuksiin. Oppiminen on näiden monien edellä kuvattujen konstruointia ja uudelleen järjestymistä. Konstruktivistisen näkemyksen mukaisesti tiedoksi voidaan kutsua vain sellaista tietoa, joka on syntynyt yksilön aktiivisen konstruoinnin tuloksena ja joka on olemassa ainoastaan subjektin kautta. Konstruktivismia puolestaan voidaan pitää "sateenvarjoterminä", joka kokoaa alleen tietynlaisia oppimisprosessia koskevia käsityksiä.

Konstruktivistisessa oppimisprosessissa oppija

- omien kokemustensa kautta konstruoi, rakentaa tietoa
- valikoi ja tulkitsee informaatiota
- jäsentää sitä aikaisempiin tietoihinsa ja näkemyksiinsä nivoutuneena

Ihminen ei ole uutta oppiessaan "tabula rasa" (tyhjä taulu), vaan hänellä on aikaisemmista tiedoista, taidoista ja asenteista muovautunut kognitiivinen rakenne/mielellinen kehikko, joka toimii perustana uuden tiedon käsittelylle ja tulkinnalle. Oma kulttuuri on eräänlainen iso konteksti, joka viitoittaa ihmisen maailmankatsomusta ja oppimisen reunaehtoja. Kun ihminen siirtyy toiseen kulttuuriin, hän joutuu arvioimaan ja yhteen sovittamaan eri kulttuurien konteksteja. Varsinkin alkuvaiheessa tämä yhteensovittaminen voi olla shokeeraavaa, esimerkiksi juuri seksuaalisuutta koskevien näkemysten osalta. Tällöin ei ole kyseessä vain seksuaalisuuteen liittyvät teemat vaan myös elämänkatsomus.

Konstruktivistisessa oppimisessa korostuu itsenäinen sekä ryhmässä tapahtuva oppiminen luokkamuotoisen ja opettajakeskeisen opetuksen sijaan. Oppijalle on paljon mahdollisuuksia, mutta toisaalta hän on myös itse vastuussa omasta oppimisestaan. Tärkein motivaatio on halu oppia, joka antaa voimavaroja vaikeuksissa. Tämä voi olla monelle toisesta auktoriteettisesta kulttuurista tulleelle uutta, sillä a) opettajan rooli/auktoriteetti näyttäytyy toisenlaiselta, b) oppijan oma vastuu korostuu. Opetuskeskustelu sinänsä voi olla uusi työtapa.

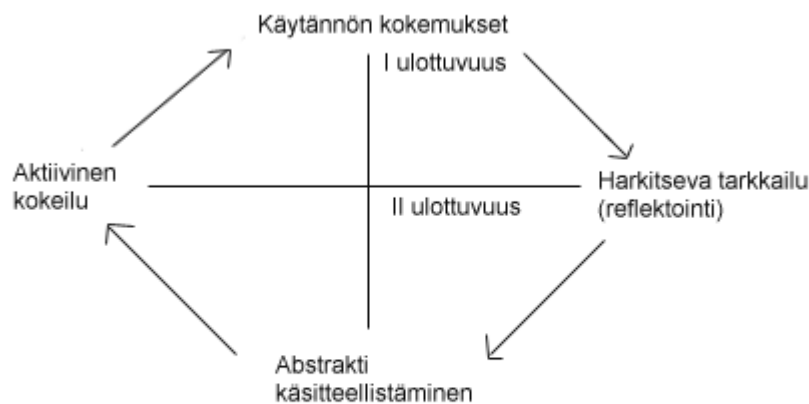
Konstruktivismi korostaa myös oppimisen **sosiaalisen kontekstin merkitystä**. Oppimiseen vaikuttaa paljon paikka ja ympäristö, missä oppiminen tapahtuu; se on tilanne- ja kulttuurisidonnaista. Vertaisryhmä voi parhaimmillaan antaa turvallisen sosiaalisen ympäristön, missä omia kokemuksia ja ajatuksia voi peilata.

Kokemusten arvostaminen, kokemuksellinen oppiminen

Ryhmätoiminta perustuu kokemuksellisuuteen ja konkreettisuuteen. Asioita voidaan tarkastella kokemusten kautta ja sen jälkeen etsiä käsitteellisempiä tasoja. Tämä on tärkeää, sillä mm. yhteisen kielen puute rajoittaa asioiden selittämistä ja ymmärtämistä. Kun ensin on konkretisoitu jokin ilmiö, ts. harjoiteltu/kokeiltu ja lähdetty

etsimään sille selitystä, sen jälkeen sitä on voinut käsitteellistää ja ymmärtää syvemmin. Tästä esimerkkinä vaikkapa käsikirjassa esitelty seksuaalisuus ja seksi- sanojen erot.

Kokemuksellinen oppiminen on prosessi, jota hyvin kuvaa Kolbin oppimisen syklinen malli.



Kuvio 1. Kokemuksellisen oppimisen malli

Keskeisintä mallissa on sen sisältämät kaksi perusulottuvuutta:

1. Ymmärtämisen ulottuvuus
2. Muuntelun ulottuvuus

Ymmärtämisen ulottuvuuden ääripäät ovat kokemus ja käsitteellistäminen. Tähän ulottuvuuteen sisältyvät keskeisesti motivaatioon ja tiedolliseen ymmärtämiseen liittyvät asiat. Tarvitsemme käsitteitä, jotta voimme ymmärtää ja tiedostaa, mitä meille on tapahtunut.

Muuntelun ulottuvuuden ääripäät ovat reflektio ja toiminta (soveltaminen). Tähän ulottuvuuteen sisältyvät sisäisen ja ulkoisen toiminnan välinen muuntelu. Voimme havainnoida ajattelemalla niin toiminnan aikana kuin toiminnan jälkeen sitä, mitä meille toimiessamme tapahtuu. Toiminnalliset työtavat antavat mahdollisuuden tutustua johonkin ilmiöön konkreettisen kokemuksen kautta ja sen jälkeen käsitteellistää sekä reflektoida tapahtunutta.

Kokemuksellisen oppimisen keskeisiä piirteitä

Oppiminen on jatkuva prosessi, joka perustuu kokemuksiin ja niiden analyysiin. Prosessi etenee syklisesti, sillä onnistunut oppimisprosessi tuottaa aina uutta sovellettavaa tietoa ja uusia kokemuksia, jotka jälleen "käsitellään", reflektoidaan.

Kokemusten yksilöllisyydestä huolimatta oppimisessa on keskeistä yksilön ja ympäristön välinen yhteistyö. Oppijoiden käsitysten pysyvyys ja/tai toiminnasta aiheutuvat muutokset syntyvät yksilön persoonallisuuden ja

ulkoisten tekijöiden välisenä interaktionana, vuorovaikutuksena. Oppimisen yksilöllisyys ei siis tarkoita sen sosiaalisen ulottuvuuden unohtamista. Siksi ryhmänohjauksessa on tärkeää jatkuvasti havainnoida ryhmän sisäistä ilmapiiriä ja eri osallistujien asemoitumista.

Kokemuksellinen oppiminen käytännössä ryhmäohjaustilanteissa

Viimeisten vuosien aikana kokemusten arvo on huomattu laajemminkin, erityisesti seksuaaliterveyttä koskeva oppiminen on kannattanut liittää oppijoiden kokemusmaailmaan. Seksuaaliterveyttä koskeva sisältö on sensitiivistä ja monet pakolaiset tulevat maista, missä seksuaalisuuteen liittyvää valitusta ei ole ollut lainkaan tai siitä puhumien ei ole sallittua. Reflektiivisten ja metakognitiivisten taitojen kehittyessä arkipäivän kokemuksista päästään etenemään uusille abstraktiotasoille.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydestä osana ryhmän ohjausta

Monet käsikirjassa esitetyt harjoitukset pohjautuvat ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen ajattelutapaan. Ratkaisukeskeisyys on käytännön ajattelu- ja toimintatapa, joka antaa välineitä ongelmatilanteissa ja kehittämistyössä toimimiseen sekä yksilö- että ryhmätasolla. Työskentelyyn sisältyy aina myös arviointia, joka tekee edistymisen näkyväksi.

Termi "ratkaisukeskeisyys" ei viittaa valmiiden ratkaisujen tarjoamiseen keskustelukumppanille, vaan tavoitteisiin, päämääriin ja voimavaroihin keskittymiseen, keskustelukumppanin **oivalluttamiseen**. Ratkaisukeskeisyyden löydettyä Suomeen 1970-luvun puolivälissä olivat nimivaihtoehtoina - ja yhä varsin kuvaavina sellaisina - myös voimavarakeskeisyys ja tavoitekeskeisyys. Usein näkeekin käytettävän yhdistelmätermiä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys. Tämä ajattelutapa on tuottanut monia konkreettisia välineitä sosiaali-, terveys- ja kasvatustyöhön, esimerkiksi huolen puheeksi oton tekniikat, tulevaisuuden muistelu, keskustelua tukevat voimavaroihin ja tunteisiin liittyvät kortit, kuvasarjat, mittarit jne.

Ratkaisu- ja voimakeskeisessä lähestymistavassa korostuu asiakaslähtöisyys, asiakkaan arvostaminen, tasaveroinen keskustelu, yhteistyö ja asiakkaalle tärkeiden tavoitteiden hyväksi työskentely. Tärkeimmiksi työvälineiksi nousevat oikeat, asiakasta vahvistavat kysymykset sekä keskustelun ja konkreettisten tehtävien kautta tapahtuva työskentely. Olennaista on löytää asiakkaan omat kyvyt ja vahvuuden pulmien kanssa työskentelyyn ja elämiseen.

Ryhmän ohjaukseen ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työtapa antaa näkymän ryhmäläisten omien kokemusten hyödyntämiseen sekä oman kulttuurin arvostamiseen. Ohjaaja ei asetu ryhmäläisten yläpuolelle, vaan tarjoaa tilaisuuden **yhdessä tutkia** käsiteltävää asiaa. Asioista voidaan puhua asia edellä tai vaikkapa **unelmoida**, kuten seuraavassa esimerkissä:

Minkälainen on unelmien puoliso/kumppani? Mitä ominaisuuksia unelmien puolisoilla on? Mistä hän pitää? Minkälainen hänen persoonansa on? Onko jotain asioita, joissa kumppanilla on erioikeudet? Miksi? Onko jotain asioita joita vain puoliso voi tehdä tai mitä puolison pitää tehdä? Miksi?

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden yksi keskeinen teema on **oivalluttaminen**, ts. henkilö itse oivaltaa asioita, ratkaisuita, kuin että häntä suoraan neuvotaan. Usein tämä edellyttää asioiden katsomista uudesta näkökulmasta, puhutaan **näkökulman vaihtamisen taidosta**. Tällöin samaa asiaan katsotaan sekä myönteisestä että

haastavasta/vaikeasta näkökulmasta. Tämä auttaa ajattelun joustavuudessa ja sallivuudessa. Esimerkkinä tästä on ryhmätoiminnassa käytetty harjoitus *supersankari*, kts. sivu 15.

Tavoitteellisuus: ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työtapana on kiinnostunut siitä, miten ohjattavat löytävät omat tavoitteensa ja toimivat kohti sovittuja tavoitteita. Pitkäkestoisessa ryhmätoiminnassa tehdään aina yhteisiä ja yksilöllisiä tavoitteita, jotka ovat sekä konkreettisia että motivoivia. Olennaista on tutkia matkaa kohti tavoitteita, ts. miten on edetty, mikä jo toimii ja onnistuu.

Konkreettisuus ja toiveikkuuden houkuttelu: ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työtapana pyrkii asioiden konkreettisuuteen sekä toiveikkuuden esiin nostamiseen. Ajatuksen on, että toiveikkuus auttaa pulmien ratkomisessa ja vahvistaa itsetuntoa. Esim. keskustelussa voidaan asioita tarkastella asteikoilla ja seuraavalla kysymyksillä:

asteikolla 1...5, kuinka suuri pulma on, 5= suurin

kerro numerosta

mitä olet yrittänyt

mikä on onnistunut edes hieman

mikä vielä sujuu

mikä nyt olisi tavoitteesi

mikä olisi ensimmäisen askel kohti tavoitetta

mitä tavoitteen suuntaista itse asiassa olet jo tehnyt

Myönteinen palaute, kiitos ja kannustaminen

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työtapana uskoo myönteiseen palautteeseen ja aktiiviseen kannustamiseen. Yrittäminen on jo osa kehittymistä ja siksi kiitetään/kehutaan lopputuloksen saavuttamisen lisäksi myös yrittämisestä. Jokaisessa meissä on jotain hyvää, siitä hyvä esimerkki *kehumistuoli*, kts. sivu 10.

Ryhmän ohjauksen pelisäännöt

Ryhmäohjaajan rooli, osaaminen ja tehtävät korostuvat toiminnallisia työtapoja koskevassa ryhmäohjauksessa. Ohjaaja ensinnäkin vastaa, että ryhmässä on hyvä, turvallinen ilmapiiri. Hän on myös malli maahan muuttaneille monin tavoin. Toiminnallisten työtapojen saattavat olla jännittäviä ja ohjaajan oma, kannustava malli on tarpeen.

Ohjaaja:

- innostaa ja motivoi
- toimii itse esimerkkinä
- selventää ryhmän perusasiat ja säännöt yhdessä ryhmän kanssa
- suunnittelee ryhmän tapaamiset etukäteen, on kiinnostunut ryhmäprosessista

- rohkaisee ja kannustaa ryhmän jäseniä
- lieventää jännitystä
- etsii ja jakaa tietoa sekä kannustaa ryhmän jäseniä tähän
- kokoaa ryhmäkeskustelun lopuksi tärkeimmät esiin nousseet asiat yhteen, päättää ryhmätilanteen kannustavasti
- ehdottaa työtapoja

Ryhmän pelisäännöistä

Luottamus: Ohjaajan tulee kertoa luottamuksellisuudesta. Ryhmän säännöistä sovittaessa on syytä keskustella vaitiolovelvoitteesta osallistujien kanssa. Jotta ryhmäläiset voivat luottaa toisiinsa ja ohjaajaan, heidän kanssaan tulee sopia siitä, että ryhmässä puhutuista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että kaikki ymmärtävät vaitiolosopimuksen tärkeyden.

Aikatauluista huolehtiminen: Yksi keskeinen asia on aikataulut. Ryhmällä on aloitus ja päätös ja tämä on yksi keskeinen oppimistehtävä ryhmässä.

Yhdessä tapahtuvan keskustelun oppiminen osana sosiaalisia ja tunnetaitoja: Ryhmässä opetellaan vuorottelua puheenvuorojen ottamisessa ja antamisessa, opetellaan kuuntelemaan toista ja ilmaisemaan omia mielipiteitä sekä tunteita. Nämä taidot ovat tärkeitä sosiaalisia taitoja, jotka myös edesauttavat sopeutumaan suomalaiseen tapakulttuuriin.

Reflektointi, omien ajatusten tutkiminen: Ryhmässä opetellaan myös omien ajatusten ja tunteiden pohtimaista. Toiminalliset työtavat antavat mahdollisuuden tuottaa sanojen lisäksi kokemuksellista ymmärrystä, joka auttaa varsinkin silloin, kun kielitaito ei riitä. Monille maahan muuttaneille reflektiivisyys on uusi taito jo sen vuoksi, että ei ole ollut lupaa pohtia/ ilmaista omia argumentteja, saati esittää kritiikkiä.

Sopimuksellisuus, ryhmän oma identiteetti: Yhteisiin sääntöihin yleensä kuuluu sopimusten tekeminen ja niiden noudattamisen opettelu. Tällä tavoin ryhmä rakentaa oman ryhmäidentiteetin ja yhteenkuuluvuuden.

Lupa olla ja ilmaista itseä omalla tavalla ryhmässä: Kun ryhmässä tehdään toiminnallisia ja kokemuksellisia harjoituksia, kukin puhuu vain omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Toisen kokemuksia ja ajatuksia ei kuulu/saa tulkita. Jos ei tahdo puhua, saa ja voi olla hiljaa.

Myönteinen läsnäolo ja osallistuminen. Ryhmässä jokaisella on vastuu huolehtia hyvästä ja rehdistä ilmapiiristä. Ystävällisyys ja toisten huomiointia opetellaan. Myös ryhmän dynamiikka ja kehitys tuottavat erilaisia vaihteita, joita on tärkeä puheeksi ottaa myönteisesti ja tämä kuuluu vetäjän vastuulle.

IDENTITEETTI

Psykologiassa identiteetti tarkoittaa nuoren omaa käsitystä itsestään. Identiteetti kehittyy ihmisellä koko elämän ajan. Eriksonin kehitystehtäväteorian (kts. esim. Kinnunen 2011, 24 - 28) mukaan nuoruusvaiheen tärkein kehitystehtävä on ehyen identiteetin luominen. Identiteetti kehittyy kaikesta näkemistä ja kokemasta sekä mahdollisuuksista päästä pohtimaan omia rooleja ja ajatuksia. Näiden pohjalta nuori luo oman arvomaailman, jonka pohjalta hän toimii erilaisissa tilanteissa. Tämän osion tarkoituksena on tuoda nuorelle mahdollisuuksia hahmottaa itseään yksilönä ja ryhmän jäsenenä sekä auttaa häntä pohtimaan omia arvojaan ja toimintatapojaan.

RYHMÄYTTÄMINEN

Ryhmäyttämisharjoitukset tuovat nuoria lähemmäksi toisiaan ja luovat keskinäistä luottamusta. Harjoituksissa nuorille luodaan tilanteita, joissa he pärjäävät paremmin toimimalla yhdessä tai joista he eivät selviydy yksilösuorituksella. Harjoitusten jälkeen nuorten kanssa käydään läpi, mikä harjoituksessa oli helppoa/vaikeaa/mukavaa ja miten ryhmän yhteinen panos paransi ryhmän tulosta. Ryhmäyttämiseen voi käyttää esimerkiksi seuraavia leikkejä:

HÄMÄHÄKINSEITTI

Ennen leikkiä kahden puun väliin tehdään narusta seitti laittamalla naruja ristiin rastiin. Aukkoja kannatta olla enemmän kuin leikkijöitä, ja niistä on oltava mahdollisuus mennä läpi. Ryhmäläisille kerrotaan, että heidän edessään on hämähäkinseitti. Hämähäkki asuu puussa ja on valmis hyökkäämään kimppuun, jos joku koskettaa vähänkin voimakkaammin seittiä. Hipaisusta se vain herää ja valpastuu. Ryhmän tulee päästä läpi niin, että yhtä aukkoa saa käyttää vain kerran eikä narua saa koskettaa muuta kuin hipaisten. Toiselta puolelta saa auttaa toista ryhmäläistä vasta, kun on päässyt sille puolelle. Ryhmän pitää huolehtia jäsentensä turvallisuudesta.

Ryhmän ohjaajan on hyvä tutustua myös seuraaviin ohjaajan oppaisiin:

Toiminnallisissa harjoituksissa huomioitavaksi -oppaassa käydään läpi tiivistetysti koko ryhmänohjauksen kaari alkuharjoituksista loppupurkuun.

<http://www.ihmisoikeudet.net/files/uploads/2015/12/Toiminnallisissa-harjoituksissa-huomioitavaksi.pdf>

Tasa-arvoa ja seksuaaliterveystietoa maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksiin ja vastaanottotyöhön - oppaassa käydään läpi seksuaalikasvatuksen perusteita. Oppaassa on ohjaajan tueksi tehty kysymyksiä ohjaajalle pohdittavaksi ennen varsinaisen työn aloittamista sekä perustietoa seksuaalioikeuksista, seksuaalivähemmistöistä ja suomalaisesta lainsäädännöstä.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5587151/tasa_arvoa_ja_seksuaaliterveystietoa_ohjaajan_opas.pdf

IHMISOLMU

Ryhmäläiset asettuvat isoon piiriin. Valitaan yksi vapaaehtoinen, joka siirtyy pois piiristä. Piirissä olevat nostavat kätensä suoraan etuviistoon, sulkevat silmänsä ja lähtevät kohti piirin keskustaa. Heti kun leikkijä tuntee jonkun toisen käden kädessään, tarttuu hän siihen. Lopulta kaikilla ryhmäläisillä tulisi olla jonkun toisen ryhmäläisen käsi kädessä. Tämän jälkeen piirin ulkopuolelle siirtynyt henkilö alkaa selvittää solmua kenenkään kuitenkaan irrottamatta käsiä. (Leikkiä voi leikkiä myös siten, että solmupiirissä olevat ratkovat solmun yhdessä)

NIMI

Tutustutaan toisiin nimen avulla. Jokainen ryhmäläinen ja ohjaaja kertovat vuorollaan mistä hänen nimensä on peräisin. Kuka sen on hänelle antanut? Tarkoittaako se jotakin tiettyä asiaa? Onko se yleinen nimi suvussa tai kotimaassa? Esim. ”Minun nimi on Panu, joka tarkoittaa muinaissuomeksi tulta tai liekkiä. Nimen minulle antoivat vanhempani. Sitä ei esiinny suvussa kellään muulla, eikä se ole kovin yleinen nimi Suomessa.”

Tällä tavoin jokaiselle ryhmäläiselle jää nimi paremmin mieleen ja samalla jokainen nuori pääsee kertomaan jotain itsestään, perheestään ja kulttuuritaustastaan.

KEHUMISTUOLI

Yksi nuorista asettuu istumaan tuoliin selin ryhmään päin. Tuoli voidaan suunnata esim. nurkkaan siten, että nuori ei näe kuka on puhumassa. Nuoria pyydetään kertomaan selin ryhmään päin olevalle nuorelle positiivisia asioita hänestä. Nuorelle ei saa sanoa mitään negatiivista. Jokainen ryhmän jäsen kertoo jotain positiivista vuorollaan ja on vuoroin kehuttavana. Kannattaa aloittaa nuorista, jotka ovat potentiaalisimpia vitsailemaan tai kiusaamaan. Tällöin voidaan odottaa harjoituksen onnistuvan parhaiten. Selin ryhmään oleminen helpottaa kehujen antamista, kun kehuttavaa ei tarvitse katsoa silmiin. Samalla kehuttavana olevan ei tarvitse näyttää tunteitaan ryhmälle.

USKONTO JA KULTTUURI

Ryhmä miettii yhdessä asioita kolmesta kategoriasta: Uskonto, yhteiskunta, kulttuuri:

Mitkä asiat elämässä liittyvät lakeihin (esim. oppivelvollisuus), mitkä asiat elämässä liittyvät heidän harjoittamaan uskontoon (esim. rukoushetket, pyhäpäivät) ja mitkä asiat elämässä ovat osa heidän omaa kulttuuriaan (esim. kieli). Kun asioita on saatu laitettua näihin kolmeen kategoriaan, mietitään yhdessä mitkä asiat ovat heidän omia näkemyksiään. Mitkä asiat kulttuurissa ja yhteiskunnassa ovat Suomessa erilaisia heidän kotimaahansa verrattuna? Kumpi heidän mielestään on parempi? Mitkä erot yhteiskunnassa, kulttuurissa ja uskonnossa on ollut vaikeimpia hyväksyä? Mitkä asiat on ollut helpointa ottaa vastaan uudessa kulttuurissa?

ASENNEJANA JA OMAN MIELIPITEEN ILMAISU

Asennejana on menetelmä, jossa tuodaan oma mielipide näkyville asettumalla seisomaan janalle, jonka eri päät on nimetty tarpeen vaatimilla ääripäillä, kuten kyllä – ei. Nuorille esitetään väittämiä, (esim. ”minulla oli hyvä päivä”), jonka jälkeen nuoret asettuvat janalle sen hetkisen tunnetilan mukaan. Janalle voi sijoittua mihin vain

väliin, eikä ole pakko sijoittua ääripäihin. Kun nuoret ovat löytäneet oman paikkansa janalta, heiltä voidaan kysellä miksi on valinnut juuri sen kohdan.

Väittämiä voidaan keksiä tilanteen mukaan. Janan ääripäihin voidaan keksiä mitkä tahansa vastakohtat. Esim. voidaan kysyä mikä on parasta ruokaa asettamalla janan ääripäihin vaihtoehdot herkullista – pahaa ja luettelemalla eri ruokalajeja. Janatyöskentelyssä kenenkään ei aina tarvitse puhua tai sanoa omaa mielipidettään ääneen, mutta silti ohjaaja saa käsityksen siitä, mikä on vallitseva mielipide. Asennejana on äärimmäisen hyvä menetelmä esim. tasa-arvo tai seksuaalisuus asioiden käsittelyssä!

TURVATAIDOT

Useissa kulttuureissa on tapana, että vanhemmalle ihmiselle ei saa sanoa ei. Tai ystävän pyynnöstä ei voida kieltäytyä, koska omassa kulttuurissa se voitaisiin kokea toista loukkaavana. Muun muassa näiden syiden vuoksi olisikin hyvä, että nuori harjoittelee turvallisen aikuisen ja ystävien kanssa kieltäytymistä. Tällä tavoin hän oppii ilmaisemaan omia mielipiteitään, mutta samalla myös oppii rajaamaan omaa elämänpiiriään itselleen sopivammaksi. Kaikkien harjoitusten jälkeen on hyvä purkaa harjoitukset ryhmäläisten kesken keskustellen aiheesta.

EI:N SANOMINEN – ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUDEN HARJOITTELUA

Jaa ryhmä pareihin. Pareista toinen on vastaaja ja toinen kysyjä. Vastaajan tulee aina kieltäytyä kaikista ehdotuksista, joita toinen ehdottaa. Aseta ehdottelijalle haasteeksi löytää sellaisia ehdotuksia, joista toisen on vaikeaa kieltäytyä. Hetken kuluttua vaihtakaa rooleja. Tällä kertaa ehdottelija ehdottelee ja vastaaja suostuu kaikkeen sanomalla kyllä. Muistuta, että kyseessä on leikki, eivätkä lupaukset tai kieltäytymiset sido ketään leikin jälkeen.

Purkakaa tilanteet.

Millaisista asioista ryhmäläiset joutuivat kieltäytymään? Miltä kieltäytyminen tuntui? Oliko jokin kohta, jossa ei:n sanominen oli vaikeaa? Millaiset ehdotukset houkuttelivat? Millaisiin asioihin ryhmäläiset suostuivat? Olivatko ehdotukset asiallisia? Miltä suostuminen tuntui? Miksi on tärkeää miettiä huolella, milloin sanoo ei ja milloin kyllä? Ei:n sanominen on monissa tilanteissa vaikeaa. Mikä tekee siitä vaikeaa? Kenelle on helppoa sanoa ei? Onko kavereille helppoa kieltäytyä? Entä vanhemmille? – millaisista asioista on helppo kieltäytyä, millaisista ei? Mikä tekee kieltäytymisestä vaikeaa? Millaisista asioista on helppoa kieltäytyä kumppanilleen tai lapsilleen? Millaiset asiat taas ovat vaikeita? Miksi? Kerätään lista syistä, miksi ei: n sanominen on vaikeaa. Keskustellaan teemasta. Ovatko syyt pelkoja ja kuvitelmia vai todellista totta?

Jos ryhmän ilmapiiri on luottamuksellinen ja turvallinen, voidaan jatkaa viimeiseen osioon. Osallistujat jakautuvat pareiksi. Pyydä heitä keskustelemaan pienen hetken ajan tilanteista, joissa heidän olisi pitänyt kieltäytyä, mutta eivät sitä tehneet. Pyydä kertomaan joitakin pieniä asioita, ei traumaattisimpia kokemuksiaan. Pyydä pareja sitten miettimään, mitä hyötyä kieltäytymisestä olisi seurannut. Kieltäytymisen hyödyt kerätään ylös yhteiselle taululle. Tämän listan jälkeen mietitään, millaisille asioille oikeastaan olisi hyvä ollut sanoa kyllä ja mille jatkossa voisi sanoa kyllä.

ÄRJÄISY

Kontaktiharjoitus, jossa pareittain harjoitellaan kehonvoiman yhdistämistä sanoihin. Joskus pientä ärjäisyä tarvitaan, kun pitää ilmaista omaa tahtoa.

a. Jaa nuoret pareihin. Harjoitus on hyvä tehdä matolla tai paljain varpain lattialla.

b. Tehtävänä on, että toinen parista yrittää käskeä ja toinen panee vastaan. Muistuta, että häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat tässäkin harjoituksessa luonnollisia ja tavallisia. Harjoitusta voidaan tehdä omaan tahtiin. Kasvot vastakkain, kädet toisen hartioilla toinen työntää, toinen panee kaikin voimin vastaan. Tässä kannattaa ohjata nuoria käyttämään voimaa niin, että kumpaankaan ei satu.

Käskyt ja vastaansanomien huudetaan kovalla äänellä. Kannusta nuoria ja käytä myös itse ääntä ja voimaa, kun ohjaat ja voimaannutat. Voidaan myös harjoitella sanomaan käskypareja ärisemällä.

Käskyparit ovat:

ota! – en ota!

katso! – en katso!

mene! – en mene!

tule! – en tule!

Keksi nuorten kanssa lisää käskypareja. Välillä vaihdetaan käskijän roolia. Kun tätä on tehty muutaman kerran, vaihdetaan pareja. Tätä voidaan tehdä useamman kerran aina paria vaihtaen. Vapaaehtoiset voivat harjoitella ärjäisyä välillä myös ohjaajan kanssa. Näin nuoret saavat kokemusta siitä, miltä tuntuu vetää rajaa auktoriteettiasemassa olevalle, itseään suurempikokoiselle tai vanhemmalle. Kannusta, voimaannuta ja rohkaise nuoria vetämään selkeää rajaa ja käyttämään voimakasta ääntä tässä harjoituksessa. Harjoitusta voidaan toistaa myös myöhemmillä kerroilla, jos nuoret haluavat.

c. Puretaan harjoitus.

- Miltä tuntui panna vastaan?
- Missä kohtaa kehoa voima tuntui?
- Missä kohtaa kehoa päättäväisyys tuntui?

TUNNETAIDOT

Tunteet ovat kuin elämän värit. Ne antavat nuorelle kyvyn kertoa omista kokemuksista sekä mahdollisuuden unelmointiin. Tunnetaidot auttavat ihmisiä määrittelemään oman identiteettinsä sekä tunnistamaan toisten ihmisten tunnetiloja sosiaalisissa tilanteissa. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen auttavat nuorta kehittämään itsehillintää ja säätelemään mielihalujaan. Tunteita tarvitaan myös määrittämään omia tarpeita elämän perustarpeiden lisäksi. Tunteet mahdollistavat anteeksipyyttämisen ja ne auttavat olemaan myös itselleen armollinen.

Tunnetaidot ja tunteiden tunnistaminen ovat keskeisessä roolissa nuoren kehityksessä tasapainoiseksi aikuiseksi. Ilman niitä nuoren on mahdotonta määritellä omaa identiteettiään tai kehittää sitä. Monella maahanmuuttajanuorella on paljon asioita, jotka rasittavat hänen mieltään ja ilman tunnesanastoa on vaikea saada asioita purettua keskustelun kautta. Työskentely nuorten kanssa on hyvä aloittaa perustarpeiden sanastosta (nälkä, väsymys, turva, jne.) ja tuoda sanastoa lisää sitä mukaa, kun nuori kokee ymmärtävänsä sanat. Tunnesanoista on hyvä käydä läpi jokaisen tunteen vastatunne (esim. suru ↔ ilo, nälkäinen ↔ kylläinen).

TUNTEITA SUOMEKSI

Käydään läpi eri tunteita esim. Aku Ankka tai SDG tunnekartalla. Pyydä nuoria kertomaan, milloin he kokevat kyseisiä tunnetiloja. Miten he toimivat näissä tilanteissa? Minkälaisia keinoja heillä on hallita tunteitaan? Käy läpi fraaseja: ”minusta tuntuu...”, ”minä olen...” ja harjoitelkaa niiden sijoittamista arkipäivän tilanteisiin. Tunnetyöskentelyyn löydät työvälineitä alta.

Tunteita Aku Ankan ilmeiden kautta. Kuvia katsoessa on hyvä käydä läpi, voisivatko ilmeet tarkoittaa myös jotain muita tunteita, kuin kuvien allekirjoitetut tunteet?

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/fc/02/c7/fc02c75308b7bdcf7dfdec07c5aced92.jpg>

SDG tunnekartta suomeksi. Tunnekartta on saatavilla myös 6 muulla kielellä (mm. englanti, saksa, espanja). Tunnekartasta nuori voi etsiä jokaiselle perustunteelle myös vastatunteen.

https://tunnetunteesi.files.wordpress.com/2016/12/sdg-chart_of_emotions_finska-102mts_-abc.pdf

Papunetin kuvatyökalulla voi tehdä ryhmälle sopivia tunteita omaksi kuvakirjaksi. Kuvatyökalusta löytyy oma osio tunteita kuvaaville kuville.

<http://papunet.net/kuvatyokalu/>

MISSÄ TUNTEET TUNTUVAT

Käy läpi nuorten kanssa erilaisia tunnetiloja (pelko, viha, ilo, onnellisuus, jännitys, rakkaus, kateus, suru, apatia, masennus, välinpitämättömyys, kyllästyneisyys, ylpeys, luottamus). Piirtäkää/värittäkää ihmishahmon sisälle missä eri tunteet tuntuvat ja pyydä nuoria käyttämään haluamiaan värejä. Alla on linkki, josta löytyy ihmishahmon ääriviivat. Keskustelkaa miten nuoret hallitsevat esim. vihan, surun tai ahdistuksen tunteita ja miten he osaavat käsitellä niitä. Onko nuorilla jotain keinoja, joilla he pystyvät hallitsemaan tunteitaan? Mikä tunnesäätelyn keino auttaa missäkin tilanteessa?

Printattava kuva ihmiskehon ääriviivoista.

<https://images.template.net/wp-content/uploads/2015/08/Printable-Human-Body-Outline.jpg>

VOIMASANAPAJA

Nuorten puhekieleen tulevat hyvin nopeasti kiro sanat. Nuorille voi järjestää ”kirosana” –pajan, jossa käydään läpi eri voimasanojen merkityksiä. Samalla nuorille voidaan tarjota kiro sanojen tilalle lääketieteellisesti oikeaoppisia tai vaikka kulttuurihistoriallisia sanoja. Voimasanojen merkityksen ymmärtämisen lisäksi samalla opetellaan suomen kieltä, kulttuuria ja lisääntymisterveyteen liittyvää sanastoa.

Ryhmässä voidaan käydä läpi sanoja synonyymeina, jolloin nuoret miettivät muun muassa synonyymeja sanoille penis, rinnat, emätin ja niin edelleen. Sanat kootaan fläpille tai taululle. Kun uusia sanoja ei enää keksitä, pohditaan yhdessä, missä tilanteissa mitäkin sanaa voisi käyttää. Mitä sanaa ryhmäläiset käyttäisivät mennessään lääkäriin? Mitä sanaa käytetään ystäville puhuttaessa? Mitä sanaa ryhmäläiset käyttäisivät, kun puhuvat kumppanilleen?

SUPERSANKARI

Pyydä nuoria miettimään yhtä hyvää ominaisuuttaan. Se voi olla esimerkiksi, että on vitsikäs tai hyvä liikunnassa. Pyydä sen jälkeen nuoria miettimään minkälainen heidän hyvä ominaisuutensa olisi, jos se olisi superkyky (esim. Flash Gordon on nopea juoksija → hänen superkyky on se, että hän voi juosta valonnopeutta; vitsikäs nuori voisi olla Huumorimies, joka tikahduttaa pahikset nauruun). On hyvä miettiä millä tavoin nuoret käyttäisivät tätä superkykyään? Miten heidän hyvä ominaisuus voisi pelastaa maailman? Yhdessä voidaan pohtia oman supersankariyhmän muodostamista? Millä tavoin omat ominaisuudet tukisivat toisten superkykyjä? Mikä tekisi heistä voittamattomia?

Jokaisella supersankarilla on myös oma ”kryptoniittinsä” tai Akilleen kantapää. Mikä on sellainen ominaisuus, jossa nuoret kokevat olevansa huonoja tai heikkoja? Mikä voisi olla heidän superkykynsä vastakohta? Millä tavoin he voisivat käyttää superkykyään päihittämään tämän heikkouden? Millä tavalla tästä heikkoudesta voisi päästä kokonaan eroon? Löytyykö omasta heikkoudesta ehkä jotain sellaista, mitä voisi käyttää toisen nuoren superkykyn päihittämiseen?

Nuoret voivat halutessaan piirtää oman supersankarihahmonsa, pukeutua supersankareiksi käyttäen omia vaatteitaan tai piirtää aiheesta sarjakuvan.

JOS TUNNE OLISI LIIKE TAI PATSAS

Varatkaa riittävästi tilaa. Miettikää erilaisia tunnetiloja yhdessä ryhmän kanssa ja miten niitä tunnetiloja esitetään liikkeellä tai patsaalla. Aloittakaa helpoilla tunteilla, kuten ”se tunne, kun lempi jalkapallojoukkueesi tekee maalin” ja menkää asteittain vaikeampiin tunteisiin kuten suru tai viha.

Testatkaa myös mimiikan keinoja. Jokainen nuori ilmaisee vuorollaan tunnetilaa sanomatta mitään. Tunnetila pitää esittää ilmein ja elein. Muut ryhmän jäsenet saavat arvata mistä tunnetilasta on kyse. Tunnetiloja voidaan esittää myös parille, jos ryhmän edessä oleminen tuntuu nuorista liian vaikealta. Pari tai muu ryhmä voi esittää tunteesta oman näkemyksensä pantomiimina.

Jos nuorista tuntuu vaikealta nostaa erilaisia tunteita esille, voidaan pelata myös ”Tunne Aliasta”. Nuori nostaa pakasta kortin, johon on kirjoitettu tunne. Nuori yrittää selittää tunteen siten, ettei käytä sanaa, joka on kirjoitettu korttiin. Tässä voidaan hyödyntää erilaisia tunnekortteja, kuten Nalle kortit tai Pesäpuu ry:n tunnekortit.

RENTOUTUSHARJOITUS

Moni nuorista on usein ylivireystilassa. Jatkuva ylivireystilassa oleminen nostaa stressitilaa ja aiheuttaa unettomuutta, ylivilkkautta ja aggressiota. Ylivireystilaa voidaan helpottaa esim. erilaisin rentoutusharjoituksin, rauhallisin kosketuksin sekä hengitysharjoituksilla. YouTubesta löytyy monenlaisia rentoutusharjoituksia monilla eri kielillä. Jos nuori pystyy tunnistamaan ylivireystilansa esim. aikaisemmin esitetyn ”Missä tunteet tuntuvat” harjoitteen avulla ja pystyy sanoittamaan missä tunne tuntuu, hän voi tunnistaa ylivireystilansa ja kohdistaa rentoutuksen juuri siihen kohtaan kehossaan.

TENNISPALLOHIERONTA

Jaetaan ryhmä pareittain. Toinen pareista käy lattialle mahalleen makaamaan ja sulkee silmänsä. Toiselle pareista annetaan tennispallo, jolla hän voi hieroa makaavaa pariaan. Tennispalloa pyöritellään kämmenellä parin selän päällä. Sillä ei lyödä tai puristeta liian kovaa. Tennispallo on hyvä väline nuorille, joita jännittää koskettaa toista nuorta. Tennispallo toimii tässä hyvänä välineenä, eikä silloin parin tarvitse suoranaisesti fyysisesti koskea pariaan. Jos ryhmä on aiemmin tuttu, voidaan tennispallo jättää välistä pois, ja hieronta voidaan tehdä käsin, jolloin nuoret saavat suoraa fyysistä kosketusta. Tennispallojen tilalla voidaan käyttää myös maaliteloja. Tällöin hieronta-alue on laajempi. Maalitelat voivat olla hyvä ratkaisu todella vilkkaiden nuorten kanssa työskennellessä, koska näin voidaan välttyä pallosodalta.

PIZZAN LEIPOMINEN

Nuoret asettuvat ringiin siten, että ovat selin takana olevaan. Ohjaaja voi halutessaan osallistua näyttämään esimerkkiä. Nuoria pyydetään kuvittelemaan edessä olevan toisen nuoren selkä pizzataikinaksi, jota he alkavat vaivaamaan ja leipomaan. Sen jälkeen pizzan päälle levitetään tomaattikastike kevyesti levittäen. Pizzaa varten voidaan vaikka pilkkoa kasviksia, roiskia valkosipulia, tms. Nuoret voivat kertoa omista lempitäytteistään ja näyttää miten sen laittaminen pitsaan näyttää hierontana.

SEKSUAALIOIKEUDET JA SUOMALAINEN LAINSÄÄDÄNTÖ

KOSKEMATTOMUUS JA VÄKIVALLATTOMUUS

Tässä osiossa käsitellään Suomessa voimassa olevia lakeja ja arvoja. Osiossa painotetaan erityisesti tasa-arvoa, yksilön oikeutta koskemattomuuteen ja yksilöön kohdistuvien seksuaalioikeuksien mukana tulevaan vastuuseen pitää huolta siitä, että nuori itse toteuttaa omalta osaltaan näiden oikeuksien toteutumista. Aihepiiriä käydään läpi erilaisten harjoitteiden avulla, jossa nuori pääsee pohtimaan omia mielipiteitään Suomessa yleisesti vallitseviin arvoihin. Nuori pääsee myös asettumaan erilaisiin rooleihin, jotka helpottavat arvojen pohdintaa eri näkökulmista.

Tässä osiossa käydään läpi myös YK:n määrittelemät ihmis-, lapsen- ja seksuaalioikeudet. Näiden oikeuksien toteutuminen on usein se arvo, joka säätelee myös maahan muuttaneiden mahdollisuutta olla Suomessa ulkomaan kansalaisena.

Tämä osio on hyvä aloittaa kertomalla suomalaisesta lainsäädännöstä, jossa jo perustuslain 7§ sanoo ”Jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen.” Tämä ohjenuora on ollut suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävässä asemassa hyvinvointivaltiota rakentaessa. Tämän ansiosta maahanmuuttajanuoret ovat Suomessa toisen maan kansalaisina oikeutettuja mm. terveydenhuoltoon, koulutukseen ja perustoimeentuloon.

Ohjaajan on hyvä tutustua materiaaliin ennen ryhmänohjausta. Ohjaajan on hyvä miettiä, onko ryhmäläisillä riittävä kielitaito tehdä harjoitetta? Voiko harjoitetta yksinkertaistaa? Ryhmässä ei ole ensisijaisena tarkoituksena käydä läpi nuorten omakohtaisia kokemuksia väkivallasta, syrjinnästä tai heitä kohdanneista epäoikeudenmukaisuuksista. Ryhmässä on tarkoituksena pohtia yhdessä asioita yleisesti, eikä keskittyä yksilöllisiin ongelmiin. Jos tällaisia asioita nousee esille, on hyvä kuunnella asia rauhassa, eikä keskeyttää nuorta. Nuorelle on hyvä kertoa, että nyt käydään asiaa läpi yleisellä tasolla sekä hänellä on mahdollisuus ryhmän jälkeen jäädä keskustelemaan asiasta kahden kesken ohjaajan kanssa.

Ennen toiminnallisten harjoitusten aloittamista on hyvä käydä ryhmän kanssa läpi Väestöliiton tuottamat diat ”Tasa-arvoa ja seksuaaliterveystietoa”. Diojen luvussa 4 käydään läpi seksuaalista väkivaltaa. Luvun alusta löytyy aiheen käsittelyn helpottamiseksi sanalista, joka on hyvä käydä ennen aloittamista läpi nuorten kanssa.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5587148/tasa_arvoa_ja_seksuaaliterveystietoa_diat.pdf

VÄKIVALLAN SEURAUKSIA.

Keskustele nuorten kanssa väkivallan seurauksista. Millaisia seurauksia väkivaltakokemuksesta voi tulla uhrille? Millaisia seurauksia tekijälle tulee? Eroaako poikien ja tyttöjen tapa reagoida väkivaltakokemukseen? Miten henkinen pahoinvointi ilmenee? Ota keskustelua ohjatesa huomioon millaisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, taloudellisia tai muita seurauksia väkivallan uhreille voi tulla. Keskustelkaa myös tekijän näkökulmasta. Millaisia

seurauksia tekijälle voi tulla (oikeuskäsittely/sovittelu, taloudelliset seuraukset, psyykkiset seuraukset ns. omantunnon tuskat).

VÄKIVALTAKOKEMUKSESTA SELVIYTYMINEN

Lue esimerkkitarina Jussista: ”Jussi on juhlassa. Hän on väsynyt ja juonut itsensä humalaan. Samaan kaveriporukkaan kuuluva Kai pyytää Jussin toiseen huoneeseen, jossa hän kourii ja lähentelee Jussia vastoin tämän tahtoa.” Keskustelkaa seuraavista aiheista:

- Mitä seurauksia tapahtuneesta on Jussille? Kuvitelkaa itsenne Jussin asemaan. Miltä Jussista tuntuu?
- Millä tavoin Jussin tuntemukset muuttuisivat, jos Kai olisi Jussin isosiskon poikaystävä? Jussin setä? Ennestään tuntematon? Jussin poikaystävä?
- Kuvitelkaa Jussin tilalle Jenni. Vastatkaa uudelleen edellisiin kysymyksiin. Millä tavoilla uhrin tuntemukset ja ajatukset muuttuvat, kun uhrin sukupuoli on toinen?
- Millaisia rikoksia tapauksiin liittyy?
- Olet Jussin tai Jennin ystävä. Millä tavoilla voisit tukea ystävääsi unohtamaan häpeänsä ja syyllisyydentunteensa ja hakemaan apua? Mistä neuvot ystävääsi hakemaan tukea ja apua?

APUA TARJOLLA

Lue esimerkkitarina Jaskasta: ”Jaska on 15-vuotias suomalainen poika. Jaskan isä lyö pojan äitiä. Tämän vuoksi Jaska, äiti ja pikkusisko ovat oppineet varomaan isää.”

- Mistä Jaskan isä voisi hakea apua päästäkseen eroon väkivaltaisesta käyttäytymisestään? Millaista apua väkivaltaisesti käyttäytyville ihmisille on tarjolla?
- Mistä Jaskan äiti voisi hakea apua? Missä Jaska ja hänen pikkusiskonsa voisivat keskustella kokemuksistaan?
- Jos perheen äiti olisikin väkivaltainen, mistä hän ja muut perheenjäsenet voisivat saada apua ongelmaan?
- Mistä väkivallan uhrit voivat hakea apua väkivaltakokemuksiinsa? Minkälaista apua heille on tarjolla? (Tutustukaa esimerkiksi Lastensuojelun Keskusliiton sivuihin www.lskl.fi ja www.alalyolasta.fi).
- Mitä oikeuksia lastensuojelulaki antaa lapselle tai nuorelle, joka on joutunut näkemään ja kokemaan väkivaltaa? Mitä velvollisuuksia yhteiskunnalla on tässä tilanteessa?
- Mistä väkivallan todistajat voivat hakea apua omassa kunnassanne? Millaista apua? Kootkaa lista auttamistahoista puhelinnumeroineen tai tutustukaa oppaan lopussa oleviin palveluihin, joiden puoleen nuoret voivat tarvittaessa kääntyä.
- Mistä olisi helpointa mennä hakemaan apua?

TASA-ARVO JA PARISUHDE

Tässä osiossa pohditaan tasa-arvoa. Tavoitteena on saada nuori ymmärtämään, kuinka laaja-alaisesti suomalaisessa yhteiskunnassa tasa-arvoa pyritään vaalimaan. Nuorten kanssa on hyvä pohtia, miten tasa-arvo ja

yhdenvertaisuus toteutuvat heidän kotimaassaan? Onko heidän kulttuurissaan sukupuolista tasa-arvoa? Koskettaako tasa-arvo kaikkia ihmisryhmiä heidän kotimaassaan, vai onko heidän kotimaassaan esim. heimoja tai uskonnollisia ryhmiä, joihin tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus eivät ulotu? Miten tasa-arvo toteutuu perheissä? Kuullaanko merkittäviä päätöksiä tehdessä perheen naisia tai lapsia?

"Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää

perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen,

uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai

muun henkilöön liittyvän syyn perusteella." (Suomen perustuslaki 6 § lähde: Finlex)

Ennen toiminnallisten harjoitusten aloittamista on hyvä käydä ryhmän kanssa läpi Väestöliiton tuottamat diat "Tasa-arvoa ja seksuaaliterveystietoa". Diojen luvussa 1 käydään läpi Suomen laki, parisuhde ja seksuaalisuus -teemaa. Luvun alusta löytyy aiheen käsittelyn helpottamiseksi sanalista, joka on hyvä käydä ennen aloittamista läpi nuorten kanssa.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5587148/tasa_arvoa_ja_seksuaaliterveystietoa_diat.pdf

ERILAISUUS ON TAVALLISINTA.

Suomessa vasenkätiset ovat vähemmistö, samoin ruskeasilmäiset ja tummatukkaiset. Maailmanlaajuisesti tummatukkaiset ovat kuitenkin enemmistö. Keskustelkaa seuraavista kysymyksistä.

- Mihin vähemmistöihin itse kuulutte?
- Tapahtuuko koulussanne tai harrastusten parissa syrjintää? Millaista syrjintä on ja kehen se kohdistuu?
- Jos syrjintää on, miten yksittäinen nuori voisi siihen puuttua? Miten ryhmä nuoria voisi puuttua syrjintään?

(Fredri – pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet, Suomen YK-liitto, 2013)

KANNATATKO KIINTIÖITÄ?

Väittelytehtävä. Positiivinen erityiskohtelu tarkoittaa sitä, että henkilön tai ryhmän oikeuksien toteutumista tuetaan erityistoimenpitein tai -järjestelyin. Esimerkiksi kiintiöt, jotka takaavat vähemmistöille koulutuspaikkoja, ovat positiivista erityiskohtelua. (www.yhdenvertaisuus.fi.) Jos halutaan varmistaa, että tulevista opettajista miehiä on yhtä paljon kuin naisia, se tarkoittaa, että koulutukseen hyväksytään poikia, joilla on huonommat pääsykoetulokset tai heikommat todistukset kuin tytöillä. Väitellä aiheesta.

Väite 1: Poikia tulee ottaa opettajankoulutukseen saman verran kuin tyttöjä riippumatta pistemääristä.

Väite 2: Opettajankoulutukseen on valittava opiskelijat pistemäärien perusteella.

(Fredri – pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet, Suomen YK-liitto, 2013.)

Syrjivät vessat. Keskustelkaa ryhmässä, mikä ero on syrjinnällä ja hyväksyttävällä erottelulla. Pohtikaa, onko kyse syrjinnästä vai hyväksyttävästä erottelusta, kun rakennetaan erikseen vessat:

pojille ja tytöille

tummaihoisille ja valkoihoisille

liikuntavammaisille ja vammattomille

lapsille ja aikuisille

rikkaille ja köyhille?

(Fredri – pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet, Suomen YK-liitto, 2013.)

UNELMIEN KUMPPANI

Keskustele nuorten kanssa aiheesta: minkälainen on heidän unelmiensa puoliso/kumppani? Mitä ominaisuuksia unelmien puolisolilla on? Mistä hän pitää? Minkälainen hänen persoonansa on? Onko jotain asioita, joissa kumppanilla on erioikeudet? Miksi? Onko jotain asioita, joita vain puoliso voi tehdä tai mitä puolison pitää tehdä? Miksi?

IHMISOIKEUDET, LASTENOIKEUDET JA SEKSUAALIOIKEUDET

Tutustukaa nuorten kanssa ihmisoikeusjulistukseen, lastenoikeuksien julistukseen ja seksuaalioikeuksiin kolmella eri tapaamiskerralla. Varaa hyvin aikaa tulkkaukseen tai varaa nuorille materiaali kirjallisena heidän omalla kielellään. Oikeudet ja niiden käännösversiot löytyvät liitteenä alta. Käykää keskustelua aiheesta.

- Mitkä oikeuksista näkyy heidän elämässä ja miten ne näkyvät?
- Mitkä oikeudet toteutuvat tällä hetkellä ja mitkä eivät?
- Miten he pystyvät itse vaikuttamaan oikeuksien toteutumiseen?
- Miten oikeudet toteutuvat koulussa ja kotona?
- Voisiko jotain oikeuksien kohtaa parantaa ja miten? Minkälaisia ajatuksia seksuaalioikeudet herättävät? Miten edellä mainitut oikeudet toteutuvat heidän kotimaassaan?
- Kumpi on parempi vaihtoehto; kotimaan vai Suomessa toteutuvat oikeudet?

Lapsen arkielämää lähellä olevat oikeudet tiivistettynä 16 kohtaan.

https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/Lapsen+arkiel%C3%A4m%C3%A4lle+l%C3%A4himm%C3%A4+LOT_+taulukkona.pdf (suomi)

Seksuaalioikeudet käännettynä 12 eri kielelle.

<http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/>

Ihmisoikeuksien julistus eri kielille ja murteille käännettynä

<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/SearchByLang.aspx>

SEKSUAALITERVEYS

Seksuaalisuus kuvastaa ihmistä kokonaisvaltaisesti ja myös yksilöllisesti. Toteuttaakseen omaa seksuaalisuuttaan nuorten tulee hyväksyä itsenä yksilönä muiden joukossa. Tähän liittyen on hyvä käydä läpi perusasioita, kuten terveellisistä elämäntavoista, vuorokausirytmistä sekä hygieniasta. Vanha sanontakin sanoo ”vasta kun ihminen osaa rakastaa itseään, voi hän oppia rakastamaan toista”. Osiossa käydään läpi myös mitä kaikkea seksi ja seksuaalisuus ovat, sekä kuinka nuorille voi kertoa yhdynnästä, ehkäisystä ja seksitaudeista.

Ennen toiminnallisten harjoitusten aloittamista on hyvä käydä ryhmän kanssa läpi Väestöliiton tuottamat diat ”Tasa-arvoa ja seksuaaliterveystietoa”. Diojen luvussa 2 käydään läpi Seksuaalisuus ja seksi-teemaa, luvussa 3 Seksuaalikasvatus -teemaa ja luvussa 5 käsitellään Seksuaaliterveyttä. Luvun alusta löytyvät aiheen käsittelyn helpottamiseksi sanalista, joka on hyvä käydä läpi ennen aloittamista nuorten kanssa.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5587148/tasa_arvoa_ja_seksuaaliterveystietoa_diat.pdf

Terveet elämäntavat

YHTEISET SÄÄNNÖT

Osana terveitä elämäntapoja ja hyviä käytöstapoja nuorilla tulisi olla yhteiset säännöt, joita jokainen sitoutuu noudattamaan. Säännöt ovat myös hyvä luoda pitkäkestoiisiin ryhmiin. Säännöt käännetään jokaisen äidinkielelle tai ne käydään tulkin kanssa läpi. Säännöissä käydään läpi mm. nukkumaanmenoajat, ruokailuajat, hygienia, toisten kunnioittaminen, luottamus ja päihteettömyys. Sääntöihin ei tulisi tehdä muutoksia kuulematta nuoria, koska muuten nuorten osallisuus ei toteudu, eivätkä nuoret silloin kunnioita sääntöjä ominaan. Pohtikaa ryhmässä ovatko säännöt realistisia ja voiko kaikki sitoutua niihin.

TOIMIVA ARKI

Ota ryhmäläisille 2-4 fläppipaperiarkkia. Jaa heidät 2-4 hengen ryhmiin. Nimeä fläppipaperit esim. seuraavilla nimillä: Arki, vapaa-aika, harrastaminen, viikonloppu, loma, koulu, työharjoittelu. Ohjeista nuoria kirjoittamaan ”normaaleita” asioita heidän elämästään otsikoiden alle. Mitä he tekevät arjessaan.

Purkakaa papereille tulleet asiat esimerkiksi seuraavien kysymyksien avulla:

- Miten tämä auttaa teitä jaksamaan?
- Uskotteko, että kaikki suomalaiset toimivat näin?
- Saatteko riittävästi lepoa? Saatteko riittävästi unta?
- Nukutteko liikaa?
- Onko teillä riittävästi aikaa olla yksin/kavereiden kanssa?
- Mitä koette tarvitsevanne lisää?
- Mikä tekeminen tekisi teistä onnellisempia?
- Mikä auttaisi teitä jaksamaan haastavan ajan yli?
- Kaipaatteko apua löytämään teille sopivan harrastuksen?
- Mistä asioista te itse saatte päättää? Mitkä asiat muut sanelevat? Miltä se teistä tuntuu?

RUOKA & RAVITSEMUS

Katsokaa ”Kunnon ruokaa nuorelle urheilijalle” -video nuorten kanssa. Video kestää noin 5 minuuttia. Videon voi katsoa kahdesti, silloin kaikki ryhmäläiset varmasti ymmärtävät videon sisällön. On hyvä vielä keskustella videon sisällöstä yleisesti ja varmistaa, että kaikilla on samat tiedot videosta.

<https://www.youtube.com/watch?v=tFyRigtr8FO>

Keskustelkaa videosta:

- Mikä videossa oli hyvää?
- Tuliko videossa jotain uutta tietoa? Mitä?
- Toteutuuko videon antamat ohjeet omassa elämässä?
- Mitä voisi tehdä toisin? Missä on parannettavaa?
- Mitä voit tehdä muuttaaksesi ruokavaliotasi?

MIHIN SAA KOSKEA?

Harjoituksessa mietitään mihin kohtaan nuorta saa koskea. Ryhmäläisille jaetaan liitteenä löytyvä kuva ihmisen ääriviivoista ja värikynät. Ryhmäläiset värittävät eri väreille kuvaan mihin kohti heidän kehoaan saa koskea tuntematon, kaveri, omat vanhemmat, oma puoliso. Keskustelkaa ryhmässä missä tilanteissa koskettaminen on sopivaa ja milloin?

Kehonosista on tehty liitteeksi pdf Papunetin kuvatyökalulla. Kuvat on hyvä käydä läpi ennen harjoituksen aloittamista, että kaikilla on sama sanasto käytettävissään. Liite löytyy käsikirjan lopusta.

Yhdyntä, lisääntyminen, seksitaudit ja ehkäisy

HYVÄ SEKSI.

Määritellä ryhmässä, mitä on hyvä seksi. Kirjoittakaa määritelmät taululle. Mitä tunteita hyvään seksiin liittyy? Mitä asioita tulee ottaa huomioon? Löytyykö määritelmistä eroja? Jos löytyy, millaisia? Älkää nimetkö omia tai kumppanin ulkoisia ominaisuuksia. Yliviivatkaa lopuksi sana hyvä. Keskustelkaa, ovatko kaikki taululle kirjoittamanne määritelmät voimassa myös ilman sanaa hyvä. Seksin tulisi aina olla hyvää!

Opettajalle tai ohjaajalle: Harjoitusta voidaan käyttää ennen siirtymistä seksuaalinen väkivalta -aihealueen harjoituksiin.

SEKSIYLLÄTYKSIÄ!

Keskustelkaa ryhmässä seuraavien tilanteiden herättämistä tunteista ja ajatuksista. Keksikää tilanteisiin rakentavia toiminta ja suhtautumistapoja.

- Tyttäresi kertoo omasta ei-toivotusta raskaudesta, tai poikasi kertoo tyttöystävänsä ei-toivotusta raskaudesta.
- Pojallasi tai tyttärelläsi todetaan sukupuolitauti.
- Tyttäresi tarvitsee jälkiehkäisyä ehkäistäkseen ei-toivotun raskauden.
- Poikasi kertoo, että hänen tyttöystävänsä on tullut raskaaksi.

”SEKSIKORTTI”

Seksiin vaaditaan riittävän iän, fyysisen kypsyyden ja tietojen lisäksi myös oman kehon ja mielen ymmärtämistä. Lisäksi tarvitaan kykyä kantaa vastuu niin omasta kuin toisen ihmisen hyvinvoinnista. Jos seksin aloittamiseen vaadittaisiin riittävän henkisen kypsyyden osoittava ”seksikortti”, millaisia taitoja sen haltijalta edellytettäisiin? Listatkaa ne ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen taidot, joita ”seksikortin” haltijalta voitaisiin vaatia? Keskustelkaa ”seksikortin” hyvistä ja huonoista puolista.

SEKSUAALIVÄHEMMISTÖT

Seisokaa rivissä. Ohjaaja esittää joukon väittämiä. Jos olette samaa mieltä väittämien kanssa, ottakaa askel eteenpäin ja vaihtakaa paikkaa toisen askeleen ottaneen kanssa. Jos kukaan muu ei ota askelta eteenpäin, palatkaa omalle paikallenne.

- Olen ymmärtänyt äskeisen ohjeen.
- Koulu on aina kivaa.
- Jos opettajani olisi homo-/heteroseksuaali, haluaisin hänen kertovan sen avoimesti.
- Homous tarttuu.
- Rehtorina voi toimia ihminen, joka on käynyt läpi sukupuolenkorjausprosessin.
- Homovitsit rentouttavat tunnelmaa.
- Naisparin lapsilla on yhtä hyvät kasvuedellytykset kuin heteroparin lapsilla.
- Ei ole väliä, onko ystäväni homo, lesbo tai hetero.
- Jos isäni olisi transvestiitti, hyväksyisin asian.
- Tiedän, mistä heteroseksuaalisuus johtuu.
- Olen ihana.

Keskustelkaa siitä, mitä avoin seksuaalisesta suuntautumisesta kertominen oikeasti tarkoittaa. Onko se tiedottamista: ”Kuulkaa, olenkin hetero/ homo/mikä lie”, vai itsestään kertomista.

JATKOTYÖSKENTELEY

Nuoret ovat usein lähteneet evakkoon naapurimaihin jopa vuosia ennen lähtöään Eurooppaan hakemaan turvapaikkaan. Näin ollen heillä voi olla myös traumaattisia kokemuksia turvattomuudesta paperittomina elämisestä.

Vertaisuus on voimavara, jota voidaan hyödyntää nuorten arjessa. Ohjatut teemalliset keskustelut voivat olla helpompia, kuin ammattihenkilöille puhuminen. Ryhmänohjaajalla olisi hyvä olla vertaisryhmänohjaaja –koulutus.

Vertaisryhmässä on hyvä käsitellä ainakin seuraavia aiheita:

- läheisen kuolema
- väkivaltakokemukset
- matka Suomeen ja sen aiheuttama stressi
- kulttuuri”shokki” ja adaptoituminen suomalaiseen kulttuuriin

Vertaistoiminnan käynnistämisestä ja ohjauksesta voi lukea lisää Kansalaisareenan julkaisemasta ”Vertaistoiminta kannattaa” -kirjasta.

http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

LISÄTIETOA JA APUA NUORILLE

Nuorille voi tarjota myös ulkopuolista ja ilmaista apua erilaisten verkkosivustojen ja palvelevien puhelimien välityksellä. Osalle nuorista voi olla vaikeaa nostaa mieltä askarruttavia kysymyksiä esille tutun ohjaajan kuullen tai vastakkaista sukupuolta edustavalle. Tämän vuoksi on hyvä esitellä nuorille erilaisia mahdollisuuksia saada puolueetonta keskusteluapua, jossa parhaimmillaan nuori voi esiintyä anonyymina.

E-TALO

(<http://www.e-talo.fi>)

e-Talo on Kalliolan Nuorten nelivuotinen kehittämishanke (2013-2016).

Tyttöjen Talojen, Poikien Talojen ja e-Talon toiminta on setlementtiarvoihin perustuvaa sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä. Setlementtityö on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta toimintaa.

e-Talo on 10-28 -vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille tarkoitettu neuvonta- ja tukipalvelu

e-Talosta löydät [Tytöjen](#) ja [Poikien](#) e-Talot, sekä [Sateenkaaritilan](#), jossa voit pohtia sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden teemoja.

POIKIEN PUHELIN

(http://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/palvelut/puhelinneuvonta/poikien_puhelin/)

Väestöliiton Poikien Puhelin on auttava puhelinpalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puheluihin vastaa aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies. Poikien Puhelimesta nuoria autetaan kaikissa elämään liittyvissä pulmissa. Toimintaperiaatteena on antaa suoria vastauksia suoriin kysymyksiin. Poikien Puhelin päivystää ma - pe kello 13–18 numerossa 0800 94 884. Puhelu on soittajalle maksuton ja soiton voi tehdä täysin anonyymisti.

VÄESTÖLIITTO

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

Väestöliiton sivuilta löytyy kattavasti nuorille suunnattua luotettavaa tietoa seksuaalisuudesta, murrosiästä, ehkäisystä ja linkejä mistä nuori voi hakea lisää tietoa itsenäisesti.

SETA

<http://seta.fi/nuortenryhmat-ympari-maata/>

Setan jäsenjärjestöissä on säännöllisesti kokoontuvia, avointen ovien periaatteella toimivia nuorten ryhmiä, joihin jokainen on tervetullut omana itsenään. Toimintaan osallistuu niin pojiksi, tytöiksi, muun sukupuolisiksi tai sukupuolettomiksi kuin heteroiksi, homoiksi, lesboiksi tai biksi identifioituvia nuoria.

Vapaaehtoisohjattu toiminta on erinäköistä eri paikkakunnilla – nuorten iltoja järjestetään 1–4 kertaa kuukaudessa. Ohjelmaan kuuluu niin vapaata hengailua rennossa ilmapiirissä, kuin syvällisempiä keskusteluja ja toiminnallisempaa tekemistä. Toiminta on päihteetöntä.

LISÄTIETOA RYHMÄNOHJAAJALLE

Tähän on koottu hyviä linkkejä ja lisätietoa ryhmänohjaajalle. Linkkien kautta löytyy kaikkien harjoitteiden alkuperäiset versiot sekä mahdollisuus syventyä aihealueeseen laajemmin.

NETTISIVUSTOT:

<http://www.setlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/>

Setlementtiliitto on koonnut sivustonsa alle perustietoa sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisellä työotteella tehdystä työstä. Sivustolle on koottu menetelmäoppaita, opinnäytetöitä ja muita julkaisuja.

<http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/>

Väestöliitto on toteuttanut koulutusmateriaalia niin ohjaajille kuin ryhmille. Koulutusmateriaalit on pääasiassa suunnattu aikuisille maahanmuuttajille. Osa materiaalista on käännetty usealle eri kielelle.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/90817>

”Turvataitoja nuorille” -käsikirja sisältää hyviä käytännön ryhmänohjaukseen sopivia harjoitteita nuorten ryhmien ohjaukseen. Turvataitoja nuorille on opas seksuaalisen häirinnän ja väkivallan ehkäisyyn. ”Turvataitoja nuorille” -oppaan tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten kokemaa seurusteluväkivaltaa, seksuaalista väkivaltaa ja sukupuolista häirintää.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/90799>

TURVATAITOKASVATUKSELLA vahvistetaan lasten omia taitoja puolustaa itseään ja pitää huolta rajoistaan kiusaamisen, väkivallan, hokuttelun ja ahdistelun tilanteissa.

<http://www.ykliitto.fi/fredi>

Opettajille ja kasvattajille suunnattu materiaali kurkistaa lakien ja asetusten taakse ja tarjoaa näkökulman poikien maailmaan arjen näkökulmasta. Materiaali sisältää runsaasti tietoa ihmisoikeuksien tilasta, mutta tarjoaa tilastojen ja taulukoiden ohella myös vaihtoehtoja materiaalia aiheiden käsittelyyn. Harjoitusten avulla teemoja on helppo sisällyttää osaksi opetusta, tai pitää kokonainen ihmisoikeuskurssi.

<https://moodle.amk.fi/course/index.php?categoryid=2>

Seksuaaliterveysasema on kaikille avoin oppimisympäristö. Seksuaaliterveysasema tarjoaa luotettavaa ja ajantasaista tietoa seksuaaliterveydestä alan ammattilaisille, opiskelijoille ja kenelle tahansa aiheesta kiinnostuneelle. Seksuaaliterveysasemalla voit päivittää tietosi, syventää osaamistasi ja hankkia työkaluja neuvontatyöhön.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/tutustu-itseesi>

Mielenterveysseuran sivuilla on hyvää materiaalia ja lisätietoa identiteetin rakentumisesta, tunnetaidoista ja itsetunnosta

<http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>

Terve koululainen -hanke on koonnut sivuilleen valmiita koulutuskokonaisuuksia terveellisistä elämäntavoista, kuten ravinnosta, liikunnasta ja riittävästä levosta. Materiaaleja löytyy niin ala- kuin yläkouluikäisille.

<http://www.ihmisoikeudet.net/opettajalle/toiminnallisia-harjoituksia/>

Toiminnallisia harjoituksia ihmisoikeuksien opettamiseen. Harjoitukset sopivat hieman muokkaamalla monille ikäryhmille, mutta erityisesti ne on kohdennettu yläkoulujen ja toisen asteen oppilaitosten käyttöön. Sivustolla myös hyvä ”toiminnallisissa harjoituksissa huomioitavaksi” -liite, johon on koottu muun muassa hyviä vinkkejä ryhmän ohjaamisesta ja purkutilanteista.

<http://papunet.net/kuvatyokalu/>

Papunetin kuvatyökalulla pystyy tekemään ohjaustyön tueksi kuvakirjoja sanallisen viestinnän tueksi. Kuvatyökalusta löytyy yli 27 000 kuvaa arkielämään liittyvistä tilanteista ja niihin liittyvistä asioista.

<http://www.jamk.fi/mauste>

Mahanmuuttaneiden seksuaaliterveys ja turvataitojen edistäminen-hankkeen sivuilta löydät ammattihenkilöille ja eri-ikäisille maahan muuttaneille kohdistettua materiaalia.

KIRJALLISUUS:

Räty Minttu.2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ovet auki! -Monikulttuuriset nuoret, vapaa-aika ja kansalaistoimintaan osallistuminen, Nuorisotutkimusseura ry, 2009

Hoikkala Tommi ja Anna Sell.2007. (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä: Menetelmien perustat, rajat ja perustat, Nuorisotutkimusseura ry.

LÄHTEET:

Kokemuksellinen oppiminen. <http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/kokem.htm>

Konstruktivistinen oppiminen.

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/konstruktivistinen-oppiminen/>

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys: <http://vuorovaikutuspakki.blogspot.fi/p/ratkaisukeskeinen-ajattelu.html>

Aaltonen Jussi.2012. Turvataitoja nuorille. THL.

Fredi – pojat, tasa-arvo ja ihmisoikeudet.2013. Suomen YK-liitto.

Voimaneidot, Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen, Kalliolan nuoret ry, 2011

Kaija Lajunen, Minna Andell, Leena Jalava, Kaija Kemppainen, Marjo Pakkanen ja Mirja Ylenius-Lehtonen. 2011. Turvataitoja lapsille - Turvataitokasvatuksen oppimateriaali Stakes.

Kinnunen Pirjo. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät, Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>

Linkkeihin viitattu 20.1.2017

Kannen kuva: Panu Räsänen