

Purkutunnin tarkoitus ja tavoite

Tunnin kesto noin 45 minuuttia. Mielikuvaseikkailun (Vanhempien eron kokeminen) jälkeisen reflektion syventäminen yhteisesti, jaetusti ja toiminnallisesti. Omien selviytymiskeinojen tunnistaminen ja vahvistaminen. Yhteisöllisten empatiataitojen harjoittelu.

Tunnin pitäjän on hyvä huomioida, että aiheen käsittely saattaa palauttaa joillekin mieleen koettuja kriisejä. Tunnin lopussa esitellään opiskeluhoitopalvelut ja valtakunnallisen avun yhteystiedot.

Tunnin toteutuksen valmistelu

Ajatusten virta -tehtäväpaperit, suljetussa kirjekuoressa. Paperit on täytetty toimintapäivänä. Tulosta oppilailla kuusi A4-paperia (liite 1-6), joissa ylhäällä otsikot ja ”Mielipidekysely tunteista” (liite 7). Oppilas tarvitsee kynän. Mielipidekyselyt kerätään takaisin Ajatusten virta -kuoreen ja se annetaan koulun yhteyshenkilölle. Ajatusten virta -tehtäväpaperi jää oppilaalle. Kiinnitä ennen tunnin alkua kuusi otsikollista paperia luokahuoneen seiniiin noin rinnan korkeudelle.

Jos tunnilla ei ole käytössä dataprojektorilla, myös liitteenä olevat diat pitää tulostaa oppilaille.

Tunnin käsikirjoitus

1. Vanhempien ero ilmiönä.

Ilmiö liitetään aiheeseen: menetykset, muutokset ja niiden seuraukset (Diat 1-2: Vanhempien ero Suomessa). Vanhempien ero oli esimerkkinä joskus äkillisestäkin tilanteesta, jossa tarvitaan mielen hyvinvoinnin kannalta selviytymiskeinoja. Kertaa diaesityksen jälkeen vielä, että vastavia muutoksia ja menetyksiä voi elämän varrella olla monenlaisia. (5 min)

2. Ota Ajatusten virta -tehtävä

Tehtäväpaperit ovat kuoressa, jaa ne oppilaille. Oppilaat ovat pohtineet reflektointitehtävässään itselleen sopivia selviytymiskeinoja jonkin menetyksen käsittelyssä. Nämä ovat luokiteltavissa edellä mainittujen kuuden otsikoiden alle. (Ne olivat myös mielikuvaseikkailun peili-huoneessa). Ohjeista oppilaat: Palauta mieleesi toimintapäivän ajatuksesi selviytymiskeinoista ja tarvittaessa täydennä kyseistä kohtaa. (5 min.)

3. Selviytymiskeinot

Menetyksen tai suuren muutoksen seurauksena voi syntyä kriisitilanne. Siitä selviytymiseen tarvitaan fyysisiä ja henkisiä voimavaroja sekä yleensä myös toisia ihmisiä. Kipeät asiat nostavat erilaisia tunteita ja niihin liittyviä reaktioita. Tällaisessa tilanteessa omaa oloaan voi helpottaa monella eri tavalla. Jokainen voi löytää ja tunnistaa itselleen sopivia selviytymiskeinoja sekä harjoittaa niitä. Selviytymiskeinoja voi olla useita ja niitä voi käyttää yksitellen tai yhtä aikaa.

4. Tehtävä

”Ota kynä ja käy kirjoittamassa luokan seinän papereiden otsikoihin liittyviä konkreettisia keinoja, joilla elämän vaikeuksista voisi selvitä. Tehtävän aikana kaikki ovat liikkeellä ja saavat keskustella toistensa kanssa.” (5 min.)

Selviytymiskeinojen yhteinen koostaminen.

Siirtäkää paperit samalla seinälle ja oppilaat asettuvat istumaan niin, että näkevät ne. Lukekaa keinot ja sijoitelkaa ne tarvittaessa oikean otsikon alle. Jos johonkin on tullut kovin vähän ideoita, keksikää yhdessä lisää. (5min)

Keinojen arviointi

Ovatko jotkut selviytymiskeinot parempia kuin toiset? Ovatko jotkut haitallisia tai vahingollisia? Kerro, että yleisin huono selviytymiskeino on päihteet siksi, että yleensä niiden avulla vain paetaan tilannetta ja niitä käytetään tunteiden turruttamiseen tai muuttamiseen. Muita huonoja keinoja on yksin jättäytyminen tai itsensä pakottaminen unohtamaan hankala tilanne. (5 min)

5. Toiminnallinen empatia-sympatia harjoite

Oppilaat jaetaan kahteen riviin vastakkain (kuja) riviväli noin 2m. Opettaja valitsee oppilaan, jonka tehtävä on kulkea kujan läpi toiseen päähän. Ennen kuin tämä lähtee liikkeelle, opettaja kertoo koko ryhmälle tilanteen, empatiahaaste -kertomuksen. Kun oppilas kulkee hitaasti kujaa pitkin, on toisessa rivissä olevien keksittävä ”hyviä” empatiatekoja ja ehdottaa niitä kulkijalle ja toisen rivin puolestaan huonoja empatiatekoja. Kun kulkija on tullut kujan päähän hän valitsee kuulemistaan sen, jota pitää parhaana tilanteessa toteuttaa, ja asettuu neuvonantaneen viereen riviin. Opettaja valitsee seuraavan kulkijan ja kertoo uuden tilanteen.

- Tilanne 1: Sinulla on kiire ja kuljet ostoskeskuksessa. Näet yksinään kulkevan, itkevän ja hädissään olevan noin viisi vuotiaan lapsen. Kukaan ei kiinnitä häneen huomiota, mitä sinä tekisit?
- Tilanne 2: Tapaat 20-vuotiaan serkkusi, joka on innostunut, koska pääsee mukaan seuraavaan BB-taloon. Miten sinä reagoit?
- Tilanne 3: Hyvä ystäväsi on hyvin surullinen ja kertoo, että hänen rakas lemmikkinsä on kadonnut edellisellä iltana, mitä tekisit?
- Tilanne 4: Kävelet koulumatkalla ja näet kuinka kaksi alemman luokan poikaa tönii rajusti kolmatta. Miten toimit?
Käytettävissä olevan ajan mukaan 2-4 oppilasta ehtii kulkea kujan. (5-10 min.)

6. Avun lähteet

Ota esille yhteystiedot (Dia 3) paikallisen ja valtakunnallisen avun lähteisiin. Jätä nämä esille lopputunnin ajaksi. Kerro, että hankalissa tilanteissa pitää osata pyytää muilta apua ja kertoa omasta tilanteesta. Kaverituki on tärkeää vertaistukea, mutta jos asia on hankala, niin siitä kannattaa kertoa jollekin luotettavalle aikuiselle. Jokaisen omien vanhempien lisäksi esittele esillä olevat ”ammattillisen tuen” tarjoajat, lähtien omasta koulustanne. (3min)

7. Lopputehtävä (Mielipidekysely)

Mielipidekysely tunteista. Jaa lopuksi oppilaille kysely (sama kuin ennakkotunnin alussa). Pyydä merkitsemään päivämäärä, luokka ja ympyröimään vastaajaksi tyttö/poika. Varaa tehtävään on aikaa 5 min ja sitten paperit kerätään takaisin kuoreen ja palautus yhteysopettajalle.

Purkutunti

Vetskari – Tunne- ja vuorovaikutustaidot (v. 9.11.2015)

Selviytymiskeinoja (liite 1)

Camera obscura

ymca
finland

LUOVUUS

Purkutunti

Vetskari – Tunne- ja vuorovaikutustaidot (v. 9.11.2015)

Selviytymiskeinoja (liite 2)

Camera obscura

ymca
finland

TUNTEELLISUUS

Purkutunti

Vetskari – Tunne- ja vuorovaikutustaidot (v. 9.11.2015)

Selviytymiskeinoja (liite 3)

Camera obscura

ymca
finland

SOSIAALISUUS

Purkutunti

Vetskari – Tunne- ja vuorovaikutustaidot (v. 9.11.2015)

Camera obscura

ymca
finland

Selviytymiskeinoja (liite 4)

ÄLYLLISYYS

FYYSISYYS

Purkutunti

Vetskari – Tunne- ja vuorovaikutustaidot (v. 9.11.2015)

Selviytymiskeinoja (liite 6)

Camera obscura

ymca
finland

HENKISYYS

Mielipidekysely oppilaalle

Päivämäärä	Luokka	Sukupuoli (ympyröi valinta) Tyttö / Poika
------------	--------	--

Lue seuraavat väitteet ja merkitse rastilla oma mielipiteesi ruudukkoon.

Väite	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Tunteet voivat vaihtua nopeasti.			
Olo tulee paremmaksi, jos puhuu jollekin huonolla tuulella ollessaan.			
Yleensä ihmiset ilmaisevat tunteensa samalla tavalla.			
Yleensä ihmiset tuntevat samalla tavalla samanlaisessa tilanteessa.			
Paras tapa käsitellä voimakasta tunnetta on olla välittämättä siitä.			
Onnelliset ihmiset ovat vain harvoin surullisia tai vihaisia.			
Sosiaalisesti taitavat ovat hyvin sosiaalisia ihmisiä.			
Jos kohtaan jonkin menetyksen tiedän hyvän selviytymiskeinon.			
Huolista on helpompaa kertoa kavereille kuin vanhemmille.			
Tunteita voi ilmaista ihan millaisilla tavoilla vain.			
Ihmiset voidaan jakaa tunne- ja järki-ihmisiin.			

Purkutunnilla esitettävät kuvat (ppt-tiedosto)

Dia 1 Vanhempien ero Suomessa (lapsen tai nuoren näkökulmasta)

- Avioliitossa olevien eroja noin 13 000 / vuosi
- Lisäksi avoerot, joita ei tilastoida
- Luvut Euroopan korkeimpia
- Vaikuttaa noin 30-40 000 lapsen ja nuoren elämään/ vuosi
- Noin 200 000 lasta ja nuorta asuu erossa toisesta vanhemmasta
- Nykyiset tukimuodot yleensä vanhemmille ja pikkulapsille
- Nuorille suunnattuja palveluita ei juuri ole

Dia 2 Vanhempien eron vaikutukset

- Koskettavat jokaista perheenjäsentä
- Usein merkittävä käännekohta elämässä.
- Sisarukset saattavat jakaantua eri paikkoihin
- Koti, koulu ja asuinympäristö saattaa muuttua
- Suhde toiseen vanhempaan voi katketa tai etäännyä
- Kaveripiiri voi muuttua.
- Voi joutua ”pelinappulaksi” vanhempien välillä.
- Roolit perheessä voi muuttua, huoli vanhemmista tai sisaruksista.
- Nuorella voi olla mm. (väärää) syyllisyyttä, häpeää, vihaa, surua ja ikävää.

Dia 3 Avun lähteet kriisitilanteessa

Paikkakunnan toimijat koostavat tähän oman osuutensa

- Yleinen hätänumero 112
- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202 (Mielenterveysseura)
- Lasten- ja nuorten puhelin 116 111 (MLL) ma-pe klo 14-20 la-su klo 17-20
- Poikien puhelin 0800 94884 (Väestöliitto) ma-to klo 13-18

Voi soittaa nimettömänä. Puheluun vastaavat koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. Puhelimessa voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen aikuiset päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia.