



# Kaikille kaveri -vanhempainilta

Materiaali 7. luokille



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

## **Julkaisija**

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

## **Käsikirjoitus**

Satu Tallgren, suunnittelija, MLL

Jenni Helenius, erityissuunnittelija, MLL

## **Materiaalin testaajat ja kehittäjät**

Vesalan yläasteen koulun, Latokartanon peruskoulun, Maikkulan yhtenäiskoulun, Neulamäen koulun ja Teräsrautelan koulun oppilaat ja opettajat

## **Kiitokset**

Tiina Honkonen, tukioppilaskouluttaja, koulutusyrittäjä, YTM

Petteri Hakanen, tukioppilaskouluttaja, uskonnon opettaja, TM

Ina Vahalahti, nuorisotoiminnan koordinaattori, MLL:n Varsinais-Suomen piiri

Teija Silvonen, koordinaattori, MLL:n Uudenmaan piiri

Anna-Maria Raukovaara, nuoriso- ja perhetyön päällikkö, MLL:n Pohjois-

Pohjanmaan piiri

Anitta Pykäläinen, perhe- ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, MLL:n Järvi-Suomen piiri

**Ulkoasu** Hahmo

**Taitto** Tarja Petrell

**Valokuvat** Colourbox

**Sarjakuvat** Anne Muhonen

Sähköinen julkaisu © MLL, 2014

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. MLL:n keskusjärjestön jäseniä ovat 10 piirijärjestöä sekä 565 paikallisyhdistystä, joilla on yhteensä yli 93 000 jäsentä.

MLL edistää lapsiperheiden hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea ja luomalla osallistumismahdollisuuksia eri elämäntilanteissa. Liitto myös kouluttaa, tekee selvityksiä ja tuottaa aineistoja kouluille ja kasvattajille – edistää monipuolisesti lapsen oikeuksien toteutumista.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan ydinalueet ovat

- lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja elinolojen edistäminen
- lasten kuulemisen ja osallisuuden edistäminen
- lapsuuden kunnioittaminen ja suojeleminen ja
- vanhemmuuden arvostaminen ja tukeminen.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin ja netti vastaa noin 32 000 puheluun ja nettikirjeeseen.
- Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnetin kirjepalvelu vastaa noin 1 000 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 14 000 MLL:n tukioppilasta, internetissä nuoria tukee noin 20 verkkotukaria eli verkk@ria
- Lähes 1 200 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee noin 6 000 perheessä.
- Noin 600 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää noin 550 perhekahvilaa, joissa kokoontutaan noin 16 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii noin 350 vertais- ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n harrastuskerhoissa käydään yli 260 000 kertaa.
- MLL järjestää Hyvä alku koulutielle -kampanjan, joka tavoittaa yli 55 000 ekaluokkalaisen vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

[www.mll.fi](http://www.mll.fi)

# Sisällys

**Kaverit ovat tärkeitä 7. -luokkaiselle | s. 4**

**Käyttäjälle | s. 5**

**Oppilaiden ennakkotehtävät | s. 6**

**Vanhempainilta | s. 8**

**Taustatietoa yksinäisyydestä ja kaverisuhteista | s. 12**

**Kirjallisuutta | s. 14**

**Liitteet | s. 15**

Liite 1. Koulun pihalla -sarjakuva | s. 15

Liite 2. Koulurauha, haastattelulomake | s. 16

Liite 3. Sarjakuva | s. 17

Liite 4. 10 Kohtaa: mitä nuori tarvitsee vanhemmiltaan? | s. 18

Liite 5. Vanhempien huoneentaulu | s. 19

Liite 6. Kokemuksia koulusta -lomake | s. 20

# Kaverit ovat tärkeitä 7. -luokkaiselle

Useimmat vanhemmat haluavat tietää, miten oma lapsi viihtyy koulussa ja onko hänellä siellä kavereita. Vanhempia kiinnostaa, minkälaisia keinoja koululla on käytettävissään kiusaamisen ja yksinäisyyden ehkäisyyn.

Suurimmalla osalla lapsista ja nuorista on kavereita, joiden kanssa voi viettää aikaa ja puhua itselle tärkeistä asioista. Niina Junntilan tekemän tutkimuksen mukaan kuitenkin noin 10 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi. Jokainen saattaa joskus kokea olevansa yksinäinen, mutta kun yksinäisyys on jatkuvaa, siihen pitää suhtautua vakavasti. 7. luokan alku on merkittävä vaihe: Jos nuori ei silloin saa kavereita koulussa, hän on suurella todennäköisyydellä yksinäinen koko yläkouluajan ja yksinäisyyteen voi liittyä ahdistuneisuutta.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Lasten ja nuorten puhelimen ja netin yhteydenotoissa yksinäisyys ja kaverisuhteet ovat yleisimpiä yhteydenottojen aiheita. Monesti puheenaiheena ovat ristiriidat kaverisuhteissa, ja soittajat haluavat pohtia tilannetta yhdessä aikuisen kanssa. Osa kertoo yksinäisyydestä ja kaverien puutteesta: ei ole ketään, kenen kanssa jakaa omia asioitaan. Osalla soittajista on kavereita, mutta riidan seurauksena on joutunut suljetuksi kaveriporukan ulkopuolelle.

Sosiaalisen osaamisen, kuten kaveritaitojen, vahvistaminen tukee oppilaiden psykososiaalista hyvinvointia. Nuorella tulisi olla ryhmiä, joihin hän tuntee kuuluvansa, kuten oma luokka, harrastusryhmä tai muu kaveripiiri. Nuorten vertaissuhteet rakentuvat paitsi koulussa, myös vapaa-ajalla. Siksi kodin ja koulun kannattaa tehdä yhteistyötä. Vanhempainillassa voidaan keskustella esimerkiksi oppilaiden vapaa-ajanviettotavoista, kotiintuloajoista ja sosiaalisen median käytöstä. Vanhempainillassa on tilaisuus pohtia yhdessä keinoja, joilla vanhemmat voivat yhdessä tukea nuorten välisiä kaverisuhteita, esimerkiksi pitämällä kodeissa ovet avoinna lapsen luokkakavereille. Vanhemmat voivat kysyä nuorilta, onko luokassa yksinäisiä, ja kannustaa heitä juttelemaan yksinäisiltä vaikuttavien oppilaiden kanssa.

Vanhemmat ja koulun henkilökunta voivat tukea oppilaita toistensa huomioimiseen ja kunnioittamiseen sekä ystävyys-suhteisiin. Opettajien tehtävänä on ottaa yhteyttä kotiin silloin, kun herää huoli nuoresta, joka on jäänyt koulussa syrjään. Lasten kaverisuhteongelmiin tarvitaan monesti aikuisten apua, kodin ja koulun yhteistyötä.

*Satu Tallgren ja Jenni Helenius*  
suunnittelijat, MLL

## **Kaikille kaveri -hanke**

Tämä aineisto on tehty Kaikille kaveri -hankkeessa (2012–2014), jossa kehitettiin koulun toimintamuotoja lasten ja nuorten kaverisuhteiden vahvistamiseksi ja yksinäisyyden tunnistamiseksi ja ehkäisemiseksi. Toimintoja kokeiltiin viidessä pilottikoulussa. Hanke oli osa MLL:n, Suomen Punaisen Ristin, Suomen Mielen terveysseuran ja Suomen Evankelis-luterilaisen kirkon yhteishanketta ”Yhteisvastuu nuoresta”, joka rahoitettiin Yhteisvastuukeräyksen tuotolla.

# Käyttäjälle

Kaikille kaveri -vanhempainiltoiminnassa on ideoitu 7.-luokkalaisten vanhemmille toteutettavaan vanhempainiltaan. Vanhempainilta perustuu oppilaiden tekemiin ennakkotehtäviin, jotka toimivat keskustelun herättäjinä.

Tavoitteena on käydä vanhempien ja nuorten vuoropuhelua seuraavasti:

- 1) Oppilaat keskustelevat oppitunnilla yksinäisyydestä ja kaverisuhteista
- 2) Vanhemmat ja opettajat keskustelevat vanhempainillassa oppilaiden ajatusten pohjalta.
- 3) Nuori ja vanhempi jatkavat keskustelua kotona.

Oppilaat tekevät ennakkotehtäviä opettajien tai tukioppilaiden ohjaamina. Vanhempainillan voi ohjata esimerkiksi opettaja, tukioppilasohjaaja, kuraattori tai koulupsykologi.

On tärkeää, että vanhemmat pääsevät keskustelemaan toistensa kanssa ja tutustumaan. Vanhempainillassa on hyvä pohtia yhdessä, miten vanhemmat voivat tukea nuorten kaverisuhteiden muodostumista ja säilymistä 7. luokan aikana. Vanhemmat toivovat vanhempainillalta konkreettisia asioita: tietoa, keskusteluja ja esimerkkejä tilanteista, joissa nuoren yksinäisyydestä pitäisi huolestua.

Vanhempainiltoimintaan kuuluvassa diasarjassa on kouluilta koottuja nuorten mielipiteitä. Voitte toteuttaa yksinäisyysaiheisen gallupin myös omalla koulullanne ja käyttää siitä saatavia lukuja ja mielipiteitä vanhempainillan materiaalina.

Vanhempainilta koostuu kahdesta osasta: kaikille 7.-luokkalaisten vanhemmille yhteisestä tilaisuudesta ja vain oman luokan vanhemmille tarkoitettusta, luokassa pidettävässä tilaisuudesta. Luokkakohtainen osuus on tärkeämpi, koska kohtaamiset ja keskustelut mahdollistavat vanhempien tutustumisen toisiinsa. Yleensä vanhemmat ovat myös kiinnostuneita oman nuorensa ja hänen luokkatovereidensa ajatuksista. Luokkakohdasta mallia ja siihen liittyviä tehtäviä voi soveltaa luokanvalvojan vanhempainilloissa, vaikka salitilaisuutta ei järjestettäisikään.

Ennakkotehtävät ja muut vanhempainillassa käsiteltävät tehtävät taustatietoineen ovat tässä materiaalissa. Vanhempainiltoimintaan kuuluva diasarja on osoitteessa [mll.fi/kasvattajille](http://mll.fi/kasvattajille).

**i** Tämä vanhempainiltoiminta liittyy Kaikille kaveri -opetusmateriaaliin, jossa on yksinäisyyteen ja kaveruuteen liittyviä tehtäviä. Kaikille kaveri -kokonaisuuden voi koulussa toteuttaa niin, että oppilaille pidetään kaveriaiheisia oppitunteja ja huoltajille vanhempainilta. Kaikille kaveri -oppituntimateriaali on ladattavissa osoitteessa [mll.fi/julkaisut](http://mll.fi/julkaisut).

## MITÄ VANHEMMAT TOIVOVAT VANHEMPAINILLALTA?

### Tietoa ja konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä koulussa tehdään

- Miten koulussa tuetaan oppilaiden kaverisuhteita?
- Miten pyritään torjumaan yksinäisyyttä ja kiusaamista?
- Miten kiusaamiseen puututaan jos sitä ilmenee?
- Mietitään yhdessä ratkaisukeinoja, joita lähdetään kokeilemaan.

### Työkaluja ja asiantuntijan ohjeita

- Miten vanhemmat voivat huomata nuoren huolia ja tukea häntä kasvamisessa ja puuttua ongelmiin ajoissa?
- Miten puhutaan yksinäisyydestä nuoren kanssa kotona?
- Miten nuoret saadaan ymmärtämään, että kaikki on otettava mukaan eikä ketään saa jättää ulkopuolelle?

### Monenlaisia työtapoja vanhempainiltaan

- Ryhmätöitä, joissa vanhemmat ja opettajat käyvät läpi konkreettisia tilanteita ja niihin ratkaisuja.
- Vanhempien kertomia kokemuksia omasta koulujastaan
- Tilanne-esimerkkejä ja pohdintaa, mitkä asiat ovat kiusaamista ja mitkä eivät ole.
- Keskustelua oman luokan vanhempien kanssa. Samalla tutustutaan luokkakavereiden vanhempiin, kuullaan eri perheiden sääntöjä, tapoja toimia jne.
- Vapaamuotoista tutustumista toisiin vanhempiin. Vanhemmat voivat tehdä yhteystietolistan, josta voi olla hyötyä myöhemmin.
- Virtuaalisia chat-tyyppisiä kokoontumisia.

*Kaikille kaveri -hankkeen kysely vanhemmille 2012.*

# Oppilaiden ennakkotehtävät

Oppilaat tekevät ennakkotehtäviä ennen vanhempainiltaa. Tehtävien tuotokset laitetaan esille vanhempainiltaan, ne toimivat keskustelujen pohjana. Tehtävien tavoitteena on ryhmyttää oppilaita ja samalla tuottaa vanhemmille tietoa siitä, mitä oppilaat ajattelevat yksinäisyydestä ja kavereudesta.

Valitse ennakkotehtävistä omalle ryhmällesi sopivat. Kun jaat oppilaita ryhmiin, mieti, miten hiljaisemmatkin oppilaat pääsevät mukaan keskusteluun. Jaa ryhmät niin, etteivät parhaat kaverukset ole samassa ryhmässä. Näin oppilaat voivat tuntien aikana keskustella sellaisten oppilaiden kanssa, joiden kanssa eivät yleensä keskustele.

Opettaja voi myös kutsua tukioppilaita mukaan ennakkotehtävien tekoon.

Vanhempainillassa ehditään käsitellä 1–2 ennakkotehtävää. Valitkaa siis joko 2 tehtävää tehtäväksenne tai tehkää kaikki, joista valitsette vanhempainiltaan vietävät tehtävät.

## Ennakkotehtävä 1. Viestejä vanhemmille

► **Tehtävä:** Keskustelutehtävässä pohditaan, miten vanhemmat voivat olla lastensa kaverisuhteiden tukena.

► **Kesto:** 10 minuuttia.

► **Tarvikkeet:** Paperia, kyniä.

**Ohjeet oppitunnille:** Pyydä oppilaita jatkamaan seuraavia lauseita. Tarvittaessa voit antaa ensimmäiseen lauseeseen jonkin esimerkin, esimerkiksi: "Vanhempien pitäisi kysyä lastensa kavereista ainakin, että... keitä kaverit ovat". Anna oppilaille joko valmiit paperit, joissa on lauseenalat tai sano ne ääneen, jolloin oppilaat kirjoittavat lauseelle jatkon tyhjään paperiin.

Lauseet:

- Vanhempien pitäisi kysyä lastensa kavereista ainakin, että...
- Vanhemmat voivat auttaa nuoria saamaan kavereita...
- Jos nuori on yksinäinen, vanhempi voi...

**Vanhempainillassa:** Keskustelkaa oppilaiden antamista vastauksista ja/tai tehkää niistä näyttely vanhempainiltaan. Ks. s. 9

## NUORTEN VIESTEJÄ VANHEMMILLE

### Mitä vanhempien pitäisi kysyä kavereista?

- Minkälaisissa kaveripiireissä nuori on?
- Kenen kanssa nuori hengaa ja minkälaisia kavereita hänellä on?
- Mitä nuori tekee kavereidensa kanssa ja missä hän viihtyy?
- Miten kaverit suhtautuvat toisiin ihmisiin?
- Kiusaavatko kaverit omaa lasta?
- Mitä kaverit tekevät tulevaisuudessa ja nykyisin?

### Miten vanhemmat voivat auttaa saamaan kavereita?

- Rohkaisemalla lapsia olemaan sosiaalisia ja menemään oikeisiin paikkoihin.
- Auttamalla lasta tutustumaan toisiin lapsiin.
- Kannustamalla.
- Tutustuttamalla heidät vaikka omien kavereidensa samanikäisiin lapsiin.
- Neuvomalla minkälaisia kavereiden tulisi olla.
- Antamalla vapauden valita itse omat kaverit ja tarpeeksi vapautta siihen, että voi tutustua ihmisiin.

### Mitä vanhempi voi tehdä, jos nuori on yksinäinen?

- Sanoa, että kaverit saavat tulla käymään kotona.
- Hyväksyä kaverit.
- Rohkaista etsimään kavereita.
- Kannustaa olemaan sukulaisten kanssa.
- Järjestää leirin tai harrastuksen.
- Asettaa sopivan kotiintuloajan, ei liian aikaisin.
- Viettää itse enemmän aikaa lapsen kanssa.
- Tehdä jotakin kivaa lapsen kanssa.
- Jutella kahden kesken lapsen koulupäivistä ja kavereista.

*Latokartanon koulun oppilaiden ajatuksia 2013*

## Ennakkotehtävä 2. Koulun pihalla

► **Tehtävä:** Sarjakuvatehtävässä pohditaan vuorovai-  
kutusta edistävää sanatonta viestintää. Mietitään tilannetta koulun pihalla: eläydytään henkilöiden tilanteeseen pohtimalla heidän ajatuksiaan, tunteitaan ja pelkojaan.



▶ **Kesto:** 45 minuuttia.

▶ **Tarvikkeet:** Koulun pihalla -sarjakuva A3 kokoisena (1 kpl/pienryhmä) (liite 1), paperia, kyniä.

**Ohjeet oppitunnille:** Kerro oppilaille, että nyt mietitään sanatonta viestintää: eleitä, ilmeitä, katseita, ynnä muuta sellaista. Miten voi esimerkiksi osoittaa toiselle, että on kiinnostunut siitä, mitä toinen kertoo. Vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää kuvataan englanninkielisellä sanalla *soften*, ”pehmentää”. Käykää läpi SOFTEN-ajatteluun liittyvät muistisanat. Kirjoita sanojen alkukirjaimet allekkain taululle. Kerro, mitkä englanninkieliset sanat kuvaavat viestinnän pehmentämistä ja täydennä sanat yksitellen. Kerro, että ”softenin” osaaminen on hyödyksi sekä puhujalle että kuuntelijalle.

**SOFTEN** eli viestinnän pehmentämisen keinot:

**Smile** hymy, ystävällinen ilme

**Open** avoin asento, käännytään puhujaan päin

**Forward** eteenpäin, kallistutaan keskustelijaan päin

**Touch** kosketus

**Eye** katse

**Nod** nyökkäys

Tehkää sitten sarjakuva. Näytä ensin oppilaille Koulun pihalla -sarjakuva. Kysele, missä tilanteissa näkyy vuorovaikutusta edistävää sanatonta viestintää. Merkitkää nämä kohdat kynällä sanan etukirjaimilla (S, O, F, T, E, N).

Jaa luokka pienryhmiin ja jokaiselle ryhmälle A3-kokoinen sarjakuvajuliste. Pienryhmät pohtivat, minkälaisia ajatuksia, toiveita tai pelkoja kuvan henkilöillä on. Kuvaan piirretään ajatuskuplat, joihin kirjoitetaan ajatuksia, toiveita ja pelkoja. Keskusteleville henkilöille voidaan piirtää puhekuplat. Kuvan voi myös värittää.

Lopuksi jokainen ryhmä esittelee oman julisteensa. Voitte keskustella yhdessä myös siitä, miten monella eri tavalla asioita voi tulkita. Miten esimerkiksi kuvassa yksin olevien nuorten tilannetta voi tulkita eri tavoin? Minkälainen moikkaus, katse, hymy tai nyökkäys voisivat antaa väärän viestin toiselle?

**Vanhempainillassa:** Laita julisteet esille ja käykää niitä läpi vanhempien kanssa. Ks. s. 9.

### Ennakkotehtävä 3. Kaverisäännöt

▶ **Tehtävä:** Pohditaan luokan kaverisääntöjä ja tehdään niistä kollaasi.

▶ **Kesto:** 45 minuuttia.

▶ **Tarvikkeet:** Paperia, kyniä, värillistä kartonkia, saksia, liimaa.

**Ohjeet oppitunnille:** Jaa oppilaat viiteen pienryhmään, joiden tehtävänä on pohtia luokan kaverisääntöjä. Kukin ryhmä keksii kolme sääntöä ja kirjoittaa ne kolmelle eri lapulle. Laput tuodaan seinälle. Käykää yhdessä läpi ryhmi-

en keksimät säännöt ja valitkaa niistä viisi sääntöä. Kukin ryhmä saa äänestää viittä tärkeimpänä pitämäänsä sääntöä esimerkiksi piirtämällä hymynaaman valitsemiensa sääntöjen kohdalle. Äänestyksen perusteella valitaan viisi eniten ääniä saanutta sääntöä.

Käykää sitten läpi kaikki oppilaiden keksimät säännöt ja keskustelkaa, mitä sääntöjä voisi olla vaikea noudattaa ja miksi. Keskustelkaa myös, mitä olisi tehtävä, jotta sääntöjä olisi helpompi noudattaa.

Askarrelkaa sitten viisi puhekuplaa. Kullekin ryhmälle annetaan yksi puhekupla (A4-kartongista). Ryhmien tehtävänä on kirjoittaa puhekuplaan yksi aiemmin valitusta viidestä säännöstä. Laittakaa puhekuplat seinälle. Niiden keskelle voi laittaa yhteen kartonkiin jokaisen oppilaan nimen tai kuvan (luokkakuva, piirretyt omakuvat tai muuta vastaavaa.)

**Vanhempainillassa:** Jatkaa tehtävää vanhempainillassa siten, että vanhemmat pohtivat ryhmissä, millä tavalla he voivat tukea säännön toteutumista vanhempana. Pyydä vanhempia kirjoittamaan asiat erivärisiin puhekuplaan kuin oppilaiden puhekuplat. Tehkää vielä kolmannen väriset puhekuplat, joihin kirjoitetaan, mitä opettajat voivat tehdä (esimerkiksi kannustaa oppilaita käyttäytymään asiallisesti kaikkia muita kohtaan, puuttua kiusaamiseen, keskustella oppilaiden kanssa kaveriasioista. Ks. s. 9).

**i** Seuraa sääntöjen toteutumista! Pidä esimerkiksi luokanvalvojan tunnilla kuukauden kuluttua arviointihetki, jossa mietitään, kuinka hyvin sääntöjä on onnistuttu noudattamaan. Arviointihetken aikana puhekupliin voi kiinnittää lisähuomautuksia esimerkiksi post-it-lapuilla, sinitarralla tai magneeteilla.

### Ennakkotehtävä 4. Haastattele kotiväkeä

▶ **Tehtävä:** Oppilas haastattelee vanhempansa hänen koulumuistoistaan.

▶ **Kesto:** 15 minuuttia.

▶ **Tarvikkeet:** Haastattelulomake (liite 2).

**Ohjeet oppitunnille:** Pyydä oppilaita haastattelemaan vanhempansa hänen koulumuistoistaan lomakkeen avulla. Kotitehtävät palautetaan ennen vanhempainiltaa, jotta vastauksista ehditään koostaa yhteenveto.

**Vanhempainillassa:** Keskustelkaa lomakkeen kysymyksistä pienryhmissä. Vastauksia läpikäydessänne voit kertoa, miten koulunne tulee oppilaiden osallisuutta ja äänen kuulumista. Ks. s. 9.

# Vanhempainilta

Vanhempainilta on kahdessa osassa. Ensiksi on kaikille vanhemmille yhteinen osuus, jonka jälkeen jatketaan luokissa oman luokan vanhempien kesken. Vanhempainiltamalliin kuuluu diasarja ([www.mll.fi/kasvattajille](http://www.mll.fi/kasvattajille)), joka voidaan esittää kaikille yhteisessä osiossa. Diasarjassa käsitellään kaverisuhteita ja niiden tukemista. Luokkakohtaisessa osuudessa opettaja voi jatkaa keskustelua hyödyntämällä tässä materiaalissa olevia valmiita pohdintakysymyksiä. Tärkeä osa iltaa on myös oppilaiden tekemien ennakkotehtävien käsittely.

## ESIMERKKI VANHEMPAINILLAN KULUSTA

Vanhempainillan voi toteuttaa samalla kertaa joko koulun kaikille 7. luokille tai vain omalle luokalle. Seuraavassa on ehdotus koko koululle järjestettävään vanhempainiltaan.

### 1. Yhteinen osuus (salitilaisuus)

- Tervetuloitotukset
- Koulun yleisiä asioita
- MLL:n diasarja kaverisuhteista ja niiden tukemisesta
- Luokkakohtaisen osuuden esittely ja ohjeet luokkiin siirtymiseen

### 2. Luokkakohtainen osuus

- Oppilaiden ennakkotehtävien esittely
- Pohdintatehtäviä ja keskustelua
- Muut luokan asiat

## Vanhempainillan yhteinen osuus

Kaikille vanhemmille yhteisessä tilaisuudessa voi pitää luennon yksinäisyydestä ja kaveruudesta sekä kertoa koulun keinoista tukea kaverisuhteista. Samassa yhteydessä voivat esittäytyä esimerkiksi koulukuraattori sekä tukioppilas- ja vertaissovitte- luohjaajat.

Katsokaa yhdessä yksinäisyydestä ja kaverisuhteista kertova diasarja. Dioissa on tietoa ja aktiivisia keskustelukysymyksiä, joiden avulla vanhemmat voivat keskustella tai niitä voi hyödyntää luentokeskustelussa. Pääosa keskustelusta on kuitenkin tarkoitus käydä omilla luokissa salitilaisuuden jälkeen.

Kerro vanhemmille, minkälaista hyvinvointityötä ja oppilaiden sosiaalisia suhteita tukevaa työtä koulussa tehdään. Merkittäviä keinoja ovat esimerkiksi 7.-luokkalaisten ryhmätyöt, tukioppilastoiminta, KiVa-koulu -ohjelma ja OHR-työ. Selvitä vanhemmille, miten omassa koulussanne puututaan kiusaamiseen tai ryhmästä ulos sulkemiseen. Miten silloin toimitaan käytännössä: keneen oppilaat voivat ottaa yhteyttä, mitä siitä seuraa ja missä vaiheessa koteihin otetaan yhteyttä. On tärkeää vakuuttaa vanhemmat siitä, että jos lapsen kiusaaminen huomataan, se myös otetaan puheeksi.

Muistuta, että lapsen yksinäisyys ei aina tarkoita kiusaamista, vaan yksinäisyyttä voi olla muistakin syistä. Kerro vanhemmille, miten koulussanne tutustutetaan lapsia toisiinsa, esimerkiksi jakamalla oppilaita erilaisiin ryhmiin, tukioppilaiden kummitunneilla ja monilla toiminnallisilla menetelmillä. Kerro, että vanhempien kannattaa olla yhteydessä kouluun, jos huomaavat oman tai toisen lapsen jäävän yksin. Kerro, keneen koulussa vanhemmat voivat ottaa yhteyttä, jos huoli herää.

## MLL:N TYÖKALUT VANHEMMUUDEN TUEKSI

MLL:lla on erilaisia välineitä vanhemmuuden tueksi. Voit jakaa tämän materiaalin lopussa olevat liitteet vanhemmille kotiin vietäväksi ja ohjeistaa käymään Vanhempainnetin sivustolla, jossa on monipuolista tietoa ja lisää hyödyllisiä välineitä vanhemmuuden ja perheen arjen tueksi. Vanhempainnetissä on myös keskustelupalsta murrosikäisten vanhemmille.

- 10 Kohtaa: mitä nuori tarvitsee vanhemmiltaan?, liite 4, sivu 18
- [www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti) .

## Luokkakohtainen osuus

Luokkakohtaisen osuuden tavoitteena on tutustuttaa vanhempiä toisiinsa, kuulla oppilaiden ajatuksia yksinäisyydestä ja miettiä yhdessä, miten nuorten kaverisuhteita voidaan tukea. Tilaisuus kannattaa aloittaa tutustumiskierroksella, jossa jokainen kertoo nimensä ja kenen oppilaan vanhempi on. Koska vanhempainillassa pitää usein ehtiä käydä läpi myös



tiedotusasioita, ei oppilaiden tekemistä ennakkotehtävistä ehditä yleensä käsitellä kuin 1–2 ennakkotehtävää ja keskustella niistä. Voit siis valita tilanteeseen sopivimmat tehtävät.

### **i** Kootkaa yhteystietolista

Vanhempainillassa on hyvä tilaisuus kerätä vanhempien yhteystiedot listaksi ja jakaa niiden kesken, jotka haluavat antaa yhteystietonsa.

Tässä materiaalissa on ennakkotehtäviin 1–4 liittyviä purkuehdotuksia ja lisäksi muutamia muita keskustelutehtäviä. Tärkeintä on saada vanhemmat pohtimaan, miten nuorten yksinäisyyttä voidaan ehkäistä arkisin keinoin ja miten kaveruutta voi tukea.

### **Ennakkotehtävä 1. Keskustellaan oppilaiden viesteistä vanhemmille**

Kootkaa näyttely oppilaiden vastauksista luokan seinälle. Anna vanhemmille hetki aikaa tutustua vastauksiin ennen keskustelua. Voit myös vaihtoehtoisesti esitellä tai antaa oppilaiden esitellä vastauksia powerpoint-esityksellä.

- Mitkä ovat yleisimpiä vastauksia?
- Mitä konkreettisia ideoita oppilaat mainitsevat? Mitä ajatuksia oppilaiden ideat herättävät?
- Liittyykö johonkin ideaan riskejä? (esimerkiksi ”Mielestäni vanhemmat voivat auttaa lapsiaan saamaan kavereita sillä tavalla, että... he neuvovat minkälaisia kavereiden tulisi olla.” -> Voi olla haitallista, jos vanhemmat antavat lapsen ymmärtää, että sopivan kaverin täytyy täyttää paljon tiukkoja kriteerejä. On ehkä parempi rohkaista erilaisuuden hyväksymiseen ja jutella siitä, miten reilut kaverit käyttäytyvät toisiaan kohtaan.

### **Ennakkotehtävä 2: Keskustellaan koulun pihalla-julisteesta**

Tutustukaa oppilaiden tekemiin julisteisiin. Voitte keskustella niistä yhdessä. Jos taas käytätte ajan jonkin muun ennakkotehtävän purkamiseen, voit ripustaa julisteet seinille niin, että vanhemmat voivat tutustua julisteisiin omaan tahtiin, esimerkiksi luokkaan tullessaan tai sieltä lähtiessään.

Keskustelun aiheita:

- Millaisissa tilanteissa olette huomanneet, että nuoret saattavat tulkita väärin esimerkiksi moikkauksen tai hymyn?
- Miksi on tärkeää, että sanat ja ilmeet tukevat toisiaan?
- Mitä sellaisia sanoja tai sanontatapoja

nuoret käyttävät keskinäisessä puheessaan, jotka mielestäsi eivät välttämättä ole kovin kunnioittavia tai hyväksyntää osoittavia? Mitä arvelet, kokevatko nuoret nämä sanat tai sanontatavat samalla tavalla kuin aikuiset?

- Miten nuoria voisi neuvoa olemaan toisille ystävällisiä myös ilmein ja elein?

### **Ennakkotehtävä 3: Pohditaan kaverisääntöjä**

Laittakaa oppilaiden tekemät puhekuplat esille ja tutustukaa oppilaiden valitsemiin viiteen sääntöön. Pyydä vanhempia pohtimaan ryhmissä, miten he itse voivat tukea sääntöjen toteutumista. Ryhmät kirjoittavat asiat puhekupliin (eriväriset kuin oppilailla). Kolmannen värisiin puhekupliin kirjataan, mitä opettajat voivat tehdä tässä asiassa (esimerkiksi 1. kannustaa olemaan oppilaita käyttäytymään asiallisesti kaikkia muita kohtaan, 2. puuttua kiusaamiseen ja 3. keskustella oppilaiden kanssa kaveriasioista).

### **Ennakkotehtävä 4: Keskustellaan omasta nuoruudesta**

Kootkaa näyttely oppilaiden kotonaan tekemistä Haastattele vanhempaasi -lomakkeen vastauksista luokan seinälle. Vastauksia ei voi laittaa esille sellaisenaan, vaan kannattaa tehdä kooste kysymysten 2–6 vastauksista. Silloin kenenkään vanhemman yksilölliset kokemukset eivät tule liikaa esille – kaikilla ei välttämättä ole pelkästään onnellisia muistoja kouluajoista. Kootkaa vastaukset näihin kysymyksiin:

- Millainen yhteishenki koulussanne oli? Mistä se mahtoi johtua?
- Miten tutustuit kavereihisi?
- Mitä teitte kavereiden kanssa tavallisesti? Mistä puhuitte?
- Olitko koulukavereidesi kanssa myös vapaa-ajalla?
- Millainen on mielestäsi turvallinen ja viihtyisä koulu?
- Miksi kaverit ovat mielestäsi tärkeitä?

Anna vanhemmille hetki aikaa tutustua vastauksiin. Voit myös vaihtoehtoisesti esitellä tai antaa oppilaiden esitellä vastauksia powerpoint-esityksellä. Vastauksista kannattaa keskustella.

### **Vaihtoehtoinen toteutus:**

Pyydä vanhempia muistelemaan hetken ajan omaa nuoruuttaan ja kavereita silloin. Mietitään erityisesti sitä vaihetta, jossa oltiin samanikäisiä kuin omat lapset nyt. Pyydä vanhempia keskustelemaan vieruskaaverin kanssa esimerkiksi jostain seuraavista aiheista:

- Mikä merkitys kavereilla oli omassa nuoruudessa?
- Mitä kavereiden kanssa tehtiin?

- Miten kaverisuhteet vaikuttivat viihtymiseen koulussa?
- Mitä mielestänne on suosittuna oleminen koululuokassa? Miten oppilaat näyttävät hakevan muiden suosiota?
- Mitä eroa on suosiolla ja kavereudella?

Keskustelkaa yhdessä myös näistä (huom. vanhemmat voivat jutella samoista asioista myös lastensa kanssa):

- Millaiset päivittäiset teot viestivät muille ihmisille siitä, että arvostat heitä tai että haluat kuulla, mitä mieltä he ovat asioista?
- Miten vanhempina voimme viestiä nuorille, että olemme oikeasti kiinnostuneita heidän asioitaan?

### KUN MINÄ OLIN NUORI...

Vanhempien nuoruudessa ehkä riideltiin, kuka saa käyttää talon yhteistä puhelinta. Nyt nuoret pitävät yhteyttä toisiinsa pitkin vuorokautta erilaisilla välineillä: puhelimilla, tietokoneilla ja mobiililaitteilla. Vapaa-ajanvietossa saattaa olla muitakin erilaisia piirteitä, mutta on myös paljon samaa. Kun vanhempi puhuu omasta nuoruudestaan nuorelle, hän voi samalla rohkaista nuorta kertomaan omasta elämänvaiheestaan vanhemmalle. Kokemuksia voi vertailla. Kivoja puheenaiheita voivat olla esimerkiksi nuorten muoti ja hiustyyli ennen ja nyt, musiikki, teinien suosikibändit ennen ja nyt, elokuvat ja televisio-ohjelmat ja harrastukset.

Vapaa-aikaan liittyvillä asioilla voi olla yllättävän paljon merkitystä kaverisuhteissa: ne ovat monien nuorten puheenaiheita ja kulutuskohteita. Tutkimusten mukaan kuluttamisesta on tullut nuorten arkea, ja se voi vaikuttaa myös kaverisuhteisiin. Kaikilla nuorilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia tai mielenkiintoa kuluttamiseen.

Lisäksi nuoretkin tekevät erilaisia tietoisia elämäntaparatkaisuja. Onkin hyvä pohtia:

- Miten muut nuoret innostuvat tietynlaisista tyyleistä? Mitä nuori ja vanhempi niistä itse ajattelevat?
- Voiko todella olla niin, että kaveripiiriin mahtuu vain sellaisia, jotka pukeutuvat samantyyliisesti tai jotka harrastavat samoja asioita? Mitä riskejä tällaisessa ajattelussa on?
- Entä jos kavereuksista toisella on aina paljon rahaa ja toisella ei? Mitä kaikkea voidaan silti tehdä yhdessä?

## Pohdintatehtäviä vanhempainiltaan

Hyödynnä oman luokan vanhempainillassa myös seuraavia pohdintatehtäviä. Tavoitteena on, että vanhemmille syntyy yhteistä keskustelua lastensa kaverisuhteista ja niiden tukemisesta.

### Miten aloittaa keskustelu vähemmän tutun koulukaverin kanssa?

Ei ole kovin helppoa keksiä puhuttavaa sellaisen ihmisen kanssa, jota ei ennestään tunne. Keskustellaan siitä, miten nuoria voisi neuvoa:

- Jos nuori on huomannut jonkun koulukaverin jääneen yksin, mitä hän voisi tehdä asialle?
- Miksi voi joskus olla vaikeaa tehdä mitään?
- Miten hiljaiselta tai yksinäiseltä vaikuttavan kaverin oloa saisi luontevammaksi?
- Tarvitseeko aloittaa ”oletko yksinäinen” -fraasilla? Millaista small talkia oppilaat voisivat puhua, jos koulukaveri ei ole tuttu?
- Millaisissa koulun arjen tilanteissa voisi olla luontevaa jutella sellaisen kaverin kanssa, jonka kanssa ei ole ennen jutellut? Miten opettajat voisivat järjestää näitä tilanteita? Entä vanhemmat?

Joskus ”suosittuna oleminen” on vaikeaa: nuori saattaa miettiä tarkkaan, miten kannattaa puhua ja pukeutua, jotta vaikuttaisi suosituksi. Mikä tekee ihmisestä suosittu? Mitä eroa on suosittulla ja pidetyllä ryhmän jäsenenellä? Miksi joidenkin oppilaiden ”suosittuna oleminen” voi tuntua muista oppilaista uhkaavalta? Mitä ajattelette, millaista vastuullisuutta suosiosta pitäisi seurata? Millaisilla tempauksilla esimerkiksi tukioppilaat voisivat osoittaa kouluyhteisössä, että kaikki ovat samanarvoisia?

### Miten vanhempi voi tukea lapsen kaverisuhteita?

Näytä vanhemmille sarjakuva (liite 3). Keskustelkaa lyhyesti, mitä sarjakuvassa tapahtuu. Pyydä vanhempia pohtimaan vieruskaverin kanssa siitä, mitä tyhjään puhekuplaan voisi kirjoittaa, mikä voisi olla äidin vastaus Ullalle. Keskustelkaa tämän jälkeen yhteisesti. Mitä vanhemmat voisivat tehdä tässä tilanteessa?

Kannusta vanhempia juttelemaan oman nuorensa kanssa ja kyselemään tämän kaverisuhteista sekä myös nuoren luokkalaisten kavereista (Onko luokalla yksinäisiä oppilaita?).

## Väittämiä yksinäisyydestä

Keskustelkaa yksinäisyydestä ja kaveruudesta vastaamalla seuraaviin väittämiin. Kerro, että luokan läpi menee kuvitteellinen jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä ”täysin samaa mieltä” ja toinen pää ”täysin eri mieltä”. Pyydä vanhempia etsimään janalta omaa mielipidettä vastaava paikka esittämiisi väittämiin. Vaihtoehtoisesti harjoitus voidaan tehdä myös istuen. Istuma-asento tarkoittaa täysin samaa mieltä ja seisoma-asento täysin eri mieltä.

Poimi alla olevista väittämistä haluamasi kohdat. Kysy perusteluja mielipiteelle kunkin väittämän jälkeen. Voit hyödyntää väittämän vieressä olevaa apukysymystä. On hyvä antaa tilaa keskustelulle ja ajatuksille.

Väite	Apukysymys
1. Yksinäisyyttä ei ole helppo huomata.	Mistä huomaa yksinäisyyden?
2. Koulussa yksin aikaa viettävän oppilaan tilanteeseen ei tarvitse puuttua.	Kenen pitäisi puuttua?
3. Koulussa tukioppilas voi helpottaa yksinäisen oppilaan oloa.	Miten?
4. Nuorten yksinäisyyteen puututaan liian vähän.	Mistä tämä johtuu?
5. Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on kiusaamista.	Mitkä asiat ovat kiusaamista?
6. On tärkeää olla kaikkien kaveri.	Mitä tarkoittaa kaikkien kaveri?
7. Vaikka olisi kaveriporukassa, voi tuntea itsensä yksinäiseksi.	Miten on mahdollista?
8. Ryhmän ulkopuolelle jättäminen on ajattelemattomuutta.	Mikä ratkaisuksi?
9. Jokainen on joskus yksinäinen.	Tarkoittaako yksin oleminen yksinäisyyttä?
10. Yksin oleva oppilas on väistämättä yksinäinen.	Miten ulkopuolinen saisi tietää, onko hän yksin omasta halustaan vai koska on yksinäinen?
11. On tärkeää, että pärjää yksin.	Tarvitseeko pärjätä yksin?
12. Netti on hyvä paikka saada kavereita.	Miten ja mistä netissä saa kavereita? Mitä kannattaa varoa?
13. Yksin olevalle oppilaalle on helppo mennä juttelemaan.	Millaisia tutustumiskeinoja on?
14. Aikuiset voivat auttaa nuorta löytämään kavereita.	Ketkä aikuiset voivat? Miten?

# Taustatietoa yksinäisyydestä ja kaverisuhteista

Vanhempainillan tärkein merkitys on keskustelu. Keskustelun ohjaajan on hyvä pitää mielessä nuoren kehitysvaiheeseen liittyviä seikkoja ja yksinäisyyteen liittyvää tutkimustietoa. On myös tärkeää pohtia avoimesti aikuisten aitoja vaikuttamismahdollisuuksia nuorten kaverisuhteiden tukemiseen.

## Kaverit ovat tärkeitä

Nuoruusiän itsenäistymisvaiheessa ikätoverit tulevat erityisen tärkeiksi ja ihmissuhdetaitojen harjoittelu korostuu entisestään. Kaverien kanssa harjoitellaan toisten huomioimista, empatiakykyä ja luottamusta toisiin ihmisiin. Samalla opitaan myös itsetuntemusta peilaamalla itseään kavereihin ja aikuisiin. Kaverien kanssa koetaan konflikteja, joiden selvittämisessä harjoitellaan perustelemaan omia näkemyksiä ja ymmärtämään toisten näkökantoja. Vertailemalla itseä ja muita koetaan onnistumisia ja pettymyksiä: minussa on tiettyjä ominaisuuksia ja tiettyjä ei.

Koulukaverit on oppilaalle tärkeä sosiaalinen ryhmä. Saavuttaakseen kaverisuosiota nuori tarvitsee monia sosiaalisia taitoja, joissa kaikki eivät ole automaattisesti yhtä hyviä. Vaikka myös sosiaalisesti taitava nuori voi jäädä joukon ulkopuolelle, on tärkeää panostaa kaikkien oppilaiden, koko ryhmän, sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Turvallinen aikuinen (opettaja, kouluohjaaja tai muu aikuinen), joka on mukana ryhmän arjessa, voi seurata ryhmässä tapahtuvaa vuorovaikutusta ja pitää yllä ilmapiiriä, jossa kaikkien mielipiteitä kysellään ja kaikkia rohkaistaan tekemään yhteistyötä jokaisen luokkakaverin kanssa.

## Yksinäisyys satuttaa

Putoaminen vertaisryhmästä voi saada aikaan negatiivisen kierteen: Nuori pitää itseään sosiaalisesti epäonnistuneena, mikä ei kannusta kokeilemaan uudestaan. Hän saattaa alkaa karttaa sosiaalisia tilanteita ja jää paitsi sosiaalisten taitojen harjoituksesta. Torjutuksi tulleen asema on hyvin pysyvä. Tekipä hän mitä tahansa, muut tulkitsevat käyttäytymisen negatiivisesti. Noin joka 10. lapsi ja nuori kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys on tunne siitä, ettei

kuulu joukkoon, tai ettei ole ketään, jolle tunteuksiaan purkaisi tai kenen kanssa juttelisi.

Yksinäisyyden kokemus on omakohtainen. Se syntyy, kun yksilöllä ei ole sellaisia sosiaalisia suhteita kuin hän toivoisi. Itsensä voi tuntea yksinäiseksi muiden seurasta huolimatta. Yksinäisyys on ei-toivottua, epämiellyttävää ja ahdistavaa. Yksinäisyyttä voi olla vaikea tunnistaa ulkopuolelta, koska yksin oleminen ei aina tarkoita yksinäisyyttä. Jokainen tarvitsee joskus yksinoloa ja omaa tilaa. Tämäkin tarve vaihtelee yksilöllisesti. Jo pienet lapset osaavat nähdä eron yksin olemisen ja yksinäisyyden tunteen välillä.

Yksinäisyydellä voi olla erilaisia ilmenemismuotoja: Emotionaalisesti yksinäisellä voi olla kaveriporukka, mutta ei ystävää, jonka kanssa jakaa asioita. Sosiaalisesti yksinäiseltä puuttuu kaveriporukka, mutta hänellä saattaa silti olla ystävä. Kun nuori puhuu yksinäisyydestään, aikuisen on tärkeää kysellä tarkemmin, millaisissa tilanteissa hän tuntee olevansa yksinäinen ja millaista apua hän toivoisi tilanteen muuttamiseen: Haluaako nuori, että vanhempi tekee jotakin vai halusiko hän vain jutella ja miettiä yhdessä, mitä hän voisi asialle tehdä.

## Aikuisten apua tarvitaan

Yksinäisyys on usein häpeällinen, satuttava kokemus, jota voi olla vaikea kertoa muille. Lapsi tai nuori voi kokea itsensä epäonnistuneeksi. Hän saattaa kysyttäessä kieltää koko asian tai vakuuttaa haluavansa olla mieluiten yksin. Aikuinen voikin ajatella, että asiat ovat kunnossa: ”lapsi tai nuori näyttää viihtyvän hyvin yksin eikä itse koe yksinäisyyttä ongelmaksi, niinpä asiaan ei tarvitse puuttua”. Yksinäisyys on kuitenkin kehityksellinen riski. Siihen pitää puuttua. Aikuisten tehtävänä on tukea ja kannustaa lasta tai nuorta, järjestää mahdollisuuksia tutustua toisiin ja vakuuttaa, että ihmissuhteet kannattavat.

Koulussa yksinäisyyden puheeksi ottaminen on nuoren itsensä, muiden oppilaiden, vanhempien – ja ennen kaikkea opettajien vastuulla. Moniammatillinen yhteistyö tukee heitä, mutta huolen tullessa esiin keskeistä on nopeasti järjes-



tettävä keskustelu oppilaan, vanhempien ja opettajan kesken. Hyvä hetki ottaa lapsen vertaissuhteet puheeksi on esimerkiksi vanhempainvartti, jossa ovat paikalla sekä oppilas että huoltaja. Keskustelua voi helpottaa etukäteen täytetty lomake (liite 6). Oppilaat voivat täyttää etukäteen oppitunnilla lomakkeen, jota voidaan tarkastella yhdessä vanhempainvartissa. Kun nuoren yksinäisyys huolestuttaa,

ei kuitenkaan kannata odottaa vanhempainvarttia, vaan ottaa asia puheeksi mahdollisimman pian ja kutsua vanhemmat tarvittaessa erikseen koululle keskustelemaan asiasta, tai ainakin soittaa heille.

**i** Lisätietoa kaverisuhteista löydät Kaikille kaveri-oppaasta osoitteesta [www.mll.fi/julkaisut](http://www.mll.fi/julkaisut).

### MITÄ OPETTAJA VOI TEHDÄ?

- Kysele kuulumisia, kannusta ja huomioi oppilaita tasapuolisesti.
- Ota kaverisuhteet ja yksinäisyys puheeksi oppilaiden kanssa, kysele oppilailta ja kartoita, onko joku oppilas jäänyt yksin koulussa.
- Korosta sitä, että vaikeuksiin voi saada apua aikuisilta. Käykää läpi, kenelle asioista voi kertoa (vanhemmat, opettajat, oppilashuolto).
- Panosta luokan ja opiskeluryhmän ryhmäytymiseen sekä koulun alkaessa että lukuvuoden aikana.
- Käytä opetusmenetelmiä, jotka helpottavat toisiin tutustumista ja kannustavat toimimaan

kaikkien kanssa.

- Kiitä oppilasta, kun hän ottaa muut huomioon tai yksin jääneen ryhmään.
- Muista koulun kummi- ja tukioppilaat. Voisiko heitä pyytää järjestämään esimerkiksi välituntitoimintaa tai lähestymään yksin jäänyttä?
- Tutustukaa oppilaiden kanssa MLL:n Nuortennettiin. Sivustolla on tietoa kaveruudesta, yksinäisyydestä ja kiusaamisesta. Sivuilla voi myös osallistua keskusteluun ja hakea aikuisen apua vaikeisiin tilanteisiin.



# Kirjallisuutta

Bagwell, C. & Schmidt, M.E. 2011. **Friendships in Childhood & Adolescence**. The Guilford press.

Cacioppo, J.T. & Patrick, W. 2008. **Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection**. Norton.

Cantell, H. 2010. **Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa**. PS-kustannus.

Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. **Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot**. PS-kustannus.

Joronen, K. & Koski, A. (toim.) 2010. **Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluuyhteisössä**. Tampereen yliopisto.

Junttila, N. 2010. **Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission**. Turun yliopisto.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. **Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot**. WSOY.

Korkiamäki, P. 2013. **Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa**. Tampereen yliopisto.

Margalit, M. 2010. **Lonely children and adolescents: self-perceptions, social exclusion and hope**. Springer.

**Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2013**.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2014.

**Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2012**.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2013.

**Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2010**.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2011

Nevalainen, V. 2009. **Yksinäisyys**. Edita.

Paju, P. 2011. **Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana**. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 115. Nuorisotutkimusverkosto.

Rokach, A. 2013. **Loneliness Updated: Recent research on loneliness and how it affects our lives**. Routledge.

Saari, J. 2010. **Yksinäisten yhteiskunta**. WSOY.

Salmivalli, C. 2005. **Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys**. PS-kustannus.

**Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010**. WHO-koululaistutkimus, 2012.

Kämppe, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. **Koulutuksen seurantaraportit 2012:8**, Opetushallitus.



## Koulun pihalla -sarjakuva



## Haastattele vanhempiasi

Keskustelemme koulussa kaveruudesta ja yksinäisyydestä. Koulukavereihin tutustuminen on asia, joka on tuttu myös vanhemillesi heidän omilta kouluajoiltaan.

Haastattele vanhempiasi alla olevien kysymysten avulla. Tuo vastaukset kouluun ----- mennessä.

Koulussa ja vanhempainillassa keskustelemme siitä, miten uusiin kavereihin voi tutustua ja miksi on tärkeää olla kiinnostunut muista oppilaista.

Vanhempien vastaukset käsitellään nimettöminä.

1. Missä kävit koulua, kun olit minun ikäiseni?

-----

2. Millainen yhteishenki koulussanne oli? Mistä se mahtoi johtua?

-----

-----

3. Miten tutustuit kavereihisi?

-----

-----

4. Mitä teitte kavereiden kanssa tavallisesti? Mistä puhuitte?

-----

-----

5. Olitko koulukavereidesi kanssa myös vapaa-ajalla?

-----

-----

6. Millainen on mielestäsi turvallinen ja viihtyisä koulu?

-----

-----

7. Miksi kaverit ovat mielestäsi tärkeitä?

-----

-----

# Sarjakuva



# Kymmenen kohtaa: Mitä nuori tarvitsee vanhemmiltaan?

## 1. Kohtaa

Vietä aikaa yhdessä nuoren kanssa, ole aidosti läsnä. Nuori tarvitsee vanhempaa, vaikkei hakeutuisikaan suoraan lähellesi. Ole saatavilla ja lähestyttävissä. Sopikaa esimerkiksi yhden arki-illan pyhittämisestä viikossa pelkästään perheelle. Anna nuoren päättää koti-illan sisällöstä: mitä silloin tehdään, mitä syödään yms. Myös päivittäiset, yhteiset ateriat ovat tärkeitä hetkiä.

## 2. Kiinnostu

Ole kiinnostunut nuoren asioista – harrastuksista ja muista nuorelle tärkeistä asioista. Pyydä nuorta kertomaan niistä sinulle hänelle sopivana hetkenä.

## 3. Kerro

Osoita nuorelle, että hän on tärkeä omana itsenään. Näytä, että pidät nuoresta hänen itsensä takia, et vain hänen koulu- ja harrastussuoritusten perusteella. Kerro ja kertaa mukavia lapsuusmuistoja. Anna nuoren kuulla, miksi juuri hänen äitinsä tai isänsä on hyvä olla.

## 4. Kehu

Anna positiivista palautetta nuoren persoonasta, taidoista ja ulkonäöstä: Olet niin fiksu. Ihailen rauhallisuuttasi. Olet kaunis. Pelaat taitavasti jalkapalloa. Kehuvat kommentit juurtuvat positiivisesti nuoren mieleen. Huomaa nuoren onnistumiset ja suhtaudu niihin kannustavasti. Älä kaivele heikkouksia, vaan korosta vahvuuksia.

## 5. Kuuntele

Kuuntele, mitä nuorella on sinulle kerrottavana. Auta nuorta ongelmassa, mutta ethän anna valmiita ratkaisuja. Anna nuoren pohtia ja löytää ratkaisunsa itse. Harjaannuta keskusteluun ja ratkaisujen pohdintaan. Kysy nuoren mielipiteitä ja näkemyksiä asioihin.

## 6. Kosketa

Anna nuorelle sopivasti läheisyyttä, siten kuin hän haluaa. Kokeile halausta, hartioiden hierontaa, kosketusta olalle, hiusten harjausta tai vaikka kaverillista painia. Muista, että nuorella on oikeus itse päättää, kuka häneen koskee ja milloin. Kysy nuorelta lupa koskettamiseen.

## 7. Kasvata ja kunnioita

Ole jämäkkä rajojen kanssa ja huolehdi nuoren turvallisuudesta. Älä anna nuoren päättää asioista, joihin hän ei ole vielä kypsä. Pysy aikuisena. Anna nuorelle kuitenkin tilaa myös itsenäistyä: anna hänen päättää itse omaan persoonaansa liittyvistä asioista, kuten musiikkimausta, oman huoneen sisustuksesta, ulkonäöstä ym.

## 8. Kestä

Salli kaikkien tunteiden ilmaisu. Ole kuuntelijana, älä pelästy kuohuvia tunteita. Osoita, että kaikenlaisiin tunteisiin on lupa. Itseään tai toista vahingoittavaa käytöstä ei pidä hyväksyä. Vakuuta nuorelle esimerkiksi, että vaikka elämässä tapahtuu ikäviäkin asioita, niistä selvitään. Näytä tunteesi avoimesti ja rehellisesti.

## 9. Koeta eläytyä

Yritä muistella, minkälaista oli olla nuori. Kerro joskus lapsellesi omasta nuoruudestasi, anna nuorellesi mahdollisuus tunnistaa itsensä sinun kokemuksissasi. Yritä asettua nuoren asemaan ja eläytyä hänen tunteisiinsa ja kokemuksiinsa – koeta katsoa maailmaa ja itseäsi hänen silmillään. Auta nuorta tarkastelemaan itseään pienen etäisyyden päästä ja ajattelemaan asioita eri näkökulmista. Muistuta nuorta siitä, että asioilla on tapana näyttäytyä eri päivinä erilaisina.

## 10. Katso itseesi

Hoida omaa jaksamistasi. Olet maailman paras vanhempi omalle lapsellesi. Älä epäröi hakea apua silloin, kun on tarve.

# Vanhempien huoneentaulu

## Miten vanhemmat voivat tukea nuoren kaverisuhteita?

### Pysy kuulolla

- Onko nuorella kavereita? Miten kavereiden kanssa sujuu?
- Mitä yhteistä tekemistä ja kiinnostuksenkohteita kaverukset ovat löytäneet?
- Sano nuorelle, että hän on hyvä omana itsenään, vaikka kavereita ei vielä olisikaan löytynyt.

### Jos lapsi jää yksin

- Ota yksinäisyys puheeksi hienovaraisesti ja luontevassa tilanteessa. Pyydä nuorta kertomaan tunteistaan.
- Kuuntele, lohduta ja rohkaise. Kerro, että asialle voidaan tehdä jotain.
- Vietä aikaa nuoren kanssa. Jutelkaa, ulkoilkaa, katsokaa elokuvia, käykää jossakin, missä on muita nuoria vanhempineen. On tärkeää, että nuori saa jakaa arkea ja ajatuksiaan ainakin sinun kanssasi.

### Auta tutustumaan

- Rohkaisen nuorta pyytämään luokkakavereitaan kylään kotiin.
- Miettikää, missä nuori voisi tutustua uusiin kavereihin: koulussa, pihapiirissä, netin keskustelupalstalla tai uusissa harrastuksissa? Onko esimerkiksi vanhempien tuttavilla lapsia, joihin nuori haluaisi tutustua?
- Miettikää, mistä nuori voisi alkaa jutella niiden nuorten kanssa, jotka eivät ole ennestään hänen kavereitaan. Kannusta nuorta aloitteellisuuteen muihin tutustumisissa.

### Välitä myös muiden lapsista

- Onko nuoren luokalla joku jäänyt yksin? Keskustelkaa kiusaamisen ja ulkopuolelle jättämisen seurauksista.
- Osoita arvostavasi sitä, että lapsesi ottaa muut huomioon.

### Tee yhteistyötä

- Tutustu nuoren kavereihin ja heidän vanhempiinsa.
- Näytä itse esimerkkiä toiset huomioivasta käytöksestä ja aloitteellisuudesta.
- Ole yhteistyössä koulun aikuisten ja toisten vanhempien kanssa. Keskustelkaa, miten varmistetaan, että kaikki nuoret pääsevät koulussa osaksi erilaisia ryhmiä.





















































# Kokemuksia koulusta -lomake

Oppilaan nimi: \_\_\_\_\_ Päiväys: \_\_\_\_\_

Väritä se hymiö, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi väitteestä.

 = täysin samaa mieltä,  = melko samaa mieltä ,

 = melko eri mieltä  =täysin eri mieltä.

1. Tulen kouluun mielelläni.				
2. Välitunnille on kiva mennä ja siellä on kiva tekemistä.				
3. Tulen hyvin toimeen koulun aikuisten kanssa.				
4. Minulla on kavereita koulussa.				
5. Osaan noudattaa koulun sääntöjä.				
6. Minua ei kiusata koulussa.				
7. En ole itse kiusannut toista oppilasta koulussa.				
8. Kerron välituntivalvojalle, jos näen jotain, mitä ei pitäisi tapahtua.				
10. Olen ystävällinen muita kohtaan.				
11. Kerron kotona koulupäivän tapahtumista vanhemmilleni.				
12. Tunnen itseni yksinäiseksi koulussa.				
13. Minulla on mukavat luokkakaverit.				
14. On kiva tehdä töitä ryhmässä ja parin kanssa.				

Lomakemalli perustuu Latokartanon peruskoulun lomakepohjiin.





Koululaisten yksinäisyyden ehkäisemisessä tarvitaan kodin ja koulun yhteistyötä. Tämä vanhempainiltamateriaali on tarkoitettu 7. luokkien vanhempainiltoihin. Vanhempainillan tavoitteena on herättää keskustelua lasten yksinäisyydestä ja kaverisuhteiden tukemisesta koulussa. Materiaalissa on välineitä siihen, miten voi yhdessä pohtia vanhempien keinoja auttaa lapsiaan kaveriasioissa.

