



UNHCR
The UN Refugee Agency

OPETUSMATERIAALIA PAKOLAISUUDESTA

**Opas stressistä ja traumasta
kärsivien pakolaislasten
kanssa työskenteleville
opettajille**

Lisää opetusmateriaalia on osoitteessa: pakolaisapu.fi/koulut/

© 2019 UNHCR

SISÄLLYSS

1. Johdanto	<u>3</u>
2. Millaiset kokemukset aiheuttavat stressiä ja traumoja pakolaislapsille?	<u>3</u>
3. Millaisia oireita kyseisillä oppilailla voi olla?	<u>4</u>
4. Kuinka opettajat ja koulut voivat auttaa?	<u>8</u>
5.A Harjoituksia alakouluun	<u>12</u>
5.B Harjoituksia yläkouluun	<u>28</u>
Liite	<u>41</u>

Lisää opetusmateriaalia on osoitteessa: pakolaisapu.fi/koulut/

Tämän oppaan on laatinut UNHCR Austria/Siebert. Mialy Dermishin mukauttaminen.

Oppaan valmistelussa auttoivat
Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaistre, Pieter Ventevogel, Maeve Patterson ja Frederik Smets.

©2019 UNHCR

1. JOHDANTO



Joillakin pakolaislapsilla voi ilmetä haastavaa ja huolestuttavaa käyttäytymistä koulussa ja opetustilanteissa, mutta kaikki sotatilanteita paenneet lapset eivät kuitenkaan kärsi traumasta ja stressistä.

Tässä oppaassa käsitellään pakolaislasten stressiin ja traumaan liittyvää käyttäytymistä. Sen tavoitteena on tarjota opettajille tietoa stressin ja trauman vaikutuksista pakolaislapsiin ja -oppilaisiin sekä antaa heille neuvoja ja vinkkejä, joiden avulla he voivat ottaa stressistä ja traumasta kärsiviä oppilaita paremmin mukaan luokan toimintaan.

2. Millaiset kokemukset aiheuttavat stressiä ja traumoja pakolaislapsille?

Traumoja ja stressiä aiheuttavat esimerkiksi väkivaltaisessa ympäristössä eläminen ja siitä pakeneminen, läheisten ihmisten menettäminen sekä vaarallinen ja rasittava matka turvalliseen paikkaan.

Lisäksi pakolaislasten päivittäin kokemaa stressiä ja aiemmista kokemuksista johtuvaa traumaa voivat pahentaa epävarmuus siitä, saako uuteen maahan jäädä pysyvästi, kehnot asuinolot ja niukkuudessa eläminen sekä eläminen vanhempien tai muiden huoltajien kanssa, jotka saattavat itse kärsiä traumasta ja stressistä.

Mitä ovat traumaperäinen stressihäiriö (PTSD), toksinen stressi ja sopeutumisvaikeudet? Pitääkö opettajien diagnosoida oppilaitaan, jotta voivat auttaa heitä?

Opettajien ei pidä yrittää diagnosoida oppilaitaan – se on mielenterveyden ammattilaisten tehtävä.

Jos olet opettajana huolestunut oppilaidesi mielenterveydestä, ohjaa heidät oppilashuollon käytäntöjen mukaisesti koulupsykologille tai -kuraattorille ja tarvittaessa muun ammattiavun piiriin, jotta he saavat oikean diagnoosin ja tarvitsemaansa hoitoa ja tukea.

Koululla ja ennen kaikkea koulussa solmituilla suhteilla voi kuitenkin olla erittäin myönteinen, hoivaava ja vakauttava vaikutus oppilaan elämään, ja se voi auttaa heitä pääsemään yli vaikeammista vaiheista. Koulun ja perheenjäsenten tai muiden huoltajien yhdessä tarjoaman tuen turvin oppilaat yleensä selviävät vaikeuksistaan ilman muuta ammattiapua.

Myöhemmin tässä oppaassa kuvataan tehtäviä ja harjoituksia, joita opettajat voivat hyödyntää luokissa, joissa on stressistä ja traumasta mahdollisesti kärsiviä pakolaisoppilaita. Lisäksi tarjotaan vinkkejä, miten voidaan luoda turvallinen luokka- ja kouluympäristö, jolla edistetään traumasta ja stressistä kärsivien oppilaiden hyvinvointia.

Miksi stressi ja trauma muuttavat lapsen käyttäytymistä?

Lapsen, aivan kuin aikuisenkin, mieli käsittelee kokemuksia ja tietoja ja reagoi niihin vaihteittain. Yleensä ensin tulevat välittömät fyysiset

vaikutukset, kuten käsien hikoilu ja palan tunne kurkussa, sen jälkeen tunnereaktio, kuten vihan tunne tai harmitus, ja lopulta mukaan tulevat ajattelu ja harkinta. Kun alamme ajatella, voimme järjestää ajatuksiamme, pohtia asioita harkiten ja toimia siten, että seuraukset olisivat mahdollisimman hyvät.

Trauman tai äärimmäistä stressiä kokeneiden lasten ja oppilaiden käyttäytyminen usein muuttuu, sillä väkivaltaiset ja rasittavat kokemukset täyttävät mielen siinä määrin, että sen normaali tiedon ja kokemusten käsittely häiriintyy.

Tällöin mielen ajatteleva ja harkitseva osa lakkaa toimimasta, kun taas fyysisiä ja tunnereaktioita tuottavat osat jatkavat toimintaansa. Sen seurauksena henkilöllä voi olla hyvin paljon voimakkaampia fyysisiä ja tunnereaktioita kuin tietyssä tilanteessa voisi odottaa.

Esimerkiksi oppilas voi toisen oppilaan kanssa keskustellessaan yhtäkkiä suuttua ja lyödä tätä tekoaan edes tajuamatta, alkaa yhtäkkiä valittaa vatsakipua tai vetäytyä syrjään ja kieltäytyä vuorovaikutuksesta muiden kanssa.

3. Millaisia oireita kyseisillä oppilailla voi olla?

Tässä osassa kuvataan oireita, joita tavallisesti on traumaperäisistä stressihäiriöistä kärsivillä lapsilla ja oppilailla.

Tapahtumien kokeminen uudelleen

Oppilaat saattavat toistuvasti ajatella tai käydä läpi kokemiaan tapahtumia. Tapahtumia läpi käydessään he yrittävät usein järjestää ajatuksiaan ja muuttaa tapahtunutta.

Heillä voi olla myös painajaisia. Jotkut voivat saada tapahtumista muistuttavista asioista takauksia eli takautuvia muistikuvia ja reagoida

niihin voimakkaasti. (Alisic, 2010)

“Yhtäkkiä muistikuvat tulevat mieleeni ja palaan sinne takaisin aivan kuin se tapahtuisi uudelleen. Olen niin peloissani, etten pysty hengittämään ja tahdon vain hyökätä päälle tai paeta. Se on kauheaa. Silloin tahdon vain kaiken pysähtyvän tai haluan kuolla.”

Mikaehla A., 16 vuotta, pakeni Tšetšeniasta Itävaltaan

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Dissosiaatio (ajatusten, tunteiden, tekojen ym. erillisyyys) ja keskittymisvaikeudet

Pitkäkestoiselle stressille altistuessaan oppilaat, etenkin nuoremmat lapset, saattavat vaikuttaa siltä kuin olisivat unessa. He saattavat kokea elävänsä elokuvaa tai kokea ympäröivät tapahtumat hidastuneina tai nopeutuneina. Jotkut lapset ja nuoret kokevat, etteivät ole enää omassa ruumiissaan. Heillä saattaa myös olla rajoittunut muisti, eivätkä he näytä muistavan tärkeitä asioita menneisyydestään.

(UNHCR Austria/Siebert 2016.)

“Usein Mostafa tuijottaa tyhjyyteen luokassa. Kun hänen matematiikanopettajansa puhuu hänelle, hän näyttää hämmentyneeltä eikä näytä tietävän, missä on. Muut opettajat ovat tehneet samanlaisia huomioita. Tunnin päätteeksi Mostafa ei kykene kertomaan, mistä tunnilla on puhuttu, ja vaikuttaa poissaolevalta. Hän on 17-vuotias ja saapui Itävaltaan yksin paettuaan Afganistanista. Hänen perheensä asuu Iranissa, ja hänen isänsä kuoli siellä hiljattain hoitamattoman diabeteksen takia.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Mitä pitäisi tehdä tilanteissa, joissa oppilaalla on takaukia tai hän vaikuttaa poissaolevalta?

(UNHCR AUSTRIA / SIEBERT, 2016)



Jos oppilaalla on takaukia, kannattaa toimia seuraavasti:

- Hengitä syvään ja rauhoitu itse ennen kuin yrität saada yhteyden oppilaaseen.
- Jos mahdollista, yritä saada tai säilytä katsekontakti oppilaaseen.
- Kutsu oppilasta lempeästi nimitä.
- Älä vielä kosketa oppilasta.
- Yritä saada hänen huomionsa takaisin kutsumalla häntä nimitä ja sanomalla, että hän on turvassa. Kerro oppilaalle, missä hän on, mikä päivä on ja kuka olet. Jatka samaan tapaan, kunnes oppilas on palannut nykyhetkeen.
- Yritä tarvittaessa kiinnittää hänen huomionsa voimakkaammalla ärsykkeellä. Puhu vähän kovemmalla äänellä tai kerro, että aiot koskettaa häntä ja kosketa kevyesti hänen käsivarttaan. Jos takautumia tulee usein ja jos mahdollista, voit yrittää palauttaa oppilaan nykyhetkeen laittamalla kylmän liinan hänen käsivarttaan vasten.
- Kun oppilas on jälleen läsnä nykyhetkessä, kerro hänelle lyhyesti, mitä tapahtui: "Olit ikävän muistikuvan vallassa, mutta olet nyt tässä ja turvassa."
- Jos mahdollista, lähetä oppilas käymään kouluterveydenhoitajan luona lepäämässä ja juomassa tai syömässä jotakin makeaa. Jos se ei ole mahdollista, yritä järjestää oppilaalle lepoaika ja juotavaa tai syötävää luokassa. Jälkeenpäin kysy oppilaalta kahden kesken, tahtooko hän kertoa muille oppilaille tapahtuneesta tai että autat häntä kertomaan ja suunnittele, miten se toteutetaan.
- Selitä tapahtuma muille oppilaille ymmärrettävästi. Voit käyttää hyväksi edellä olevaa kuvausta siitä, miten mielemme käsittelee tietoja ja kokemuksia. Kerro oppilaille, että kyseisen oppilaan fyysinen ja tunnereaktio johtui asiasta, joka muistutti häntä vaikeasta menneisyyden kokemuksesta.
- Jos oppilailla on kysymyksiä, voit pyytää heitä kirjoittamaan ne muistiin. Kyseinen oppilas voi halutessaan itse vastata kysymyksiin myöhemmin kirjallisesti tai puhumalla muiden oppilaiden kanssa.

Välttämiskäyttäytyminen

Traumasta kärsivät lapset ja nuoret pyrkivät usein välttämään tilanteita, ihmisiä ja sellaisten aiheiden ajattelemista ja niistä puhumista, jotka tuntuvat heistä uhkaavilta tai herättävät liikaa tunteita. Tällaisessa välttämisessä on kyse tunteiden turruttamisesta eli siitä, että he yrittävät välttää kokemasta voimakkaita tunteita. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Maryam on tehnyt kovasti töitä oppiakseen saksaa ja saa siitä myös arvosanan tänä lukuvuonna. Hän suoriutuu hyvin ensimmäisestä tehtävästä. Kun opettaja kehuu häntä, hän ei näytä lainkaan iloiselta. Hän näyttää hämmentyneeltä, aivan kuin ei tietäisi, mitä tilanteessa pitäisi tehdä.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Ylivireys, ärtyneisyys tai liiallinen varuillaanolo

Joidenkin lasten mieli voi olla jatkuvassa hälytystilassa. He ovat levottomia ja hermostuneita. He saattavat säikähtää tai pelästyä helposti ääniä tai liikkeitä. He saattavat myös reagoida kielteisesti luokassa tai kouluympäristössä tapahtuviin muutoksiin, kuten uusiin opettajiin tai uusiin istumajärjestyksiin. Heillä voi olla nukahtamisvaikeuksia iltaisin, ja sen vuoksi he ovat kouluun tullessaan väsyneitä. (Alisic, 2010)

“Kun Mahtab istuu luokassa, hänen aistinsa näyttävät olevan jatkuvassa hälytystilassa. Hän tarkkailee jatkuvasti luokkatovereitaan, heidän liikkumistaan, heidän sanomisiaan ja sitä, miten he katsovat muita. Hän pitää silmällä ympäristöään havaitakseen mahdolliset uhat ja hän myös reagoi hyvin herkästi koviin ääniin, esimerkiksi koulun kellon soimiseen. Jopa tehtäväpaperien rapina ja kuiskaukset luokassa näyttävät häiritsevän häntä. Joskus hän huutaa: Lopettakaa!”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Aggressiivinen käyttäytyminen

Lapset ja nuoret saattavat myös käyttäytyä aggressiivisesti. Se voi ilmetä esimerkiksi fyysisinä yhteydenottoina, raivokohtauksina ja uhkauksina. Heidän voi myös olla hyvin vaikea rauhoittua jälkeensä. Nuorilla aggressiivinen käyttäytyminen saattaa myös kohdistua heihin itseensä (esim. itsetuhoiset käyttäytyminen, itsemurhayritykset ja päihteiden käyttö). Aggressiivinen käyttäytyminen voi myös ilmetä reaktiona johonkin laukaisevaan tekijään. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Hän lähestyi minua tavalla, joka muistutti minua siitä tilanteesta. Pelästyin ja sitten löin häntä, koska ajattelin, että minun on puolustauduttava, muutoin hän vahingoittaisi minua.”

Mikaehla A., 16 vuotta,
pakeni Tšetšeniasta Itävaltaan

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Hallitsematon ja rajaton käyttäytyminen

Oppilaat käyttäytyvät usein hallitsemattomasti, ikään kuin heillä ei olisi rajoja. Tällaista käytöstä voi selittää siten, että sen avulla oppilas hakee rajoja saavuttaakseen paremman turvallisuuden ja vakauden tunteen. Hän myös tahtoo saada tukea ja muiden arvostusta. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Oppimisvaikeudet

Stressistä ja traumaista kärsivillä oppilailla vaikuttaa usein olevan oppimisvaikeuksia. Niitä ovat muun muassa kykenemättömyys tai vaikeus tehtävään keskittymisessä, tietojen muistamisessa ongelmaa ratkaistaessa, omien reaktioiden hallinnassa (esim. oman vuoron tai vastaamisen odottaminen) sekä siirtymisessä nopeasti yhdestä harjoituksesta tai ajatuksesta toiseen.

Pelot

Kouluikäisiä lapsia vaivaa joskus voimakkaampi tai pidempään kestävä hylätyksi tulemisen pelko (esim. hyvästeltäessä vanhempi tai huoltaja aamulla) kuin ikätovereitaan. Monet lapset pelkäävät, että jotakin pahaa voi sattua milloin tahansa tai että heitä vainotaan edelleen. Lapset saattavat myös kysyä tavallista enemmän kuolemaan ja kuolemiseen liittyviä kysymyksiä. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Asenteen muuttuminen muita ihmisiä, elämää ja tulevaisuutta kohtaan

Sota-alueella eläessään ja sieltä paetessaan lapset ja nuoret voivat usein menettää luottamuksensa muihin ihmisiin. Heillä ei ole mitään odotuksia tai heillä on vain kielteisiä odotuksia oman elämänsä ja tulevaisuutensa suhteen. Jotkut ovat vakuuttuneita, että kuolevat nuorina. Heidän kielteinen asenteensa voi johtua siitä, että he suojelevat itseään uusilta pettymyksiltä ja uhilta.

Tällaista asenteen muuttumista ilmenee erityisesti yhden tai molemmat vanhempansa menettäneillä lapsilla ja nuorilla. Jotkut lapset saattavat myös tuntea syyllisyyttä, joka johtuu siitä, että he ovat ainoita eloon jääneitä, ja se voi aiheuttaa paineita. (UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Hassan tuli Itävaltaan Somaliasta ilman huoltajaa olevana alaikäisenä turvapaikanhakijana. Eräänä päivänä hän yritti tehdä itsemurhan hyppäämällä ulos ikkunasta, mutta onneksi hänen ystävänsä esti teon.

Hän oli jonkin aikaa nuorisopsykiatrian osastolla, jossa saatiin selville, että hänen äitinsä on sairaalassa Somaliassa ja että hänen sisaruksensa pyytävät häntä lähettämään rahaa äidin leikkaukseen. Mutta Hassan on turvapaikanhakija, joka asuu tuetussa asumisyksikössä ja saa siellä välttämätöntä hoitoa, eikä hänellä ole juurikaan rahaa käytettävissään.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Hyvin heikko itsetunto ja itseluottamus

Stressiä ja traumoja kokeneilla lapsilla voi olla ongelmia itsetunnon kanssa, mikä voi vaikuttaa heidän kykyynsä kokeilla uusia asioita ja luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä opinnoissaan ja muussa toiminnassaan.

“Kun oppilaita pyydetään kertomaan viikonlopustaan maanantaina saksantunnilla, 11-vuotias Khadeja ei pysty selostamaan kahden edellisen päivän tapahtumia.

Samaan aikaan hänen neljävuotias veljensä kertoo päiväkodissa innostuneena tapaamisesta sedän ja tädin kanssa, jotka asuvat nykyisin Saksassa. Khadeja ojentaa vihkonsa opettajalle ja sanoo: ‘En pysty tekemään tehtävää, olen tyhmä.’

Hän tuli Itävaltaan kuusivuotiaana, ja hänen veljensä syntyi vuosi perheen maastapaon jälkeen. Khadeja ei ole koskaan ollut päiväkodissa eikä esiopetuksessa. Äiti on kertonut opettajalle, että Khadeja oli usein sairaana, itki paljon eikä mielellään leiki muiden lasten kanssa.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

“Neginah ei tiedä, mitä haluaa. Hän sanoo usein: ‘En tiedä’ tai ‘En osaa!’. Hän käyttäytyy hyvin, ei koskaan väitä vastaan, ei puhu luokassa ja pysyy omissa oloissaan välitunneilla. Hän noudattaa lukujärjestystä ja tekee tehtävät. Kun hän ei ymmärrä jotakin tehtävää, hän tuijottaa seinää eikä pyydä apua. Hän ei koskaan valita eikä näytä erityisesti nauttivan mistään. Hän ei tahdo lähteä mukaan retkille, vaikka hänen vanhempansa kannustavat häntä lähtemään.”

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Regressiivinen (taantuva) käyttäytyminen

Lapsilla voi ilmetä regressiivistä käyttäytymistä, eli he voivat taantua aiemmille kehitystasoille (esim. yökastelun tai peukalon imemisen alkaminen uudestaan). He voivat myös tarvita enemmän hellittelyä ja läheisyyttä.

(Alisic, 2010 ja UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Fyysiset oireet

Oppilaat saattavat valittaa huimausta tai sydämentykytyksiä, vaikka stressaavista tapahtumista olisi jo kulunut aikaa.

- Nuoremmat oppilaat valittavat usein vatsakipua, pahoinvointia ja ruokahalun puutetta.
- Nuoret kärsivät usein päänsärystä, migreenistä sekä niska-, selkä- ja vatsakivuista.

(UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Muita pakolaislasten kohtaamia ongelmia, jotka voivat pahentaa heidän stressi- ja traumakokemustaan

Trauman kokeneet pakolaislapset erottaa usein muista trauman kokeneista lapsista se, että he altistuvat myös muille riskitekijöille, joita ovat esimerkiksi:

- Eläminen vanhemman tai huoltajan kanssa, joka on myös kärsinyt tai kärsii edelleen stressistä ja traumasta.
- Elämäntilanteen epävarmuus, jos henkilö on turvapaikanhakija (ei tietoa siitä, voiko maahan jäädä)
- Vaikea taloudellinen tilanne, joka lisää stressiä.
- Eläminen uudessa paikassa, jossa sosiaaliset suhteet ja verkostot voivat olla uusia tai rajallisia.
- Useat stressi- ja traumakokemukset

(esim. väkivalta kotimaassa, läheisen menettäminen ja rasittava matka turvalliseen paikkaan).

Muita lasten kokemaa stressiä ja traumaa mahdollisesti pahentavia tekijöitä ovat muut mielenterveyden ongelmat ja kognitiiviset vaikeudet (esim. ADHD ja oppimisvaikeudet). (Alisic, 2010 ja UNHCR Austria/Siebert, 2016)

4. Kuinka opettajat ja koulut voivat auttaa?

Opettajana ja yksilönä

Kaikenikäiset stressistä ja traumasta kärsivät lapset tarvitsevat tasapainoisten ja heistä välittävien aikuisten tukea.

He voivat olla esimerkiksi vanhempia, perhetuttuja, terapeutteja, nuorisotyöntekijöitä ja opettajia. Selvitä, kuka voisi tarjota tukea oppilaillesi. Onko olemassa sopivaa nuorten ryhmää tukea tarvitseville? Opettajana kannattaa muistaa, että sitoutuminen läheisempään ja tukea tarjoavaan suhteeseen oppilaan kanssa voi olla kuluttavaa.

Sillä, että muodostaa tällaisen suhteen oppilaaseen ja sitten vetäytyy siitä, voi olla vahingollinen vaikutus stressistä ja traumasta kärsivään oppilaaseen. Sen sijaan voi olla hyvä ohjata hänet ryhmään tai sellaisten henkilöiden luo, joilla on enemmän resursseja tukemiseen. Jos et itse enää pysty tarjoamaan tukea entiseen tapaan, selitä oppilaalle huolellisesti, miksi aikasi ei enää riitä ja varmista, että oppilas ymmärtää, ettei syy vetäytymiseesi ole hänessä. Yritä löytää muita henkilöitä, joiden kanssa hän voi puhua.

Stressistä ja traumasta kärsivät lapset saattavat avautua opettajalleen aivan yllättäen

On tärkeää, että oppilas tuntee tällöin tulleen kuulluksi ja olevansa arvostettu ja että oppilaan tarpeiden ohella otat huomioon myös omat tarpeesi ja pystyvyytesi opettajana. Jos kykenet kuuntelemaan oppilaan avautumista, varmista, että voitte puhua rauhallisessa paikassa.

Jos et pysty ottamaan vastaan oppilaan kertomia asioita tai tilanne ei ole siihen sopiva, kannattaa toimia seuraavasti:

Osoita oppilaalle, että se, mistä hän tahtoo puhua on sinulle tärkeää ja että ymmärrät hänen tarpeensa puhua vaikeuksistaan tai kärsimyksistään.

Esimerkki: *"Huomaan ja ymmärrän, että sinulla on tarve puhua jollekulle, ja on todella hyvä, että tulit puhumaan minulle."*

Selitä oppilaalle, että juuri nyt sinulla ei ole riittävästi aikaa puhua kunnolla ja että opettajana tehtävänäsi on ohjata oppilas oikean henkilön luo.

Esimerkki: *"Valitettavasti minun on juuri nyt hoidettava asia X. Luulen, että sinun olisi parasta puhua tästä henkilön Y kanssa. Hän osaa kuunnella ja auttaa sinua paremmin. Sopiiko sinulle, että vien sinut henkilön Y luokse ja että puhut hänen kanssaan?"*

- Muista aina toimia lain mukaan ja noudattaa salassapitovelvollisuutta ja muita lapsen etua suojaavia säännöksiä, kun toimit haastavasti käyttäytyvien lasten kanssa ja ohjaat heitä ammattiavun pariin.

Lasten kysymyksiin on vastattava rehellisesti

Oppilaat saattavat haluta kysyä omista tunteistaan ja tuntemuksistaan tai siitä, millainen vaikutus heillä on luokkatovereihinsa tai mitä heille tapahtuu. Jos et osaa vastata kysymyksiin, kerro oppilaalle, ettet tiedä vastausta kysymyksiin ja yritä löytää vastaus tai toinen henkilö, joka osaa vastata oppilaan kysymyksiin. Älä välttele mitään aiheita, mutta jos koet, ettet kykene

vastaamaan oppilaalle, ohjaa hänet toisen henkilön luo edellä annettuja ohjeita noudattaen.

Tee yhteistyötä vanhempien ja huoltajien kanssa

Hyvät ja toimivat suhteet vanhempiin auttavat luomaan kodista kouluun ulottuvan vakaan ja välittävän ympäristön, jolla on erittäin tärkeä rooli lasten ja nuorten tukemisessa. Alla on vinkkejä hyvien ja toimivien suhteiden rakentamiseen:

- Keskustele vanhempien kanssa säännöllisesti oppilaan edistymisestä, saavutuksista ja mahdollisista haasteista (myönteiseen sävyyn).
- Pyri luomaan käsitys oppilaan kotioloista: millaisia vastuita oppilaalla on, millaisia suhteita siellä on, kuinka paljon aikaa oppilaalla on kotiläksyjen tekemiseen ja millainen on kodin kulttuuri.
- Voit järjestää vanhempainiltoja tai kuukausittaisia aamiaistapaamisia, joissa luokan oppilaiden vanhemmat tapaavat toisiaan. Varaa näihin tapaamisiin esimerkiksi kirjoja ja leluja, jotta vanhemmat voivat ottaa oppilaiden sisarukset mukaan tapaamiseen.
- Jos luokan oppilaiden vanhempien joukossa on henkilöitä, jotka vaikuttavat kiinnostuneilta tutustumaan pakolaisvanhempiin tai uusiin vanhempiin, esittele heidät toisilleen.
- Jos pakolaisvanhemmat eivät puhu paikallista kieltä, yritä löytää tulkki (esim. toinen vanhempi tai henkilö jostakin paikallisesta yhdistyksestä).
- Kerro vanhemmille koulun periaatteista ja kulttuurista etenkin sellaisia asioita, jotka vaikuttavat oppilaiden menestymiseen koulussa ja muussa elämässään.

Esittele esimerkiksi kouluajan ulkopuolisten harrastusten etuja ja saatavilla olevaa tukiovetusta ja läksytukea ja muistuta riittävän unen ja levon tärkeydestä.

- Pyydä oppilailta ja vanhemmilta palautetta ja kysymyksiä ja ongelmatilanteissa kannusta heitä keskustelemaan opettajien ja muun henkilökunnan kanssa.

Omasta jaksamisesta huolehtiminen on erittäin tärkeää, kun toimitaan haastavasti käyttäytyvien lasten kanssa.

Myös opettajalle voi olla hyödyllistä puhua haastavista kokemuksista esimerkiksi ammattihenkilön (mikäli koulussa on psykologi opettajia varten) tai muiden opettajien kanssa. Rasittavan työpäivän, -viikon tai -jakson jälkeen on hyvä levätä ja palautua itselle sopivalla tavalla (esim. liikunta tai meditointi, laatu-aika ystävän tai rakkaan kanssa tai luonnossa liikkuminen), sillä siten jaksaa työssä toimia parempana opettajana ja ihmisenä

Luokassa

Tuo traumasta ja stressistä kärsivien oppilaiden arkeen vakautta noudattamalla koulussa selkeää ja samanlaisena toistuvaa lukujärjestystä tai päivärytmiä

Selkeä ja samanlaisena toistuva päivärytmi auttaa oppilaita saamaan takaisin tunteen, että he hallitsevat omaa arkielämäänsä. Anna oppilaiden vaikuttaa päivittäisten tapojen ja käytäntöjen suunnitteluun mahdollisimman paljon ja varmista, että ne ovat kaikille selviä. Muistuta yhteisistä tavoista ja käytännöistä tilanteissa, joissa oppilaat näyttävät olevan eksyksissä. Jos päivärytmiin tai luokkaympäristöön on tehtävä muutoksia, ota oppilaat mahdollisuuksien mukaan huomioon niistä päätettäessä. Varmista, että muutosten syy on kaikille selvä ja ymmärrettävä.

Edistä oppilaiden kuulumisen ja turvallisuuden tunnetta ottamalla käyttöön samoina toistuvia käytäntöjä, joiden avulla tervehditään, hyvästellään ja huomioidaan oppilaiden läsnäolo

Koulupäivän aikana pidetty tuttu tervehtimis- tai hyvästelyhetki, jonka yhteydessä huomioidaan oppilaiden läsnäolo, voi auttaa edistämään

kuulumisen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lisäksi kannattaa opetella lausumaan oppilaiden nimet siten kuin ne lausutaan heidän kotonaan. Se osoittaa oppilaille, että heidän kulttuurinsa ja taustansa on tärkeä ja auttaa rakentamaan luottamusta ja turvallisuudentunnetta. Tilanteissa, joissa on tarpeen sanoa lopulliset hyvästit, anna oppilaille aikaa tunteidensa ilmaisuun. He voivat esimerkiksi kirjoittaa runon, piirtää kuvan tai laulaa yhdessä jäähyväislaulun.

Tue oppilaiden itseluottamusta kannustamalla heitä osallistumaan

Anna oppilaiden ilmaista mielipiteensä aina kun mahdollista. Lukuvuoden alussa varaa aikaa luokan yhteisten sääntöjen laatimiseen ja aseta ne luokkaan näkyvälle paikalle.

Jos jotakin sääntöä rikotaan, muistuta samalla kaikkia luokan säännöistä. Jos mahdollista, keskustelkaa oppilaiden kanssa yhdessä siitä, mitä, milloin tai millä tavoin he haluaisivat oppia yhdessä. Tämä lisää oppilaiden itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihinsä.

Toisinaan jokin tehtävä ei kiinnosta oppilasta lainkaan tai hän kieltäytyy osallistumasta. Voit yrittää puhua oppilaan kanssa varovasti ja rohkaista häntä, mutta jos se ei toimi, älä painosta oppilasta.

”Mitä jos kokeilisit? Ei haittaa yhtään, jos et osaa tehdä sitä oikein heti ensimmäisellä kerralla. Voimme yrittää tehdä sen yhdessä myöhemmin, jos haluat, ja jos et todella tahdo tehdä tehtävää nyt, sinun ei ole pakko.”

Jos jotkut oppilaat mieluummin seuraavat tiettyjen harjoitusten tekemistä kuin osallistuvat niihin, voit antaa heille rohkaisevia ja eri taitoja korostavia rooleja. Niitä voivat olla esimerkiksi kuuntelija, sanaston kerääjä tai havainnoija. Roolien avulla oppilaat voivat keskittyä kuunteluun, uusien sanojen kirjoittamiseen tai harjoituksen havainnointiin, jos he eivät tahdo osallistua siihen suoraan.

Rakenna luottamusta aikuisiin näyttämällä,
että opettajatkin ovat ihmisiä ja tekevät
virheitä

Kaikki tekevät virheitä. Sota- ja kriisialueilla eläneillä lapsilla voi kuitenkin olla kokemuksia siitä, että aikuiset voivat tehdä kauheita tekoja, ja he saattavat jopa ajatella, että heillä on siihen oikeus. Tällaisten oppilaiden on vapauttavaa ja rauhoittavaa huomata, että heidän opettajansa pystyvät pohtimaan omia tekojaan ja sanojaan ja että heille on itsestään selvää, että he pyytävät oppilailtaan anteeksi virheitään.

Katkaise huhut ja auta oppilaita selittämään
muille oppilaille, mistä poikkeava
käyttäytyminen ja tilanteet johtuvat

Kuten opettajat hyvin tietävät, huhut tapaavat levitä nopeasti koulussa. Esimerkiksi kotona tai muilta oppilailta kuulluilla virheellisillä oletuksilla ja kielteisillä huhuilla on usein ikävä vaikutus oppilaisiin.

Lisäksi mediassa, sosiaalisessa mediassa ja muissa yhteyksissä esitetään usein virheellisiä tietoja pakolaislasten kohtaamista vaikeuksista sekä heidän mukanaan tuomista ongelmista luokissa, kouluissa ja muissa yhteisöissä. Ennen tietyn aiheen tai muihin oppilaisiin vaikuttaneen tilanteen tai käytöksen käsittelemistä on parasta keskustella siitä kyseisen oppilaan tai oppilaiden itsensä kanssa. Selvitä, tahtooko oppilas osallistua sen käsittelyyn luokassa. Kun selität yksittäisiä tilanteita tai yleistä käyttäytymistä muille oppilaille, pidä selityksesi lyhyenä, yksinkertaisena ja myönteisenä.

Voit käyttää hyödyksi kuvausta mielen ja aivojen toiminnasta (katso edellä).

"Kun ihmisellä on vaikeita kokemuksia, se aivojen osa, joka tavallisesti huolehtii rauhoittumisesta, saattaa lakata toimimasta, ja sen seurauksena ihminen kokee voimakkaammin tunteita, kuten vihaa tai surua. Ajan kanssa mielen toiminta kuitenkin palaa ennalleen."

5.A Harjoituksia alakouluun

Tässä osassa kuvataan pelejä, harjoituksia, tehtäviä ja pedagogisia menetelmiä, joiden avulla luokassa voidaan käsitellä stressistä ja traumasta aiheutuvia haasteita. Niiden tarkoituksena on ennen kaikkea kehittää sosiaalisia ja tunnetaitoja sekä itsetietoisuutta, itsesääätelyä, hyvää itsetuntoa, voimaantumista ja itseluottamusta.

Lisäksi harjoitukset vahvistavat oppilaiden välistä ryhmädynamiikkaa, joka vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin. Harjoitusten aiheina ovat muun muassa uusien tulokkaiden vastaanottaminen, kaikkien oppimista tukevan ympäristön luominen sekä yksilöiden rajojen tunnistaminen ja käyttäytymisen ymmärtäminen.

5.A.1 Lasten tunneälyä sekä omien ja toisten tunteiden tunnistamista kehittäviä tehtäviä



TAVOITTEET: Tunnesanaston oppiminen ja vahvistaminen oppilailla, joilla on ollut trauma- ja stressikokemuksia ja joiden sosioemotionaalinen kehitys on saattanut häiriintyä niiden vuoksi.



KESTO: 10–15 minuuttia (tehtävät 1.1, 1.2 ja 1.3). Harjoitusta 1.4 voidaan tehdä tarpeen mukaan koulupäivän aikana, kun se on tehty tutuksi oppilaille (10 minuuttia).

1.1 Tunteiden tunnistaminen



yllättynyt



innostunut

Tähän tehtävään käytetty tehtävälehti voidaan ladata linkkistä pakolaisapu.fi/koulut/.

Tulosta PDF-tiedosto. Näytä oppilaille kasvokuvia ja pyydä heitä etsimään kussakin kuvassa näkyvää tunnetilaa vastaava sana.

Esimerkkejä: iloinen, surullinen, vihainen, väsynyt, innostunut tai yllättynyt.

1.2 Tunnepantommi

Oppilaat voivat esittää pantomiimia pienissä ryhmissä tai pareittain. Pyydä heitä esittämään oppimiaan ja muita tietämiään tunteita. Pyydä heitä opettamaan toisilleen heidän omassa kodissaan tai kulttuurissaan käytettyjä sanoja tai oman äidinkieltensä sanoja. Tämä tehtävä voidaan tehdä tehtävän 1.1 jälkeen sekä uudestaan tehtävän 1.3 jälkeen, kun oppilaat ovat oppineet lisää tunnesanastoa.

1.3 Tunnesanaston oppiminen

Esittele oppilaille monimutkaisempia ja vivahteikkaampia tunnesanoja kysymällä heiltä tietävätkö he, millaisia kyseiset tunnetilat ovat. Jos he eivät tunne niitä, kuvaile niitä mahdollisten tilanteiden avulla ja pyydä oppilaita näyttämään niihin sopiva ilme (esim. turhautunut, uupunut, häkeltynyt ja hämmästynyt).

1.4 Omien tunteiden ilmaiseminen

Kun oppilaat ovat oppineet tunnistamaan itsessään ainakin kahdeksan tunnetta (iän mukaan), kiinnitä luokan seinälle tunnetauluja. Ne voivat olla esimerkiksi korkki- tai magneettitauluja. Jokaisen taulun ylälaitaan kirjoitetaan yhden tunteen nimi. Taulun alle koriin laitetaan oppilaiden kuvia tai nimilappuja tai ne kiinnitetään tauluihin.

Päivän aikana oppilaille annetaan mahdollisuus kiinnittää tai siirtää nimilappunsa tiettyyn tauluun, jotta muut tietävät heidän tunnetilansa. Jos jollakin oppilaalla on vaikeuksia jonkin tehtävän kanssa, voit pyytää häntä siirtämään nimilappunsa valitsemaansa tunnetauluun, joka ilmaisee hänen senhetkisen tunteensa. Voit toimia samoin silloin, kun joku oppilas näyttää hyvin iloiselta. Esimerkkejä tunnetauluista: turhautunut, iloinen, vihainen, ulkopuolelle jätetty, innostunut, hermostunut.

5.A.2 Harjoituksia, jotka auttavat kaikkia oppilaita ymmärtämään luokalle vasta tulleiden oppilaiden kokemusta



TAVOITTEET: Uuteen luokkaan sopeutuvien pakolaisoppilaiden stressin lievittäminen sekä heidän ja muiden oppilaiden välisen vuorovaikutuksen parantaminen.



KESTO: 20 minuuttia



MATERIAALIT: Tehtäväärkkejä, joissa on mitään tarkoittamatonta tekstiä ja kysymyksiä.

2.1 Uuden kielen oppiminen: alakoulun ensimmäiset luokat

Tämä tehtävä tehdään yhdessä koko luokan kesken. Aloita se puhumalla oppilaille siansaksaa tai keksittyjä sanoja puolen minuutin ajan. Jaa sen jälkeen jokaiselle oppilaalle tehtäväpaperi, johon on kirjoitettu kaksi mitään tarkoittamatonta sanaa tai kappale tekstiä. Pyydä oppilaita kääntämään tai piirtämään sanat tai kirjoittamaan tai piirtämään vastauksensa paperissa oleviin kysymyksiin.

Keskustelkaa oppilaiden kanssa yhdessä tehtävästä ja siitä, miltä sen tekeminen tuntui. Miettikää yhdessä sanoja, jotka voisivat heidän mielestään kuvata kieltä osaamattoman oppilaan tuntemuksia ensimmäisinä koulupäivinä. Kysy oppilailta, mikä muu olisi uutta muualta tulleelle oppilaalle, ja pyydä heitä miettimään lisää kyseiseen tilanteeseen liittyviä tunteita kuvaavia sanoja

2.2 Uuden kielen oppiminen: alakoulun ylemmät luokat

Jaa oppilaille tehtäväpaperi, jossa on tekstiä kielellä, jota he eivät ymmärrä. Pyydä heitä vastaamaan tehtäväpaperissa oleviin kysymyksiin. Anna oppilaille 10 minuuttia aikaa vastaamiseen.

Voit luoda tehtäväpaperin tekstin ja kysymykset kirjoittamalla tekstiä ja kysymyksiä ja kääntämällä ne päinvastaisiksi seuraavan sivuston avulla: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Kun oppilaat ovat vastanneet kysymyksiin, kerää tehtäväpaperit ja korjaa ne. Jaa oppilaat pieniin ryhmiin ja pyydä heitä pohtimaan, minkä vuoksi mahdoit teettää heillä tämän tehtävän.

Keskustelkaa oppilaiden kanssa yhdessä tehtävästä ja siitä, miltä sen tekeminen tuntui. Miettikää yhdessä sanoja, jotka voisivat heidän mielestään kuvata kieltä osaamattoman oppilaan tuntemuksia ensimmäisinä koulupäivinä.

Kysy oppilailta, mikä muu olisi uutta muualta tulleelle oppilaalle ja pyydä heitä miettimään lisää kyseiseen tilanteeseen liittyviä tunteita kuvaavia sanoja.

Harjoitusten 2.1 ja 2.2 yhteydessä kiinnittäkää sanat luokan seinälle taululle, johon oppilaat voivat lisätä asioita, joita voisivat tehdä uusien oppilaiden tilanteen helpottamiseksi.

5.A.3 Harjoituksia, jotka auttavat luomaan luokkaan rauhallisen ja kaikkien oppimista tukevan ympäristön



TAVOITTEET: Kaikkien oppilaiden osallistuminen sellaisten rajojen ja sääntöjen laatimiseen, joilla luokasta tehdään rauhallinen ympäristö.



KESTO: 20-30 minuuttia yhtä harjoitusta kohti

3.1 Sisäisen rauhan luominen

Pyydä oppilaita miettimään tilanteita, joissa he ovat tunteneet olonsa surulliseksi, vihaiseksi, ärtyneeksi tai turhautuneeksi. Kuvaile aikaisempien luokassa tehtyjen harjoitusten pohjalta kyseisiin tunteisiin mahdollisesti liittyvää kielenkäyttöä, tapahtumia, käyttäytymistä ja tekoja.

Laatikaa lista asioista, joita oppilaat voivat itse tehdä rauhoittuakseen ja käsitelläkseen kyseisiä tunteita, ja kiinnittäkää se luokan seinälle.

Jos oppilailla ilmenee haastavaa käyttäytymistä koulupäivän aikana, kannusta oppilaita hyödyntämään listalla olevia asioita (anna heille kirja luettavaksi, tee heidän kanssaan syvähengitystä, suuntaa heidän huomionsa toiseen rauhoittavaan tehtävään). Kehu oppilaita, jos huomaat heidän itse turvautuvan tällaisiin rauhoittumiskeinoihin hermostuessaan.

3.2 Rauhallisen ilmapiirin luominen luokkaan

Harjoituksen 3.1 yhteydessä voit kysyä oppilailta, olisiko rauhoittumiseen tai tunteiden käsittelyyn varatusta rauhallisesta tilasta heidän mielestään apua. Kysy myös, millaisia harjoituksia kyseisessä tilassa voisi tehdä.

Jos mahdollista, järjestä luokkaan tällainen rauhallinen tila. Tällaisen erillisen tilan voi luoda muutaman paperikorin tai pahvilaatikon avulla ja siihen voi laittaa kosketeltavia tai käsiteltäviä esineitä tai luettavaa. Tilan voi luoda myös hulavanteen tai vastaavan lattialla olevan esineen avulla, jonka sisään oppilas voi istua omaa rauhaa tai tilaa tarvitessaan. Oppilaat saavat itse valita, haluavatko mennä tilaan rauhoittumaan tai rentoutumaan, eikä tilaa pitäisi yhdistää ikävään käytökseen. Jos luokkahuone on iso, tilaan voi laittaa viherkasvin ja pehmeän istuimen.

Oppilaita ei pitäisi koskaan káskeä menemään rauhalliseen tilaan rangaistuksena. Heitä voidaan rohkaista viettämään aikaa rauhallisessa tilassa, jos he kokevat tarvitsevansa sitä. Oppilaiden pitäisi itse voida päättää, milloin poistuvat tilasta. Tällä tavoin oppilaita kannustetaan olemaan tietoisia omista itsesäätelykeinoistaan.

3.3 Luokan sääntöjen laatiminen

Pyydä oppilaita laatimaan luokan säännötyhdessä koko luokan kesken tai pienryhmissä aikaisempien harjoitusten pohjalta. Hyväksytyt säännöt kirjoitetaan suurelle paperille ja säilytetään luokassa kouluvuoden loppuun asti. Muistuta säännöistä ja rohkaise oppilaita muistuttamaan toisiaan säännöistä koulupäivien aikana.

5.A.4 Työkaluja, joiden avulla voidaan hallita tunnetiloja ja käyttäytymistä luokassa ja joiden avulla oppilaat voivat harjoitella omien tunteidensa ja kokemustensa havaitsemista, säätelyä ja käsitlemistä

4.1. Hermostuneisuusasteikko

Asteikkoa käytetään yhdessä rauhoittumiskaavion kanssa (katso kohta 4.2 alla). Hermostuneisuusasteikko ja rauhoittumiskaavio ovat itsetietoisuutta ja itsesäätelyä kehittäviä työkaluja..



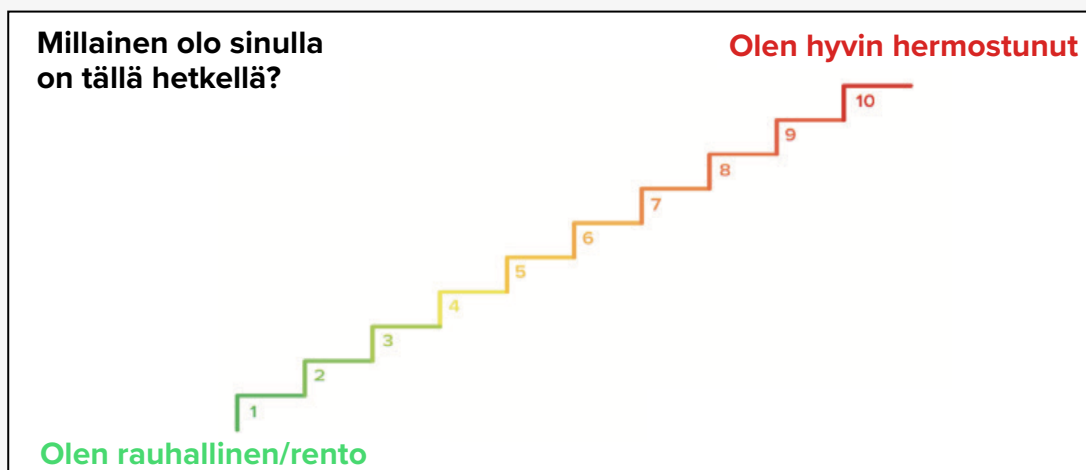
TAVOITTEET: Oppilaiden tietoisuuden lisääminen omista tunteistaan ja mielialastaan sekä se, että he oppivat keinoja, joiden avulla osaavat itse rauhoittua



KESTO: 15-20 minuuttia hermostuneisuusasteikon laatimiseen ja sen toiminnan selittämiseen oppilaille. Jos mahdollista, hermostuneisuusasteikkoa olisi hyvä käyttää parin minuutin ajan kahdesti päivässä.



MATERIAALIT: Suuri kuva, piirustus, valokuva tai muu vastaava hermostuneisuusasteikkoa varten sekä asteikko, jossa on luvut yhdestä kymmeneen (katso alla oleva malli)



(Hermostuneisuusasteikon malli, lähde: UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Aloittakaa hermostuneisuusasteikon laatiminen oppilaiden kanssa yhdessä siitä, että pohditte sanoja, jotka ilmaisevat hermostuneisuutta ja tunnetiloja. Sanalistan tekemisen voi aloittaa miettimällä tilanteita, joissa herää tietynlaisia tunteita. ”Millainen olo sinulla olisi, jos joku löisi sinua?” ”Millainen olo sinulla on juuri ennen nukkumaanmenoa?” Etsikää oppilaiden ikäryhmälle sopivia sanoja kuvaamaan tunnetiloja. Sanoihin voi tutustua myös toiminnan avulla. Voit pyytää oppilaita esittämään tunteita tai niihin liittyviä tilanteita. Varmista ensin, että kaikki oppilaat ovat halukkaita heittäytymään näyttelemiseen. Esimerkkejä sanalistaan lisättävistä tai esitettävistä sanoista: hermostunut, kiihtynyt, stressaantunut, huolestunut, hyökkäävä, harmistunut, vihainen, väsynyt, jännittynyt, ärtynyt, tuskallinen, levoton, rauhallinen, rento, iloinen ja niin edelleen. Asteikkoa varten voi käyttää myös sanoja, jotka ovat olleet käytössä aiemmissa sosiaalisia ja tunnetaitoja kehittävässä harjoituksissa (tämän oppaan edellisissä luvuissa).

Kokeilkaa sijoittaa sanalistan sanat asteikolle yhdessä oppilaiden kanssa. Jotkin sanoista voivat kuulua selvästi asteikon yläpäähän, jossa ollaan hermostuneempia (esim. stressaantunut tai huolestunut). Toiset sanat voivat kuulua asteikon alapäähän, jossa ollaan vähemmän hermostuneita (esim. rento tai rauhallinen). Muista aina tehdä selväksi oppilaille, että väärä vastaus ei ole.

Kirjoittakaa sanat sopivaan paikkaan asteikolla (ne voi myös liimata, kiinnittää nastoilla tms.). Valmis hermostuneisuusasteikko sijoitetaan luokassa paikkaan, jossa se on kaikkien näkyvillä.

Harjoitelkaa asteikon käyttöä yhdessä siten, että kysyt oppilailta, millainen olo heillä on ja osaavatko he sijoittaa tunteensa asteikolle. Oppilaat voivat esimerkiksi vastata, että he tuntevat olonsa huolestuneeksi tai iloiseksi. Pyydä oppilaita määrittämään hermostuneisuutensa taso asteikolla yhdestä kymmeneen, esimerkiksi: ”Olen melko iloinen, en surullinen. Antaisin itselleni arvoksi kolme asteikolla yhdestä kymmeneen” tai ”Olen tänään hyvin hermostunut. Antaisin itselleni arvoksi seitsemän asteikolla yhdestä kymmeneen.”

Kysy sen jälkeen oppilailta, miten hermostusta voisi heidän mielestään lievittää. ”Mitä teidän pitäisi tehdä, jotta voisitte laskeutua asteikolla ainakin yhden asteen alaspäin?” Oppilailla on omia ajatuksiaan siitä, mitä he tarvitsevat hermostuksensa lievittämiseksi. Jotkut ovat myös jo kehittäneet omia rauhoittumisen tapojaan. Toiset taas välttämättä eivät. Kirjoita oppilaiden mainitsemat hermostuneisuutta lievittävät ideat korteille rauhoittumislaatikkoharjoitusta varten (katso kohta 4.2 alla –kortit laitetaan rauhoittumislaatikkoon).

Vaihtoehtoinen versio

Aseta luokan lattialle köysi ja merkitse siihen asteikko yhdestä kymmeneen, jota pitkin voi kävellä (asteikko voidaan myös kuvitella mielessä). Kun kysyt oppilailta heidän tunteistaan ja mielialastaan, pyydä heitä asettamaan se asteikolle siten, että he seisovat oikeassa kohdassa köyttä (esim. lähempänä kymmenen merkkiä, jos he ovat hermostuneemmassa tilassa). Näin oppilaat voivat havainnoida mielentilaansa ruumiinliikkeidensä avulla.

Kun oppilaat ovat sisäistäneet asteikon idean, anna jokaiselle oppilaalle oma merkki (tappi, nuppineula tms.), josta he voivat tehdä oman näköisensä. Kun oppilaat tulevat aamulla kouluun, pyydä heitä asettamaan merkkinsä hermostuneisuusasteikolle tunnetilansa merkiksi. Voit pyytää oppilaita tarkistamaan merkin paikkaa koulupäivän aikana. Jos näet oppilaan olevan stressaantunut tai vaikeassa tunnetilassa koulupäivän aikana, voit pyytää häntä määrittämään tilansa hermostuneisuusasteikolla ja ehdottaa rauhoittumislaatikon kokeilemistä.

4.2 Rauhoittumislaatikko



TAVOITTEET: Hyvin stressaantuneessa tilassa olevien oppilaiden rauhoittaminen. Jos jollakin oppilaallasi on dissosiativisia oireita, voit yrittää palauttaa heidät nykyhetkeen laatikon avulla.



KESTO: 20-30 minuuttia rauhoittumislaatikon tekemiseen ja sen toiminnan selittämiseen oppilaille.



MATERIAALIT: Suuri kannellinen laatikko tai astia, joka voidaan koristella yhdessä oppilaiden kanssa. 6–8 esinettä laatikkoon. Rauhoittumislaatikko on luokassa pidettävä laatikko tai muu astia, joka sisältää rauhoittavia esineitä, joiden avulla oppilaat voivat rauhoittua ja koota itsensä tuntiessaan olonsa hermostuneeksi. Rauhoittumislaatikon sisältö on hyvä valita yhdessä oppilaiden kanssa.

Laatikon esittely oppilaille:

Keskustelkaa oppilaiden kanssa asioista, jotka ovat auttaneet heitä vaikeissa tilanteissa ja laatikaa niistä lista. Auttoiko kuuma kaakao? Tai lelu? Jokin muu esine, kuten lempipeitto tai musiikkikappale? Pyydä oppilaita tuomaan kouluun esineitä, joita he haluaisivat mukaan laatikkoon.

Pyydä oppilaita myös tekemään laatikkoon laitettavia positiivisuuskortteja. Korteissa kuvataan hermostusta vähentäviä eleitä, muistoja tai muita myönteisiä kokemuksia, kuten halauksen saamista tai muistoja mukavasta yhteisestä matkasta tai hetkestä. Laatikkoon laitetaan myös kortteja, jotka sisältävät hermostusta lievittäviä liikkumisideoita (esim. hidas hengitys, venyttely, hyppely, kuperkeikat tai juokseminen).

Laatikon kokoaminen:

Aseta rauhoittumislaatikkoon tulevia esineitä pöydälle, laita mukaan oppilaiden tuomat esineet ja peitä esineet kankaalla. Positiivisuuskortteja ja liikkumisideakortteja ei pidä unohtaa, sillä ne ovat tärkeitä.

Tuo luokkaan mahdollisia laatikkoon laitettavia esineitä siltä varalta, etteivät oppilaat keksi mitään tuotavaa laatikkoon. Esimerkkejä sopivista esineistä:

- Tunnustelupallot, stressipallot, pehmopallot, jonglöörauspallot.
- Erilaiset kangasmateriaalit (silkki, villa, flanelli).
- Purukumit tai kurkkupastillit.
- Kuivatut hedelmät, pähkinät, suklaa tai muut makeat naposteltavat (esim. rusinat, aprikoosit, mantelit tai hasselpähkinät).

Tarkista, etteivät oppilaat ole niille allergisia ja että ne sopivat kaikkien ruokavalioon (esim. uskonnon kannalta).

- Pehmoeläimet..
- Eteeriset öljyt (laventeli, minttu). Varmista, etteivät oppilaat laita öljyä suoraan iholleen, vaan kaatavat sitä paperinenäliinaan tai kankaanpalaan.
- Imapalloja puhallettavaksi. Ne voidaan heittää pois käytön jälkeen.
- Hernepussit, joita voi tasapainautusilla päänsäällä.
- Ei lääkkeitä.

Rauhoittumislaatikkoon pitäisi valita esineitä, jotka sopivat ryhmälle, jonka käyttöön se tulee. Paljasta pöydällä olevat esineet oppilaille ja anna heidän tutkailla ja ”testata” niitä. Pohtikaa, millainen vaikutus kullakin esineellä voi olla ja miten se voi lievittää hermostusta.

Valitkaa rauhoittumislaatikkoon tulevat esineet yhdessä oppilaiden kanssa. Siirrä esineet pöydältä laatikkoon. Laatikko voidaan myös koristella yhdessä.

Tavallisten opetustuntien aikana:

Kun oppilaat vaikuttavat stressaantuneilta (levottomuus, keskittymisvaikeudet, vastaan väittäminen, aggressiivinen käytös, tyhjyyteen tuijottaminen jne.), voit ensin pyytää heitä määrittämään hermostuksensa tason hermostuneisuusasteikolla, jotta he voisivat keksiä, miten voisivat rauhoittua. Voit esimerkiksi kysyä: ”Huomaan, että alat olla levoton. Minkä arvon antaisit itsellesi hermostuneisuusasteikolla?”. Voit rohkaista heitä katsomaan rauhoittumislaatikkoon ja poimimaan sieltä jotain, jos siitä on apua.

Jos oppilas antaa hermostuksensa tasoksi kuusi tai huomaat, että hän on hyvin hermostunut ja hänellä on vaikeuksia hillitä itseään, voit avata laatikon hänen kanssaan yhdessä heti ja etsiä sieltä sopivan rauhoittumisen välineen.

Joissain tilanteissa oppilas voi antaa itselleen arvon seitsemästä kymmeneen eli olla erittäin hermostuneessa tilassa. Tällaisissa tilanteissa kannattaa turvautua liikkeelle lähtemiseen. Anna oppilaalle liikkumisideakortit tai ehdota hänelle pienelle kävely- tai juoksulenkillä lähtemistä, jos se on mahdollista.

Jos oppilaat eivät vielä itse osaa määrittää tunnetilaansa ja käyttää asteikkoa, voit itse toimia ennakoivasti. Havainnoi oppilaiden tunnetiloja ja ehdota rauhoittumislaatikkoon katsomista, jos heidän tarvitsee rauhoittua.

5.A.5 Oppilaiden itsesäätelyä ja omien reaktioiden hallintaa kehittäviä harjoituksia eli harjoituksia, joiden avulla oppilaat oppivat miettimään hetken ennen reagoimista tietyissä tilanteissa

5.1. Seis!-sääntö



TAVOITTEET: Oppilaat oppivat tunnistamaan omat rajansa ja ilmaisemaan itseään, jos toiset ihmiset ylittävät hänen rajansa.



KESTO: 15 - 20 minuuttia harjoituksen esittelemiseen oppilaille.



MATERIAALIT: Monisteita, kortteja tai muita vastaavia, joissa on stop-merkin kuva (katso alla oleva malli).



(Stop-merkin malli, lähde: UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Keskustelkaa aluksi oppilaiden kanssa yhdessä asioista, joita lapset tapaavat tehdä koulun pihalla tai leikkikentällä. Niitä voivat olla esimerkiksi juokseminen, jalkapallon pelaaminen tai pallon tai frisbeen heittäminen. Kysy oppilailta, mitä voi tehdä, jos joku alkaa käyttäytyä liian riehakkaasti tai ärsyttää toisia esimerkiksi juoksemalla heitä päin tai tönimällä heitä.

Kerro oppilaille luokassakin pätevästä säännöstä: jos joku häiritsee, loukkaa tai satuttaa toista jollakin tavoin, häntä voi käskää lopettamaan.

Oppilaat voivat halutessaan valita eleen tai sanan, jolla käskyä ilmaistaan. Sen voi tehdä esimerkiksi nostamalla käsivarret koukkuun eteensä kämmenet eteenpäin käännettyinä ja huutamalla ”Seis!”. Sääntö pätee kaikissa tilanteissa, joissa jonkun henkilökohtaisia rajoja loukataan ja joissa luokkatoverin käytös tuntuu ikävältä. Se voi tapahtua koulun pihalla, luokassa tai jossakin muualla. Miettikää yhdessä, kuinka usein tällaista tapahtuu, ja kysy oppilailta, onko se heidän mielestään normaalia ja osa elämää. Puhu oppilaille siitä, miten tällaiset vähäiset loukkaavat teot (esim. toiseen törmäily ja ikävästi sanominen)

ovat normaali osa elämää ja miten myös ristiriidat, riidat ja kiistat kuuluvat elämään. Korosta kuitenkin sitä, että oppilaat voivat aina käskää toista lopettamaan, jos heillä on epämukava olo tilanteessa.

Jaa oppilaat pieniin ryhmiin ja pyydä heitä esittämään tilannetta, jossa jonkun on sanottava ”Seis!”. Jaa ryhmille stop-merkkiä esittävät kortit tai kuvat. Harjoitus aloitetaan näyttämällä korttia ja sen jälkeen käytetään pelkkää pysäyttävää eleitä tai sovittua sanaa. Ohjeista ”hyökkääjiä” esittäviä oppilaita lopettamaan heti, kun heitä käsketään.

Kehota oppilaita sanomaan ”Seis!” aina, jos siihen tulee aiheita luokassa tai koulun pihalla ja kertomaan aikuiselle, jos häiritsevä käyttäytyminen jatkuu siitä huolimatta. Oppilaat voivat myös miettiä esimerkkejä Seis!-säännön väärinkäytöstä. Niitä on esimerkiksi se, että opettaja kertoo kotiläksyn ja joku huutaa ”Seis!”, koska häntä ei huvita tehdä kotiläksyä.

Tehkää harjoitusta aluksi muutaman kerran viikossa ja sen jälkeen esimerkiksi kerran viikossa. Kysy oppilailta, ovatko he käyttäneet sääntöä koulun pihalla tai luokassa ja kehu heitä, jos he ovat. Pyydä heitä esittämään kyseisiä tilanteita. ”Hyökkääjää” ei pidä mainita nimeltä, ellei hän ole sovitusti mukana esityksessä.

5.2 ‘1 - 2 - 3’



TAVOITTEET: Children Oppilaat tulevat tietoisemmiksi nykyhetkestä ja palaavat läsnäoleviksi nykyhetkeen näkö-, kuulo- ja tuntoaistiensa avulla. Oppilaat, joilla on vakavia keskittymisvaikeuksia, voivat kehittää keskittymiskykyään.



KESTO: 10 minuuttia, muutaman kerran viikossa.

HUOMAUTUS: Harjoitus vaatii kovaa keskittymistä ja voi olla aluksi liian haastava oppilaille, joilla on keskittymisvaikeuksia.

Kysy oppilailta: ”Mitä näette?” Oppilaat voivat vapaasti huudella näkemiään asioita. Kysy sen jälkeen: ”Mitä kuulette?” Nyt oppilaiden on oltava aivan hiljaa ja kuunneltava luokkahuoneen ääniä. Kysy heiltä sitten, mitä he kuullivat. Sen jälkeen kysy: ”Mitä tunnette?” Oppilaat voivat jälleen huudella tuntoaistilla havaitsemiaan asioita. Toista kysymykset kolme kertaa. Toisella kierroksella oppilaiden on nimettävä kaksi näkemäänsä, kuulemaansa ja tuntemaansa asiaa ja kolmannella kierroksella kolme kullakin aistilla havaittua asiaa.

Kun oppilaat ovat sisäistäneet harjoituksen, kerro heille, että havaintojen tekeminen on paljon helpompaa, jos he eivät sano vastauksiaan ääneen. Kokeilkaa harjoitusta vielä uudelleen siten, ettei kukaan sano havaitsemiaan asioita.

Selvitä oppilaille, ettei heidän tarvitse muistaa havaitsemiaan asioita. Oppilaat, joiden äidinkieli ei ole luokassa käytetty kieli, voivat nimetä asioita omalla kielellään tai piirtämällä.

Huomautus: Jotkut stressiä ja trauman kokeneet lapset voivat kokea hiljaisuuden pelottavaksi. Tehkää harjoitus aluksi lyhyesti, ja varmista, ettei hiljaisuus tule kenellekään yllätyksenä.

5.3 Opettajan saareke



TAVOITTEET: Oppilaat tulevat tietoisemmiksi omista rajoistaan ja osaavat pitää niistä kiinni.



KESTO: 5 minuuttia harjoituksen esittelyyn; saareke on pysyvä asia luokassa

Monet oppilaat eivät ole tietoisia tai tunnista omia tai toisten rajoja. Siksi he eivät välttämättä kunnioita luokkatovereidensa henkilökohtaista tilaa tai omaisuutta eivätkä pidä siitä huolta. Rajat ja niiden rikkomisen voi tehdä näkyväksi ja ymmärrettäväksi nuoremmille oppilaille opettajan saarekkeen avulla.

Selitä oppilaille, että opettajan saareke on sinun omaa aluettasi. Saarekkeeseen kuuluvat työpöytäsi ja kaikki sen sisällä ja päällä olevat esineet sekä kaikki muu, johon ei mielestäsi saa koskea. Esimerkiksi työtuolillasi eivät muut saa istua, eivät edes välitunnilla.

Kerro oppilaille, ettet pidä siitä, että opettajan saarekkeen rajoja rikotaan. Selvitä heille seuraava sääntö ja seuraamus: jos joku tahtoo ylittää saarekkeen rajat, hänen on ensin pyydettävä siihen lupa. Tämän säännön rikkomisesta saa pienen ylimääräisen tehtävän, joka sovitaan oppilaiden kanssa säännön esittelyn yhteydessä.

Tämän jälkeen oppilaat voivat määritellä oman henkilökohtaisen tilansa. Pyydä oppilaita ensin keskustelemaan henkilökohtaisesta tilastaan pareissa tai pienryhmissä ja sen jälkeen määrittelemään oma tilansa koko luokalle.

Jos joku määrittelee henkilökohtaisen tilansa epärealistisesti tai epärealistisesti, keskustelkaa asiasta.

5.A.6. Itsetuntoa, itseluottamusta ja myönteistä asennetta vahvistavia harjoituksia

6.1 Positiivisten asioiden päiväkirja



TAVOITTEET: Itseluottamuksen vahvistaminen kiinnittämällä huomiota ilon ja onnistumisen hetkiin.



KESTO: 20-30 minuuttia harjoituksen esittelyyn; tehdään silloin tällöin lukuvuoden aikana.



MATERIAALIT: Yksi suuri, luokan yhteinen muistivihko, johon kaikki oppilaat kirjaavat kokemuksiaan.

Kun oppilaiden kanssa on tehty hauska harjoitus tai luokassa on tapahtunut muuta mukavaa, esitele heille positiivisten asioiden päiväkirjan idea. Pyydä heitä kertomaan, millainen heidän kokemuksensa hauska tehtävästä tai hetkestä oli. Pyydä heitä kuvailemaan sitä pienissä ryhmissä ja kirjoittamaan kuvaus muistivihkoon. Ohjeista oppilaita, että tästä eteenpäin he voivat valita mukavia hetkiä ja onnistumisen kokemuksia koulupäivästään ja kirjata niitä muistivihkoon.

Kun eteen tulee tilanteita, joissa traumasta tai stressistä kärsivät oppilaat onnistuvat uudessa tehtävässä, rohkaise heitä kirjaamaan se muistivihkoon.

Kannusta oppilaita kirjoittamaan muistiin kokemuksiaan. Hyviä muistoja voi tallentaa myös piirtämällä, leikkaamalla kuvia tai tekstiä lehdistä, valokuvilla tai muuten askarrellen.

Kun oppilaat ovat sisäistäneet päiväkirjan idean, ehdota traumasta ja stressistä kärsiville oppilaille päiväkirjan lukemista silloin tällöin.

Jos aikaa riittää, voit puhua päiväkirjaan kirjatusta tapahtumista heidän kanssaan ja rohkaista heitä myönteiseen ajatteluun kiinnittämällä huomiota heidän myönteiseen kehitykseensä.

6.2 Oppimispäiväkirja



TAVOITTEET: Oppilaiden huomion kiinnittäminen omaan oppimiseensa ja edistymiseensä sekä oppilaiden tietoisuuden lisääminen omista saavutuksistaan ja haasteistaan.



KESTO: 20 minuuttia koulupäivän tai -viikon lopussa.



MATERIAALIT: Oppilaille jaettava moniste, jossa on oppimispäiväkirjan pohja (malli onalla).

Mikä oli mielestäni kiinnostavaa	Mikä oli hauskaa	Mikä oli vaikeaa	Missä pärjäsini hyvin
Viikon paras hetki	Mistä oli minulle apua	Minkä osaan tehdä nyt paremmin	Minkä haluaisin osata vielä paremmin
Missä osasin auttaa	Mistä sain kiitosta tai kehuja	Mikä häiritsi keskittymistäni	Mistä haluaisin oppia lisää

Selvitä oppilaille, että pyydät heitä kirjoittamaan ja keskustelemaan viikon aikana tapahtuneista asioista. Jaa oppilaille oppimispäiväkirjan pohja ja pyydä heitä täyttämään se. Tee selväksi, ettei kaikkia kohtia tarvitse täyttää, jos niihin ei keksi mitään.

Jos koet, että on helpompi vain puhua oppimispäiväkirjaan kirjattavista asioista tai että oppilaiden on helpompi kertoa niistä piirtäen, jaa oppilaat pieniin ryhmiin tai pareihin, ja tehkää harjoitus yhdessä.

Oppimispäiväkirja saattaa paljastaa opettajalle yksittäisten oppilaiden tärkeinä pitämiä asioita tai asioita, joissa heillä on vaikeuksia. Jotkut kirjoittavat melkein aina jonkin asian kohtaan ”Missä osasin auttaa”, kun taas toiset saattavat valittaa, ettei ”Mikä oli vaikeaa” -kohdassa ole tarpeeksi tilaa kaikille asioille.

Yritä rohkaista oppilaita suhtautumaan myönteisesti vaikeina pitämiinsä asioihin tai kohtiin, joihin heidän on hankala löytää sanottavaa, mutta älä vaadi heitä keksimään sanottavaa, jos he eivät koe pystyvänsä siihen. On täysin hyväksyttävää, että jokin kohta jää tyhjäksi monena perättäisenä viikkona. Oppilas löytää vielä sanottavaa, kun jaksat rohkaista häntä hyväntahtoisesti.

6.3 Vahvuuksien valitseminen



TAVOITTEET: Oppilaiden rohkaiseminen ajattelemaan luokkatovereidensa hyviä ominaisuuksia ja huomaamaan omat vahvuutensa..



KESTO: 10 minuuttia.



MATERIAALIT: Vahvuuskortit, joihin on listattu vahvuuksia (alla on esimerkkejä). Jokaista oppilasta kohti tarvitaan kaksi vahvuuskorttia, joihin kirjoitetaan oppilaan nimi.

ystävällinen	kohtelias	yhteistyökykyinen	auttavainen
kärsivällinen	herkkä	innokas oppimaan uutta	rohkea
huumorintajuinen	optimistinen	ratkaisukeskeinen	rehellinen
luotettava	ahkera	itsenäinen	oma-aloitteinen
täsmällinen	vastuuntuntoinen	hyvä keskittymiskyky	lahjakas (missä?)
näppärä	tarkkaavainen	siisti	sinnikäs
urheilullinen	mietiskelevä	joustava	aktiivinen
musikaalinen	luova	tarkka	huomaavainen

Aseta vahvuuskortit luokkaan näkyvälle paikalle tai kiinnitä ne luokan seinälle. Voit tehdä lisää vahvuuskortteja, jos oppilaasi keksivät lisää sanoja.

Laita pussiin oppilaiden nimilappuja siten, että jokaista oppilasta kohti on kaksi nimilappua. Jokainen oppilas poimii pussista kaksi lappua ja miettii kummallekin oppilaalle yhden vahvuuden.

Oppilaat voivat keskustella vahvuuksista ja valinnoistaan parin kanssa. Tarkista, että oppilaiden valitsemat vahvuudet ovat mukavia vahvuuksia ja että he pystyvät perustelemaan ne. Anna oppilaiden keskustella luokkatovereistaan ja heidän vahvuuksistaan vapaasti luokassa.

Voit hyödyntää vahvuuskortteja myöhemmin esimerkiksi luokkaretken päätteeksi. Sen aikana oppilaat ovat voineet tutustua toisiinsa eri tavoin kuin aikaisemmin ja saattavat nähdä luokkatovereissaan uusia vahvuuksia.

5.A.7 Pätevyyden tunteita ja voimaantumista vahvistavia käytäntöjä

Seuraavia käytäntöjä voidaan käyttää edellä kuvattujen harjoitusten ja työkalujen ohella, ja niiden tarkoituksena on auttaa vahvistamaan oppilaiden minäkuva ja tietoisuustaitoja

7.1 Liikunta, liikkuminen ja hengähdystauot



TAVOITTEET: Oppilaille annetaan mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen koulupäivän aikana, mikä parantaa keskittymistä.

Jos oppilaat tuntevat tarvetta liikkumiseen, anna heille siihen mahdollisuus (vrt. rauhoittumislaatikon liikkumisideat). He voivat tehdä esimerkiksi jalkakyykkyjä, haarahyppyjä tai muita liikkeitä, kuten vasemman kyynärpään kurottamista oikeaan polveen ja päinvastoin. Voit myös soittaa luokassa musiikkia ja pyytää oppilaita tanssimaan yhdessä, sillä sekin voi auttaa keskittymiskyvyn palauttamisessa.

Jos oppilaat voivat mennä ulos liikkumaan tai hengittämään raitista ilmaa, kehoita heitä siihen. Kesken harjoitusten, joissa oppilailta vaaditaan tarkkaa keskittymistä pidemmän aikaa on hyvä pitää viiden minuutin hengähdystauko, sillä se auttaa kaikkia ja etenkin keskittymisvaikeuksista kärsiviä rauhoittumaan.

7.2 Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen



TAVOITTEET: Jokaiselle oppilaalle annetaan mahdollisuus tuntea yhteenkuuluvuutta koulussa ja vahvistaa itsetuntoaan.

Toisinaan oppilas ei kaipaakaan muuta kuin sen, että hänen opettajansa ymmärtäisivät häntä paremmin. Jos vain pystyt, pyri puhumaan parin minuutin ajan päivittäin kymmenenä päivänä perättäin niiden oppilaidesi kanssa, joilla mielestäsi tuntuu olevan vaikeuksia. Voitte puhua mistä vain oppilas haluaa puhua. Sen jälkeen voit harventaa keskusteluja joka toiseen päivään noin viikon ajaksi ja sitten antaa niiden vähitellen muuttua vapaamuotoisemmiksi.

(Fisher, D. ja Frey, J., 2016)

7.3 Roolin saaminen (oli se mikä tahansa)



TAVOITTEET: Jokaiselle oppilaalle annetaan mahdollisuus tuntea itsensä osalliseksi ja aikaansaavaksi oppitunneilla myös silloin, kun he saattavat tuntea itsensä vähemmän osalliseksi ja aikaansaavaksi.

Ryhmätyöskentelyyn osallistuminen tai luokassa ääneen puhuminen voi joskus jännittää oppilaita paljon. Askartele oppilaille kaulaan ripustettavia kortteja, joissa lukee esimerkiksi ”tarkkailija”, ”muistiinpanojen kirjoittaja” tai ”sanaston kerääjä”. Kortit asetetaan kaikkien oppilaiden saataville.

Oppilaat voivat hakea itselleen jonkin näistä korteista kokiessaan, ettei heillä ole roolia tiettyä harjoitusta tehtäessä. Kun he hakevat itselleen kortin, he omaksuvat kyseisen roolin ja toimivat virallisena muistiinpanojen kirjoittajana tai tarkkailijana tai henkilönä, joka kirjaa muistiin itselleen uusia sanoja ja selvittää niiden merkityksen myöhemmin.

Yleiset roolit myös auttavat oppilaita hahmottamaan vastuun ottamista eri asioista. Vastuuoppilaan, riitojen sovittelijan, kaverioppilaan, opiskeluavustajan ja uusien oppilaiden opastajan kaltaiset yleiset roolit antavat oppilaille pätevyyden kokemuksia sekä tunteen, että he tekevät osansa laajemmassa hankkeessa.

5.B Harjoituksia yläkouluun

Tässä osassa kuvataan pelejä, harjoituksia, tehtäviä ja pedagogisia menetelmiä, joiden avulla luokassa voidaan käsitellä stressistä ja traumaista aiheutuvia vaikeuksia. Niiden tarkoituksena on ennen kaikkea kehittää sosiaalisia ja tunnetaitoja sekä itsetietoisuutta, itsesäätelyä, hyvää itsetuntoa, voimaantumista ja itseluottamusta.

Lisäksi harjoitukset vahvistavat oppilaiden välistä ryhmädynamiikkaa, joka vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin. Harjoitusten aiheina ovat muun muassa uusien tulokkaiden vastaanottaminen, kaikkien oppimista tukevan ympäristön luominen sekä yksilöiden rajojen tunnistaminen ja käyttäytymisen ymmärtäminen.

5.B.1 Harjoituksia, jotka auttavat kaikkia oppilaita ymmärtämään luokalle vasta tulleiden oppilaiden kokemusta



TAVOITTEET: Kaikille oppilaille turvallisen ympäristön luominen.



KESTO: 20 minuuttia



MATERIAALIT: Tehtäväarkkeja, joissa on mitään tarkoittamatonta tekstiä ja kysymyksiä.

Uuden kielen oppiminen: yläkoulu

Jaa oppilaille tehtäväpaperi, jossa on tekstiä kielellä, jota he eivät ymmärrä. Jos haluat luoda mitään tarkoittamattoman tekstin itse, voit tehdä sen valitsemalla satunnaisen tekstipätkän ja sekoittamalla sen tällä työkalulla: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

Tehtäväarkin alaosassa on tekstiä koskevia kysymyksiä. Pyydä oppilaita vastaamaan niihin. Kysymyksiin on tietenkin lähes mahdotonta vastata.

Kun oppilaat ovat vastanneet kysymyksiin, kerää tehtäväpaperit ja teeskentele korjaavasi ne. Jaa oppilaat pieniin ryhmiin ja pyydä heitä pohtimaan, minkä vuoksi mahdoit teettää heillä tämän tehtävän. Jatkakaa sitten keskustelua koko luokan kesken.

Pyydä heitä miettimään, millaisia kokemuksia voi olla luokalle tulevilla uusilla oppilailla, jotka eivät puhu luokassa käytettävää kieltä. Pyydä oppilaita miettimään muita asioita, jotka uudet tulokkaat saattavat kokea eri tavoin, ja keskustelkaa niistä yhdessä. Voit kerätä luokan seinälle oppilaiden ideoita siitä, kuinka uusia tulokkaita kohdellaan avoimesti ja huomaavaisesti.

5.B.2 Työkaluja, joiden avulla voidaan hallita tunnetiloja ja käyttäytymistä luokassa ja joiden avulla oppilaat voivat harjoitella omien tunteidensa ja kokemustensa havaitsemista, säätelyä ja käsittelemistä

2.1. Hermostuneisuusasteikko

(VASTAA ALAKOULUUN TARKOITETTUA ASTEIKKOA, KATSO KOHTA 5.A)



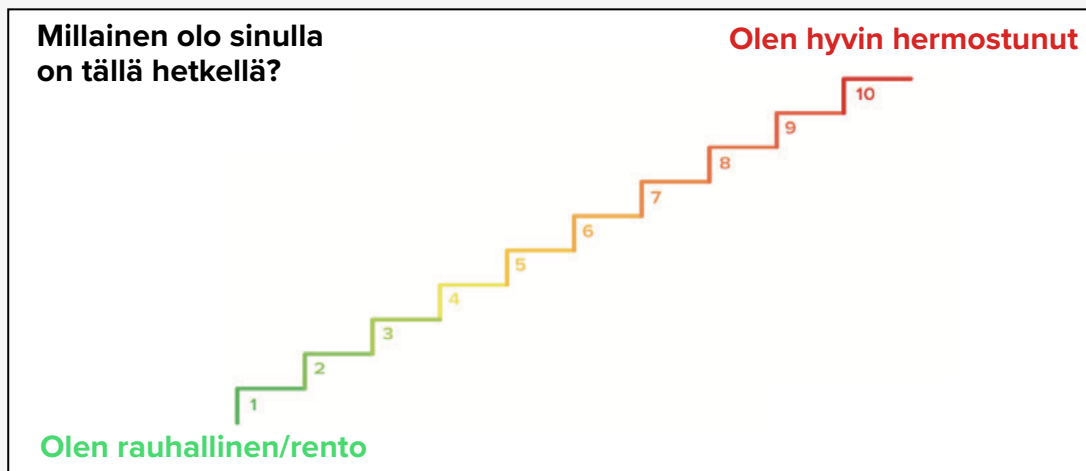
TAVOITTEET: Oppilaiden itsetietoisuuden harjoittaminen. Oppilaat oppivat tunnistamaan omia hermostuneisuuden tilojaan käyttäytymisensä ja tunteidensa perusteella sekä nimeämään ja käsittelemään niitä.



KESTO: 15-20 minuuttia hermostuneisuusasteikon esittelyyn.



MATERIAALIT: Suuri kuva, piirustus, valokuva tai muu vastaava hermostuneisuusasteikkoa varten sekä asteikko, jossa on luvut yhdestä kymmeneen (katso alla oleva malli).



(Hermostuneisuusasteikon malli, lähde: UNHCR Austria/Siebert, 2016)

Kysy oppilailta: ”Millainen olo teillä on juuri nyt? Oletteko hermostuneita vai rauhallisia?” Selvitä oppilaille, että tällä asteikolla yksi tarkoittaa ”Olen täysin rento” ja kymmenen ”Tunnen oloni hyvin hermostuneeksi ja levottomaksi. Olen niin jännittynyt, etten tiedä, mitä tehdä.” Kysy oppilailta heidän hermostuneisuutensa tasoa.

Esittele sen jälkeen oppilaille hermostuneisuuteen liittyviä tunnesanoja (esim. hermostunut, kiihtynyt, stressaantunut, huolestunut ja harmistunut) ja pyydä oppilaita miettimään niitä lisää. Pyydä oppilaita työskentelemään ryhmissä ja laatimaan kyseisistä sanoista lista sekä kokeilemaan sanojen sijoittamista hermostuneisuusasteikolle. Vääriä vastauksia ei ole. Sanat kirjoitetaan (tai kiinnitetään) asteikkoon ja asteikko ripustetaan luokkaan näkyvälle paikalle.

Kysy oppilailta: ”Mitä teidän pitäisi tehdä, jotta voisitte laskeutua asteikolla ainakin yhden asteen alaspäin?” Oppilailla on omia ajatuksiaan siitä, mitä heidän pitäisi tehdä hermostuksensa lievittämiseksi. Jotkut ovat myös jo kehittäneet omia rauhoittumisen tapojaan, kun taas toiset välttämättä eivät. Kirjoita oppilaiden mainitsemat keinot muistiin, sillä niitä voidaan käyttää rauhoittumislaitikkoharjoituksessa (katso kohta 2.2).

Pyydä oppilaita määrittämään hermostuneisuutensa taso joka aamu ja uudelleen koulupäivän aikana. Jos huomaat, että oppilas on hermostunut tai vaikeassa tunnetilassa, pyydä häntä antamaan itselleen arvo asteikolla ja tarjoa avuksi rauhoittumislaitikkoa.

Huomautus: Harjoittelun myötä oman hermostuneisuuden tason määrittäminen muuttuu helpommaksi. Rohkaise oppilaita käyttämään asteikkoa säännöllisesti ja päivittäin.

2.2 Rauhoittumislaitikko



TAVOITTEET: Hyvin stressaantuneessa tilassa olevien oppilaiden rauhoittaminen. Jos jollakin oppilaallasi on dissosiativisia oireita, voit yrittää palauttaa heidät nykyhetkeen laitikon avulla



KESTO: 20 - 30 minuuttia rauhoittumislaitikon tekemiseen ja sen toiminnan selittämiseen oppilaille.



MATERIAALIT: Suuri kannellinen laitikko tai astia, joka voidaan koristella yhdessä oppilaiden kanssa. 6–8 esinettä laitikkoon. Rauhoittumislaitikko on luokassa pidettävä laitikko tai muu astia, joka sisältää rauhoittavia esineitä, joiden avulla oppilaat voivat rauhoittua ja koota itsensä tuntiessaan olonsa hermostuneeksi. Rauhoittumislaitikon sisältö on hyvä valita yhdessä oppilaiden kanssa.

Keskustelkaa oppilaiden kanssa asioista, jotka ovat auttaneet heitä vaikeissa tilanteissa ja laitikkaa niistä lista. Auttoiko kuuma kaakao? Tai jokin lelu? Jokin muu esine, kuten lempipeitto tai musiikkikappale? Pyydä oppilaita tuomaan kouluun esineitä, joita he haluaisivat laittaa laitikkoon. Tuo luokkaan mahdollisia laitikkoon laitettavia esineitä siltä varalta, etteivät oppilaat tuo mitään. Pyydä oppilaita myös tekemään laitikkoon laitettavia positiivisuuskortteja. Korteissa kuvataan hermostusta vähentäviä eleitä, muistoja tai muita myönteisiä kokemuksia, kuten halauksen saamista tai muistoja mukavasta yhteisestä matkasta tai hetkestä.

Laatikkoon laitetaan myös kortteja, jotka sisältävät hermostusta lievittäviä liikkumisideoita (esim. hidas hengitys tai venyttely tai hyppely, kuperkeikat tai juokseminen).

Esimerkkejä laatikkoon sopivista esineistä:

- Tunnustelupallot, stressipallot, pehmopallot, jonglöörauspallot.
- Erilaisia kangasmateriaaleja (silkki, villa, flanelli).
- Purukumia tai kurkkupastilleja.
- Kuivatut hedelmät, pähkinät, suklaa tai muut makeat naposteltavat (esim. rusinat, aprikoosit, mantelit tai hasselpähkinät). Tarkista, etteivät oppilaat ole niille allergisia ja että ne sopivat kaikkien ruokavalioon (esim. uskonnon kannalta).
- Pehmoeläimet.
- Eteeriset öljyt (laventeli, minttu) Varmista, etteivät oppilaat laita öljyä suoraan iholleen, vaan kaatavat sitä paperinenäliinaan tai kankaanpalaan.
- Ilmapalloja puhallettavaksi. Ne voidaan heittää pois käytön jälkeen.
- Hernepusseja, joita voi tasapainotella pään päällä.
- Ei lääkkeitä.

Rauhoittumislaatikkoon pitäisi valita esineitä, jotka sopivat ryhmälle, jonka käyttöön se tulee. Järjestä luokassa ”testaustilaisuus”. Anna oppilaiden tutkailla ja ”testata” esineitä mielensä mukaan. Pohtikaa, millainen vaikutus kullakin esineellä voi olla ja miten se voi lievittää hermostusta.

Valitkaa rauhoittumislaatikkoon tulevat esineet yhdessä oppilaiden kanssa. Siirrä esineet pöydältä laatikkoon. Laatikko voidaan myös koristella yhdessä.

Tavallisten opetustuntien aikana:

Kun oppilaat vaikuttavat stressaantuneilta (levottomuus, keskittymisvaikeudet, vastaan väittäminen, aggressiivinen käytös, tyhjyyteen tuijottaminen jne.), voit ensin pyytää heitä määrittämään hermostuksensa tason hermostuneisuusasteikolla ja miettimään, miten voisivat rauhoittua. Voit esimerkiksi kysyä: ”Huomaan, että alat olla levoton. Minkä arvon antaisit itsellesi hermostuneisuusasteikolla?” Voit rohkaista heitä katsomaan rauhoittumislaatikkoon ja poimimaan sieltä jotain, jos siitä on apua.

Jos oppilas antaa hermostuksensa tasoksi kuusi tai huomaat, että hän on hyvin hermostunut ja hänellä on vaikeuksia hillitä itseään, voit avata laatikon hänen kanssaan yhdessä heti ja etsiä sieltä sopivan rauhoittumisen välineen.

Joissain tilanteissa oppilas voi antaa itselleen arvon seitsemästä kymmeneen eli olla erittäin hermostuneessa tilassa. Tällaisissa tilanteissa kannattaa turvautua liikkeelle lähtemiseen. Anna oppilaalle liikkumisideakortit tai ehdota hänelle pienelle kävely- tai juoksulenkillä lähtemistä, jos mahdollista.

Jos oppilaat eivät vielä osaa määrittää tunnetilaansa ja käyttää asteikkoa, voit itse toimia ennakoivasti. Havainnoi oppilaiden tunnetiloja ja ehdota, että he ottavat rauhoittumislaatikosta jonkin rauhoittavan esineen.

5.B.3 Oppilaiden itsesäätelyä ja omien reaktioiden hallintaa kehittäviä harjoituksia eli harjoituksia, joiden avulla oppilaat oppivat miettimään hetken ennen kuin reagoivat fyysisesti tai tunteella tietyissä tilanteissa

3.1. Seis!-sääntö



TAVOITTEET: Oppilaat oppivat tunnistamaan omat rajansa ja tarpeensa ja ilmaisemaan itseään, jos toiset ihmiset ylittävät hänen rajansa. Oppilaat oppivat kuuntelemaan muiden tarpeita ja kunnioittamaan niitä.



KESTO: 15-20 minuuttia harjoituksen esittelemiseen oppilaille.



MATERIAALIT: EI MATERIAALEJA

Keskustelkaa aluksi oppilaiden kanssa yhdessä asioista, joita lapset tapaavat tehdä koulun pihalla tai leikkikentällä. Esimerkkejä ovat juokseminen, jalkapallon pelaaminen tai pallon tai frisbeen heittäminen. Kysy oppilailta, mitä voi tehdä, jos joku alkaa käyttäytyä liian riehakkaasti tai ärsyttää toisia esimerkiksi juoksemalla heitä päin tai tönimällä heitä.

Kerro oppilaille luokassakin pätevistä säännöistä: jos joku häiritsee, loukkaa tai satuttaa toista jollakin tavoin, häntä voi käskää lopettamaan. Oppilaat voivat halutessaan valita eleen, jolla käskyä ilmaistaan. Sen voi tehdä esimerkiksi nostamalla käsivarret koukkuuneteensä kämmenet eteenpäin käännettyinä. Sääntö pätee kaikissa tilanteissa, joissa jonkun henkilökohtaisia rajoja loukataan ja joissa luokkatoverin käytös tuntuu tilanteeseen sopimattomalta. Se voi tapahtua koulun pihalla, luokassa tai jossakin muualla.

Miettikää yhdessä, kuinka usein tällaista tapahtuu, ja kysy oppilailta, onko se heidän mielestään normaalia ja osa elämää. Puhu oppilaille siitä, miten tällaiset vähäiset loukkaavat teot (esim. toiseen törmäily ja ikävästi sanominen) ovat normaali osa elämää ja miten myös ristiriidat, riidat ja kiistat kuuluvat elämään. Korosta kuitenkin sitä, että oppilaat voivat aina käskää toista lopettamaan, jos heillä on epämiellyttävä olo tilanteessa. Jaa oppilaat pieniin ryhmiin ja pyydä heitä esittämään tilannetta, jossa jonkun on sanottava ”Seis!”. Ohjeista ”hyökkääjiä” esittäviä oppilaita lopettamaan heti, kun heitä käsketään.

Kehota oppilaita sanomaan ”Seis!” aina, jos siihen tulee aiheutta luokassa tai koulun pihalla ja kertomaan aikuiselle, jos häiritsevä käyttäytyminen jatkuu siitä huolimatta. Oppilaat voivat myös miettiä esimerkkejä Seis!-säännön väärinkäytöstä. Niitä on esimerkiksi se, että opettaja kertoo kotiläksyn ja joku huutaa ”Seis!”, koska häntä ei huvita tehdä kotiläksyä. Tehkää harjoitusta aluksi muutaman kerran viikossa ja sen jälkeen esimerkiksi kerran viikossa. Kysy oppilailta, ovatko he käyttäneet sääntöä koulun pihalla tai luokassa ja kehu heitä, jos he ovat. Pyydä heitä esittämään kyseisiä tilanteita. ”Hyökkääjiä” ei pidä mainita nimeltä, ellei hän ole sovitusti mukana esityksessä.

3.2 '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



TAVOITTEET: Oppilaat tulevat tietoisemmiksi nykyhetkestä ja palaavat läsnäoleviksi nykyhetkeen näkö-, kuulo- ja tuntoaistiensa avulla. Oppilaat, joilla on vakavia keskittymisvaikeuksia, voivat kehittää keskittymiskykyään.



KESTO: 10-15 minuuttia, muutaman kerran viikossa, jos mahdollista.

HUOMAUTUS: Harjoitus vaatii kovaa keskittymistä ja voi olla aluksi liian haastava oppilaille, joilla on keskittymisvaikeuksia.

Pyydä oppilaita kertomaan viisi asiaa, jotka he näkevät ja anna heidän nimetä asioita vapaasti ääneen.

Sen jälkeen pyydä heitä kertomaan viisi asiaa, jotka he kuulevat.

Nyt oppilaiden on oltava aivan hiljaa ja kuunneltava luokkahuoneen ääniä. Kysy heiltä sitten, mitä he kuulivat.

Seuraavaksi pyydä oppilaita kertomaan viisi asiaa, jotka he tuntevat. Oppilaat voivat jälleen huudella tuntoaistilla havaitsemiaan asioita.

Kysy kysymykset uudelleen, mutta toisella kierroksella oppilaiden on kirjoitettava havaitsemansa asiat.

Oppilaat, joiden äidinkieli ei ole luokassa käytetty kieli, voivat halutessaan nimetä asioita omalla kielellään. Kokeilkaa havainnointia hiljaisuudessa, niin etteivät oppilaat sano havaitsemiaan asioita ääneen.

Huomautus: Jotkut stressiä ja trauman kokeneet lapset voivat kokea hiljaisuuden pelottavaksi. Tehkää harjoitus aluksi lyhyesti, ja varmista, ettei hiljaisuus tule kenellekään yllätyksenä.

3.3 Opettajan saareke



TAVOITTEET: Oppilaat tulevat tietoisemmiksi omista rajoistaan ja osaavat pitää niistä kiinni.



KESTO: 5 minminuuttia harjoituksen esittelyyn; saareke on pysyvä asia luokassa.

Monet oppilaat eivät ole tietoisia tai tunnista omia tai toisten rajoja. Siksi he eivät välttämättä kunnioita luokkatovereidensa henkilökohtaista tilaa tai omaisuutta eivätkä pidä siitä huolta.

Selitä oppilaille, että opettajan saareke on sinun omaa aluettasi. Saarekkeeseen kuuluvat työpöytäsi ja kaikki sen sisällä ja päällä olevat esineet sekä kaikki muu, johon ei mielestäsi saa koskea. Esimerkiksi työtuolillasi eivät muut saa istua, eivät edes välitunnilla.

Kerro oppilaille, ettet pidä siitä, että opettajan saarekkeen rajoja rikotaan. Selvitä heille seuraava sääntö ja seuraamus: Jos joku tahtoo ylittää saarekkeen rajat, hänen on ensin pyydettävä siihen lupa.

Tämän säännön rikkomisesta saa pienen ylimääräisen tehtävän, joka sovitaan oppilaiden kanssa säännön esittelyn yhteydessä.

Tämän jälkeen myös oppilaat voivat määritellä oman henkilökohtaisen tilansa. Pyydä oppilaita ensin keskustelemaan henkilökohtaisesta tilastaan pareissa tai pienryhmissä ja sen jälkeen määrittelemään oma tilansa koko luokalle.

Jos joku määrittelee henkilökohtaisen tilansa epärealistisesti tai epäreilusti, keskustelkaa asiasta.

Jos mahdollista, ehdota tätä harjoitusta muille opettajille ja tehtäväksi koko koulussa.

5.B.4 Itsetuntoa, itseluottamusta ja myönteistä asennetta vahvistavia harjoituksia

4.1 Positiivisten asioiden päiväkirja



TAVOITTEET: Itseluottamuksen vahvistaminen kiinnittämällä huomiota ilon ja onnistumisen hetkiin.



KESTO: 20-30 minuuttia harjoituksen esittelyyn; tehdään silloin tällöin lukuvuoden aikana.



MATERIAALIT: Yksi suuri, luokan yhteinen vihko, johon kaikki oppilaat kirjaavat kokemuksiaan.

Kun oppilaiden kanssa on tehty hauska harjoitus tai luokassa on tapahtunut muuta mukavaa, esittele heille positiivisten asioiden päiväkirjan idea. Pyydä heitä kertomaan, millainen heidän kokemuksensa hauska tehtävästä tai hetkestä oli. Pyydä heitä kuvailemaan sitä pienissä ryhmissä ja kirjoittamaan kuvaus muistivihkoon.

Ohjeista oppilaita, että tästä eteenpäin he voivat valita mukavia hetkiä ja onnistumisen kokemuksia koulupäivästään ja kirjata niitä muistivihkoon. Kun eteen tulee tilanteita, joissa traumasta tai stressistä kärsivät oppilaat onnistuvat uudessa tehtävässä, rohkaise heitä kirjaamaan se muistivihkoon. Kannusta oppilaita kirjoittamaan muistiin kokemuksiaan.

Hyviä muistoja voi tallentaa myös piirtämällä, leikkaamalla kuvia tai tekstiä lehdistä, valokuvilla tai muuten askarrellen.

Kun oppilaat ovat sisäistäneet päiväkirjan idean, rohkaise traumasta ja stressistä kärsiviä oppilaita lukemaan päiväkirjaa silloin tällöin.

Jos aikaa riittää, voit puhua päiväkirjaan kirjatusta tapahtumista heidän kanssaan ja rohkaista heitä myönteiseen ajatteluun kiinnittämällä huomiota heidän myönteiseen kehitykseensä.

4.2 Oppimispäiväkirja



TAVOITTEET: Oppilaiden huomion kiinnittäminen omaan oppimiseensa ja edistymiseensä ja oppilaiden tietoisuuden lisääminen omista saavutuksistaan ja haasteistaan.



KESTO: 20 minuuttia koulupäivän tai -viikon lopussa



MATERIAALIT: Oppilaille jaettava moniste, jossa on oppimispäiväkirjan pohja (sen malli on alla).

Mikä oli mielestäni kiinnostavaa	Mikä oli hauskaa	Mikä oli vaikeaa	Missä pärjäsinkin hyvin
Viikon paras hetki	Mistä oli minulle apua	Minkä osaan tehdä nyt paremmin	Minkä haluaisin osata vielä paremmin
Missä osasin auttaa	Mistä sain kiitosta tai kehuja	Mikä häiritsi keskittymistäni	Mistä haluaisin oppia lisää

Selvitä oppilaille, että pyydät heitä kirjoittamaan ja keskustelemaan viikon aikana tapahtuneista asioista. Jaa oppilaille oppimispäiväkirjan pohja ja pyydä heitä täyttämään se. Tee selväksi, ettei kaikki kohtia tarvitse täyttää, jos niihin ei keksi mitään.

Jos koet, että on helpompi vain puhua oppimispäiväkirjaan kirjattavista asioista tai että oppilaiden on helpompi kertoa niistä piirtäen, jaa oppilaat pieniin ryhmiin tai pareihin, ja tehkää harjoitus yhdessä.

Oppimispäiväkirja saattaa paljastaa opettajalle yksittäisten oppilaiden tärkeitä pitämiä asioita tai asioita, joissa heillä on vaikeuksia. Jotkut kirjoittavat melkein aina jonkin asian kohtaan ”Missä osasin auttaa”, kun taas toiset saattavat valittaa, ettei ”Mikä oli vaikeaa” -kohdassa ole tarpeeksi tilaa kaikille asioille.

Yritä rohkaista oppilaita suhtautumaan myönteisesti vaikeina pitämiinsä asioihin tai kohtiin, joihin heidän on hankala löytää sanottavaa, mutta älä vaadi heitä keksimään sanottavaa, jos he eivät koe pystyvänsä siihen. On täysin hyväksyttävää, että jokin kohta jää tyhjäksi monena perättäisenä viikkona. Oppilas löytää vielä sanottavaa, kun jaksat rohkaista häntä hyväntahtoisesti.

4.3 Vahvuuksien valitseminen



TAVOITTEET: Oppilaiden rohkaiseminen ajattelemaan luokkatovereidensa hyviä ominaisuuksia ja huomaamaan omat vahvuutensa.



KESTO: 10 minuuttia.



MATERIAALIT: Vahvuuskortit, joihin on listattu vahvuuksia (alla on esimerkkejä). Jokaista oppilasta kohti tarvitaan kaksi vahvuuskorttia, joihin kirjoitetaan oppilaan nimi.

ystävällinen	kohtelias	yhteistyökykyinen	auttavainen
kärsivällinen	herkkä	innokas oppimaan uutta	rohkea
huumorintajuinen	optimistinen	ratkaisukeskeinen	rehellinen
luotettava	ahkera	itsenäinen	oma-aloitteinen
täsmällinen	vastuuntuntoinen	hyvä keskittymiskyky	lahjakas (missä?)
näppärä	tarkkaavainen	siisti	sinnikäs
urheilullinen	mietiskelevä	joustava	aktiivinen
musikaalinen	luova	tarkka	huomaavainen

Aseta vahvuuskortit luokkaan näkyvälle paikalle tai kiinnitä ne luokan seinälle. Voit tehdä lisää vahvuuskortteja, jos oppilaasi keksivät lisää sanoja.

Laita pussiin oppilaiden nimilappuja siten, että jokaista oppilasta kohti on kaksi nimilappua. Jokainen oppilas poimii pussista kaksi lappua ja miettii kummallekin oppilaalle yhden vahvuuden. Oppilaat voivat keskustella vahvuuksista ja valinnoistaan parin kanssa. Tarkista, että oppilaiden valitsemat vahvuudet ovat mukavia vahvuuksia ja että he pystyvät perustelemaan ne. Anna oppilaiden keskustella luokkatovereistaan ja heidän vahvuuksistaan vapaasti luokassa.

Voit hyödyntää vahvuuskortteja myöhemmin esimerkiksi luokkaretken päätteeksi. Sen aikana oppilaat ovat voineet tutustua toisiinsa eri tavoin kuin aikaisemmin ja saattavat nähdä luokkatovereissaan uusia vahvuuksia.

5.B.5 Käytäntöjä luokan ilmapiirin hallintaan sekä sen varmistamiseksi, että kaikki oppilaat tuntevat itsensä osalliseksi ja että luokassa oleminen on heille myönteinen kokemus

Seuraavia käytäntöjä voidaan käyttää edellä kuvattujen harjoitusten ja työkalujen ohella. Niiden tarkoituksena on auttaa vahvistamaan oppilaiden myönteistä minäkuvaa ja luottamusta omiin kykyihinsä koulussa ja elämässä.

5.1 Liikunta ja liikkuminen



TAVOITTEET: Oppilaille annetaan mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen koulupäivän aikana, mikä parantaa keskittymistä.



KESTO: 10 minuuttia.

Jos oppilaat tuntevat tarvetta liikkumiseen, anna heille siihen mahdollisuus (vrt. rauhoittumislaatikon liikkumisideat)

He voivat tehdä esimerkiksi jalkakyykkyjä, haarahyppyjä tai muita liikkeitä, kuten vasemman kyynärpäähän kurottamista oikeaan polveen ja päinvastoin.

Voit myös soittaa luokassa musiikkia ja pyytää oppilaita tanssimaan yhdessä, mikä auttaa keskittymiskyvyn palauttamisessa. Jos oppilaat voivat mennä ulos liikkumaan ja hengittämään raitista ilmaa, kehoita heitä siihen.

5.2 Hengähdystauot



TAVOITTEET: Oppilaille annetaan mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen koulupäivän aikana, mikä parantaa keskittymistä.



KESTO: 5 minuuttia.

Harjoituksissa, joissa oppilailta vaaditaan tarkkaa keskittymistä pidemmän aikaa, on hyvä pitää viiden minuutin hengähdystauko, sillä se auttaa kaikkia ja etenkin stressistä ja traumasta kärsiviä oppilaita pysymään rauhallisina ja keskittymään. Hengähdystauon aikana on hyvä irrottaa mieli hetkeksi tehtävästä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Kivi, paperi ja sakset – tätä voi pelata pareittain.
- Kuvien piirtäminen ilmaan – oppilaat piirtävät pareissa kuvia ilmaan sormellaan, ja parin on arvattava, mitä kuva esittää.
- Tarinankerronta – oppilaat istuvat kahdeksan hengen ringeissä ja kertovat toisilleen tarinaa siten, että jokainen sanoo yhden sanan tai lauseen kerrallaan.

5.3 Nähdynksi ja kuulluksi tuleminen



TAVOITTEET: Jokaiselle oppilaalle annetaan mahdollisuus tuntea yhteenkuuluvuutta koulussa ja vahvistaa itsetuntoaan.



KESTO: Kaksi minuuttia kymmenen päivän ajan tai kaksi minuuttia päivässä viiden päivän ajan

Joskus oppilaat kaipaavat tulevaisuuden nähdynksi ja tunnetta, että joku arvostaa heitä. Jos vain pystyt, pyri puhumaan parin minuutin ajan päivittäin kymmenenä päivänä perättäin niiden oppilaidesi kanssa, joilla mielestäsi tuntuu olevan vaikeuksia. Voitte puhua mistä vain oppilas haluaa puhua. Sen jälkeen voit harventaa keskusteluja joka toiseen päivään noin viikon ajaksi ja sitten antaa niiden vähitellen muuttua vapaamuotoisemmiksi.

5.4 Roolin saaminen (oli se mikä tahansa)



TAVOITTEET: Jokaiselle oppilaalle annetaan mahdollisuus tuntea itsensä osalliseksi ja aikaansaavaksi oppitunneilla myös silloin, kun he saattavat tuntea itsensä vähemmän osalliseksi ja aikaansaavaksi

Ryhmätyöskentelyyn osallistuminen tai luokassa ääneen puhuminen voi joskus jännittää oppilaita paljon. Askartele oppilaille kaulaan ripustettavia kortteja, joissa lukee esimerkiksi ”tarkkailija”, ”muistiinpanojen kirjoittaja” tai ”sanaston kerääjä”.

Kortit asetetaan kaikkien oppilaiden saataville. Oppilaat voivat hakea itselleen jonkin näistä korteista kokiessaan, ettei heillä ole roolia tiettyä harjoitusta tehtäessä. Kun he hakevat itselleen kortin, he omaksuvat kyseisen roolin ja toimivat virallisena muistiinpanojen kirjoittajana tai tarkkailijana tai henkilönä, joka kirjaa muistiin itselleen uusia sanoja ja selvittää niiden merkityksen myöhemmin.

Yleiset roolit myös auttavat oppilaita hahmottamaan vastuun ottamista eri asioista. Vastuuoppilaan, riitojen sovittelijan, kaverioppilaan, opiskeluavustajan ja uusien oppilaiden opastajan kaltaiset yleiset roolit antavat oppilaille pätevyyden kokemuksia sekä tunteen, että he tekevät osansa laajemmassa hankkeessa.

5.5 Tietoisuustaitoja kehittävät harjoitukset



TAVOITTEET: Harjoitukset auttavat oppilaita rauhoittumaan, keskittymään paremmin ja palaamaan nykyhetkeen.

Jooga ja meditoiminen eli mietiskely auttavat oppilaita olemaan läsnä tai palaamaan nykyhetkeen. Jos osaat itse ohjata jooga- tai meditointaharjoituksia, voit tehdä niitä oppilaittesi kanssa silloin, kun he vaikuttavat levottomilta tai jopa päivittäisenä tai viikoittaisena harjoituksena.

Voit myös lisätä jooga-, meditointi- tai hengitysharjoituksen rauhoittumislaatikkoon laitettaviin kortteihin (katso sitä käsittelevät luvut edellä).

Voit aloittaa esimerkiksi seuraavista harjoituksista:

- **Laskeminen 50:** stä nollaan hengittäen. Pyydä oppilaita nousemaan ylös ja liikkumaan vähän minuutin ajan. Pyydä heitä sitten seisomaan suorassa pienessä haara-asennossa.

Pyydä heitä laittamaan yksi käsi sydämensä ja toisen vatsansa päälle. Heidän on suljettava silmänsä ja laskettava 50:stä alaspäin jokaisella sisäänhengityksellä aina nollaan asti. Jos tämä tuntuu hankalalta, laskemisen voi aluksi tehdä kymmenestä nollaan.

- **Neliöhengitys:** Pyydä oppilaita kuvittelemaan, että he piirtävät neliön aloittaen vasemmasta alakulmasta. He hengittävät sisään ja piirtävät vasemman sivun kolmeen laskien. Sitten he pidättävät hengitystään kolmen sekunnin ajan ja kuvittelevat samalla piirtävänsä neliön yläsivun vasemmalta oikealle.

He hengittävät ulos jälleen kolmeen laskien ja piirtävät oikean sivun ylhäältä alas. Sen jälkeen he pidättävät hengitystään kolmeen laskien ja kuvittelevat piirtävänsä neliön alasivun oikealta vasemmalle.

Liite

Tässä liitteessä on laajempi luettelo stressistä ja traumasta kärsivillä lapsilla ja nuorilla ilmenevistä oireista.

Alle kouluikäiset lapset: Pimeän ja eläinten pelko, vakava yöllinen levottomuus, häiriintynyt uni, yökastelu tai -ulostaminen (vaikka lapsi on jo oppinut kuivaksi), puhevaikeudet, ruokahalun ongelmat (liiallinen tai liian vähäinen syöminen), lisääntynyt itkuisuus tai huutaminen, palelu, tärinä, voimakas yksin jäämisen pelko, takertuminen vanhempiin, vieraiden pelko, kehityksen taantumat.

Kouluikäiset lapset: Toistuvat ajatukset, mielikuvat ja kysymykset, valittaminen, takertuminen, lisääntynyt varuillaanolo, säikkyminen, ylivireys, levottomuus, lisääntynyt ärtyneisyys ja aggressiivinen käyttäytyminen kotona ja koulussa, kilpailu vanhempien huomiosta sisarusten kanssa, painajaiset, pimeän pelko, yöllinen levottomuus, nukahtamis- ja univaikeudet, ei halua mennä kouluun, yökastelu ja -ulostaminen, syrjään vetäytyminen ikätovereista, mielenkiinnon puute, keskittymisvaikeudet, heikentynyt tarkkaavaisuus ja muisti (myös oppimisvaikeudet), ihmissuhdeongelmat koulussa levottoman ja aggressiivisen käytöksen vuoksi, käyttäytyminen pienen lapsen tavoin (esim. peukalon imeminen), psykosomaattiset ongelmat (päänsäryt, vatsakivut, ihottumat jne.), syömisongelmat (liian paljon tai vähän), alakuloisuus (masennus, alakuloisuus, surullisuus), turvallisuuteen liittyvät pelot paikoissa, joissa pelkoa ei aiemmin ollut, traumaattisten kokemusten toistuva esittäminen ja piirtäminen, syyllisyyden tunteet, riskikäyttäytyminen.

Nuoret: Uniongelmat, painajaiset, traumaattiseen tilanteeseen liittyvät mieleen palaavat muistot ja ajatukset (tilanteen eläminen uudelleen), ruokahalun ongelmat, pahoinvointi, lisääntynyt kapinoiva käyttäytyminen, kotitöistä ja kodin velvoitteista kieltäytyminen tai liiallisen vastuuntuntoinen käytös tai vastuun ottaminen perheenjäsenistä ja muista ihmisistä, ongelmat koulussa (riidat, syrjään vetäytyminen, huomion hakeminen, pinnaaminen jne.), huonontunut keskittymiskyky, tarkkaavaisuus, muisti ja kestävyys, mielenkiinnon puute, syrjään vetäytyminen kavereista, yksinäisyyden tunteet, murehtiminen, pelot ja paniikkikohtaukset, psykosomaattiset ongelmat, tunne, ettei itsellä ole tulevaisuutta (joskus itsemurha-ajatukset), mahdollinen helpotuksen hakeminen päihteistä, itsetuhoinen käyttäytyminen, joskus seksualisoitunut ja seksuaalisesti aktiivinen käyttäytyminen.

Viitteet

Fisher D. ja Frey D. (syyskuu 2016) Show & Tell: Videokolumni / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership 74 (1), s. 84–85.

Siebert ja Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich.

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum.