

## Kaveritaitoja-ilta

Kortepohjan päiväkotikoulu 6.2.2023

Anja Saksola / SPR Länsi-Suomen piiri

# Punainen Risti ja ystävöityminen

- Punaisen Ristin ystävöitymisen tarkoituksena yksinäisyyden vähentäminen kaiken ikäisten keskuudessa
- STEA-rahoitteisessa Kaveritaitoja nuorille -hankkeessa luotu materiaalia nuorten ystävöitymistään sekä nuorten kaveritaitojen vahvistamiseen
- Kaveritaitoja- ja Kaveritaitoja Muumien tapaan -ohjelmat ovat maksuttomia ja ne sopivat hyödynnettäväksi erityisesti oppilaitoksissa, mutta myös kotona
- lyhyt esittelyvideo ammattilaisille ja vanhemmille:  
<https://www.youtube.com/watch?v=yMIQb0TKuLE>

# Mitä on yksinäisyys?

- Yksinäisyys on negatiivinen tunnetila (Huom! Eri asia kuin yksin oleminen)
- Yksinäisyys on aina yksilöllinen kokemus, eikä se näy päälle päin
- Sosiaalinen vs. emotionaalinen yksinäisyys
- Pitkittänyt yksinäisyys on yhteydessä psyykkiseen ja fyysiseen pahoinvointiin.



## Ketkä ovat yksinäisiä?

- Yksinäisyyden kokemus on yleismaailmallista.
- Toistuvaa yksinäisyyttä kokee n. 10-15 % väestöstä. Pandemia-aika on lisännyt yksinäisyyttä kaiken ikäisten keskuudessa.
- Eniten yksinäisyyttä koetaan nuorten ja nuorten aikuisten sekä ikäihmisten (yli 70v) keskuudessa.
- Kouluterveyskysely 2021: Lähes 25 % yläkoulussa ja 2. asteella opiskelevista tytöistä ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti.

# Mistä yksinäisyys voi johtua

- **Yksilölliset taustatekijät**
  - Kyvyt ja ominaisuudet
  - tapamme toimia ja ajatella eri tilanteissa
- **Elämäntilanteet ja niiden muutokset**
  - muutto uuteen kouluun tai uudelle paikkakunnalle
  - Sairastuminen
  - Vanhempien ero
- **Toimintaympäristö**
  - koulu, harrastus, perhe tai muu yhteisö => kuinka helppo on päästä mukaan, hyväksytäänkö erilaisuutta, onko toimintakulttuuri yhteisöllinen
- **Yhteiskunnalliset tekijät**
  - Individualistinen, pärjäämistä korostava kulttuuri
  - digitalisaatio



# Nuoret itse kertovat, että yksinäisyyden taustalla On mm.

- Ulkopuolisuuden tunne
- Kiusaamiskokemukset
- Välit kavereihin menneet poikki
- Epävarmuus ja pelko riittämättömyydestä
- Erilaiset / haastavat elämäntilanteet
- Ujous, sosiaalisten tilanteiden jännittäminen
- Ahdistuneisuus, masennus, nepsy-haasteet
- Puutteelliset sosiaaliset taidot

(Lähde: Punaisen Ristin nuorille teettämät kyselyt 2020 / 2022)



# Yksinäisyyttä vähentävät toimintamallit

1. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen

2. Sosiaalisten kontaktien mahdollistaminen

3. Yhteisöllisyyden vahvistaminen

4. Kroonisesta yksinäisyydestä kärsivien yksilöllinen tuki (usein syntynyt negatiivisia ajatusvääristymiä)

Onko koulun ja perheen arjessa riittävästi tilaa ja aikaa vuorovaikutukselle?

Ohjataan lapset ja nuoret tunnistamaan omat vahvuudet ja kehittämiskohteet kaverina.

Sanoitetaan vuorovaikutustilanteita ja annetaan palautetta niissä toimimisesta.

Yksinäisyyden puheeksi ottaminen ja sanoittaminen yhdessä lapsen ja nuoren kanssa.

Opetetaan lapset ja nuoret ymmärtämään erilaisuutta ja erilaisia toimintatapoja.

Kiinnostus lapsen kaverisuhteisiin.

Yhteisöllinen toimintakulttuuri: ”Kukaan ei jää meidän luokassa yksin”.

# Tunne- ja vuorovaikutustaidot

**Vuorovaikutustaidot**  
= sosiaaliset taidot  
= Kaveritaidot

= ne taidot, joita  
tarvitsemme ollessamme  
vuorovaikutuksessa  
muiden kanssa

Sekä tunne- että  
kaveritaitoja  
voidaan harjoitella  
läpi elämän.

**Tunnetaidot**  
= kyky tunnistaa,  
käsitellä, ilmaista  
ja säädellä omia  
tunteitaan

Pohja tunne- ja  
vuorovaikutus-  
taidoille luodaan  
jo lapsuudessa.

Perheellä sekä  
varhaiskasvatus- ja  
kouluympäristöllä on  
merkittävä  
Rooli lapsen ja  
nuoren  
Tunne- sekä  
vuorovaikutustaitojen  
vahvistajana.



# Sosiaalisia taitoja voidaan vahvistaa läpi elämän

- Sosiaalisia taitoja tarvitaan sekä kasvokkaisissa kohtaamisissa että sosiaalisessa mediassa toimittaessa
- Sosiaaliset taidot ovat kuin lihas, joka vahvistuu kun sitä käyttää.
- Meidän kasvattajien tehtävä on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja monipuolisesti ja eri tavoin.
- Tärkeää on kannustaa ja rohkaista sekä näyttää esimerkkiä siitä, kuinka eri tilanteissa toimitaan.



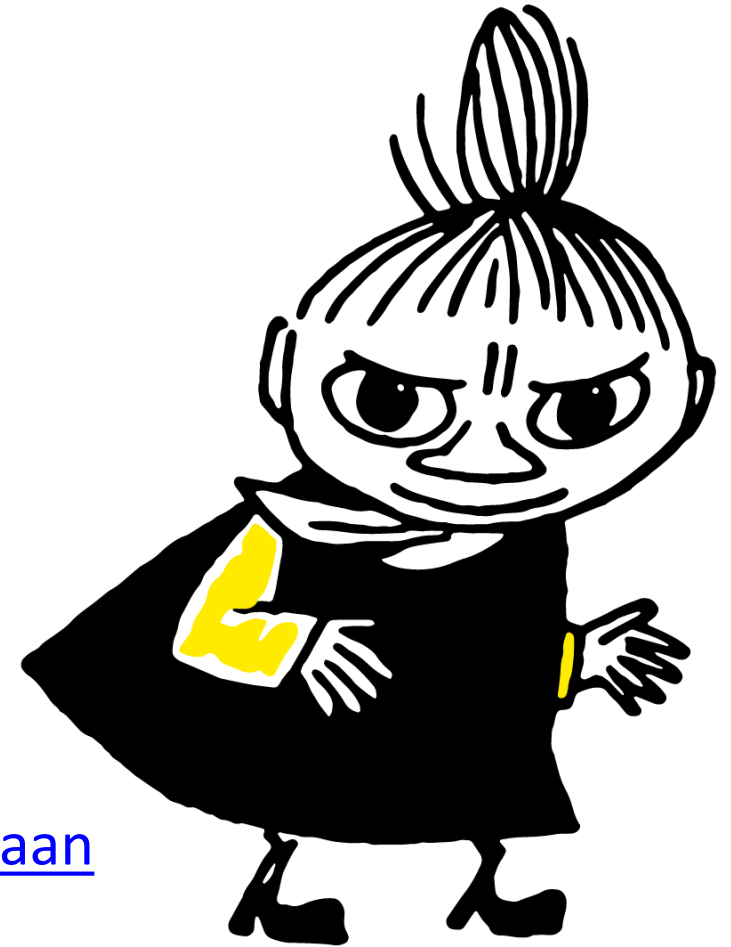
# Kaveritaitoja Muumien tapaan

## Aiheet

- itsetuntemus
- Kaveritaidot
- Myötätunto ja itsemyötätunto
- Uuteen kaveriin tutustuminen
- yksinäisyys

## Hyödyntäminen

- [www.punainenristi.fi/kaveritaitojamuumientapaan](http://www.punainenristi.fi/kaveritaitojamuumientapaan)
- [www.sproppimateriaalit.fi](http://www.sproppimateriaalit.fi)
- Suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi
- Sopii n. 4-10 –vuotiaille
- Valmiita opetustuokioita ja videoita hyödynnettäväksi päiväkodissa, koulussa ja kotona



© Moomin Characters™

# Kaveritaitoja-ohjelma

## Aiheet

- Uuteen ihmiseen tutustuminen
- itsetuntemus
- itsemyötätunto
- Kaveritaidot
- yksinäisyys
- Vastoinkäymisten kohtaaminen

## Hyödyntäminen

- [www.punainenristi.fi/kaveritaitoja](http://www.punainenristi.fi/kaveritaitoja)
- [www.redcross.fi/friendshipskills](http://www.redcross.fi/friendshipskills)
- Suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi
- Sopii nuorille ja nuorille aikuisille, hyödyllinen myös vanhemmille
- Sopii itseopiskeluun, ryhmätoimintaan ja hyödynnettäväksi oppilaitoksissa



# Kiitos osallistumisestasi!

## Yhteystiedot:

Anja Saksola

Kaveritaitoja nuorille -hanke

P. 040 702 9706

[anja.saksola@punainenristi.fi](mailto:anja.saksola@punainenristi.fi)

## Diojen kuvat:

Kaveritaitoja-ohjelma/SPR



KAVERITAITOJA

Punainen Risti 