

Materiaali yhdenvertaisuuden ja yhteisöllisyyden edistämiseen oppilaitoksessa

PuheeX-hanke



SASKY



Sisällys

1. Turvallisemman tilan periaatteet
 - Turvallisemman tilan periaatteet YK-liitto
 - Turvallisemman tilan käsitteen tausta
 - Turvallisemman tilan periaatteiden perusta lainsäädännössä
 - Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus
 - Oppilaitosturvallisuuteen vaikuttavat tekijät
2. Tunnetaidot tukevat turvallisemman tilan rakentumista
 - Tunteet ja niiden säätely
 - Tunnetaitoja voi harjoitella
 - Tukea itsenäiseen tunnetaitojen harjoitteluun
 - Harjoituksia tunnetaitojen harjoitteluun ryhmässä
3. Vuorovaikutustaidot ja konfliktien ratkaisu
 - Vuorovaikutustaitojen perusteet
 - Puheeksi oton taidot
 - Mitä tuon mukanani vuorovaikutustilanteeseen?
 - Oman kehityksen tiedostaminen ja haastaminen
 - Vuorovaikutustaitojen harjoittelu
 - Vuorovaikutustaitojen harjoitteluun
4. Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus
 - Mitä yhdenvertaisuus tarkoittaa?
 - Mitä saavutettavuus tarkoittaa?
 - Vinkkejä yhdenvertaisuuden edistämiseen oppilaitoksessa
 - Harjoituksia yhdenvertaisuuden edistämiseen
5. Hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen
 - Hyvinvointia lisäävät ja heikentävät tekijät
 - Itsemyötätunto hyvinvoinnin lisääjänä
 - Itsetuntemuksen harjoittelu tukee hyvinvointia
6. Turvallisemman tilan ylläpitäminen
 - Turvallisemman tilan periaatteiden päivittäminen
 - Turvallisemman tilan periaatteet ennaltaehkäisevänä turvallisuustyönä
 - Syrjinnän ja häirinnän tunnistaminen

Lähteet

1. Turvallisemman tilan periaatteet

- Turvallisemman tilan periaatteilla ja toimintatavoilla pyritään luomaan tila, jossa kaikki pyrkivät omalla toiminnallaan rakentamaan yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä ja keskustelua.
- Turvallisemman tilan periaatteiden noudattaminen tukee ennaltaehkäisevää turvallisuustyötä.
- Sisältö:
 - Käsitteen taustasta
 - Periaatteiden perusta lainsäädännössä
 - Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus
 - Oppilaitosturvallisuuden tekijät



Suomen YK-liiton turvallisemman tilan periaatteet

Suomen YK-liiton turvallisemman tilan periaatteet ovat yleiset turvallisemman tilan periaatteet, joita voi hyödyntää yhteisöllisyyden rakentamisessa oppilaitoksessa tai kun lähdette luomaan turvallisemman tilan periaatteita omalle yhteisölle.

SASKY

TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

- Suomen YK-liitto

Pyydä anteeksi,
jos olet loukannut
tahallisesti tai
tahattomasti muita.

Kunnioita toisen
henkilökohtaista fyysistä
ja psyykkistä tilaa sekä
itsemääräämisoikeutta.
Muista, ettet voi tietää
toisen rajoja kysymättä
niitä. Pyydä tilaa myös
itsellesi tarvittaessa.

Älä tee oletuksia
ulkonäköön tai
toimintaan
perustuen.

Pyri huolehtimaan, että
kaikilla on mahdollisuus
osallistua keskusteluun.
Kunnioita toisten yksityi-
syyttä ja käsittele arkoja
aiheita kunnioittavasti.

Älä pilkkaa, ivaa,
halvenna, sysää
syrjään tai nolaa
ketään puheillasi,
käytökselläsi
tai teoillasi.

Ota vastaan uudet aiheet,
henkilöt ja näkökulmat
ennakkoluulottomasti.
Suhtaudu jokaiseen
vastaantulevaan asiaan
ja tilanteeseen mahdol-
lisuutena oppia ja kehittyä.



SASKY



Turvallisemman tilan käsitteen tausta

- Turvallisemman tilan käsite on peräisin jo 1940- luvulta. Sen on ottanut käyttöön tutkija Kurt Lewin alun perin koskien tehtaassa työskentelevien oloja saadakseen heidän äänensä kuuluviin. 1970- luvulta lähtien termiä on ruvettu käyttämään enemmän vähemmistöjä koskeissa yhteisöissä.
- Yleisessä keskustelussa ja sen nykyisessä määrittelyssä termi on aika uusi.
- Viimeisten vuosien aikana turvallisemman tilan periaatteita on lähdetty laajentamaan niin, että niitä käytetään yhä yleisemmin myös julkisissa tiloissa sekä tapahtumissa sekä eri järjestöissä.
- Puhumme turvallisemman tilan periaatteista, emme turvallisen tilan periaatteista. Periaatteilla rakennamme ennakoivasti turvallisempia tiloja, jossa ei tarvitse pelätä syrjintää. Emme kuitenkaan aina voi koskaan taata, ettei syrjintää välttämättä tapahtuisi. Siksi turvallisemman tilan periaatteet (Nuorisokanuuna).

[\(Valli_Annakaisa.pdf\)](#)



Turvallisemman tilan periaatteiden perusta lainsäädännössä

- **Turvallisemman tilan periaatteet perustuvat ihmisoikeuksiin.**
- Yhdenvertaisuuden, tasa-arvon sekä ihmisoikeuksien edistäminen on kirjattu eri lakeihin, kuten yhdenvertaisuuslakiin, tasa-arvolakiin sekä perustuslakiin.
- Perustuslakiin on kirjattu yhdenvertaisuuden periaate, jolla tarkoitetaan syrjinnän kieltä ja ihmisten yhdenvertaisuutta lain edessä.
- Yhdenvertaisuuslaki kieltää syrjinnän, häirinnän sekä käskyn syrjiä. Yhdenvertaisuuslaki velvoittaa viranomaiset, työnantajat, koulutuksen ja varhaiskasvatuksen järjestäjät sekä oppilaitokset aktiivisesti edistämään yhdenvertaisuutta ja muuttamaan olosuhteita, jotka estävät yhdenvertaisuuden toteutumista.
- Tasa-arvolaki kieltää syrjinnän sukupuolen perusteella, mukaan lukien sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolen ilmaisuun perustuva syrjintä, sekä seksuaalisen ja sukupuoleen perustuvan häirinnän. Myös rikoslaki kieltää syrjinnän.
- Suomi on lisäksi ratifioinut monia eri sopimuksia, joissa määritellään ihmisoikeuksia, kuten Yhdistyneiden kansakuntien yleismaailmallisen julistuksen.

(Ihmisoikeusliitto 2023.)



Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus

- Turvallisessa tilassa on tärkeää huomioida fyysinen turvallisuus psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden ohella.
- Fyysinen turvallisuus kattaa muun muassa esteettömyyden ja rakennuksen turvallisuuden.
- Psyykinen turvallisuus taas takaa sen, että tilassa on turvallista näyttää muun muassa tunteensa ja pystyy olemaan oma itsensä sekä tilassa ei syrjitä tai häiritä.
- Sosiaalinen turvallisuus linkittyy ryhmään ja siihen kuulumiseen. Sosiaaliseen turvallisuuteen kuuluu tunne osallisuudesta. Psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus nivoutuvatkin paljon yhteen.

Opetushallitus 2023 a; Opetushallitus 2023b.

Oppilaitosturvallisuuteen vaikuttavat tekijät

FYYSISET TEKIJÄT

- **Rakennusten ja tilojen turvallisuus:** Rakennusten kunto, paloturvallisuus, esteettömyys ja turvallisuusjärjestelyt (esim. valvontakamerat ja hätäpoistumistiet).
- **Opetustilojen ja oppimateriaalien turvallisuus:** Varmistetaan, että opetustilat ja välineet ovat turvallisia käyttää.

PSYKKISET TEKIJÄT

- **Mielenterveys ja hyvinvointi:** Oppilaiden ja henkilökunnan mielenterveyden tukeminen, stressinhallinta ja hyvinvointipalvelut.
- **Turvallisuuden tunne:** Oppilaiden ja henkilökunnan kokemus turvallisuudesta ja luottamus siihen, että heitä suojellaan vaaratilanteissa.

SOSIAALISET TEKIJÄT

- **Yhteisöllisyys ja ilmapiiri:** Hyvä yhteishenki, kiusaamisen ehkäisy ja positiivinen vuorovaikutus.
- **Syrjinnän ja häirinnän ehkäisy:** Toimenpiteet syrjinnän ja häirinnän tunnistamiseksi ja estämiseksi.

PEDAGOGISET TEKIJÄT

- **Opetuksen laatu ja tuki:** Laadukas opetus, oppimisen tuki ja ohjaus.
- **Turvallisuuskoulutus:** Oppilaille ja henkilökunnalle tarjottava turvallisuuskoulutus ja -harjoitukset.

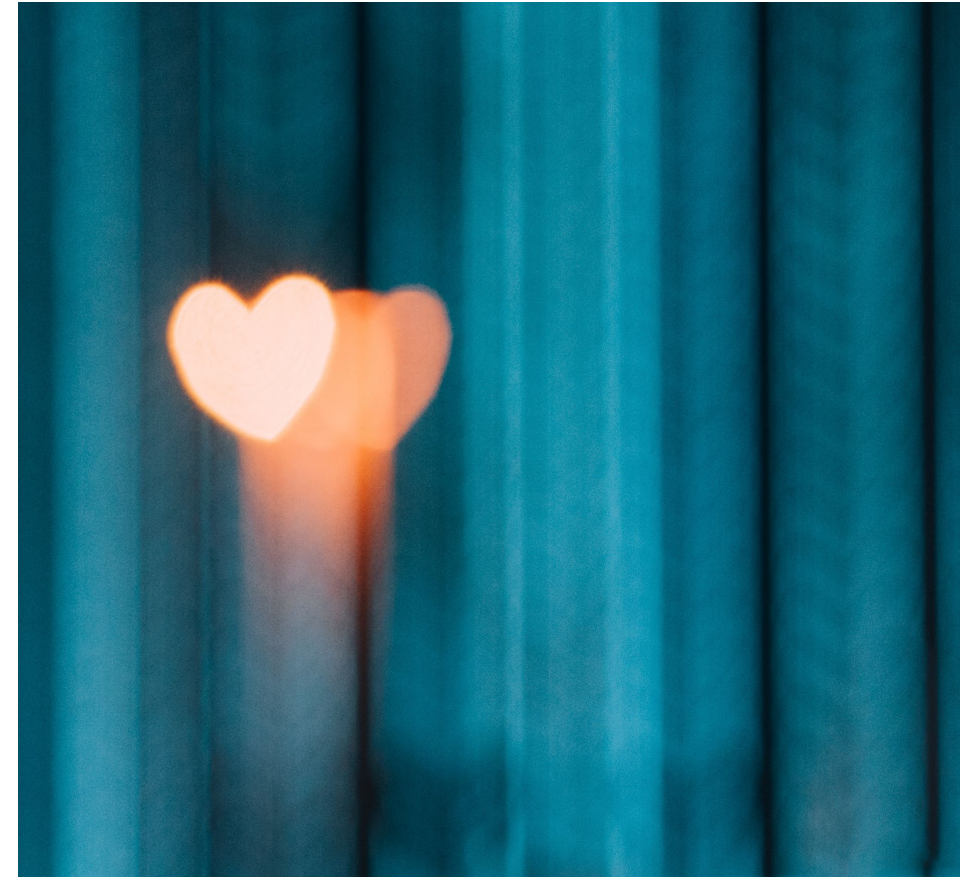
JOHTAMINEN JA HALLINTO

- **Turvallisuuden johtaminen:** Systemaattinen turvallisuuden hallinta, riskien arviointi ja turvallisuussuunnitelmat.
- **Kriisiviestintä ja häiriötilanteet:** Selkeät toimintamallit kriisitilanteissa ja tehokas viestintä.

Nämä tekijät yhdessä luovat kokonaisvaltaisen turvallisuuden, joka on edellytys oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi oppilaitoksissa.

2. Tunnetaidot tukevat turvallisemman tilan rakentumista

- Tunnetaitojen ja tunteiden ymmärtämisen opiskelu kaikilla luokka-asteilla tukee turvallisemman tilan rakentumista ja rakentaa yksilöiden tunnetaitoja.
- Tunnetaidot pitävät sisällään monia taitoja aina kehotietoisuus- ja tarvetaidoista vuorovaikutus- ja ajattelutaitoihin – nämä kaikki taidot tukevat meitä, kun kohtaamme tapahtumia ympäristössämme, itsessämme ja toisissamme.
- Sisältö:
 - Tunteet ja niiden säätely
 - Harjoituksia tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen





Tunteet ja niiden säätely

- Tunteet antavat meille tärkeää tietoa ympäristöstä, toisista ihmisistä ja itsestämme. Tunteet ovat osa havaitsemista ja ajatteluamme ja ne suuntaavat toimintaamme.
- Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Omien tunteiden huomaaminen ja ymmärtäminen auttavat hahmottamaan myös toisten tunteita, mikä on oleellinen osa vuorovaikutustilanteita.



Tunnetaitoja voi harjoitella

- Itsearvostus on tunnetaitojen perusta, kohtele siis itseäsi arvostaen. Suhtaudu tunteeseen viestintuojana, jolla on sinulle jotain kerrottavaa.
- Muista, että sinä et ole tunteesi - tunteet menevät ja tulevat.
- Tunteiden hyväksyminen; pyri suhtautumaan arvottamatta tunteita hyviin ja huonoihin, sallittuihin ja kiellettyihin. Anna itsellesi lupa ilmaista kaikenlaisia tunteita. Tunteet itsessään eivät vahingoita ketään eikä niitä sen takia tarvitse kieltää itseltään.
- Tunteiden säätelyyn on monia eri keinoja, esim. syvä hengittäminen ja hengitykseen keskittyminen rahoittavat mieltä. Etsi sinulle sopiva tapa säädellä tunnettasi tilanteessa, jossa tunteiden ilmaiseminen ei jostain syystä ole mahdollista tai suotavaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita tunteiden kieltämistä tai tukahduttamista. Voit aina palata käsittelemään tunnetta myöhemmin jos ei jonain hetkenä onnistu.



Tukea itsenäiseen tunnetaitojen harjoitteluun

- Kiinnitä huomioita tunteisiisi; tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat osa tunnetaitoja. Tunteiden nimeämisessä voit käyttää apuna esim. tunnelistaa. Tunteiden piirtäminen tai visualisointi voi lisätä ymmärrystä omista tunteista. Tunnepäiväkirja on yksi keino tarkastella omia tunteita. [4. Opi tunnistamaan tunteitasi | Mielen terveystalo.fi](#)
- Tietoinen läsnäolo (tietoisuustaidot, mindfulness) voi auttaa tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä luottamaan niihin. Sen avulla voi lisätä itsen havainnointia sekä suuntaamaan tarkkaavaisuuden käsillä olevaan hetkeen; huomaamaan mitä ajatuksia ja tunteita kulloinkin on mielessä. Vinkkejä tietoisien läsnäolon harjoittamiseen: [6. Tietoisien läsnäolon taidot | Mielen terveystalo.fi](#)
- Musiikki ja liikunta voivat auttaa tunteiden kohtaamisessa ja niiden käsittelyssä.



Harjoituksia tunnetaitojen harjoitteluun ryhmässä

Ryhmässä tehtävä tunnetaitojen vahvistaminen voi tukea yksilön tunnetaitojen vahvistumista, lisätä yhteisöllisyyttä ja näkyä myönteisesti vuorovaikutustilanteissa.

- [Hyvät ominaisuudet - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)
- [Omat tunteet - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

3. Vuorovaikutustaidot ja konfliktien ratkaisu

- Vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä roolissa turvallisemman tilan luomisessa ja ylläpitämisessä. Vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä ja halua toimia yhdessä toisten kanssa, vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja muiden kanssa.
- Hyvät vuorovaikutustaidot ovat keskeisessä asemassa myös konfliktitilanteissa; ne voivat ennaltaehkäistä konfliktitilanteiden syntymistä, joten niistä on hyvä puhua ja niitä voi harjoitella säännöllisesti.
- Sisältö:
 - Vuorovaikutustaitojen perusteet
 - Puheeksi oton taidot
 - Mitä tuon mukani tilanteeseen?
 - Harjoituksia



Vuorovaikutustaitojen perusteet

- **Kunnioittava kohtaaminen:** Ihmisen perustarve on syntymästä lähtien olla yhteydessä ympärillään oleviin ihmisiin. Kaikilla ihmisillä on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi ilman pelkoa leimaamisesta tai lannistamisesta. Yhteys toisiin ihmisiin rakentuu yksinkertaisista, mutta merkityksellisistä tavoista, kuten katseista, kosketuksista ja äänenpainoista. Kunnioittava kohtaaminen on toista arvostavaa, kuuntelevaa ja hyväksyvää läsnäoloa, joka näkyy kaikessa vuorovaikutuksessa.
- **Läsnäoleva kuuntelu:** Läsnäolo on arvokas lahja, jonka ihminen voi antaa itselleen tai toiselle. Läsnäoloa on toisen kohtaaminen aidosti, arvokkaana ihmisenä. Keskityt täysin puhujan sanomaan ilman keskeytyksiä ja osoitat, että arvostat hänen näkemyksiään. Tämä luo luottamusta ja rohkaisee avoimeen keskusteluun. Voit harjoitella tätä esimerkiksi toistamalla kuulemasi omin sanoin tai kysymällä tarkentavia kysymyksiä.
- **Kunnioittava puhe:** Käytä kunnioittavaa ja yhdenvertaisuutta edistävää kieltä. Vältä kielenkäyttöä, joka voi olla loukkaavaa tai syrjivää.
- **Kehonkieli:** Vuorovaikutus ihmisten välillä on paljon muutakin kuin puhuminen ja kuunteleminen. Toisen ihmisen eleet, ilmeet ja kehonkieli kertovat paljon. Ole tietoinen omasta kehonkielestäsi ja pyri lukemaan toisten kehonkieltä. Jos sanaton ja sanallinen viesti ovat ristiriidassa, sanaton voittaa aina.
- **Empatia:** Empatia on kykyä ymmärtää toisen tunteita. Se on kykyä asettua toisen asemaan ja toisten tunteiden tunnistamista. Se tarkoittaa tunteista viestimistä. Se tarkoittaa aktiivisen yhteyden muodostamista toisen sanoihin.

Puheeksi oton taidot

Puheeksi oton taidot rakentuvat vuorovaikutustaitojen perusteille ja ne tukevat konfliktien ennaltaehkäisyä ja ratkaisua.

Aktiivinen kuuntelu: Kuuntele toista henkilöä tarkasti ja osoita, että arvostat hänen näkemyksiään ja tunteitaan. Aktiivisella kuuntelulla voi auttaa ehkäisemään ja ratkaisemaan konflikteja. Kun molemmat tuntevat tulevansa kuulluiksi, on helpompi löytää yhteisymmärrys. Aktiivisella kuuntelulla rakennat avoimuutta, luottamusta ja vähennät väärinkäsityksiä.

Avoimet kysymykset: Esitä kysymyksiä, jotka rohkaisevat laajempiin vastauksiin ja syvällisempään keskusteluun. Miten voit? Mitä kuuluu? Avoimet kysymykset antavat tilaa toisen tunteille ja kokemuksille ja vähentävät väärinkäsityksen riskiä. Näin ymmärrät toisen henkilön näkökulmaa paremmin ja voit saada yksityiskohtaisempaa tietoa, joka auttaa ratkaisujen etsimisessä.

Empatia ja myötätunto: Osoita ymmärrystä ja tukea toisen henkilön tunteita kohtaan. Näin luot turvallisen ilmapiirin, jossa vaikeista asioista on helpompi puhua. Aktiivinen kuuntelu osoittaa empatiaa.

Selkeä ja kunnioittava viestintä: Käytä selkeää kieltä ja kunnioita toisen henkilön tunteita ja näkemyksiä. Näin vähennät väärinymmärryksen mahdollisuutta, konfliktien riskiä ja parannat yhteistyötä ja luottamusta.

Rakentava palaute: Anna palautetta, joka on sekä rehellistä että kannustavaa. Näin autat toista henkilöä kehittymään ja parannat vuorovaikutusta.

Mitä tuon mukamani vuorovaikutustilanteeseen?

- Oman toiminnan tiedostaminen on tärkeä elementti vuorovaikutustilanteen pohtimisessa. Alla olevat näkökulmat auttavat havainnoimaan itseäsi ja mitä tuot mukansi tilanteeseen:
- **TUNTEET:** Eri tilanteissa tuntemiisi tunteisiin on tärkeää saada yhteys ymmärtääksesi, mitä mielessäsi tapahtuu.
- **USKOMUKSET:** Tiukassa olevat mielipiteet, joita pidämme tosina. Kun reagoimme jossain tilanteessa henkilökohtaisesti, se voi olla merkki siitä, että jokin ydinuskomuksemme on haastettu.
- **KÄSITYKSET:** Tapa, jolla me itse ymmärrämme, tulkitsemme ja näemme erilaiset asiat. On tärkeää ymmärtää, että oma tapa nähdä ja tulkita tilannetta voi olla eri kuin jostain toisesta näkökulmasta tarkasteltuna.
- **OLETUKSET:** Asiat, jotka hyväksymme tosiksi tai varmoiksi ilman todisteita. Huomaa, että oletus on sinun tulkintasi jostain tilanteesta.
- **ODOTUKSET:** Asiat, joiden uskomme voivan tapahtua tai joiden pitäisi mielestämme tapahtua. Jotkut odotukset liittyvät toiveisiimme ja toiset pelkoihimme.

(Kohti syrjimätöntä koulua – oppimispäiväkirjani, Rauhankasvatus instituutti.)

Oman kehyyksen tiedostaminen ja haastaminen

- Kehys on termi kaikelle sille, mikä kuvaa tapaamme hahmottaa ympäröivää todellisuutta; asiat, jotka muodostavat minuutemme, maailmankuvamme ja käsityksemme muista.
- Tässä muutamia esimerkkejä osista, joista KEHYKSEMME muodostuu: Historia/kulttuuriperintö, perhe, uskonto, arvot, ikä, sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, kieli, kotimaa/-alue, etnisyys, kulttuuri/perinteet, fyysiset kyvyt, sosioekonominen asema, ammatti, naapurusto, jossa kasvoimme, naapurusto, jossa nyt asumme.
- Kysymykset auttavat pohtimaan omia uskomuksia, käsityksiä, oletuksia ja odotuksia. Niitä voi pohtia itsekseen tai käydä keskustelua ryhmässä.
- **Harjoitus:** Pohdi jotakin ennakkoluuloista asennetta, jonka kanssa olet kasvanut tai johon sinut kasvatettiin uskomaan (ole rehellinen itsellesi!), sekä sitä, miten aloit uskoa siihen. Oletko koskaan toiminut tämän ennakkoluulon pohjalta? Uskotko yhä tähän ajatukseen? Miksi tai miksi et?

(Kohti syrjimätöntä koulua – oppimispäiväkirjani, Rauhankasvatus instituutti.)



Vuorovaikutustaitojen harjoittelu

- **Roolipelit/toisen asemaan asettuminen:** Harjoitelkaa erilaisia tilanteita, joissa turvallinen tila voi olla uhattuna, ja miettikää yhdessä, miten niihin voisi parhaiten reagoida.
- **Reflektio:** Reflektiota voidaan tehdä todellisten tilanteiden pohjalta tai käyttää apuna keksittyjä esimerkkejä. Keskustelkaa ryhmässä tilanteista ja siitä, miten ne olisi voitu käsitellä paremmin turvallisemman tilan näkökulmasta.
- **Palaute:** Pyydä palautetta vuorovaikutustaidoistasi ja käytä sitä kehittyäksesi. Voit esimerkiksi pyytää ystävää tai kollegaa antamaan rehellistä palautetta keskustelutyylisestä. Palautteenanto positiivisesta vuorovaikutuksesta: harjoittele antamaan ja vastaanottamaan positiivista palautetta vuorovaikutustaidoista.

(Kohti syrjimätöntä koulua – oppimispäiväkirjani, Rauhankasvatus instituutti.)



Vuorovaikutustaitojen harjoitteluun

- Tehtäväkortteja eri teemojen käsittelyyn. Niitä voi hyödyntää laajalti opetuksessa ja nuorisotyössä. Tehtäväkorteissa on toiminnallinen harjoitus ja sitä taustoittava teoriaosuus.

[Tehtäväkortit - Mannerheimin Lastensuojeluliitto](#)

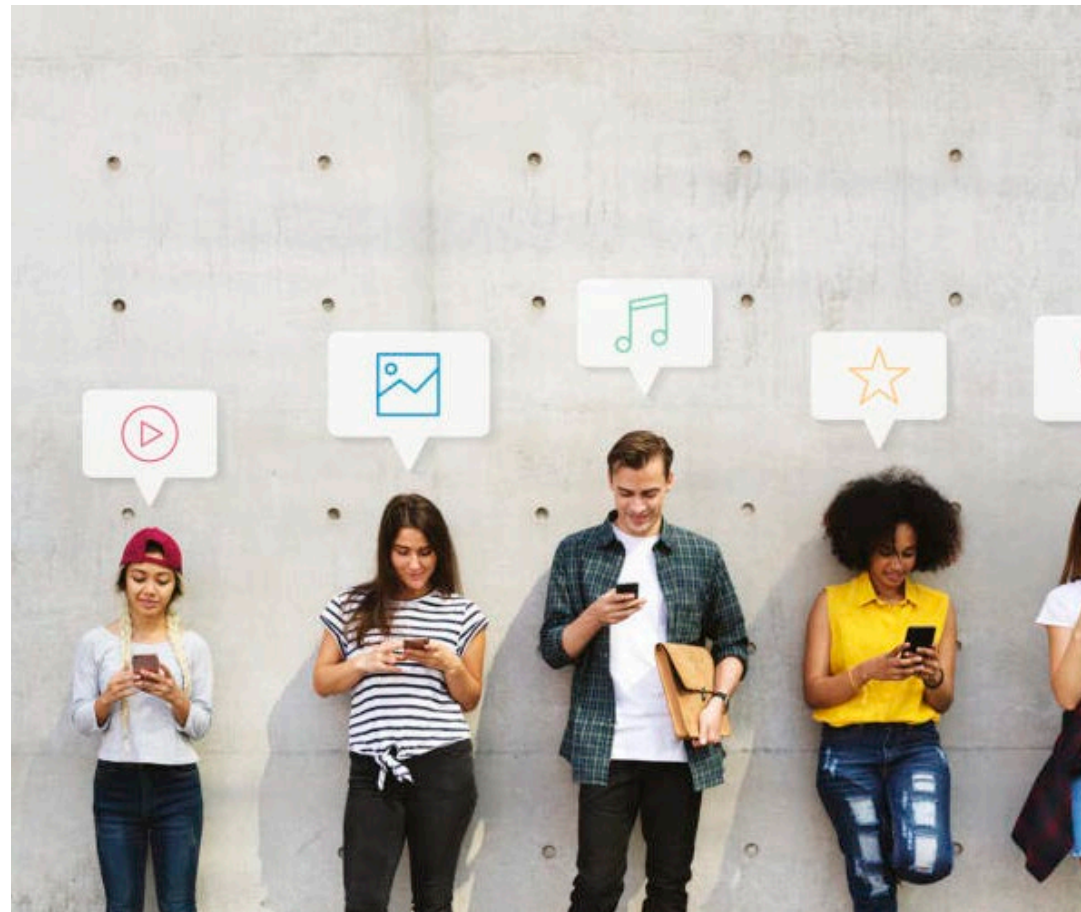
- Harjoituksia tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun:

[10. Vuorovaikutustaidot | Mielenterveystalo.fi](#)

SASKY

4. Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus

- Yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden toteutuminen ovat keskeisiä elementtejä turvallisemman tilan rakentumisessa. Näiden elementtien huomioiminen on tärkeää, jotta kaikki opiskelijat voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi.
- Sisältö:
 - Yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden edistäminen oppilaitoksessa.
 - Käytännön vinkkejä ja toimintatapoja.





Mitä yhdenvertaisuus tarkoittaa?

- Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.
- Yhdenvertaisuuslaki on ollut voimassa vuodesta 2004. Lain mukaan viranomaisten tulee kaikessa toiminnassaan edistää yhdenvertaisuutta tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti sekä laatia yhdenvertaisuussuunnitelma, jossa määritellään viranomaisen yhdenvertaisuustyön tavoitteet, sisällöt, keinot ja tulosten seuranta. Yhdenvertaisuus, Sisäasiainministeriön julkaisu 10/2010.



Mitä saavutettavuus tarkoittaa?

- Saavutettavuus on yhdenvertaisuuden edistämistä.
- Hyvä saavutettavuus kertoo erilaisten yleisöjen tarpeiden huomioimisesta.
- Saavutettavuus tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen ja elämyksiin yksilöiden erilaisista ominaisuuksista riippumatta.
- Saavutettavuuden synonyyminä käytetään myös termiä esteettömyys. Nyttemmin esteettömyyttä käytetään yleensä rakennetusta ympäristöstä puhuttaessa ja käsitettä saavutettavuus viestinnän ja palvelujen yhteydessä.
- Hyvä saavutettavuus muodostuu kokonaisuudesta, jonka kaikki osaset ovat tärkeitä. Saavutettavuuteen panostava yhteisö huomioi jatkuvasti moninaisuutta arjessa ja suunnittelee toimintansa huolella. (Kuntaliiton julkaisu ks.)



Vinkkejä yhdenvertaisuuden edistämiseen oppilaitoksessa

Koulun arjessa yhdenvertaisuutta voidaan edistää mahdollistamalla kohtaamisia ja ystäväystymistä, hyvien suhteiden luomista ja jokaisen oman kulttuuri-identiteetin arvostamista.

Panosta ryhmäyttämiseen ja hyvän ilmapiirin luomiseen!

- **Koulutus ja tietoisuus:** Järjestä koulutuksia ja työpajoja moninaisuudesta ja inklusiivisuudesta.
- **Kieli:** Käytä inklusiivista kieltä, joka ei syrji tai sulje ketään ulkopuolelle.
- **Osallistaminen:** Varmista, että kaikki saavat äänensä kuuluviin ja että heidän näkemyksensä otetaan huomioon päätöksenteossa.

Harjoituksia yhdenvertaisuuden edistämiseen

- 1. Roolipelit ja skenaariot:** Järjestä roolipelejä, joissa opiskelijat voivat harjoitella erilaisia tilanteita, kuten syrjinnän tai kiusaamisen kohtaamista ja siihen puuttumista.
- 2. Keskustelupiirit:** Luo turvallinen tila, jossa opiskelijat voivat jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan yhdenvertaisuudesta ja moninaisuudesta. Tämä voi auttaa lisäämään ymmärrystä ja empatiaa toisia kohtaan.
- 3. Yhdenvertaisuuskyselyt:** Anna opiskelijoille kyselyitä, joissa he voivat arvioida oppilaitoksen yhdenvertaisuustilannetta ja antaa ehdotuksia parannuksista.
- 4. Projektityöt:** Anna opiskelijoille tehtäväksi tutkia ja esitellä eri kulttuureja, sukupuoliä, seksuaalisuuksia tai muita moninaisuuden muotoja. Tämä voi sisältää esitelmiä, julisteita tai videoita.
- 5. Kirjallisuuden ja elokuvien analyysi:** Käytä kirjoja, novelleja ja elokuvia, jotka käsittelevät yhdenvertaisuutta ja moninaisuutta, ja keskustele niiden teemoista luokan kanssa.
- 6. Vierailijat ja puhujat:** Kutsu asiantuntijoita tai henkilöitä, joilla on kokemusta yhdenvertaisuudesta ja moninaisuudesta, puhumaan luokalle ja jakamaan tarinoitaan.
- 7. Yhteisölliset projektit:** Osallistukaa yhdessä hyväntekeväisyys- tai yhteisöprojekteihin, jotka edistävät yhdenvertaisuutta ja moninaisuutta.
- 8. Taideprojektit:** Kannusta opiskelijoita ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan yhdenvertaisuudesta taiteen kautta, kuten maalausten, piirustusten tai runojen muodossa.

5. Hyvinvointi ja itsestä huolehtiminen

Omasta ja muiden hyvinvoinnista huolehtiminen on perusta turvallisemman tilan rakentumiselle.

- Sisältö:
 - Itsetuntemuksen ja itsemyötätunnon kautta lisää hyvinvointia.
 - Harjoituksia itsetuntemuksen lisäämiseksi.



Hyvinvointia lisäävät ja heikentävät asiat

- Hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tarvitaan kykyä tunnistaa omaa hyvinvointia lisäävät ja heikentävät tekijät. On tärkeää oppia kuuntelemaan itseään ja omia tarpeitaan ja määrittelemään, **mitä hyvinvointi tarkoittaa minulle?**
- Myös se miten asennoituu itseään ja omia tarpeitaan kohtaan, on ensiarvoisen tärkeää omalla hyvinvoinnille.
- Omien tarpeiden ja tavoitteiden tunteminen muodostaa perustan vuorovaikutustaidoille, sille, miten kuuntelemme ja kohtaamme toisia. Jos emme tunne omia ajatuksiamme, tunteitamme ja tarpeitamme, tai ilmaise niitä toisille, on vaikeaa tunnistaa toistenkaan tunteita ja tarpeita. Siksi **kun puhumme toisen kohtaamisesta, on puhuttava myös itsensä kohtaamisesta.** (Mieli ry)
- Jämäkän vuorovaikutuksen lähtökohtia on omien tarpeiden ja tavoitteiden tunteminen. Jämäkkyuden, rohkeuden ja sitkeyden yhdistelmää kutsutaan myös assertiivisuudeksi. Jämäkkyys on yhteydessä myönteiseen minäkuvaan, itseluottamukseen ja hyvään itsetuntoon. Jämäkkyys on kykyä tunnistaa, määritellä ja ilmaista omat rajat hyvinvointia lisäävällä tavalla. Rajat ovat tarpeen niin oman itsensä kohtelussa kuin siinä, miten antaa toisten kohdella itseään. (Mieli ry)



Itsemyötätunto hyvinvoinnin lisääjänä

- Myötätunto ja ystävällinen suhtautuminen niin itseä kuin toisiakin kohtaan lisää hyvinvointia. Anteeksi antaminen on usein osa myötätunnon harjoittamista, jota voi opetella esimerkiksi tietoisuustaitojen avulla.
- Myötätunto itseä kohtaan on kuin pitäisimme huolta itsestämme niin kuin kenestä tahansa läheisestä ja rakkaasta ihmisestä. Myötätunto vahvistaa itsetuntoa sisältäpäin ja vapauttaa kielteisten ajatusten kierteestä.
- Jos arvostamme ja kunnioitamme itseämme, se tuo iloa elämään ja auttaa yrittämään parastamme. Voimme antaa itsellemme luvan toimia luovasti tässä ja nyt, tällä hetkellä olemassa olevilla tiedoilla ja taidoilla.
- Videossa Nita Arpiainen puhuu itsemyötätunnosta:
<https://youtu.be/wZ16Dg7dsX8>



Itsetuntemuksen harjoittelu tukee hyvinvointia

Harjoitukset auttavat pysähtymään itsen äärelle ja tunnistamaan omia tarpeita:

- [Itsen tuntijaksi: 5 vinkkiä minätietoisuuteen ja minäviesteihin - MIELI ry](#)
- [Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista - MIELI ry](#)
- [Tutustu itseesi - MIELI ry](#)

6. Turvallisemman tilan ylläpitäminen

Turvallisemman tilan periaatteet eivät ole muuttumattomia ja ikuisia. Maailma ympärillämme muuttuu koko ajan ja sen mukana myös käsityksemme yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta kehittyy.

Turvallisemman tilan periaatteisiin kuuluu, että myös vaikeista asioista pystytään keskustelemaan ja ristiriitatilanteita ratkaisemaan yhdessä.

- Sisältö:
 - Periaatteiden päivittäminen
 - Turvallisemman tilan periaatteen ennaltaehkäisevänä turvallisuustyönä
 - Syrjinnän ja häirinnän tunnistaminen





Turvallisemman tilan periaatteiden päivittäminen

- **Periaatteita on hyvä tarkastella säännöllisin väliajoin, jotta ne vastaavat edelleen ihmisten tarpeita ja saavat jokaisen kokemaan olonsa tervetulleeksi.**
- Periaatteet eivät ole muuttumattomia ja ikuisia. Maailma ympärillämme muuttuu koko ajan ja sen mukana:
 - Löydämme uusia sanoja sanoittaa asioita yhdenvertaisemmin.
 - Oivallamme vanhojen toimintatapojemme olleen ongelmallisia.
 - Käsitksemme yhdenvertaisuudesta ja turvallisuudesta saa uusia vaikutuksia ja kehittyä.

(Nuorisokanuuna.fi)



Turvallisemman tilan periaatteet ennaltaehkäisevänä turvallisustyönä

- Kun turvallisemman tilan periaatteet on otettu käyttöön, niiden noudattamista odotetaan kaikilta. Ne ovat keino muistuttaa toisten kunnioittavasta kohtelusta ja puuttua tilanteisiin tarvittaessa.
- Yhteisvastuullisuuteen ja avoimeen keskustelukulttuuriin kannustaminen ovat ennaltaehkäisevää turvallisustyötä.
- Videoilla neuvoja kiusaamisen tunnistamiseen ja puuttumiseen sekä kiusaamisen käsittelyyn:

[Tunnista kiusaaminen – myös verkossa](#)

[Kiusaamiseen puuttumisen keinot](#)



Syrjinnän ja häirinnän tunnistaminen

- Syrjintää on se, että ihmistä kohdellaan huonommin kuin toisia jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden perusteella. Kaikilla ihmisillä on oikeus yhdenvertaiseen kohteluun ja syrjintä kielletään monissa kansallisissa laeissamme, yhdenvertaisuuslaissa ja rikoslaissa sekä kansainvälisissä ihmisoikeussopimuksissa.
- Syrjinnässä on kyse siitä, että henkilöä kohdellaan samanlaisessa tilanteessa huonommin kuin toisia yhden tai useamman henkilökohtaisen ominaisuuden takia. Esimerkiksi, jos tarjoilija kieltäytyy palvelemasta henkilöä tämän etnisen alkuperän perusteella, on kyse lainvastaisesta syrjinnästä.
- Kaikki ihmisten erilainen kohtelu ei ole syrjintää. Tietyissä tilanteissa erilainen kohtelu, vaikka se perustuisi johonkin kiellettyyn syrjintäperusteeseen, voi olla oikeutettua. Erilaisen kohtelun oikeuttamisperusteista säädetään yhdenvertaisuuslaissa.
- Huono tai epäasiallinenkaan kohtelu tai asiakaspalvelu ei välttämättä ole syrjintää. Jotta kyse olisi syrjinnästä, epäedullisemman kohtelun täytyy johtua kielletystä syrjintäperusteesta. Esimerkiksi tavaroiden- tai palveluntarjoajan tai viranomaisen epäkohtelias tai epäasiallinen palvelu ei ole välttämättä syrjintää, etenkin, jos se kohdistuu kaikkiin.

Syrjinnän ja häirinnän tunnistaminen jatkuu

- **Välitön syrjintä** on sitä, kun ihmistä kohdellaan jonkin hänen henkilökohtaisen ominaisuutensa takia huonommin kuin jotakuta toista samanlaisessa tilanteessa. Välitön syrjintä on kyseessä, kun esimerkiksi asiakkaana olevalta romanilta vaaditaan maksu ruuasta ennen tarjoilua toisin kuin muilta asiakkailta. Toinen esimerkki olisi se, että samaa sukupuolta olevalle parille ei vuokrata huoneistoa heidän seksuaalisen suuntautumisensa takia.
- **Välillinen syrjintä** voi ilmetä esimerkiksi työhönotossa siten, että hakijalle asetetaan työn kannalta epäoleellisia vaatimuksia: työnantaja edellyttää työnhakijalta täydellistä suomen kielen taitoa, vaikka se ei ole työn tekemisen kannalta välttämätöntä. Toinen esimerkki välillisestä syrjinnästä voi olla esteellinen ympäristö. Välillistä syrjintää voi olla esimerkiksi se, että viranomaisen tai palvelutarjoajan toimipisteeseen ei pääse, jos käyttää pyörätuolia tai muuta apuvälinettä.
- Viranomaisen, koulutuksen järjestäjän, työnantajan sekä tavaroiden ja palvelujen tarjoajan on tehtävä **kohtuullisia mukautuksia** vammaiselle henkilölle. Mukautuksilla turvataan vammaisen ihmisen yhdenvertaisuutta yksittäisissä tilanteissa. Kohtuullisten mukautusten epääminen on syrjintää. Voit lukea lisää kohtuullisista mukautuksista [vammaisten henkilöiden oikeudet -sivulla](#).
- **Moniperusteisella syrjinnällä** tarkoitetaan syrjinnän kohteeksi joutumista kahden tai useamman eri syrjintäperusteen perusteella. Erityisesti vähemmistöt voivat olla alttiita moniperusteiselle syrjinnälle. Esimerkiksi vammainen etniseen vähemmistöön kuuluva henkilö voi tulla syrjityksi sekä vammaisuutensa että alkuperänsä vuoksi.
- **Häirintä** on yhdenvertaisuuslaissa kiellettyä syrjintää. Häirintä määritellään laissa käyttäytymiseksi, jolla loukataan henkilön ihmisarvoa tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti. Käyttäytymisellä luodaan kiellettyyn syrjintäperusteeseen, kuten esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen, alkuperään tai vammaisuuteen liittyvä halventava, nöyryyttävä, uhkaava, vihamielinen tai hyökkäävä ilmapiiri. Häirintä voi olla puhetta, ihmisarvoa loukkaavan materiaalin esillepanoa tai sen tällaisen materiaalin jakamista. Voit lukea lisää [häirintä-sivulta](#).
- Yhdenvertaisuuslaissa kielletään myös **vastatoimet**. Tämä tarkoittaa, että jos henkilö esimerkiksi ottaa yhdenvertaisuusvaltuutettuun yhteyttä asiansa selvittämiseksi, vetoaa yhdenvertaisuuslakiin tai ryhtyy muihin toimenpiteisiin yhdenvertaisuutensa turvaamiseksi, häntä ei saa kohdella epäsuotuisasti eikä häneen saa kohdistaa kielteisiä seurauksia tämän vuoksi. Vastatoimi voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vuokranantaja ei uusi vuokrasopimusta, koska vuokralainen on ottanut yhteyttä yhdenvertaisuusvaltuutettuun vuokranantajan syrjivän toiminnan vuoksi. Vastatoimien kohteeksi joutuneella on yhdenvertaisuuslain mukaan oikeus hyvitykseen.

Syrjinnän ja häirinnän tunnistaminen jatkuu (2)

- **Häirintä** on yhdenvertaisuuslaissa kiellettyä syrjintää. Häirintä määritellään laissa käyttäytymiseksi, jolla loukataan henkilön ihmisarvoa tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti. Käyttäytymisellä luodaan kiellettyyn syrjintäperusteeseen, kuten esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen, alkuperään tai vammaisuuteen liittyvä halventava, nöyryyttävä, uhkaava, vihamielinen tai hyökkäävä ilmapiiri. Häirintä voi olla puhetta, ihmisarvoa loukkaavan materiaalin esillepanoa tai sen tällaisen materiaalin jakamista. Voit lukea lisää [häirintä-sivulta](#).
- Yhdenvertaisuuslaissa kielletään myös vastatoimet. Tämä tarkoittaa, että jos henkilö esimerkiksi ottaa yhdenvertaisuusvaltuutettuun yhteyttä asiansa selvittämiseksi, vetoaa yhdenvertaisuuslakiin tai ryhtyy muihin toimenpiteisiin yhdenvertaisuutensa turvaamiseksi, häntä ei saa kohdella epäsuotuisasti eikä häneen saa kohdistaa kielteisiä seurauksia tämän vuoksi. Vastatoimi voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vuokranantaja ei uusi vuokrasopimusta, koska vuokralainen on ottanut yhteyttä yhdenvertaisuusvaltuutettuun vuokranantajan syrjivän toiminnan vuoksi. Vastatoimien kohteeksi joutuneella on yhdenvertaisuuslain mukaan oikeus hyvitykseen.
- Häirintä on yhdenvertaisuuslaissa kiellettyä syrjintää. Laissa häirintä määritellään käyttäytymisenä, jolla loukataan henkilön tai ihmisryhmän ihmisarvoa tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti. Häirinnässä henkilö luo käyttäytymisellään kiellettyyn syrjintäperusteeseen, kuten esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen, alkuperään tai vammaisuuteen, liittyvän toista henkilöä tai ihmisryhmää halventavan, nöyryyttävän, uhkaavan, vihamielisen tai hyökkäävän ilmapiirin. Häirintä voi kohdistua yksilön lisäksi myös ihmisryhmään. Tämä tarkoittaa, että häirintää voidaan arvioida myös ilman yksittäistä henkilöä eli häirinnän uhria, johon häirintä olisi kohdistunut.
- Käyttäytyminen ymmärretään laajasti niin, että kyse voi olla esimerkiksi sähköpostiviesteistä, ilmeistä, eleistä tai epäasiallisen materiaalin esiin laittamisesta esimerkiksi netissä tai muunlaisesta viestinnästä. Ihmisarvoa loukkaavan käyttäytymisen ei tarvitse suoraan kohdistua tiettyyn ihmiseen, vaan se voi kohdistua myös johonkin ihmisryhmään.
- Videot syrjinnän ja häirinnän teemojen käsittelyyn:

[Vähemmistöt ja moniperusteinen syrjintä – Tunnistaminen ja ehkäisy](#)

[Tunnetko vastuusi – Yksinäisyyden ehkäiseminen ja turvallisuuden edistäminen](#)



Turvallisemman tilan rikkoutuminen

Kun turvallisempi tila menee rikki, tunnusta tapahtunut.

- Turvallisemman tilan periaatteisiin kuuluu, että on sovittu yhteiset toimintatavat epäasiallisen käytöksen varalle ja myös haastavissa tilanteissa pystytään keskustelemaan rakentavasti.
- Turvallisemman tilan luomisessa on siis tärkeää, että jokainen sitoutuu turvallisemman tilan periaatteisiin tilaan tullessaan.

Lähteet

- [Valli_Annakaisa.pdf](#) (luettu 11.12.2024)
- [Ihmisoikeusliitto - Ihmisoikeudet kuuluvat kaikille](#) (luettu 11.12.2024)
- [Näkökulmia oppilaitosturvallisuuteen - osa 1: Turvallinen oppimisympäristö | Henri Rikander | TAMKin julkaisut | Tampereen korkeakouluyllyhteisö](#) (luettu 11.12.2024)
- Työterveyslaitos 2024 tarkista opparista, mihin viittaa
- Opetushallitus 2023 a; Opetushallitus 2023b.
- [oppimispäiväkirjani versio_100821.pdf](#), Rauhankasvatusinstituutti.fi
- Mieli ry
- Nuorisokanuuna.fi
- [Syrjintä Suomessa 2020–2023 : Tietoraportti](#) (luettu 10.12.2024)
- [Syrjintä | Yhdenvertaisuusvaltuutettu](#)
- [Häirintä | Yhdenvertaisuusvaltuutettu](#)

SASKY

Osaavat luovat maailmoja
yhdessä tehden