



# Harjoitus: Suojaan itseäni

---

## Tavoite

Harjoituksen avulla lapsi oppii tunnistamaan tilanteita, joissa itseään on tarpeellista puolustaa. Hän oppii myös puolustamaan itseään sanallisesti.

## Ohje

Miettikää yhdessä, millaisissa tilanteissa esimerkiksi koulussa, pihalla, harrastuksessa tai sosiaalisessa mediassa voisi tarvita itsensä puolustamisen taitoja. Tämä voi olla esimerkiksi silloin, kun

- joku kiusaa
- joku puhuu minulle ilkeästi
- joku yllyttää minua tekemään jotain, mitä en halua
- joku uhkailee minua
- joku ottaa tavaroitani ilman lupaa.

Keskustelkaa, miten lapsi on toiminut näissä tilanteissa. Mitä olet tehnyt, jos joku on kohdellut sinua noin? Miten olet selvinnyt näissä tilanteissa?

## Opeta lapselle kolmen kohdan sääntö

1. Sano toiselle: Ei!
2. Lähde pois tilanteesta.
3. Kerro aikuiselle.

Pohtikaa yhdessä, millaisilla eri tavoilla toiselle ihmiselle voi sanoa "ei". Näitä ovat esimerkiksi seuraavat tavat:

- Älä puhu minulle noin rumasti.
- En halua tehdä tuota.
- Lopeta uhkailu.
- Älä koske minun tavaroihini.

Jos keskusteleminen ei auta, on hyvä lähteä pois tilanteesta ja pyytää aikuisen apua.

Rohkaise lasta nyt harjoittelemaan sanallisen itsensä puolustamisen taitoja arjen tilanteissa. Kysy, miten hän on selvinnyt tilanteissa.



## Kokeile ja havainnoi

- Mitä itsensä puolustamisen taitoja lapsesi tunnistaa jo?
- Onko lapsesi käyttänyt yhdessä harjoiteltuja menetelmiä arjessa?
- Mistä huomaat, jos hänellä on huolia? Miten otat asian esille?
- Oletko tietoinen, keiden kanssa lapsesi viettää aikaa?
- Onko lapsesi ajautunut ristiriitoihin muiden kanssa?