

PreWorks



Opetussuunnitelma

NELJÄN MODUULIN KOULUTUSPAKETTI
SUKUPUOLEN TASA-ARVON EDISTÄMISEKSI
JA SEKSUAALISSÄVYTTTEISEN
TRANSGRESSIIVISEN KÄYTÖKSEN
ENNALTAEHKÄISEMISEKSI



PreWorks

Tämä julkaisu kuvastaa ainoastaan kirjoittajien näkemyksiä.
Se ei edusta Euroopan komission kantaa, eikä Euroopan
komissio ole vastuussa sen sisältämien tietojen mahdollisesta
käytöstä.



PreWorks 2026

Illustrations & Layout
HUT creative studio

Esipuhe

Seksuaali- ja ihmissuhdekasvatus on olennainen perusta sukupuolten tasa-arvon edistämiseksi ja transgressiivisen käyttäytymisen ehkäisemiseksi. Transgressiivinen käyttäytyminen tarkoittaa käyttäytymistä, jossa toisen henkilön rajoja ei kunnioiteta. Tämä voi sisältää seksuaalista häirintää, kiusaamista, aggressiota tai syrjintää. Tässä opetussuunnitelmassa käytetään käsitettä seksuaalissävytteinen transgressiivinen käyttäytyminen ja siitä lyhennettä STK. Tämän päivän muuttuvassa yhteiskunnallisessa ympäristössä nuoret tarvitsevat tarkkaa, osallistavaa ja kokonaisvaltaista koulutusta, joka antaa heille valmiudet toimia ihmissuhteissa itsevarmasti, kunnioittavasti ja tietoisesti.

PreWorks-opetussuunnitelma on huolellisesti kehitetty malli, joka sisältää **neljä keskeistä moduulia**, joiden tarkoituksena on antaa yksilöille tietoa, taitoa ja kriittistä ajattelua, joita tarvitaan turvallisen, terveellisen ja tasa-arvoisen ihmissuhteen solmimiseen. Opetussuunnitelma perustuu nykyaikaisiin ja kattaviin seksuaali- ja ihmissuhdekasvatuksen periaatteisiin, ja siinä käsitellään tärkeitä aiheita, kuten rajoja, suostumusta, digitaalista minuutta ja sosiaalisten normien vaikutusta sukupuoli-identiteettiin ja ihmissuhteisiin.

Opetussuunnitelma on kehitetty yhteistyössä koulutuksen, kasvatuksen, sosiaalityön ja sukupuolentutkimuksen asiantuntijoiden kanssa, ja se toimii ennakoivana lähestymistapana transgressiivisen käyttäytymisen ehkäisemiseen. Edistämällä avointa keskustelua, rohkaisemalla itsetutkiskeluun ja tarjoamalla käytännön työkaluja **PreWorks** pyrkii luomaan pysyviä muutoksia ja voimaannuttamaan yksilöitä rakentamaan keskinäiseen kunnioitukseen ja tasa-arvoon perustuvia ihmissuhteita.

Tämän opetussuunnitelman ytimessä on sitoutuminen **sukupuolten tasa-arvoon** ei vain teoreettisena käsitteenä, vaan käytäntönä, joka on sisällytetty jokapäiväiseen vuorovaikutukseen ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Haastamalla haitalliset stereotypiat, purkamalla vallan epätasapainoa ja edistämällä osallistavia näkökulmia luomme pohjan maailmalle, jossa kaikki yksilöt sukupuolesta riippumatta voivat menestyä ilman syrjintää ja väkivaltaa. Sukupuolten tasa-arvon saavuttaminen ei ole vain tavoite vaan jatkuva prosessi, joka edellyttää koulutusta, vuoropuhelua ja aktiivista osallistumista.

Toivomme, että tämä opetussuunnitelma toimii arvokkaana apuvälineenä nuorisotyöntekijöille, jotka pyrkivät edistämään kunnioituksen, turvallisuuden ja tasa-arvon kulttuuria. Osallistumalla näihin keskusteluihin ja toimintoihin otamme ratkaisevan askeleen kohti osallistavampaa ja oikeudenmukaisempaa tulevaisuutta. Yhdessä tasoitamme tietä tulevaisuudelle, jossa tasa-arvo, kunnioitus ja ihmisarvo eivät ole vain ihanteita vaan kaikkien elettyä todellisuutta.

Sisältö

Opetussuunnitelman rakenne.....	5
Moduuli 1: Sukupuoli ja stereotypiat.....	6
Tausta.....	7
Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten alkuperä.....	7
Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten psykologia	8
Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten toiminta.....	8
Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten vaikutukset ja seuraukset käsityksiin ja käyttäytymiseen.....	9
Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten vaikutus STK:hon	9
Näyttöön perustuvat ehdotukset sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten käsittelemiseksi	10
Työpajasuunnitelma: Sukupuoli ja stereotypiat.....	12
Yleiskatsaus	12
Työpajan aktiviteettien kuvaukset.....	13
Johdanto (5 min).....	13
Asemointipeli (15 min)	13
Dialogi (25 min).....	17
Tauko (10 min)	18
Case- työskentely (40 min).....	18
Työpajan päätös (5 min).....	21
Miten toimia ongelmatilanteissa?.....	21
Lisämateriaalit.....	21
Moduuli 2: Digitaalinen minuus.....	22
Tausta.....	23
Sosiaalinen media.....	25
Sosiaalisen median liiallinen käyttö.....	25
Tehokkaat interventiot ja välineet	27
Sosiaalisen median käytön vaikutukset mielenterveyteen	27
Näyttöön perustuvat suositukset sosiaalisen median asianmukaista käyttöä varten.....	29
Medialukutaito.....	29
Medialukutaidon edistäminen.....	29
Digitaalinen hyvinvointi.....	30

Verkkokiusaaminen ja seksuaalinen häirintä verkossa.....	30
Työpajasuunnitelma: Digitaalinen minuus	31
Oppimistavoitteet.....	31
Yleiskatsaus työpajaan	31
Tätä työpajaa varten tarvittavat materiaalit	31
Ryhmän säännöt	32
Työpajan aktiviteettien kuvaukset	32
Johdanto (5 min).....	32
Jäänmurtaja (5 min).....	33
Aktivoiva valokuvatehtävän: Kuka olen sosiaalisessa mediassa? (25 min).....	33
Tauko (10 min).....	34
Digitaalisen minän suojaaminen (40 min)	34
Työpajan lopetus (5 min)	36
Miten toimia ongelmatilanteissa?.....	36
Lisämateriaalit.....	37

Moduuli 3: Turvalliset ihmissuhteet ja turvallisuusstrategiat.....

Tausta.....	39
Vanhemmuus, perhe ja varhaislapsuuden ehkäisy	39
Seksuaalissävytteisen transgressiivisen käyttäytymisen eli STK:n riski ihmis suhteissa	40
STK:n seuraukset ihmissuhteissa	41
Turvallisia suhteita ja turvallisuusstrategioita koskevat näyttöön perustuvat suositukset.....	41
Työpajasuunnitelma: Turvalliset ihmissuhteet ja turvallisuusstrategiat	42
Oppimistavoitteet.....	42
Yleiskatsaus työpajaan (tapahtumien kulku).....	42
Tätä työpajaa varten tarvittavat materiaalit:	43
Ryhmän säännöt	43
Työpajan aktiviteettien kuvaukset.....	43
Johdanto (10 min).....	43
Jäänmurtaja: Jatka lauseita (5 min.)	44
Ryhmäkeskustelu (20 min).....	44
Skenaariotyöskentely (40 min).....	46
Skenaarioon liittyvät ryhmäkeskustelut (10 min)	47
Skenaarion tukikartoitustoiminta (7 min)	47
Roolileikki ja skenaarioiden tarkentaminen (20 min)	47
Työpajan päätös (10 min).....	48

Miten toimia ongelmatilanteissa?.....	49
Lisämateriaalit.....	49
Moduuli 4: Terve vuorovaikutus ja suostumus	50
Tausta.....	51
Koulutus ja tietoisuus	51
Digitaalinen viestintä ja sosiaalisen median vaikutusvalta:.....	51
Kulttuuriset muutokset:	52
Suostumusta koskevien lähestymistapojen erot.....	52
Suositukset vuorovaikutus- ja viestintätaitojen parantamiseksi	52
Työpajasuunnitelma: Terve vuorovaikutus ja suostumus	53
Oppimistavoitteet.....	53
Yleiskatsaus työpajaan	53
Tätä työpajaa varten tarvittavat materiaalit:	54
Ryhmän säännöt	54
Toiminnan kuvaukset.....	54
Johdanto (10 min).....	54
Henkilökohtaisten mieltymysten pohdinta ("Kuka minä olen?")	
(5 minuuttia)	55
Omat rajat (40 minuuttia).....	56
Suostumusskenaariot (40 minuuttia)	58
Työpajan lopetus (5 minuuttia):	62
Miten toimia ongelmatilanteissa?.....	62
Lisämateriaalit.....	63
Lähteet	65

Opetussuunnitelman rakenne

Tämä opetussuunnitelma on suunniteltu jäsennellyksi ja vuorovaikutteiseksi oppimismatkaksi, joka on jaettu neljään keskeiseen moduuliin, joiden työpajoissa tarkastellaan identiteettiä, ihmissuhteisiin ja digitaaliseen hyvinvointiin liittyviä keskeisiä teemoja. Moduuleita voi toteuttaa niin yksittäin kuin myös sarjana, ja ne ovat muokattavissa ryhmän koon ja ikäjakauman mukaisesti.

Neljä moduulia ovat:

Sukupuoli ja stereotyytiat
Digitaalinen minuus
Turvalliset ihmissuhteet ja turvallisuusstrategiat
Terve vuorovaikutus ja suostumus

Kukin moduuli alkaa kattavalla teoriakatsauksella, joka antaa ohjaajille olennaisen taustan, keskeiset käsitteet ja käytännön ohjeita työpajojen toteutusta varten. Tämä perusta varmistaa, että ohjaajat tuntevat olonsa varmaksi ja hyvin valmistautuneeksi ryhmän kanssa työskentelyyn työpajassa.

Teoriakatsauksen jälkeen kukin moduuli sisältää toteutussuunnitelman työpajalle, joka on jäsennelly aktiviteetteihin, jotka tukevat sitoutumista, pohdintaa ja oppimista, kuten:

- **Johdanto** – PreWorks-videon esittely ja lyhyt katsaus työpajan tavoitteisiin ja merkityksellisyyteen.
- **Aktivointitehtävä** – Vuorovaikutteinen harjoitus uteliaisuuden herättämiseksi ja aikaisemman tiedon aktivoimiseksi.
- **Teoreettiset harjoitukset** – Keskeinen sisältö, joka välitetään ohjattujen toimintojen ja keskustelujen avulla.
- **Tauko** – Lyhyt tauko lepoa ja latautumista varten.
- **Pohdinta** – ymmärryksen syventäminen keskustelun, henkilökohtaisen pohdinnan tai luovien menetelmien avulla.
- **Päätösaktiviteetti** – Lopuksi tehdään yhteenveto, annetaan palautetta tai koostetaan itselle tärkein työpajasta mukaan otettava asia.

Tämä rakenne luo johdonmukaisuutta, sillä se antaa jokaisen moduulin työpajalle tutun rytmin, joka auttaa osallistujia tuntemaan olonsa turvalliseksi ja orientoituneeksi. Samalla se tarjoaa joustavuutta - ohjaajat voivat mukauttaa kunkin osan syvyyttä, ajoitusta tai muotoa ryhmän iän, energiatason, aiempien tietojen tai tunnereaktioiden mukaan.

Moduuli 1

Sukupuoli

ja stereotypiat



Moduuli 1: Sukupuoli ja stereotypiat

Tausta

Sukupuolinormit ja yhteiskunnalliset odotukset käsittävät sukupuolten välisten suhteiden ja roolien kehittymisen eri kulttuurisissa yhteyksissä. Tähän sisältyy näiden roolien kehittyminen ja vaikutus ajan myötä sekä sukupuolta, sukupuoli-identiteettiä ja sukupuolen ilmaisua koskeva itsetutkiskelu ja keskustelu. Siinä käsitellään myös erilaisten identiteettien, myös LGBTQ+-identiteettien, huomioon ottamista ja tunnustamista, mikä edistää kokonaisvaltaista ymmärrystä sukupuolen dynamiikasta yhteiskunnassa (Risman, 2004).

Tutkimukset osoittavat jatkuvasti, että sukupuolinormit ja yhteiskunnalliset odotukset vaikuttavat merkittävästi nuorten kehitykseen. Nämä normit muokkaavat identiteettiä, käyttäytymistä ja mielenterveyden tuloksia eri kulttuurisissa yhteyksissä (R. Connell, 2012; Leaper, 2015). Perinteiset sukupuoliroolit asettavat usein rajoituksia henkilökohtaiselle ilmaisulle, mikä johtaa psykologiseen stressiin ja rajoitettuihin mahdollisuuksiin sekä pojille että tytöille (Galambos, Berenbaum, & McHale, 2009).

Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten alkuperä

Kulttuuriset muutokset ja yhteiskunnalliset odotukset vaikuttavat sukupuoliroolien ja -suhteiden kehittymiseen. Ajan myötä nämä roolit ovat kehittyneet ja heijastaneet muutoksia kulttuurisissa asenteissa ja arvoissa (R. Connell, 2012). Esimerkiksi tasa-arvoisemmissa yhteiskunnissa nuoret saattavat kokea sukupuolirooleissa suurempaa joustavuutta, mikä johtaa laajempiin mahdollisuuksiin itseilmaisuuksiin ja henkilökohtaiseen kasvuun (Ridgeway, 2011).

Sukupuolinormeihin ja yhteiskunnallisiin odotuksiin ovat historiallisesti vaikuttaneet syvästi patriarkaaliset rakenteet, joissa miehille ja naisille on annettu tiukasti määriteltyt roolit. Esimodernissa yhteiskunnassa uskonnolliset ja kulttuuriset uskomukset sanelivat seksuaalista käyttäytymistä, ja usein naisten seksuaalisuus liitettiin perheen kunniaan ja moraaliseen hyveellisyyteen (Brundage, 2009).

1900-luku toi mukanaan merkittäviä muutoksia, kun feministiset liikkeet haastoivat perinteiset sukupuoliroolit ja ajoivat seksuaalista autonomiaa. Tänä aikana alkoi seksuaalissävytteinen transgressiiviseen käyttäytymiseen eli STK:hon liittyvien normien uudelleenarviointi, vaikka yhteiskunnalliset odotukset asettavat edelleen kaksinaismoralistisia vaatimuksia. Nykyään STK:ta koskeva keskustelu on kehittynyt keskittymään suostumukseen, valtdynamiikkaan ja osallisuuteen, mikä heijastaa laajempia kulttuurisia muutoksia kohti erilaisten sukupuoli-identiteettien ja seksuaalisuuksien tunnustamista (Ridgeway, 2011).

Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten psykologia

Sosiaalinen kategorisointi on väistämätön osa ihmisen kognitiota, ja se tapahtuu luonnollisesti ja tahattomasti lapsuudesta lähtien. Kategorisointiprosessi muokkaa käsitystämme yhtäläisyyksistä ja eroista. Vaikka kategorisointi palvelee ratkaisevia kognitiivisia toimintoja auttamalla meitä järjestämään ja navigoimaan maailmassa, se voi myös johtaa haitallisiin seurauksiin, kuten stereotyyppien vahvistumiseen. Sukupuoliroolit ovat parhaita esimerkkejä opituista stereotyyppioista, ja käsitykset siitä, mitä pidetään maskuliinisena ja feminiinisena, vaihtelevat eri aikoina ja eri kulttuureissa. Tämä voi johtaa sukupuoliroolien aiheuttamaan stressiin/vähemmistöstressiin, jossa yksilöt identifioituvat vahvemmin ryhmän jäseniksi kuin ainutlaatuisiksi yksilöiksi. Kun ryhmän jäsenyys korostuu, on taipumus luoda positiivista sosiaalista erityisyyttä mukautumalla ryhmän odotuksiin ja syrjimällä ulkopuolisia ryhmiä tai niitä, jotka uhkaavat "meidän maailmankuvaamme".

Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten toiminta

Sosiologisella tasolla sukupuolinormit ja yhteiskunnalliset odotukset toimivat mekanismeina, jotka ylläpitävät ja vahvistavat sosiaalista järjestystä sanelemalla yksilöille heidän sukupuoleensa perustuvia sopivia käyttäytymismalleja ja rooleja. Nämä normit ovat syvällä yhteiskuntarakenteessa ja vaikuttavat instituutioihin, kuten perheeseen, koulutukseen ja työpaikkaan. Ne ylläpitävät vallitsevaa valtdynamiikkaa luomalla ja ylläpitämällä sukupuolten välistä hierarkiaa, jossa perinteisesti maskuliinisuutta arvostetaan usein enemmän kuin feminiinisyyttä (R. Connell, 2012). Sukupuoliroolien vahvistaminen auttaa vakauttamaan yhteiskunnan rakenteita antamalla selkeät suuntaviivat siitä, mitä yksilöiltä odotetaan ja mikä helpottaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Nämä normit edistävät kuitenkin myös niiden syrjäytymistä, jotka eivät sopeudu niihin, mikä ylläpitää eriarvoisuutta ja rajoittaa henkilökohtaisia vapauksia. Sukupuolinormien jäykkä noudattaminen voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, syrjintään ja sukupuoleen perustuvaan väkivaltaan, joka kohdistuu erityisesti perinteisiä sukupuolirooleja kyseenalaistaviin henkilöihin (Butler, 2011). Vaikka sukupuolinormit ja yhteiskunnalliset odotukset tarjoavat puitteet sosiaaliselle järjestäytymiselle, ne myös rajoittavat merkittävästi yksilön identiteettiä ja sosiaalista tasa-arvoa.

Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten vaikutukset ja seuraukset käsityksiin ja käyttäytymiseen

Sukupuolinormit ja yhteiskunnalliset odotukset muokkaavat perusteellisesti käsityksiä ja käyttäytymistä, mikä usein edistää haitallisia seurauksia, kuten aggressiota, väkivaltaa ja STK:ta. Perinteiset maskuliinisuushanteet, jotka korostavat dominanssia ja aggressiivisuutta, voivat normalisoida väkivaltaisen käyttäytymisen erityisesti miesten keskuudessa vääränlaisena vallankäytön osoituksena (R. W. Connell & Messerschmidt, 2005). Nämä paineet edistävät sukupuoleen perustuvaa väkivaltaa ja STK:ta ja vahvistavat patriarkaalisia rakenteita. Lisäksi stressi, joka aiheutuu jäykkien sukupuoliroolien noudattamisesta, vaikuttaa kielteisesti mielenterveyteen ja johtaa ahdistuksen ja masennuksen kaltaisiin ongelmiin sekä miehillä että naisilla (Mahalik, Burns & Syzdek, 2007). Nämä seuraukset korostavat tarvetta haitallisten sukupuolinormien haastamiseen ja uudelleenmäärittelyyn.

Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten vaikutus STK:hon

Sukupuolinormit ja yhteiskunnalliset odotukset vaikuttavat merkittävästi STK:hon kulttuuristen, sosiaalisten ja yksilöllisten tekijöiden monimutkaisen vuorovaikutuksen kautta.

Sukupuolten välisten suhteiden ja roolien kehitys

Kulttuuriset muutokset ja yhteiskunnalliset odotukset vaikuttavat sukupuoliroolien ja -suhteiden kehittymiseen. Ajan myötä nämä roolit ovat kehittyneet ja heijastaneet muutoksia kulttuurisissa asenteissa ja arvoissa (R. Connell, 2012). Esimerkiksi tasa-arvoisemmissa yhteiskunnissa nuoret saattavat kokea sukupuolirooleissa suurempaa joustavuutta, mikä johtaa laajempiin mahdollisuuksiin itseilmaisuun ja henkilökohtaiseen kasvuun (Ridgeway, 2011).

Itsetutkiskelu ja keskustelut sukupuolesta, sukupuoli-identiteetistä ja sukupuolen ilmaisusta

Itsetutkiskelu ja avoimet keskustelut sukupuolesta, sukupuoli-identiteetistä ja sukupuolen ilmaisusta ovat olennaisen tärkeitä terveen psykologisen kehityksen kannalta. Tällaisten keskustelujen avulla nuoret voivat tutkia ja ymmärtää identiteettiään tukevassa ympäristössä (Galambos ym., 2009). Tämä on erityisen tärkeää nuorille, kun he selvittävät kehittyvän identiteettinsä monimutkaisuutta.

LGBTQ+-nuoret

LGBTQ+-nuoret kohtaavat merkittäviä haasteita, jotka johtuvat yhteiskunnallisesta leimautumisesta ja hyväksynnän puutteesta, mikä voi lisätä kiusaamista, mielenterveysongelmia ja heikentää itsetuntoa (Russell & Fish, 2016). Tutkimukset osoittavat, että sallivat ympäristöt, mukaan lukien osallistavat perhe- ja kouluympäristöt, ovat ratkaisevassa asemassa LGBTQ+-nuorten myönteisen kehityksen ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Russell & Fish, 2016). Nämä ympäristöt voivat lieventää yhteiskunnallisen leimautumisen kielteisiä vaikutuksia ja edistää sietokykyä.

Kulttuuriset kontekstit

Sukupuolinormit ja -odotukset vaihtelevat suuresti eri kulttuureissa, mikä vaikuttaa siihen, miten nuoret kokevat ja toteuttavat sukupuoliroolejaan. Kulttuurierojen ymmärtäminen on olennaisen tärkeää, jotta nuorille voidaan kehittää tehokkaita toimia ja tukijärjestelmiä.

Euroopassa sukupuolinormit ja STK:ta koskevat yhteiskunnalliset odotukset ovat kehittyneet merkittävästi ajan myötä, ja Euroopan sisällä on huomattavia eroja. Historiallisesti konservatiivisemmissa Etelä-Euroopan maissa sukupuoliroolit ovat olleet tiukempia, mikä on usein ylläpitänyt patriarkaalisia asenteita ja lisännyt suvaitsevaisuutta tiettyjä sukupuolisuhteita kohtaan. Pohjois- ja Länsi-Euroopan maat ovat sitä vastoin vähitellen omaksuneet tasa-arvoisempia näkemyksiä, joihin ovat vaikuttaneet feministiset liikkeet ja edistysellinen sosiaalipolitiikka, mikä on johtanut suurempaan tietoisuuteen ja vähäisempään suvaitsevaisuuteen sukupuolisiveellisyys- ja sukupuolisiveellisyysoongelmia kohtaan (Korolczuk & Graff, 2018). Nämä muutokset heijastavat laajempia kulttuurisia muutoksia kaikkialla Euroopassa, jossa sukupuolinormeja kyseenalaistetaan yhä enemmän, mikä johtaa erilaisiin lähestymistapoihin STK:hon puuttumisessa ja sen ehkäisemisessä.

Sallivat ympäristöt

On olennaisen tärkeää luoda sallivia ympäristöjä, jotka haastavat perinteiset sukupuolinormit ja edistävät erilaisten sukupuoli-identiteettien ja -ilmaisujen hyväksymistä. Koulut ja perheet, jotka edistävät avointa viestintää, osallisuutta ja tukea, voivat merkittävästi parantaa kaikkien nuorten, erityisesti marginaaliryhmiin kuuluvien nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia (Russell & Fish, 2016).

Näyttöön perustuvat ehdotukset sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten käsittelemiseksi

Sukupuolinormien ja yhteiskunnallisten odotusten vaikutuksen tehokkaaseen torjumiseen sukupuolittuneisiin seksuaali- ja sukuelimiin on näyttöä siitä, että tarvitaan monipuolista lähestymistapaa, joka käsittää koulutukseen, politiikkaan ja yhteisölliseen toimintaan perustuvia strategioita.

Promoting Gender Equality through Education

Sukupuolten tasa-arvokoulutuksen sisällyttäminen koulujen opetussuunnitelmiin on ratkaisevan tärkeää, jotta perinteiset sukupuolinormit voidaan kyseenalaistaa jo varhaisesta iästä lähtien. Tähän sisältyy kriittisen ajattelun taitojen opettaminen, jotta oppilaat voivat tunnistaa ja kyseenalaistaa stereotypioita, sekä empatian ja kunnioituksen edistäminen kaikkia sukupuolia kohtaan. Tällaisissa ohjelmissa olisi myös käsiteltävä jäykkien sukupuoliroolien haitallisia vaikutuksia sekä miehiin että naisiin ja korostettava joustavampien ja osallistavampien sukupuolinormien hyötyjä (Kollmayer et al., 2020).

Käytännön näkökohtia

Kouluttamalla edistetään kriittistä ajattelua, haastetaan stereotyyppioita ja edistetään empatiaa kaikkia kohtaan.

Miehet ja pojat mukaan sukupuolinormien muutokseen

Ohjelmat, jotka nimenomaan ottavat miehet ja pojat mukaan keskusteluihin maskuliinisuudesta ja sukupuolinormeista, voivat vähentää STK:ta kyseenalaistamalla perinteiset käsitykset maskuliinisuudesta, jotka usein ovat näiden käyttäytymismallien taustalla. Aloitteet, jotka edistävät myönteisiä maskuliinisuuden muotoja - sellaisia, joissa arvostetaan tasa-arvoa, väkivallattomuutta ja tunneilmaisua - voivat johtaa merkittäviin käyttäytymisen muutoksiin (Flood, 2020).

Käytännön näkökohtia

Varmistakaa poikien ja nuorten miesten aktiivinen osallistuminen keskusteluihin!

Poliittisten uudistusten täytäntöönpano

Sukupuolten tasa-arvoa tukevat politiikat, kuten samapalkkaisuuslainsäädäntö, kaikille sukupuolille tarkoitettu vanhempainvapaa ja suoja sukupuoleen perustuvalta väkivallalta, auttavat muuttamaan yhteiskunnallisia odotuksia ja vähentämään sukupuolisyrynnän yleisyyttä. Tätä politiikkaa on myös täydennettävä julkisilla valistuskampanjoilla, joilla haastetaan syvään juurtuneita kulttuurinormeja ja edistetään sukupuolten tasa-arvoa (Heise et al., 2019).

Yhteisöpohjaiset toimet

Yhteisölähtöiset lähestymistavat, joissa paikalliset johtajat, uskonnolliset henkilöt ja muut vaikutusvaltaiset yhteisön jäsenet ovat mukana, voivat tehokkaasti haastaa ja muuttaa haitallisia sukupuolinormeja. Nämä toimet ovat menestyksekkäimpiä silloin, kun ne ovat kontekstisidonnaisia ja kun sekä miehet että naiset osallistuvat muutosprosessiin (Rachel Jewkes, Flood & Lang, 2015).

Työpajasuunnitelma: Sukupuoli ja stereotypiat

Oppimistavoitteet:

Tavoitteet

- Ymmärtää, miten sukupuolistereotypiat vaikuttavat henkilökohtaiseen identiteettiin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa.
- Tutustua yleisiin stereotypioihin maskuliinisuudesta ja feminiinisuudesta ja tunnistaa, miten nämä ajatukset näkyvät jokapäiväisissä tilanteissa (kuten kotona, koulussa ja työpaikalla).
- Pohtia tapoja haastaa (perinteiset) sukupuolistereotypiat ja edistää kunnioittavaa ja ennakkoluulotonta ympäristöä.

Työpajan jälkeen osallistujat osaavat:

- Arvioida, miten perinteiset sukupuolinnormit vaikuttavat ihmissuhteisiin, yhteiskuntaan ja itseilmaisuun.
- Arvioida, miten voimme tukea yksilöitä, jotka haastavat sukupuolistereotypioita.

Yleiskatsaus työpajaan		
Työpajan	Lyhyt kuvaus	Aika
Johdanto	PreWorks-video näytetään osallistujille, ja fasilitaattori esittelee itsensä.	5 min
Asemointipeli	Osallistujat liikkuvat huoneessa sukupuolta ja stereotypioita koskevien väitteiden/kysymysten perusteella.	15 min
Dialogi	Keskitytään stereotypioihin, maskuliinisuuteen/feminiinisuuteen ja yhteiskunnallisiin paineisiin. Ryhmät pohtivat ja keskustelivat.	25 min
Tauko	Lyhyt tauko.	10 min
Case-työskentely	Osallistujat keskustelivat pienryhmissä erilaisista sukupuolta ja stereotypioita koskevista tapauksista.	40 min
Työpajan päätös	Osallistujat jakavat tärkeimmät kokemuksensa ja pohtivat oppimaansa.	5 min

Tätä työpajaa varten tarvittavat materiaalit:

- Tarpeeksi suuri tila liikkumista varten (asemapeli)
- Visuaalinen materiaali teoreettisia harjoituksia varten (esim. kuvat sukupuolirooleista, infografiikat).
- Tusseja, paperia (A3/A2) ja post-it-lappuja ryhmäpohdintoja varten.

Ryhmän pelisäännöt

Aseta työpajalle pelisäännöt. Kerro, että nämä ovat ohjeita, joilla varmistetaan, että työpaja on turvallinen tila kaikille.

1. Tämä on turvallinen tila. Täällä ei ole sijaa homofobialle, transfobialle, rasismille tai muulle syrjinnälle.
2. Olemme täällä oppiaksemme yhdessä. Tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa: Kysy! Ole utelias!
3. Puhu omasta näkökulmastasi. Vältä yleistyksiä.
4. Keskinäinen kunnioitus on tärkeää. Meillä voi olla erilaisia mielipiteitä, mutta puhumme niistä kunnioittavasti ja toisistamme välittävästi.

Työpujan aktiviteettien kuvaukset

Seuraavassa jaksossa aktiviteetit Asemointipeli, Dialogit, Tauko, case-työskentely ja työpujan päätös kuvataan yksityiskohtaisesti. Kullakin toiminnolla on tietty tarkoitus istunnon rakenteessa - olipa kyse sitten aikaisemman tiedon aktivoinnista, kriittisen ajattelun edistämisestä, pohdintatilan luomisesta tai ryhmän kokoamisesta yhteen lopuksi. Selkeät ohjeet, tavoitteet ja käytännön vinkit tukevat tehokasta fasilitointia ja mukauttamista eri ikäryhmiin tai ryhmädynamiikkaan.

Johdanto (5 min)

Käykää yhdessä läpi ryhmän säännöt (ks. edellä). Nämä periaatteet varmistavat sen, että työpaja on turvallinen tila kaikille osallistujille.

Asemointipeli (15 min)

Yleiskuvaus: Tämä aktiviteetti on vuorovaikutteinen toiminta, jonka tarkoituksena on kannustaa osallistujia pohtimaan mielipiteitään ja käymään harkittuja keskusteluja. Pelissä liikutaan fyysisesti huoneessa ilmaisemassa samaa mieltä, eri mieltä tai neutraalia suhtautumista erilaisiin väittämiin. Tavoitteena on edistää avointa keskustelua, rohkaista erilaisia näkökulmia ja luoda turvallinen tila, jossa yksilöt voivat jakaa näkemyksiään kunnioittaen erilaisia mielipiteitä.

1 Intro	Selitä peli: Osallistujat liikkuvat huoneessa sen mukaan, mitä mieltä he ovat väitteistä. Esim. Samaa mieltä = tilan oikea puoli, eri mieltä = tilan vasen puoli, neutraali = tilan keskellä.
2 Väittämät	Lue väittämä. Osallistujat siirtyvät valitsemalleen paikalle. Annetaan muutama sekunti aikaa pohtia.
3 Keskustelu	Kysy, miksi osallistujat valitsivat kantansa. Rohkaise jakamaan erilaisia näkökulmia.
4 Toista	Käykää läpi 4 väittämää ja keskustelkaa lyhyesti kunkin lausuman jälkeen.
5 Yhteenveto	Päätä keskustelu ryhmän loppupohdintoilla.

Tärkeä huomautus

Älä käytä tässä aktiviteetissa vaikeita teoreettisia termejä. Keskity sen sijaan helppoon kieleen, joka on ryhmän sisällä yleisesti tiedossa.

Esitettyjen lausuntojen ja kysymysten tarkoituksena on auttaa ihmisiä tutkimaan ja haastamaan perinteisiä sukupuolinnormeja ja -stereotyyppioita. Ne on suunniteltu herättämään itsetutkiskelua ja edistämään laajempaa ymmärrystä sukupuolten tasa-arvosta ja yksilöllisyydestä. Vastaamalla näihin väittämiin osallistujat voivat pohtia omia uskomuksiaan ja asenteitaan esimerkiksi sukupuoli-identiteettiin, yhteiskunnallisiin odotuksiin ja henkilökohtaiseen vapauteen liittyviin aiheisiin. Nämä keskustelut edistävät myös empatiaa ja ennakkoluulottomuutta ja auttavat heitä tunnistamaan, että kaikilla on erilaisia kokemuksia ja näkökulmia.

Väittämät ikäryhmälle 13-15 vuotta

- Minusta on siistiä, kun joku, joka ei ole tyttö, pukeutuu vaaleanpunaiseen.
- Mielestäni pojat voivat olla yhtä vahvoja kuin tytötkin.
- Meidän perheessämme kaikki pitävät huolta toisistaan.
- Mielestäni jokaisen pitäisi voida olla oma itsensä ja pukeutua/tehdä mitä haluaa.
- Kynsilakka on vain tytöille.
- Uskon, että pojan on ihan ok itkeä, jos hän on järkyttynyt.
- Mielestäni tytöt voivat olla yhtä hyviä urheilussa kuin pojat.
- Mielestäni jokaisella pitäisi olla vapaus ilmaista itseään miten haluaa, ilman tuomitsemista.
- Mielestäni poikien ja tyttöjen pitäisi tehdä samat kotityöt.
- Minusta meikkiä pitäisi voida käyttää kuka tahansa sukupuolesta riippumatta.
- Minulle on sanottu, että jotain, mistä pidän, ei ole sellaista, mistä "pojan" tai "tytön" pitäisi pitää.
- Uskon, että tunteilla ei ole sukupuolta - kaikki tuntevat samoja asioita.
- Mielestäni tytöt voivat olla johtajia aivan yhtä hyvin kuin pojat.
- On ihan okei, jos joku ei halua noudattaa "sääntöjä" siitä, miten pojan tai tytön pitäisi käyttäytyä.

Jatkokysymykset/keskustelukysymykset:

- Miten perinteisten sukupuoliroolien muuttaminen voisi mielestäsi vaikuttaa ihmissuhteisiin ja koko yhteiskuntaan?
- Miten voimme tukea muita, jotka haluavat irrottautua sukupuolinormeista?

Väittämät ikäryhmälle 15-23-vuotiaat

- Mielestäni miehillä on samat kyvyt kuin naisilla.
- Mielestäni jokaisen pitäisi voida olla oma itsensä.
- Mielestäni jokaisen pitäisi voida pukeutua tai näyttää haluamallaan tavalla.
- Naiset ovat parempia huolehtimaan ihmisistä kuin miehet.
- Perheessä kaikki auttavat kotitöissä, ja vastuu jaetaan tasan.
- Perheessä kaikki huolehtivat toisistaan.
- Mielestäni käsitykset maskuliinisuudesta ja feminiinisuudesta rajoittavat ihmisten elämää.
- Mielestäni naiset kokevat enemmän syrjintää kuin miehet.

Jatkokysymykset/keskustelukysymykset:

- Miten perinteisten sukupuoliroolien muuttaminen voisi mielestäsi vaikuttaa ihmissuhteisiin ja koko yhteiskuntaan?
- Miten voimme tukea muita, jotka haluavat irrottautua sukupuolinormeista?

Väittämät ikäryhmälle 23-30-vuotiaat

- Kuvailisin itseäni feministiksi.
- Perheessä kaikki auttavat kotitöissä, ja vastuu jaetaan tasan.
- Perheessä kaikki huolehtivat toisistaan.
- Mielestäni käsitykset maskuliinisuudesta ja feminiinisuudesta rajoittavat ihmisten elämää.
- Uskon, että naiset kokevat stereotyyppien vuoksi enemmän syrjintää kuin miehet.
- Miehillä ja naisilla pitäisi olla yhtäläiset mahdollisuudet työpaikalla.
- Mielestäni on tärkeää haastaa perinteiset sukupuoliroolit, jotta voidaan luoda oikeudenmukaisia yhteiskuntia.
- Minusta tuntuu, että miehiä usein lannistetaan osoittamasta haavoittuvuutta tai tunteita.
- Mielestäni sukupuolistereotyyppit rajoittavat usein sekä miesten että naisten henkilökohtaista kasvua ja ilmaisua.
- Mielestäni yhteiskunnan pitäisi tehdä enemmän tukeakseen miehiä hoitotehtävissä.
- Mielestäni jokaisen pitäisi voida vapaasti määritellä oma sukupuoli-identiteettinsä yhteiskunnallisista odotuksista riippumatta.
- Uskon, että sukupuolten tasa-arvo hyödyttää kaikkia, ei vain naisia.
- Uskon, että paine mukautua sukupuolinormeihin voi vaikuttaa kielteisesti mielenterveyteen.
- Mielestäni sukupuoleen liittyvään keskusteluun pitäisi sisällyttää myös ei-binääriset, ei vain miehiä ja naisia.
- Mielestäni miehiä pitäisi rohkaista omaksumaan perinteisesti "naisellisia" pidettyjä toimintoja ja päinvastoin...

Jatkokysymykset/keskustelukysymykset:

- Miten perinteisten sukupuoliroolien muuttaminen voisi mielestäsi vaikuttaa ihmissuhteisiin ja koko yhteiskuntaan?
- Miten voimme tukea muita, jotka haluavat irrottautua sukupuolinormeista?

Dialogi (25 min):

Jaa osallistujat pienryhmiin ja anna ryhmille kuvia. Kannusta heitä keskustelemaan seuraavista asioista:

- *Normit + stereotypiat: Kuvaile koti/perhe, jonka kuvittelet mielessäsi. Noudatetaanko siinä perinteisiä sukupuolirooleja (esim. äiti ja isä; isä korjaa asioita, äiti laittaa ruokaa)?*
- *Mikä menee minne?: Aivorihi "mies/maskuliininen" vs. "nainen/feminiininen". Mitä stereotypioita nousee esiin?*

esim. lääkäri vs. sairaanhoitaja -> tarkoituksen on tutkia sukupuolistereotypioita pyytämällä osallistujia yhdistämään sanapareja kuten "lääkäri" ja "sairaanhoitaja" luokkiin "mies" ja "nainen", mikä korostaa sitä, miten yhteiskunta usein liittää tietyt ammatit tiettyihin sukupuoliin.

1. *Sukupuoli 101: Esittele sukupuolen käsite helposti ymmärrettävien kuvien ja määritelmien avulla (identiteetti, ilmaisu).*

Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi talon (kodin) pohjapiirustuksen tai rakenteen piirtämistä. Siihen voi sisältyä yksityiskohtia, kuten huoneita, huonekaluja ja ihmisiä talossa. Tarkoituksena on pohtia, miten sukupuoliroolit toteutuvat kotona, esimerkiksi kuka tekee mitään tehtävää (esim. ruoanlaitto, korjaaminen, siivous).

Sanojen lajittelu (esim. "lääkäri" vs. "sairaanhoitaja") voidaan tehdä suullisesti tai kirjoittamalla ne ylös. Osallistujia voidaan pyytää kertomaan assosiaatioistaan (suullisesti) tai ohjaaja voi antaa luettelon luokiteltavista sanapareista (kirjallisesti).

- Insinööri vs. opettaja
- Sotilas vs. sairaanhoitaja
- Toimitusjohtaja vs. sihteeri
- Lentoemäntä vs. lentäjä
- Mekaanikko vs. kotiäiti
- Poliitikko vs. kotona asuva vanhemp
- Urheilija vs. cheerleader
- Puutarhuri vs. lastenhoitaja

Voisi sanoa: "Ajattele mielessänne kotia. Millaisia rooleja kuvittelet ihmisillä olevan tuossa talossa? (esim. Kuka korjaa taloa? Kuka laittaa ruokaa?)". Ja lajittelutehtävää varten: "Tässä harjoituksessa kuulet useita sanoja. Esimerkiksi lääkäri ja sairaanhoitaja. Mieti, minkä sukupuolen yhdistät kuhunkin rooliin ja miksi".

Järjestä sen jälkeen ryhmäkeskustelu harjoitusten pohjalta:

- Miten sukupuolistereotypiat vaikuttavat uravalintoihin?
- Muuttuvatko sukupuoliroolit kotona? Miten? Oletko itse huomannut muutoksia?
- Miten kiinteät roolit (stereotypiat) vaikuttavat lasten kehitykseen ja valintoihin?
- Mitä myönteisiä muutoksia olet nähnyt sukupuolistereotyyppien murtamisessa?

Tauko (10 min)

Tauon aikana osallistujat voivat levätä, nollata ja käsitellä tähän mennessä kokemaansa. On tärkeää luoda rento ja osallistava ilmapiiri, joka rohkaisee epäviralliseen keskusteluun, mutta pitää samalla huolta ryhmädynamiikasta. Jotkut osallistujat saattavat haluta poistua hiljaa, kun taas toiset saattavat haluta olla yhdessä. Ohjaajien olisi oltava käytettävissä ja lähestyttäviä tänä aikana, sillä arkaluonteiset aiheet voivat herättää yksittäisiä kysymyksiä tai tunnereaktioita.

Case- työskentely (40 min):

Caset: erilaisia tapauksia/ aiheita käsittelevät ryhmät.

Lämmittelypiiri: "Astu eteenpäin, jos..." (5 min)

Tarkoitus: aktivoida ajattelua ja yhdistää kokemuksia.

Osallistujat seisovat piirissä. Fasilitaattori lukee sukupuoleen, stereotyyppioihin ja odotuksiin liittyviä väittämiä. Osallistujat **astuvat piiriin** jos he samaistuvat asiaan. Pysähtykää jokaisen väittämän jälkeen ja huomioikaa, kuka on astunut piiriin.

- Astu esiin, jos sinua on koskaan kehoitettu "käyttäytymään kuin mies" tai "olemaan naisellisempi".
- Astu esiin, jos olet kokenut painostusta pukeutua tai käyttäytyä tietyllä tavalla sukupuolen perusteella.
- Astu esiin, jos olet puolustanut jotakuta, joka on tuomittu "erilaisuutensa" vuoksi.
- Astu esiin, jos olet joskus tuntenut, että sinun on piilotettava osa itsestäsi.

Vinkki fasilitaattorille: Pidä keskustelu rauhallisena ja pohdiskelevana – tavoite tässä on tietoisuuden lisääminen..

Rakenna muutosseinä - vuorovaikutteinen ongelmanratkaisu pienryhmissä (35 min.)

Kukin ryhmä suorittaa ongelmanratkaisuhaasteen eli ryhmät saavat yhden case-tapauksen käsiteltäväkseen muutosseinänsä rakentamista varten - käyttäen fyysisiä materiaaleja, kuten paperista leikattua "tiiliä", kortteja tai muistilappuja, he rakentavat ideoita ratkaisuksi sukupuolten tasa-arvon toteuttamiseksi todellisessa maailmassa oman case-tapauksen pohjalta.

Kukin ryhmä "rakentaa muutosseinän", joka rakentuu kolmesta osasta:

1. Punaiset tiilet - Sukupuoleen perustuva ongelma/stereotypia (mikä tässä tapauksessa on vialla?)
2. Oranssit tiilet - Vaikutus henkilöön tai yhteiskuntaan (miksi sillä on merkitystä?)
3. Vihreät tiilet - Mahdolliset ratkaisut, toimet tai myönteiset reaktiot (mikä voi auttaa?)

Kukin ryhmä käy tapauksensa läpi:

- Keskeisten ongelmien kirjaaminen punaisiin tiiliin
- Oransseihin tiiliin kohdistuvien vaikutusten kuvaaminen
- Aivoriin todellisista ratkaisuista vihreisiin tiiliin

He kiinnittävät jokaisen "tiilen" muutosseinälle osissa: alhaalla = ongelma, keskellä = vaikutus, ylhäällä = ratkaisu.

Tavoite: Rakentaa todellinen visuaalinen muutoksen seinä, joka on pinottu ongelmasta ratkaisuun.

Rohkaise keskustelua: "Miksi näin tapahtuu?" "Keitä asia koskee?" "Mitä voidaan tehdä, edes pienillä tavoilla?" "Mitä voidaan tehdä, edes pienillä tavoilla?"

Nämä case-tapaukset on suunniteltu auttamaan ihmisiä pohtimaan kriittisesti sukupuoliroleita, stereotyyppioita ja tasa-arvoa jokapäiväisissä tilanteissa. Tavoitteena on herättää pohdintaa siitä, miten sukupuoliroleot vaikuttavat siihen, miten ihmisiä kohdellaan ja miten he ilmaisevat itseään. Case-tapauksiin paneutumalla he voivat tutkia sukupuoleen liittyvistä ennakkoluuloista johtuvia todellisia haasteita ja kehittää empatiaa ja syvempää ymmärrystä siitä, miten tasa-arvoa ja yksilöllisyyttä voidaan tukea.

Case-tapaukset ikäryhmässä 13-15

Case 1: Tunteiden ilmaiseminen

Poika alkaa itkemään hävittyään pelin, ja jotkut luokkatoverit sanovat: "Poikien ei pitäisi itkeä."

Case 2: Johtaminen ja sukupuoli

Kuvittele, että maasi on juuri valinnut ensimmäisen naispresidentin. Jotkut sanovat: "Naiset eivät ole tarpeeksi vahvoja johtaa."

Case 3: Muuttuvat roolit kotona

Perheessänne tietyt työt on jaettu sukupuolen mukaan - esimerkiksi äiti laittaa ruokaa ja isä tekee korjaustöitä. Entä jos nämä tehtävät jaettaisiin tasan?

Case 4: Tytöt nyrkkeilyssä

Koulunne tyttö liittyy nyrkkeilyseuraan ja kilpailee otteluissa. Jotkut sanovat: "Nyrkkeily on liian rankkaa tytöille" tai "Hän yrittää liikaa esittää kovaa".

Case-tapaukset ikäryhmässä 15-23

Case 1: Kotiin jäävä isä

Ystäväsi isä jää kotiin hoitamaan lapsia, kun äiti tekee kokopäivätyötä. Joidenkin mielestä tämä on "outoa".

Case 2: Sukupuolittuneisuuden ulkopuolella

Ystävä ei tunnista itseään vain tytöksi tai pojaksi ja käyttää mieluummin termiä "ei-binäärinen". Jotkut ihmiset eivät ymmärrä ja kysyvät: "Mitä se tarkoittaa?".

Case 3: Valokuvat, jotka eivät ole luvallisia

Tyttö on vaihtamassa vaatteita liikuntatunnin jälkeen, kun joku ottaa hänestä salaa valokuvan ja jakaa sen ryhmäkeskustelussa. Ihmiset sanovat: "Se oli vain vitsi."

Case 4: Julkinen häirintä

Kaksi miestä pitää toisiaan kädestä kiinni kadulla, ja tuntemattomat huutavat heille solvauksia.

Case-tapaukset ikäryhmässä 23-30

Case 1: Maskuliinisuus ja feminiinisyys työpaikalla

Miestä arvostellaan siitä, että hän on työssään liian "pehmeä" ja tunteellinen, kun taas naiselle sanotaan, että hänen pitäisi olla itsevarmempi menestyäkseen.

Case 2: Stereotypiat ja identiteetti

Tapaat jonkun, joka ei sovi tyypilliseen "maskuliiniseen" tai "feminiiniseen" kuvaan ja joka identifioi itsensä muunsukupuoliseksi. Miten suhtaudut häneen ja miten yhteiskunta voisi paremmin hyväksyä sukupuolinormien ulkopuoliset ihmiset?

Case 3: Perinteisten roolien murtaminen perheessä

Nainen sanoo, ettei halua lapsia. Jotkut ihmiset sanovat hänelle: "Mutta niinhän naisten kuuluu tehdä" tai "Muutat vielä mielesi".

Case 4: Ei-toivottu koskettelu

Juhlissa joku laittaa jatkuvasti kätensä toisen henkilön ympärille, joka näyttää selvästi epämukavalta ja hän yrittää siirtyä pois. Lähistöllä olevat ihmiset huomaavat, mutta eivät sano mitään.

Case 5: Sukupuolen ilmaisu ja turvallisuus

Mieheksi oletettu henkilö pukeutuu hameeseen julkisella paikalla, ja joku heittää häntä roskiksella huutaen samalla solvauksia. Miksi tämä väkivaltainen käytös tapahtuu?

Työpajan päätös (5 min):

Pyydä osallistujia pohtimaan, mitä he oppivat, ja jakamaan tästä yksi oppimansa asia muille. (Voidaan tehdä anonyymisti.) Jaa post-it-lappuja vastausten kirjoittamiseen. Kerää valmiit vastaukset ja asettele ne seinälle kaikkien nähtäväksi: "Mitä otat tästä työpajasta mukaasi ja miten aiot soveltaa sitä elämässäsi?"

Miten toimia ongelmatilanteissa?

Haaste	Facilitator Response
Osallistuja ilmaisee syrjiviä näkemyksiä (naisvihamielisiä, homofobisia jne.).	Pysy rauhallisena ja kannusta avoimeen vuoropuheluun. Aseta selkeät rajat sille, että syrjivä kielenkäyttö tai käyttäytyminen ei ole hyväksyttävää tässä tilassa. Korosta, että työpajan tavoitteena on luoda turvallinen tila kaikille.
Osallistuja muuttuu tunteelliseksi tai järkyttyneeksi.	Tarjoa hänelle hetki aikaa käsitellä asiaa ja tarkista sen jälkeen, että hän on kunnossa. Varmista, että ryhmä kunnioittaa hänen tunteitaan, ja mukauta keskustelua tarvittaessa. Tarjoa osallistujille kannustava ympäristö, jossa he voivat ilmaista kaikenlaisia tunteita.
Keskustelut kiihtyvät tai menevät aiheen ulkopuolelle.	Ohjaa keskustelu lempeästi takaisin aiheeseen. Korosta keskinäistä kunnioitusta ja eri näkökulmien kuuntelemisen tärkeyttä.

Lisämateriaalit

Tutustu **PreWorks**-verkkokirjastoon saadaksesi lisämateriaaleja, esityksiä ja kuvapankkeja eri ikäryhmille. Sieltä löydät myös lisätehtävämonisteita, kuvia ja tukiresursseja.

Material Bank for Module 1 > Photo Bank – Young Adolescents
> Photo Bank – Adolescents & Young Adults
> Photo Bank – Adults
> Gender Person
> Module 1 Presentation

Moduuli 2

Digitaalinen minuus



Moduuli 2: Digitaalinen minuus

Tausta

Nuoret käyttävät usein verkkoa ja sosiaalista mediaa identiteettinsä tutkimiseen ja muokkaamiseen, ja tähän prosessiin vaikuttaa merkittävästi vertaispalaute sosiaalisen median alustoilla. Itsensä esittäminen verkossa ja sosiaalisessa mediassa voi johtaa itsetunnon kohenemiseen, kun vuorovaikutus on myönteistä, mutta toisaalta se voi myös lisätä ahdistuksen ja masennuksen riskiä, jos nuori joutuu kohtaamaan kritiikkiä tai painetta mukautua ihannoituihin standardeihin (Valkenburg & Peter, 2011). Medialukutaidon opettaminen on tässä yhteydessä ratkaisevan tärkeää, sillä se antaa nuorille valmiudet arvioida kriittisesti verkkosisältöä, ymmärtää sosiaalisen median profiilien konstruoitua luonnetta ja selviytyä itsensä esittämiseen liittyvistä paineista. Medialukutaidon kehittäminen antaa nuorille mahdollisuuden tunnistaa verkossa usein esitetyt epärealistiset normit ja hallita omaa esiintymistään terveellä tavalla (Livingstone, 2014).

Käytännön näkökohtia



Kannustetaan medialukutaidon kehittämistä.



Sosiaalisen median algoritmeilla on merkittävä rooli käyttäjien näkemän sisällön muokkaamisessa, janne vahvistavat usein olemassa olevia uskomuksia ja käyttäytymistä asettamalla etusijalle sisällön, joka vastaa käyttäjien aiempaa vuorovaikutusta ja mieltymyksiä. Tämä voi luoda "kaikukammioita", joissa käyttäjät altistuvat ensisijaisesti tiedolle, joka vahvistaa heidän olemassa olevia näkemyksiään, ja rajoittaa heidän altistumistaan erilaisille näkökulmille (Pariser, 2011). Verkkovuorovaikutuksen pohtiminen ja näiden algoritmien toiminnan ymmärtäminen on olennaisen tärkeää tasapainoisemman ja tietoisemman verkkoläsnäolon kehittämiseksi. Käyttäjien kannustaminen etsimään aktiivisesti erilaisia näkökulmia ja suhtautumaan kriittisesti kuluttamaansa sisältöön voi auttaa lieventämään algoritmivetoisten kaikukammioiden vaikutuksia (Sundar & Limperos, 2013).

Käytännön näkökohtia



Auta nuoria ymmärtämään käsite "kaikukammiot" ja niihin liittyvät ennakkoluulot.



Digitaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluu rajojen asettaminen sosiaalisen median käytölle, tarkkaavaisuuden edistäminen verkkovuorovaikutuksessa ja positiivisen verkkoympäristön aktiivinen vaaliminen. Strategiat, kuten säännöllinen digitaalinen vieroitus, aikarajojen asettaminen sosiaalisen median käytölle ja henkilökohtaisen vuorovaikutuksen asettaminen etusijalle, voivat auttaa lieventämään liialliseen sosiaalisen median käyttöön liittyviä kielteisiä psykologisia vaikutuksia. Lisäksi kaikukammioiden tunnistaminen ja välttäminen edellyttää tietoisia ponnisteluja sitoutua erilaisiin lähteisiin ja näkökulmiin ja haastaa taipumuksen kuluttaa sisältöä, joka vain vahvistaa olemassa olevia uskomuksia (Vannucci, Flannery, & Ohannessian, 2017).

Käytännön näkökohtia

Keskity rajojen asettamiseen ja tarkkaavaisuuden harjoittamiseen, mieluiten suoran henkilökohtaisen vuorovaikutuksen kautta.

Verkkokiusaaminen ja seksuaalinen häirintä verkossa ovat laajalle levinneitä ongelmia, jotka vaikuttavat merkittävästi nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Nämä käyttäytymistavat voivat johtaa vakavaan psykologiseen ahdistukseen, kuten ahdistukseen, masennukseen ja jopa itsemurha-ajatuksiin (Kowalski ym., 2014). Digitaalisen kansalaisuuden edistäminen on ratkaisevan tärkeää näiden ongelmien ratkaisemisessa, sillä se kannustaa vastuulliseen verkkokäyttäytymiseen, empatiaan ja toisten kunnioittamiseen. Koulutusohjelmat, joissa nuorille opetetaan verkkokiusaamisen seurauksia, yksityisyyden merkitystä ja digitaalisten alustojen eettistä käyttöä, ovat olennaisen tärkeitä turvallisemman verkkoympäristön edistämiseksi (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Vastuullinen sisällöntuotanto on tärkeä osa digitaalista kansalaisuutta, ja siihen kuuluu eettinen sisällön tuottaminen ja jakaminen verkossa. Nuoria olisi kannustettava pohtimaan verkkotoimiensa mahdollisia vaikutuksia itseensä ja muihin, mukaan lukien suostumukseen, yksityisyyteen ja digitaalisen sisällön laajempiin yhteiskunnallisiin vaikutuksiin liittyvät kysymykset. Koulutusaloitteet, joissa opetetaan digitaalisen kansalaisuuden periaatteita, voivat voimaannuttaa nuoria vastuulliseen jakunnioittavaan verkkokäyttäytymiseen, vähentää haitallisten vuorovaikutustilanteiden todennäköisyyttä ja edistää myönteistä digitaalista kulttuuria (Livingstone & Helsper, 2010).

Tutkimusten mukaan nuoret käyttävät sosiaalista mediaa itsensä esittämiseen ja identiteetin tutkimiseen ja saavat vertaispalautetta, joka vaikuttaa itsetuntoon (Valkenburg & Peter, 2011). Vaikka myönteiset vuorovaikutussuhteet verkossa voivat tarjota tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, liiallinen sosiaalisen median käyttö on yhteydessä ahdistukseen, masennukseen ja stressiin, jotka johtuvat paineista ylläpitää ihanteellista kuvaa (Vannucci et al., 2017). Verkkokiusaaminen pahentaa entisestään psykologista ahdistusta, kuten masennusta ja ahdistusta (Kowalski, Giumetti, Schroeder & Lattanner, 2014). Verkkokäyttäytyminen heijastuu usein offline-toimintaan, mikä vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin ja reaali maailman vuorovaikutukseen (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Digitaalinen lukutaito on ratkaisevan tärkeää turvallisen verkkoidentiteetin hallinnan kannalta, mutta monilta nuorilta puuttuu tietoisuus yksityisyyden suojasta, mikä korostaa koulutuksen tarvetta (Livingstone & Helsper, 2010). Vanhempien osallistuminen ja koulutusohjelmat ovat olennaisen tärkeitä terveiden digitaalisten tottumusten edistämiseksi ja kielteisten vaikutusten lieventämisessä (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Practical Considerations

Verkkokiusaamiseen puuttumiseksi on otettava mukaan digitaalisen kansalaisuuden opetusta, jolla edistetään vastuullista verkkokäyttäytymistä ja tietoisuutta sen vaikutuksista. Koulutetaan yksilöitä yksityisyydestä ja turvallisuudesta verkossa ja otetaan vanhemmat ja huoltajat mukaan ohjaamaan turvallisia digitaalisia käytäntöjä. Edistetään ympäristöjä, jotka tukevat avointa keskustelua verkkokiusaamisesta, ja päivitetään jatkuvasti toimintatapoja, jotta ne voidaan mukauttaa kehittyvään teknologiaan.

Sosiaalinen media

Sosiaalisella medialla tarkoitetaan yleisesti digitaalisia alustoja, joiden avulla käyttäjät voivat luoda, jakaa ja vuorovaikuttaa sisällön kanssa virtuaalisissa yhteisöissä ja verkostoissa. Nämä alustat on suunniteltu helpottamaan tietojen, ideoiden ja käyttäjien tuottaman sisällön vaihtoa, usein reaaliaikaisesti, laajojen yleisöjen kesken. Sosiaaliseen mediaan kuuluu monenlaisia palveluja, kuten tekstipohjaisia alustoja, kuvapainotteisia sovelluksia ja eri mediamuotoja yhdistäviä sovelluksia.

Historiallisesti sosiaalisen median käsite voidaan jäljittää 2000-luvun alkupuolelle, jolloin MySpacen ja Friendsterin kaltaiset alustat nousivat esiin, ja jolloin käyttäjät pystyivät luomaan henkilökohtaisia profileja sekä luomaan yhteyksiä muihin. Facebookin perustaminen vuonna 2004 merkitsi merkittävää kehitystä sosiaalisessa mediassa, sillä siinä korostettiin henkilökohtaisten yhteyksien lisäksi myös monipuolisen sisällön, kuten tekstin, kuvien ja myöhemmin myös videon jakamista (Boyd & Ellison, 2007). Tämän jälkeen Twitter popularisoi mikrobloggauksen -muodon, jossa tekstiviestit rajoitetaan ytimekkääseen 140 merkkiin (myöhemmin laajennettiin 280 merkkiin), mikä korostaa viestinnän lyhyttä ja välittömyyttä (Murthy, 2013).

Kuviin keskittyvät sosiaalisen median alustat, kuten Instagram (lanseerattu vuonna 2010) ja Pinterest (lanseerattu vuonna 2010), edustavat toista tärkeää kehitystä, joka keskittyy sisällön visuaaliseen esittämiseen. Instagramissa käyttäjät voivat jakaa valokuvia ja videoita, jotka ovat usein kuratoitu kuvastamaan esteettisiä tai elämäntapaan liittyviä aiheita, kun taas Pinterest toimii digitaalisena pinotauluna, johon käyttäjät voivat kerätä ja järjestää kuvia, jotka liittyvät heihin (Hochman & Schwartz, 2021).

Nämä alustat eroavat toisistaan paitsi siinä, millaista sisältöä ne priorisoivat, myös siinä, miten käyttäjät ovat vuorovaikutuksessa sisällön kanssa ja miten he suhtautuvat siihen. Tekstipohjaiset alustat, kuten Twitter, helpottavat nopeaa tiedonvaihtoa ja julkista keskustelua, kun taas kuvapainotteiset alustat, kuten Instagram, korostavat yleensä visuaalista tarinankerrontaa ja henkilökohtaista brändäystä (Highfield, 2016). Näiden erojen ymmärtäminen on ratkaisevan tärkeää analysoitaessa, miten erilaiset sosiaalisen median ympäristöt vaikuttavat käyttäjien käyttäytymiseen ja identiteetin muodostumiseen.

Sosiaalisen median liiallinen käyttö

Sosiaalisen median liiallisella käytöllä tarkoitetaan käyttäytymismallia, jolle on ominaista liiallinen riippuvuus sosiaalisen median alustoista, mikä johtaa kielteisiin seurauksiin yksilön elämän eri osa-alueilla, kuten mielenterveydessä, fyysisessä terveydessä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Määritelmä sille, mikä on "liiallista" käyttöä, voi vaihdella, mutta yleensä siihen kuuluu suhteettoman paljon aikaa viettäminen sosiaalisessa mediassa muiden toimintojen kustannuksella, mikä johtaa päivittäisen toimintakyvyn heikkenemiseen (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Liiallisen käytön kriteerit ja merkit

Sosiaalisen median liiallista käyttöä arvioidaan usein samankaltaisin kriteerein kuin käyttäytymisriippuvuuksia. Näihin kuuluvat seuraavat näkökohdat (Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014).

- Sosiaaliseen mediaan **keskittymisen lisääntyminen**, jolloin ihmiset ajattelevat sosiaalisen median käyttöä hyvin usein/jatkuvasti. Sosiaalisen median käytön himo ja uusiutuminen vähentämis- tai lopettamisyritysten jälkeen.
- **Sietokyky**, jossa halutun tyytyväisyyden saavuttamiseen tarvitaan yhä enemmän sitoutumisaikaa.
- **Vieroitusoireet**, kuten ärtyneisyys tai ahdistuneisuus, kun sosiaalista mediaa ei käytetä.
- **Ristiriidat** henkilökohtaisessa tai työelämässä, jotka johtuvat sosiaalisen median käytön priorisoinnista.

Liiallisen käytön merkkejä ovat seuraavat (Kross ym., 2013; Vannucci ym., 2017):

- **Yleisyys ja kesto**: Vietetään useita tunteja päivässä sosiaalisessa mediassa, usein unen, työn tai kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen kustannuksella.
- **Sisältöön addiktoituminen**: Liiallinen käyttö ei useinkaan merkitse vain passiivista selaamista vaan pakonomaista käyttäytymistä, kuten usein tapahtuvaa postaamista, kommentointia ja ilmoitusten tarkistamista.
- **Emotionaalinen riippuvuus**: Käyttäjät voivat tulla emotionaalisesti riippuvaisiksi tykkäysten, kommenttien ja jakojen kautta saadusta validoinnista, mikä voi edistää käytön ja tyydytyksen kierrettä..

Ulottovuudet ja sisältö

Sosiaalisen median liiallinen käyttö voi olla moniulotteista ja vaikuttaa elämän eri osa-alueisiin (Andreassen ym., 2017):

- **Kognitiivinen**: Jatkuvat ajatukset sosiaalisesta mediasta ja sen sisällöstä, mikä voi häiritä muita kognitiivisia tehtäviä.
- **Käyttäytyminen**: Pakko tarkistaa sosiaalinen media toistuvasti koko päivän ajan.
- **Emotionaalinen**: Riippuvuus sosiaalisen median vuorovaikutuksesta mielialan säätelyssä, mikä johtaa usein mielialan vaihteluihin verkkopalautteen perusteella.

Myös kulutetulla sisällöllä voi olla merkitystä liialliseen käyttöön. Kuvien jakamiseen keskittyvät alustat, kuten Instagram, voivat pahentaa kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyviä ongelmia, kun taas Twitterin kaltaiset alustat voivat lisätä stressiä uutisten ja mielipiteiden jatkuvan tulvan vuoksi (Meier & Gray, 2014).

Tehokkaat interventiot ja välineet

Useiden interventioiden on osoitettu olevan tehokkaita sosiaalisen median liiallisen käytön hallinnassa ja vähentämisessä:

- **Digitaalinen vieroitus/ Digitauko:** Tilapäiset tauot sosiaalisesta mediasta voivat auttaa nollaamaan käyttötapoja ja vähentämään riippuvuutta (Vanman, Baker & Tobin, 2018)
- **Mindfulness-koulutus:** Apaolaza, Hartmann, D'Souza, & Gilsanz, 2019).
- **Käyttäytymiseen liittyvät interventiot:** Tekniikat, kuten aikarajojen asettaminen sosiaalisen median käytölle, ilmoitusten kytkeminen pois päältä ja sovellusten käyttäminen, joilla seurataan ja rajoitetaan ruutuaikaa, ovat osoittautuneet tehokkaiksi (Hofmann, Reinecke, & Meier, 2017).

Digitaalista lukutaitoa ja itsesääteilytaitoja edistävät koulutusohjelmat ovat myös ratkaisevan tärkeitä. Nämä ohjelmat auttavat käyttäjiä ymmärtämään liiallisen käytön mahdollisia riskejä ja kehittämään strategioita tasapainoiseen ja terveeseen sosiaalisen median käyttöön (Livingstone & Helsper, 2010).

Sosiaalisen median käytön vaikutukset mielenterveyteen

Sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa haitallisesti mielenterveyteen. Sosiaalisen median runsas käyttö on yhteydessä lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen ja masennukseen (Vannucci et al., 2017). Tämä pätee erityisesti henkilöihin, jotka harrastavat usein sosiaalista vertailua ja/tai kokevat verkkokiusaamista (Vannucci et al., 2017; Woods & Scott, 2016).

Sosiaalisen median käyttö, erityisesti ennen nukkumaanmenoa, voi häiritä unirytmää, mikä johtaa huonoon unenlaatuun ja sitä kautta mielenterveysongelmiin. Tämän vaikutuksen katsotaan johtuvan näyttöjen lähettämästä sinisestä valosta ja sosiaalisen median sisältöön sitoutumisesta aiheutuvasta psykologisesta kiihottumisesta (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz & Primack, 2016).

Ihannekuville altistuminen sosiaalisessa mediassa voi johtaa kehotyöttymättömyyteen ja negatiiviseen itsetuntoon. Tästä kertoo yksilön jatkuva itsensä vertaaminen muihin. (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015)

Sosiaalinen media voi pahentaa ulkopuoliseksi jäämisen pelkoa (Fear of Missing Out, FoMO). FoMO määritellään vallitsevaksi peloksi siitä, että muut saattavat kokea palkitsevia kokemuksia, joista itse on poissa. FoMO:lle on ominaista halu pysyä jatkuvasti yhteydessä siihen, mitä muut tekevät. FoMO voi johtaa korkeampaan stressitasoon ja vähentyneeseen elämäntyytyväisyyteen. Henkilöt, joilla on korkea FoMO, osallistuvat todennäköisemmin ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön, mikä puolestaan vaikuttaa kielteisesti heidän mielenterveyteensä (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Sosiaalisen median käyttö voi vaikuttaa kielteisesti mielenterveyteen erilaisten käyttäytymismallien kautta.

- **Käytön kesto ja tiheys:** Monissa tutkimuksissa liiallisen käytön kynnsarvona pidetään sitä, että sosiaalisessa mediassa vietetään yli 2-3 tuntia päivässä. Tutkimukset viittaavat siihen, että runsas sosiaalisen median käyttö on yhteydessä lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen, masennukseen ja yksinäisyyteen. Esimerkiksi Lin ym. totesivat, että nuorilla aikuisilla, jotka käyttävät sosiaalista mediaa yli kaksi tuntia päivässä, on todennäköisemmin masennusoireita verrattuna niihin, jotka käyttävät sitä alle 30 minuuttia päivässä (Lin ym., 2016). Tämä suhde säilyy eri ikäryhmissä, ja nuoret ja nuoret aikuiset ovat erityisen alttiita (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).
- **Sosiaalisen median käyttötavat:** Sosiaalisen median eri käyttömuodoilla voi olla erilaisia vaikutuksia mielenterveyteen: Sosiaalisen median passiivinen käyttö, kuten syötteiden selaaminen ilman vuorovaikutusta, on yhteydessä negatiivisiin tuloksiin. Passiivinen käyttö edistää sosiaalista vertailua ja kateuden tunteita, mikä johtaa hyvinvoinnin vähenemiseen (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017). Aktiivisella osallistumisella, kuten kommentoinnilla ja viestien lähettämällä, on vaihtelevia tuloksia. Vaikka se voi edistää sosiaalisia yhteyksiä, se voi myös johtaa stressiin ja ahdistukseen, erityisesti jos vuorovaikutus on negatiivista tai ristiriitaista (Frison & Eggermont, 2017). Sosiaalisen median ongelmallinen tai riippuvuutta aiheuttava käyttö, jolle on ominaista pakonomainen käyttäytyminen ja päivittäisen elämän häirintä, liittyy korkeampaan ahdistuneisuuteen, masennukseen ja stressiin (Andreassen ym., 2016).
- **Ongelmallinen ja riippuvuutta aiheuttava käyttäytyminen:** Sosiaalisen median käyttöä pidetään liiallisena, kun se muuttuu ongelmalliseksi, mikä määritellään pakonomaisena tarkistamisena, sosiaalisen median asettamisena muiden toimintojen edelle ja vaikeutena vähentää käyttöä kielteisistä seurauksista huolimatta. Sosiaalisen median liiallinen käyttö johtaa usein henkilökohtaisten, akateemisten tai ammatillisten velvollisuuksien laiminlyöntiin. Liialliset käyttäjät kokevat huomattavaa häiriötä päivittäisissä rutiineissa, tuottavuuden vähenemistä ja kireitä ihmissuhteita (Kuss & Griffiths, 2017). Näitä malleja arvioidaan usein välineillä, kuten Bergenin sosiaalisen median riippuvuusasteikolla (BSMAS), jossa arvioidaan oireita, kuten mielenkiinnon, mielialan muutoksen, sietokyvyn, vetäytymisen, konfliktin ja uusiutumisen kaltaisia oireita (Andreassen et al., 2017).

Näyttöön perustuvat suositukset sosiaalisen median asianmukaista käyttöä varten

- **Rajoita käyttöaika:** On osoitettu, että sosiaalisen median käytön rajoittaminen alle 30 minuuttiin päivässä vähentää merkittävästi yksinäisyyden ja masennuksen tunteita (Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018).
- **Edistetään aktiivista ja myönteistä sitoutumista:** Aktiivisen ja myönteisen vuorovaikutuksen edistäminen sosiaalisessa mediassa passiivisen kulutuksen sijaan voi lieventää joitakin kielteisiä vaikutuksia. Positiivinen sitoutuminen voi edistää sosiaalista tukea ja parantaa hyvinvointia (Manago, Taylor & Greenfield, 2012).
- **Tietoinen käyttö:** Sosiaalisen median herättämien tunnereaktioiden tiedostaminen voi auttaa yksilöitä hallitsemaan käyttöönsä tehokkaammin. Mindfulness-interventioiden on osoitettu vähentävän ongelmakäyttöä ja parantavan mielenterveystuloksia (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015).
- **Digitaalinen vieroitus/digitauko:** Digitaalinen vieroitus: Ajoittaiset tauot sosiaalisesta mediasta, niin sanottu digitaalinen vieroitus, voivat auttaa vähentämään ahdistusta ja parantamaan yleistä mielenterveyttä. Strukturoidut vieroitusohjelmat voivat tarjota yksilöille työkaluja, joiden avulla he voivat hallita sosiaalisen median tottumuksiaan terveellisemmin (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu, & Elhai, 2019).

Medialukutaito

Medialukutaito on taito, jonka avulla yksilöt voivat käyttää, arvioida kriittisesti, luoda ja käyttää tietoa eri mediamuodoissa. Tähän taitoon kuuluu median välittämien viestien ymmärtäminen, niiden tarkoituksen analysointi ja ennakkoluulojen tunnistaminen, minkä ansiosta käyttäjistä voi tulla tietoisempia ja aktiivisempia yhteiskunnan toimijoita (Livingstone, 2004). Medialukutaito on tullut yhä tärkeämmäksi digitaalisen tiedon lisääntyessä, sillä se auttaa yksilöitä erottamaan uskottavat lähteet, ymmärtämään median vaikutusta ja välttämään väärää tietoa. Tutkimukset osoittavat, että ihmiset, joilla on korkeampi medialukutaito, pystyvät paremmin osallistumaan kansalaiskeskusteluun ja tekemään tietoon perustuvia päätöksiä (Mihailidis & Thevenin, 2013).

Medialukutaidon edistäminen

Medialukutaitoa voidaan edistää koulutusohjelmilla, tiedotuskampanjoilla ja kriittistä ajattelua opettavilla välineillä. Tutkimukset osoittavat, että medialukutaidon sisällyttäminen kouluohjelmiin auttaa oppilaita ymmärtämään median roolia yhteiskunnassa ja kehittämään turvallisempia verkkotottumuksia. Poliittisilla päättäjillä on myös oma osuutensa, kun he asettavat mediakasvatusta koskevia standardeja ja tukevat väärän tiedon vastaisia aloitteita (Livingstone & Helsper, 2007).

Digitaalinen hyvinvointi

Digitaalinen hyvinvointi tarkoittaa teknologian käyttämistä tavoilla, jotka tukevat mielenterveyttä, tunne-elämää ja fyysistä terveyttä. Siihen kuuluu digitaalisten välineiden tasapainoinen käyttö, jossa vältetään liikakäyttöä ja riippuvuutta, jotka voivat vaikuttaa kielteisesti mielenterveyteen. Nykymaailman runsaan teknologian käytön myötä digitaalisella hyvinvoinnilla pyritään vähentämään ahdistuksen, sosiaalisen vertailun ja unihäiriöiden kaltaisia ongelmia, jotka johtuvat runsaasta digitaalisesta käytöstä (Twenge & Campbell, 2018).

Digitaalisen hyvinvoinnin edistäminen

Digitaalista hyvinvointia voidaan parantaa edistämällä terveellisiä tapoja, kuten rajoittamalla ruutu-aikaa, käyttämällä digitaalista käyttöä tarkkailevia sovelluksia ja asettamalla offline-toiminta etusijalle. Ohjelmat, jotka opettavat tasapainoisia digitaalisia tapoja erityisesti nuorille, voivat vähentää kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen (Orben & Przybylski, 2019). Vanhemmilla ja kasvattajilla on myös tärkeä rooli, kun he näyttävät esimerkkiä terveellisestä teknologian käytöstä ja auttavat nuoria kehittämään itsehillintää digitaalisissa tiloissa (Odgers & Jensen, 2020).

Verkkokiusaaminen ja seksuaalinen häirintä verkossa

Verkkokiusaamisella tarkoitetaan digitaalitekniikan käyttöä jonkun pelottelemiseksi, nöyryyttämiseksi tai vahingoittamiseksi, ja se tapahtuu usein sosiaalisessa mediassa tai viestialustoilla (Kowalski et al., 2014). Verkossa tapahtuva seksuaalinen häirintä, joka on yksi verkkokiusaamisen muoto, sisältää verkossa lähetettyjä ei-toivottuja seksuaalisia kommentteja tai lähentelyjä. Nämä käyttäytymismuodot eroavat offline-kiusaamisesta, koska digitaalinen häirintä voi olla anonyymiä ja saavuttaa nopeasti laajan yleisön (Smith et al., 2008).

Vaikutus uhreihin

Verkkokiusaamisen ja seksuaalisen häirinnän uhrin kokevat usein ahdistusta, masennusta ja huonoa itsetuntoa. Vakavissa tapauksissa uhrin saattavat kehittyä itsemurha-ajatuksia. Häirinnän verkkoluonne voi saada trauman kestämään pidempään, sillä haitalliset viestit tai kuvat voivat pysyä verkossa loputtomiin, mikä vaikuttaa uhrien mielenterveyteen ajan myötä (Patchin & Hinduja, 2010).

Ennaltaehkäisy ja puuttuminen

Verkossa tapahtuvan kiusaamisen ja häirinnän ehkäiseminen edellyttää koulutusohjelmia, digitaalisia välineitä väärinkäytöksistä ilmoittamiseen ja myönteisen vuorovaikutuksen edistämistä verkossa. Koulut voivat käyttää valistusohjelmia empatian ja vastuullisen verkkokäyttäytymisen opettamiseen. Selkeät raportointimahdollisuudet uhreille sekä kouluttajien, teknologiayritysten ja poliittisten päättäjien tukivoimavaroja auttaen turvallisempi verkkoympäristöjä ja vähentämään digitaalisen häirinnän riskejä (Cross, Lester, & Barnes, 2015; Williford et al., 2013).

Työpajasuunnitelma: Digitaalinen minuus

Oppimistavoitteet

Tavoitteet

- Ymmärtää, miten digitaalinen minuus vaikuttaa yksilön elämään ja miten se vaikuttaa hyvinvointiin ja turvallisuuteen.
- Pohtia kriittisesti, miten sukupuoli esitetään sosiaalisessa mediassa.

Työpajan jälkeen osallistujat osaavat:

- Pohtia kysymyksiä: Mitä haluan jakaa itsestäni muille - ja miksi digitaalisessa maailmassa?
- Ymmärtää, mikä on kiusaamista ja seksuaalisesti loukkaavaa käytöstä sosiaalisessa mediassa ja millä toimilla sitä voidaan ehkäistä.
- Pohtia, miten toimia, jos havaitsee epäasiallista käytöstä esim. sosiaalisen median alustoilla.

Yleiskatsaus työpajaan		
Työpajan	Lyhyt kuvaus	Aika
Johdanto	PreWorks Video näytetään osallistujille, ja fasilitaattori esittelee itsensä ja työpajan säännöt.	5 min
Jäänmurtaja	Nopea pohdinta: Viimeinen postaukseni sosiaalisessa mediassa	5 min
Aktivoiva valokuvatehtävä: Kuka olen sosiaalisessa mediassa?	Yksilöllisten näkemysten esittäminen omasta digitaalisesta minästä erilaisten kuvien avulla.	25 min
Tauko		10 min
Digitaalisen minän suojaaminen – casetyöskentely	Kartoita tapoja esittää itseäsi sosiaalisessa mediassa käyttämällä valmisteltuja tapauksia.	40 min
Työpajan päätös	Kerro yksi asia, jonka opit	5 min

Tätä työpajaa varten tarvittavat materiaalit:

- Tila, jossa voit käyttää tietokonetta/näyttää videon
- Kuvia aktivoivan valokuvatehtävää varten (tulostettuna). Löydät kuvia luvusta Lisämateriaalit.
- Digitaalisen minän suojaaminen –casetyöskentely Instagram-postaukset. Löydät nämä lisämateriaaleista. Tusseja, tusseja ja paperia (A3/A2)/Post it -lappuja ajatusten kirjaamista varten.

Ryhmän säännöt

1. Tämä on turvallinen tila. Täällä ei ole sijaa homofobialle, transfobialle, rasismille tai muulle syrjinnälle.
2. Olemme täällä oppiaksemme yhdessä. Tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa: Kysy! Ole utelias!
3. Puhu omasta näkökulmastasi. Vältä yleistyksiä.
4. Keskinäinen kunnioitus on tärkeää. Meillä voi olla erilaisia mielipiteitä, mutta puhumme niistä kunnioittavasti ja toisistamme välittävästi.

Työpajan aktiviteettien kuvaukset

Seuraavaksi esitetään yksityiskohtaiset kuvaukset aktiviteeteista: Johdanto, Jäänmurtaja, Aktivoiva valokuvatehtävä, Suojaa digitaalista minääsi -casetyöskentely ja työpajan päätös. Kullakin aktiviteetilla on oma tehtävänsä työpajan rakenteessa, olipa kyse sitten suhteiden rakentamisesta, itsereflektion aktivoinnista, keskeisten käsitteiden esittelystä tai ryhmän sitoutumisen ja päättämisen tukemisesta. Mukana on selkeitä ohjeita, määriteltyjä tavoitteita ja käytännön vinkkejä, joiden avulla ohjaajat voivat toteuttaa toiminnot tehokkaasti ja mukauttaa ne eri ikäryhmiin ja ryhmädynamiikkaan.

Johdanto (5 min)

Aloita työpaja toivottamalla kaikki tervetulleiksi ja esittäytymällä.

Esimerkkejä tervetulleista avauslauseista:

- "Tänään tavoitteenamme on ymmärtää, mitä digitaalinen minuus merkitsee itselle ja mitä haluan jakaa muille ja miksi." "Tänään on tarkoitus ymmärtää, mitä digitaalinen minuus merkitsee itselle ja mitä haluan jakaa muille ja miksi."
- "Tänään tavoitteenamme on ymmärtää, mitä digitaalinen minuus merkitsee itselle ja miten se vaikuttaa yksilöiden elämään."
- "Oletko miettinyt, miten digitaalinen minuus vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin ja turvallisuuteen? Tänään opimme näistä."
- "Tänään opetamme käsitteen transgressiivinen käyttäytyminen"
- "Tiedätkö, mitä transgressiivinen käyttäytyminen on sosiaalisessa mediassa? Tänään opimme siitä."
- "Tänään tavoitteenamme on ymmärtää, miten eri sukupuolet esittäytyvät sosiaalisessa mediassa ja miten se voi vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin."
- "Tänään tavoitteena on ymmärtää, miten eri sukupuolet esittäytyvät sosiaalisessa mediassa ja miten se voi vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin."

Näytä tämän jälkeen **PreWorks video** osallistujille. Pyydä osallistujia miettimään katsoessaan, mitä he näkevät videolla tämän työpajan näkökulmasta.

Kun video on esitetty, **määrittele työpajan ryhmäsäännöt** (ks. edellä). Nämä ovat sääntöjä, joilla varmistetaan, että työpaja on turvallinen tila kaikille.

Kun säännöt on esitelty, kysy: "Voivatko kaikki hyväksyä nämä säännöt? Haluaisiko joku lisätä jotakin?" Kun kaikki ovat hyväksyneet säännöt, työpaja voi alkaa.

Aktiviteetit

Jäänmurtaja (5 min)

Tarvitset tähän pallon tai jonkin muun vastaavan, jota voi heittää turvallisesti osallistujalta toiselle. Asettautukaa ringiin seisomaan.

Pyydä osallistujia muistelemaan viimeisintä asiaa, jonka he jakoivat sosiaalisessa mediassa (valokuva, postaus, kommentti tai twiitti), ja pohtimaan yhdellä lauseella, miksi he päättivät jakaa tämän. Aloita ohjaajan, kertomalla oma asiasi (toimimalla samalla esimerkkinä) ja heitä tämän jälkeen pallo jollekin toiselle. Aktiviteetti jatkuu niin kauan, kunnes kaikki ovat saaneet vastata -antaen ihmisille vapauden olla vastaamatta, jos he eivät halua. Käytä tähän tehtävään enintään 5 minuuttia.

Kun kaikki ovat antaneet (halutessaan) vastauksen Jäänmurtajan kysymykseen, siirry **Aktivoiva valokuva -tehtävä: Kuka olen sosiaalisessa mediassa? (25 min)**

Aktivoiva valokuvatehtävän: Kuka olen sosiaalisessa mediassa? (25 min)

Aktivoivan valokuvatehtävän tarkoituksena on katsella kuvia erilaisista sukupuolisuhteista, ihmissuhteista sekä stereotypioista ja pohtia, mitä kuvassa esiintyvä henkilö haluaa välittää katsojille sekä millaisia ajatuksia ja tunteita kuva herättää katsojissa..

Jaa osallistujat pareittain tai kolmen hengen ryhmiin osallistujien määrästä riippuen. Huomaa, että mitä enemmän ryhmiä, sitä enemmän menee aikaa kaikkien ryhmien tuosten läpikäymiseen aktiviteetin lopussa.

Anna jokaiselle ryhmälle noin 3-5 kuvaa ryhmän koosta riippuen. Löydät kuvat lisämateriaaleista. Muista kerätä materiaalit takaisin, jotta voit hyödyntää samoja tulosteita useaan kertaan (muissa työpajoissa). Anna pareille tai ryhmille A3/A2-paperi ja kyniä.

Pareilla tai ryhmillä on 15 minuuttia aikaa keskustella seuraavista kysymyksistä kuvien perusteella. Kun he ovat keskustelleet kysymyksistä, he valitsevat yhden kuvan, jonka he haluavat esitellä muille osallistujille. Tähän yhteen kuvaan liittyvät näkemykset tiivistetään esimerkiksi sanapilviksi tai lauseiksi/avainsanoiksi ranskalaisin viivoin A3/A2-paperille.

Pyydä ryhmiä keskittymään kysymykseen "Mitä luulette, että tämän julkaisun tehnyt henkilö haluaa viestittää". Pyydä, että ryhmä tekee yleistetyn koosteen valitsemastaan kuvasta, jotta kukaan ei koe velvollisuudekseen kertoa henkilökohtaisia tuntemuksiaan. Huomaa, että kysymysten on tarkoitus olla ajatuksia herättäviä

Ikäryhmät 13-15:

- Mitä näet kuvassa?
- Miltä kuva tuntuu?
- Mitä luulet, että kuvan henkilö haluaa viestittää?

Ikäryhmät 16-23 ja 23-30:

- Mitä näet kuvassa?
- Millaisia tunteita kuva sinussa herättää?
- Mitä luulet, että kuvan henkilö haluaa jakaa/viestittää?

15 minuutin kuluttua parit tai ryhmät esittelevät muille ajatuksiaan ja näkemyksiään valitsemastaan kuvasta. Oivallukset tiivistetään avainsanoilla A3/A2-paperille. Sovella ohjaajana aiheeseen liittyvää teoriaa osana keskustelua. (10min)

Pidä tämän tehtävän jälkeen **tauko**.

Tauko (10 min)

Tauon aikana osallistujat voivat levätä, nollata ja käsitellä tähän mennessä kokemaansa. On tärkeää luoda rento ja osallistava ilmapiiri, joka rohkaisee epäviralliseen keskusteluun, mutta pitää samalla huolta ryhmadynamiikasta. Jotkut osallistujat saattavat haluta poistua tilasta, kun taas toiset haluavat pysyä toisten kanssa. Ohjaajien olisi oltava käytettävissä ja lähestyttäviä tänä aikana, sillä arkaluonteiset aiheet saattavat herättää yksittäisiä kysymyksiä tai tunnereaktioita.

Tauon jälkeen aktiviteetilla **Digitaalisen minän suojaaminen** syvennyttään seksuaalisesti rajat ylittävän käyttäytymisen ehkäisemiseen sosiaalisessa mediassa.

Digitaalisen minän suojaaminen (40 min)

Ennen tämän harjoituksen aloittamista on tärkeää varmistaa, että osallistujat ymmärtävät, mitä nämä avainkäsitteet tarkoittavat. Määrittele seksuaalisesti loukkaava transgressiivinen käyttäytyminen (STK) ja verkkokiusaaminen näiden määritelmien avulla:

“Seksuaalisesti rajat ylittävä käyttäytyminen on maailmanlaajuinen ongelma, joka vaikuttaa kaikkiin sukupuoliin, mutta erityisesti tyttöihin, naisiin ja seksuaalivähemmistönuoriin. STK käsittää kaikenlaisen käyttäytymisen, joka ylittää sopivuuden ja hyväksyttävyyden rajat ja on mahdollisesti vahingollista muille, kuten valokuvien ottaminen, sopimattomat kommentit, koskettelu ja suutelu ilman suostumusta, ahdistelu, pahoinpitely ja raiskaus.”

Verkkokiusaamisella tarkoitetaan digitaalitekniikan käyttöä jonkun pelottelemiseksi, nöyryyttämiseksi tai vahingoittamiseksi, ja se tapahtuu usein sosiaalisessa mediassa tai viestialustoilla.” (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner 2014).

“Seksuaalinen häirintä verkossa, joka on eräs verkkokiusaamisen muoto, sisältää verkossa lähetettyjä ei-toivottuja seksuaalisia kommentteja tai lähentelyjä. Nämä käyttäytymistavat eroavat offline-kiusaamisesta, koska digitaalinen häirintä voi olla anonyymiä ja saavuttaa nopeasti laajan yleisön.” (Smith et al. 2008).

Tässä aktiviteetissa keskitytään kysymykseen **“Miten suojautua digitaalisessa maailmassa ja miten toimia, jos joutuu verkkohäirinnän tai seksuaalisen häirinnän kohteeksi?”**. Osallistujat jaetaan pareittain tai kolmen hengen ryhmiin osallistujien määrästä riippuen. Huomaa, että pienemmät ryhmät vaativat enemmän aikaa kaikkien ryhmien tuotosten läpikäymiseen aktiviteetin lopussa.

Anna jokaiselle parille tai ryhmälle Instagram-profileja sisältävä case-materiaali. Löydät nämä Instagram-caset luvusta Lisämateriaalit.

Muista kerätä materiaali takaisin, jotta voit käyttää sitä useamman kerran (muissa työpajoissa). Anna pareille tai ryhmille A3/A2-paperia tai Post-it-lappuja ja kyniä ajatusten keräämistä varten.

Ikäryhmät 13-15:

Pyydä pareja tai ryhmiä tarkastelemaan Instagram-casejen kommentteja ja keskustelemaan seuraavista kysymyksistä:

- Mikä olisi mielestäsi kiva/mukava kommentti?
- Millainen kommentti on seksuaalisesti loukkaavaa käytöstä?
- Mitä tekisit, jos saisit seksuaalisesti loukkaavan kommentin omaan profiliisi?

Pari- tai ryhmäkeskustelujen perusteella he kirjoittavat omin sanoin määritelmänsä STK:lle ja ajatuksensa siitä, mitä tehdä, jos he kohtaavat STK:ta sosiaalisessa mediassa. (20 minuuttia)

Pari-/ryhmätyöskentelyn jälkeen aloitetaan aktiviteetin yhteenveto. Jokainen pari tai ryhmä esittelee lyhyesti näkemyksensä muille. Keskustele heidän kanssaan aiheesta “Mitä tehdä, jos törmäät STK:hon”. Ohjaajana anna tietoa ja ohjeita (oman alueesi/kaupunkisi käytäntöjen perusteella) siitä, mistä saa apua ja mihin voi ilmoittaa häirinnästä. (20 minuuttia)

Ikäryhmät 15-23 / 23-30:

Pyydä osallistujia tarkastelemaan Instagram-caseja. Pyydä osallistujia keskustelemaan siitä, millaisia kommentteja pidetään STK:na näissä tapauksissa, ja myös siitä, miten he käsittelisivät STK:n eri tilanteita ja reagoivat niihin.

- Miten reagoisit ja toimitisit, jos STK kohdistuisi henkilökohtaisesti sinuun. (“Mitä tekisit?”, “Mitä vaihtoehtoja sinulla mielestäsi on?”). Jaa ajatuksesi parisi tai ryhmäsi kanssa.
- Kirjoitakaa pareittain tai ryhmänä johtopäätöksenne siitä, mitä tehdä, jos törmäätte STK:hon sosiaalisessa mediassa tai huomaatte, että joku muu kohtaa sitä.

Kun Digitaalisen minän suojaaminen- aktiviteetin työskentelyaika (20 min) on päättynyt, parit tai ryhmät esittelevät näkemyksensä muulle ryhmälle keskittyen kysymykseen: Mitä voit tehdä, jos kohtaat seksuaalisesti loukkaavaa käytöstä (STK) sosiaalisessa mediassa tai havaitset jonkun muun kokevan sitä? Ohjaajana lisää keskusteluun asiaankuuluvaa teoriaa aiheen ymmärtämisen syventämiseksi sopivissa kohdissa. (20 min)

Työpajan lopetus (5 min)

Pyydä jokaista osallistujaa kertomaan työpajasta yksi asia, joka oli hänen mielestään tärkein tai merkityksellisin. Voit lisäksi pyytää heitä vastaamaan kysymykseen: "Miten aiot soveltaa tätä omassa elämässäsi?"

Miten toimia ongelmatilanteissa?

Haaste	Ohjaajan vastaus
Osallistuja suhtautuu kielteisesti seksuaalisesti loukkaavaan käyttäytymiseen (STK), esimerkiksi nauraa STK:hon liittyvälle kommentille.	Puutu asiaan selkeästi ja päättäväisesti. Muistuta osallistujaa ryhmän säännöistä ja aiheen vakavuudesta.
Ryhmädynamiikka ei toimi hyvin.	Keskeytä toiminta tarvittaessa. Muistuta ryhmää säännöistä ja kunnioittavan yhteistyön merkityksestä. Luo tilaa sävyn palauttamiselle.
Kiusaamista esiintyy ryhmän sisällä.	Puutu asiaan välittömästi ja päättäväisesti. Muistuta osallistujia ryhmän säännöistä. Jos käytös jatkuu, totea selvästi, että kiusaaminen ei ole hyväksyttävää. Pyydä tarvittaessa henkilöä tai henkilöitä poistumaan.
Yksi henkilö hallitsee ryhmäkeskustelua.	Liity ryhmään ja ohjaa keskustelua varovasti. Ohjaa kysymykset hiljaisemmille osallistujille. Muistuta hallitsevaa henkilöä ystävällisesti siitä, että kaikki äänet ovat tärkeitä ja että niitä on kuultava.

Lisämateriaalit

Tutustu PreWorks-verkkokirjastoon saadaksesi lisämateriaaleja, esityksiä ja kuvapankkeja eri ikäryhmille. Sieltä löydät myös lisätehtävämonisteita, kuvia ja tukiresursseja.

- Material Bank for Module 2**
- > Photo Bank – Young Adolescents
 - > Photo Bank – Adolescents & Young Adults
 - > Photo Bank – Adults
 - > Cases > Cases for Young Adolescents
 - > Cases > Cases for Adolescents & Young Adults
 - > Module 2 Presentation

Moduuli 3

Turvalliset ihmissuhteet ja turvallisuusstrategiat



Moduuli 3: Turvalliset ihmissuhteet ja turvallisuusstrategiat

Tausta

Sopiva vs. sopimaton seksuaalissävytteinen käyttäytyminen, hyväksikäytön merkkien tunnistaminen, esimerkkejä STK:sta, tukijärjestelmien tutkiminen, turvallisten suhteiden ominaisuudet, itsensä vahvistaminen, seksuaalinen positiivisuus ja hyvinvointi.

Turvallisille suhteille on ominaista molemminpuolinen kunnioitus, luottamus ja avoin viestintä, jossa kaikki osapuolet tuntevat olonsa turvalliseksi ja tuetuksi. Näissä suhteissa varmistetaan osapuolten fyysinen, emotionaalinen ja psykologinen hyvinvointi, ja niissä on selkeät rajat ja yhteisymmärrys rooleista ja vastuista. Toisaalta turvattomiin suhteisiin liittyy kontrollia, manipulointia, hyväksikäyttöä (fyysistä, emotionaalista tai seksuaalista) ja usein vallan epätasapainoa, joka vaarantaa yhden tai useamman yksilön hyvinvoinnin. Terveet ihmissuhteet edistävät myönteistä mielenterveyttä, kun taas turvattomat ihmissuhteet lisäävät psyykkisen ahdingon, väkivallan ja epäsuotuisten tulosten riskiä (Banyard, Plante, & Moynihan, 2004).

Historiallisesti turvallisten suhteiden käsitteistö on kehittynyt. 1900-luvun alussa ihmissuhteet määräytyivät pitkälti yhteiskunnallisten ja sukupuolienormien mukaan, eikä emotionaalista turvallisuutta tai keskinäistä kunnioitusta juurikaan korostettu, erityisesti naisten ja syrjäytyneiden ryhmien osalta. Ihmisoikeusliikkeiden nousu vuosisadan jälkipuoliskolla, mukaan lukien feminismi ja LGBTQ+-puolustus, muutti vähitellen käsitystä ihmissuhteista ja korosti suostumusta, tasa-arvoa sekä emotionaalisen ja psykologisen hyvinvoinnin merkitystä. Tutkimukset 1990-luvulta lähtien ovat vahvistaneet turvallisuuden ja tasa-arvon tarvetta parisuhteissa, erityisesti lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn ja sukupuolten välisen tasa-arvon edistämisen yhteydessä (Connell, 2012).

Vanhemmuus, perhe ja varhaislapsuuden ehkäisy

Varhaiset kokemukset ja vanhemmuuden käytännöt vaikuttavat ratkaisevasti parisuhteen turvallisuuteen myöhemmin elämässä. Tutkimuksissa korostetaan, että varhaislapsuuden ympäristöt vaikuttavat merkittävästi yksilön käsitykseen ja odotuksiin ihmissuhteista. Mikulincerin ja Shaverin (2012) tekemän katsauksen mukaan varhaislapsuudessa muodostuneilla kiintymyssuhdetyyleillä - turvalliset, ahdistuneet, välttelevät tai epäjärjestäytyneet - on syvällisiä vaikutuksia myöhempään parisuhdedynamiikkaan ja turvallisuuteen.

Lapset, jotka ovat alttiina terveelle, turvalliselle ja kannustavalle vanhemmuudelle, kehittävät yleensä turvallisia kiintymyssuhdemalleja, joille on ominaista luottamus, toimiva kommunikaatio ja terveet rajat ihmissuhteissa. Sitä vastoin lapset, jotka kokevat epäjohtonmukaista, laiminlyövää tai kaltoinkohtelevaa vanhemmuutta, kehittävät todennäköisemmin epävarmoja kiintymyssuhdetyylejä, mikä altistaa heidät parisuhdeongelmille, mukaan lukien lisääntynyt haavoittuvuus kaltoinkohteleville tai turvattomille suhteille aikuisiässä (Bowlby 1969; Cassidy & Shaver 1999).

Perhepohjaisilla interventioilla voidaan tehokkaasti edistää terveellisiä parisuhdemalleja ja ehkäistä tuleva parisuhteen väärinkäyttöä taitoimintahäiriöitä. Esimerkiksi Triple P:n (Positive Parenting Program) ja Incredible Years -sarjan kaltaiset ohjelmat ovat osoittaneet tehokkuutensa myönteisten kasvatuskäytäntöjen edistämässä, ankaran kurinpidon vähentämässä ja vanhemman ja lapsen tukevan vuorovaikutuksen lisäämisessä (Sanders, Kirby, Tellegen & Day 2014). Lisäksi kiintymyssuhteisiin perustuvilla interventioilla ja Circle of Security -ohjelmalla pyritään vahvistamaan turvallista kiintymyssuhdetta huoltajien ja lasten välillä, mikä vaikuttaa myönteisesti lasten tunnesäätelyyn ja ihmissuhdekapasiteettiin (Dozier, Bernard, Roben, Steele, & Steele 2017).

Sosioemotionaalisen oppimisen integroiminen, joustavuuden edistäminen ja myönteisten ihmissuhteiden muodostamista koskevien taitojen opettaminen vaikuttavat merkittävästi pitkän aikavälin suhteiden terveyteen ja turvallisuuteen (Yoshikawa et al. 2013).

Tämä korostaa ennaltaehkäisevien lähestymistapojen merkitystä jo varhaisessa vaiheessa elämää, jolloin huoltajat ja muut vastuulliset aikuiset voivat luoda hoitoympäristöjä, jotka parantavat lasten kykyä rakentaa ja ylläpitää turvallisia ja terveitä ihmissuhteita koko elämänsä ajan.

Seksuaalissävyytteisen transgressiivisen käyttäytymisen eli STK:n riski ihmissuhteissa

STK:hon ihmissuhteissa vaikuttavat yksilölliset, suhteeseen liittyvät ja ympäristötekijät. Yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat traumahistoria, päihteiden väärinkäyttö ja altistuminen väkivallalle, jotka lisäävät riskiä syyllistyä STK:hon tai joutua sen uhriksi (R. K. Jewkes, Dunkle, Nduna ja Shai, 2010). Myös parisuhdetekijät, kuten epätasainen valtdynamiikka, kommunikaation puute ja suuret konfliktit, voivat lisätä STK:n riskiä (Capaldi, Knoble, Shortt, & Kim, 2012). Ympäristötekijät, kuten yhteiskunnalliset normit, jotka suvaitsevat väkivaltaa, rajalliset koulutusmahdollisuudet ja köyhyys, pahentavat riskejä erityisesti syrjäytyneissä yhteisöissä.

Väestö/ryhmät, joilla on STK-riski

Tietyt väestöryhmät ovat suhteettoman suuressa vaarassa joutua kokemaan STK:ta parisuhteessa. Nuoret ja nuoret aikuiset, erityisesti ne, joilla ei ole mahdollisuutta saada kattavaa seksuaalikasvatusta, ovat haavoittuvaisia, koska heidän tietämyksensä suostumuksesta ja terveistä parisuhdedynamiikoista on rajallista (DeGue et al., 2014). LGBTQ+-henkilöt kohtaavat lisäriskejä yhteiskunnallisen leimautumisen, syrjinnän ja korkeamman kiusaamisen ja mielenterveyshaasteiden määrän vuoksi. Lisäksi alempiin sosioekonomisiin kerrostumiin kuuluvat henkilöt tai ne, joilla on lapsuuden hyväksikäyttöhistoriaa, osallistuvat todennäköisemmin STK:hon tai joutuvat sen uhreiksi (Russell & Fish, 2016).

STK:n seuraukset ihmissuhteissa

STK:n seuraukset parisuhteissa voivat olla vakavia ja pitkäaikaisia. STK:n uhrin voivat kokea emotionaalisia ja psykologisia traumoja, kuten masennusta, ahdistuneisuutta ja traumaperäistä stressihäiriötä (PTSD), jotka voivat heikentää heidän kykyään muodostaa tulevaisuudessa terveellisiä suhteita (Dutton & Painter, 1993). Fyysisiä seurauksia voivat olla vammat ja sukupuoliteitse tarttuvat taudit, kun taas ihmissuhteisiin liittyviä seurauksia voivat olla eristäytyminen, luottamuksen menettäminen ja hyväksikäyttökierteen jatkuminen (Campbell, Dworkin & Cabral, 2009). Pitkällä aikavälillä STK:sta selviytyneet kohtaavat usein haasteita, kun he pyrkivät palauttamaan turvallisuuden tunteen suhteisiinsa.

Turvallisia suhteita ja turvallisuusstrategioita koskevat näyttöön perustuvat suositukset

Ennaltaehkäisevät toimenpiteet

Turvallisia ihmissuhteita edistävissä näyttöön perustuvissa ennaltaehkäisevissä toimenpiteissä korostetaan koulutusta, yhteisön sitoutumista ja poliittisia toimia. Kattavienseksuaalikasvatusohjelmien, joihin sisältyy keskustelujasuostumuksesta, viestinnästä ja sukupuolten välisestä tasa-arvosta, on osoitettu vähentävän STK:n esiintyvyyttä (Kirby et al., 2007). Vertaisohjautuvilla interventioilla ja sivullisohjelmilla on myös ratkaiseva rooli tietoisuuden edistämiseksi ja puuttumisesta mahdollisesti vaarallisiin tilanteisiin, mikä ehkäisee STK:ta ennen kuin sitä tapahtuu (Banyard ym., 2004). Lisäksi yhteisöpohjaiset ohjelmat, joissa keskitytään sosiaalisten normien muuttamiseen ja myrkyllisen maskuliinisuuden haastamiseen, ovat osoittautuneet menestyksekkäiksi parisuhdeväkivallan vähentämisessä (Jewkes et al., 2015).

Turvallisuusstrategiat käytännössä

Tehokkaiisiin turvallisuusstrategioihin ihmissuhteissa kuuluu sellaisten ympäristöjen luominen, joissa avoin viestintä, kunnioitus ja rajat ovat etusijalla. Menetelmät, kuten itsevarmuusharjoittelu, tunteiden säätely ja konfliktinratkaisutaidot, voivat antaa yksilöille mahdollisuuden navigoida suhteissa turvallisesti (Babcock, Green & Robie, 2004). Turvallisuussuunnitteluun STK-riskissä oleville henkilöille kuuluu turvallisten paikkojen tunnistaminen, luotettavien henkilöiden verkoston luominen ja pääsy resursseihin, kuten neuvontapuhelimiin ja turvakoteihin (Sullivan & Bybee, 1999). Lisäksi teknologiapohjaisten interventioiden, kuten mobiilisovellusten, jotka tarjoavat reaaliaikaista tukea ja resursseja turvattomissa suhteissa oleville henkilöille, käyttö on saanut vetovoimaa innovatiivisena lähestymistapana parisuhdeturvallisuuteen (Stockman, Hayashi, & Campbell, 2015).

Työpajasuunnitelma: Turvalliset ihmissuhteet ja turvallisuusstrategiat

Oppimistavoitteet

Tavoitteet

- Ymmärtää ero asianmukaisen ja epäasianmukaisen seksuaalisesti motivoituneen käytöksen välillä.
- Tunnistaa turvallisten, kunnioittavien ja terveiden ihmissuhteiden piirteet.
- Oppia keinoja turvattomien tai epäterveiden käytösmallien ja tilanteiden tunnistamiseen.
- Kehittää kielellisiä ja vuorovaikutustaitoja omien rajojen ilmaisemiseksi.

Työpaja jälkeen osallistujat osaavat:

- Pohtia sopivien ja sopimattomien seksuaalisesti motivoituneiden käyttäytymistapojen eroa.
- Tunnistaa turvallisten ja kunnioittavien ihmissuhteiden keskeiset piirteet.
- Tunnistaa käyttäytymistä ja tilanteita, jotka voivat viitata turvattomaan tai epäterveeseen suhteeseen.
- Hankia sopivia sanoja omien rajojen ilmaisemiseen.

Yleiskatsaus työpajaan (tapahtumien kulku)

Työpajan	Lyhyt kuvaus	Aika
Johdanto	PreWorks Video näytetään osallistujille, ja ohjaaja esittelee itsensä.	10 min
Jäänmurtaja	Johdatus aiheeseen, jossa lisätään tietoisuutta suhteita ja turvallisuutta koskevista laajalle levinneistä (vääristä) käsityksistä.	5 min
Ryhmäkeskustelu	Suhdedyntamiikan tutkiminen ohjattujen kysymysten avulla	20 min
Tauko		10 min
Skenaario-työskentely	Navigointia tukijärjestelmissä sukupuolten välisissä konflikteissa Skenaario, ryhmäkeskustelu, tukikartoitustoiminta, vapaaehtoinen roolileikki.	40 min
Työpajan päätös	Työpajan päätös	10 min

Tätä työpajaa varten tarvittavat materiaalit:

- Tarpeeksi tilaa liikkua
- Tulostettu materiaali keskustelukehoituksia varten (löytyy kohdasta Lisämateriaalit)
- Paperia, kyniä ja post-it-lappuja ideointia varten

Ryhmän säännöt

Aseta työpajan säännöt. Nämä ovat ohjeita, joilla varmistetaan, että työpaja on turvallinen tila kaikille.

1. Tämä on turvallinen tila. Täällä ei ole sijaa homofobialle, transfobialle, rasismille tai muulle syrjinnälle
2. Olemme täällä oppiaksemme yhdessä. Tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa: kysykää vain! Ole utelias.
3. Puhu omasta näkökulmastasi. Vältä yleistyksiä
4. Keskinäinen kunnioitus on tärkeää. Meillä voi olla erilaisia mielipiteitä, mutta puhumme niistä kunnioittavasti ja toisistamme välittävästi.

Työpajan aktiviteettien kuvaukset

Seuraavaksi esitetään yksityiskohtaiset kuvaukset aktiviteeteista: Johdanto, ryhmäkeskustelu, tauko, skenaariotyöskentely (jossa ryhmäkeskustelut, tukikartoitustoiminta, vapaaehtoinen roolileikki) sekä työpajan lopetus. Kullakin aktiviteetilla on oma tehtävänsä istunnon rakenteessa, olipa kyse sitten yhteisymmärryksen luomisesta, itsereflektion aktivoinnista, keskeisten käsitteiden esittelystä tai ryhmän sitoutumisen ja päättämisen tukemisesta. Mukana on selkeitä ohjeita, määriteltyjä tavoitteita ja käytännön vinkkejä, joiden avulla ohjaajat voivat toteuttaa toiminnot tehokkaasti ja mukauttaa ne eri ikäryhmiin ja ryhmädynamiikkaan.

Johdanto (10 min)

Käykää yhdessä läpi ryhmän säännöt (ks. edellä). Nämä ovat ohjeita, joilla varmistetaan, että työpaja on turvallinen tila kaikille.

Aktiviteetit

Jäänmurtaja: Jatka lauseita (5 min.)

Tavoite: Esitellä aihe henkilökohtaisten mielleyhtymien kautta olematta kuitenkaan liian suora tai liian yksityinen.

Eteneminen:

1. Selitä lyhyesti: "Kerron kohta muutaman lauseen alun. Jos haluat, lisää niihin spontaanisti lauseen jatko- joko ääneen tai hiljaa itsellesi. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää."
2. Lue ääneen seuraavat lauseiden alut (yksi toisensa jälkeen) - ryhmän koosta riippuen voit pyytää osallistujia täydentämään niitä ääneen, puhumaan vapaasti huoneessa tai vain ajattelemaan lyhyesti.

Esimerkkilauseen alku:

Aluksi - suhteiden ymmärtäminen

- "Minulle terve parisuhde tarkoittaa ..."
- "Ystävyydessä se on minulle erityisen tärkeää ..."
- "Minusta on vaikeaa, kun olen parisuhteessa ..."
- "Ymmärrän, että ystävyys on minulle hyväksi, kun ..."
- "Suhde tuntuu epävarmalta, kun ..."

Aiheena rajat ja turvallisuus

- "Tunnen oloni turvalliseksi, kun ..."
- "Minulle rajojen asettaminen tarkoittaa ..."
- "Minusta on rohkeaa, kun joku parisuhteessa oleva ..."
- "Minulle selkeä 'ei' on ..."
- "Ymmärrän, että rajat ylittyvät parisuhteessa, kun ..."

Keskinäisestä kunnioituksesta

- "Kunnioitus parisuhteessa ilmenee ..."
- "Haluaisin, että kumppanini..."
- "Voit rakentaa luottamusta ..."
- "Minusta ei ole oikein, jos ..."

Ryhmäkeskustelu (20 min)

Ohjaa ryhmäkeskustelua käyttämällä ikätasolle sopivia kysymyksiä. Samalla kun ryhmä jakaa ajatuksia ääneen, yksi henkilö (tai useampi osallistuja) koostaa keskustelua visuaalisesti luomalla paperille miellekartan. Näin ryhmä näkee, miten heidän ajatuksensa liittyvät toisiinsa ja yhdessä rakentavat puhutut tiedot yhteisen ymmärryksen visuaaliseksi esitykseksi.

Kysymykset ikäryhmille 13 - 15:

- Mitkä ominaisuudet saavat suhteen tuntumaan minusta "hyvältä" (esim. lojaalisuus). Mieti, miten tulet toimeen perheen, ystävien, opettajien tai joukkueovereiden kanssa - ei vain romanttisten suhteiden kanssa.
- Mitkä ominaisuudet saavat suhteen tuntumaan minusta "huonolta" (esim. epärehellisyys...)? Voit myös miettiä asioita, joita näet muiden ihmisten suhteissa ja joita pidät ongelmallisina.
- Tiedätkö, mikä saa minut tuntemaan oloni mukavaksi tai epämukavaksi muiden kanssa? (Puhutaan "rajoista"). Pystynkö tarvittaessa puhumaan siitä, mikä on minulle OK tai Ei OK?
- Miten osoitan kunnioitusta muiden ihmisten henkilökohtaista tilaa tai tunteita kohtaan?

Kysymykset ikäryhmille 15-23:

- Mitä terve suhde merkitsee minulle? Miten sukupuolidynamiikka ja seksuaaliset rajat vaikuttavat siihen?
- Miten voin kunnioittaa ja navigoida toisten seksuaalisia rajoja eri tilanteissa? Entä omat rajani?
- Mitä "seksuaalinen rikkomus" tarkoittaa minulle?
- Miten tunnistan seksuaaliset rikkomukset omissa suhteissani?
- Miten voin luoda ja ylläpitää tervettä sukupuolten välistä dynamiikkaa suhteissani?
- Miten osoitan kunnioitusta muiden ihmisten henkilökohtaista tilaa tai tunteita kohtaan?

Kysymykset ikäryhmille 23-30:

- Miten voin varmistaa, että kunnioitan muiden ihmisten rajoja sekä henkilökohtaisissa että ammatillisissa tilanteissa?
- Tunnenko tunnerajani ja miten tunnistan, kun niitä koetellaan? / Miten tunnistan milloin tunnerajojani venytetään liian pitkälle, ja mitä tapahtuu, kun ne ylitetään?
- Miten suhtaudun toisten ihmisten tunnerajoihin, erityisesti silloin, kun ne eroavat omista rajoistani? Mitä voin tehdä kunnioittaakseni niitä?
- Miten kommunikoin emotionaalisista tarpeistani ja rajoistani muille, ja kuinka hyvin se sopii minulle?
- Miltä todella merkityksellinen suhde näyttää minulle?
- Kun tarvitsen emotionaalista tilaa, annanko itselleni luvan vetäytyä vai tunnenko syyllisyyttä?
- Miten selviän siitä, miten monimutkaista on kunnioittaa toisten tunnerajoja, kun heidän kipunsa tai haavoittuvuutensa laukaisee omani?

Skenaariotyöskentely (40 min)

Aktiviteetti jakautuu pienryhmäkeskusteluun, tukitoimikartoitukseen sekä roolileikkiin (joka vapaaehtoinen ja voidaan myös kokonaan jättää pois). Esittele aluksi valitsemasi skenaario, joka liittyy sukupuoleen liittyvään konfliktiin. Esittele tilanne lyhyesti ryhmälle ja tarjoa osallistujille riittävästi kontekstia, jotta he ymmärtävät keskeiset kysymykset ja näkökulmat. (3 min)

Skenaariot ikäryhmille 13-15 :

Jane, 13-vuotias oppilas, osallistuu verkkopelaamiseen ja striimaa usein pelisessioitaan. Muutaman onnistuneen striimauksen jälkeen hän alkaa saada seksuaalisesti vihjailevia kommentteja ja yksityiselitteisiä viestejä joiltakin seuraajiltaan. Hän tuntee olonsa epämukavaksi ja turvattomaksi, mutta ei ole varma, miten ilmoittaa käytöksestä tai kenelle puhua. Jane on huolissaan yhteisönsä mahdollisista vastareaktioista, jos hän kutsuu näitä henkilöitä esiin.

15-vuotias Emir on innoissaan päästäkseen kavereidensa kanssa skeittipuistoon, mutta hänen tyttöystävänsä Emily oli jo suunnitellut elokuvailtaa. Kun Emir kertoo asiasta, tyttö suuttuu ja sanoo, että Emir valitsee ystävänsä Emilyn sijaan. Emiriä harmittaa - hän ei halua loukata Emilyä, mutta ei myöskään ystäviään. Paineen alla hän alkaa tuntea syyllisyyttä ja miettii, onko hän huono poikaystävä. Rakkauden ja ystävyysvälistä hän kamppailee tasapainon löytämiseksi.

Ikäryhmät 15-23:

Mia, 22-vuotias opiskelija, on kävelemässä tunnilta kotiin, kun tuntematon henkilö tekee sopimattoman huomautuksen hänen ulkonäöstään. Hän tuntee olonsa epämukavaksi, mutta ei tiedä, pitäisikö hänen puhua asiasta vai olla välittämättä tilanteesta. Mia harkitsee ilmoittavansa tapauksesta poliisille, mutta ei ole varma, onko se niin vakava, että se oikeuttaisi tällaisiin toimiin. Hän ei myöskään halua ottaa riskiä tilanteen kärjistymisestä ja on epävarma siitä, keneltä saisi tukea.

Alex, 19, tuntee olonsa epämukavaksi, kun hänen poikaystävänsä Liam ei piittaa hänen rajoistaan - hän lukee hänen viestejään, vaatii jatkuvia päivityksiä ja painostaa häntä yhdessäoloon. Kun Alex ilmaisee huolensa, Liam torjuu ne ja sanoo, että kyse on vain rakkaudesta. Alex tuntee itsensä tukahdutetuksi, mutta pelkää loukkaavansa Liamia, ja alkaa ymmärtää, että rakkaus ei saisi tapahtua hänen henkilökohtaisen tilansa kustannuksella.

Ikäryhmät 23 - 30:

Miesvaltaisella alalla työskentelevä nainen Sofia kokee kollegansa jatkuvia sopimattomia kommentteja ja ei-toivottua huomiota. Hän tuntee olonsa epämukavaksi, mutta ei tiedä, miten puuttua asiaan. Hänen työympäristönsä ei vaikuta kannustavalta, eikä hän ole varma, kenen puoleen kääntyä.

Lucia, 26, rakastaa poikaystävänsä Markoa, mutta tuntee vain vähän halua läheisyyteen. Vaikka mies kaipaa hellyyttä, Lucia haluaa joskus emotionaalista yhteyttä fyysisen läheisyyden sijaan. Kun Marko kysyy, onko jokin vialla, Lucia yrittää selittää asiaa ja epäilee, voiko hän täyttää miehen tarpeet ohi omien tarpeittensa.

Skenaarioon liittyvät ryhmäkeskustelut (10 min)

Jaa osallistujat pienryhmiin (3-4 henkilöä). Keskustelkaa ryhmissä:

- Kenen puoleen case-tilanteen henkilö voisi kääntyä (esim. ystävät, henkilöstö- tai oikeusavustajat)?
- Mitä erityisiä neuvoja tai toimia henkilön olisi harkittava tilanteen korjaamiseksi?
- Mikä voisi auttaa tilanteesta selviämiseen?

Kukin ryhmän jäsen antaa vähintään yhden ratkaisun. Ryhmäkeskustelujen jälkeen pyydetään kutakin ryhmää **jakamaan** keskeiset näkemyksensä muulle ryhmälle.

Skenaarion tukikartoitustoiminta (7 min)

Luo **mind map**, johon osallistujat voivat lisätä **post-it lappuja**. Laita mind mapin keskiöksi skenaarion henkilön tukiverkosto, esim. "Sofian tukiverkosto" ja haaroja, jotka edustavat:

- Henkilökohtainen tuki (esim. ystävät, perhe, mentori).
- Ammatillinen tuki (esim. henkilöstöhallinto, esimies, oikeudellinen neuvonta).
- Yhteisön voimavarat (esim. neuvontapuhelimet, naisten turvakodit, online-tukifoorumit).

Aloita **aivoriihi koko ryhmän kesken**, jossa osallistujat ehdottavat mahdollisia henkilöitä tai organisaatioita, joihin "Sofia" voisi tukeutua, ja sijoittaa ne mind mapin keskiön ympärille post-it lapuilla. Keskustelkaa erityyppisistä tukijärjestelmistä ja osallistavan verkoston rakentamisen tärkeydestä.

Roolileikki ja skenaarioiden tarkentaminen (20 min)

Roolileikki (vapaaehtoinen): Pyydä vapaaehtoisia ottamaan esim. Sofian luotettavan ystävän ja henkilöstön edustajan roolit lyhyessä 20 minuutin roolileikissä. Skenaariossa "Sofia" pyytää apua.

On suositeltavaa, että kouluttajat tai työpajojen vetäjät ottavat neuvonantajan roolin. Varsinkin nuorille on usein kiusallista näytellä roolia muiden edessä. Apua hakevan henkilön roolissa se on hieman helpompaa kuin roolissa, jossa halutaan antaa hyviä neuvoja.

Vaihtoehtoisesti roolileikki voidaan toteuttaa myös pienryhmissä. Koska roolipeleissä syntyy paine nopeaan suoritukseen, osallistujia voitaisiin pyytää antamaan neuvonantajan roolissa yksi hyvä ja yksi huono neuvo.

Ryhmä keskustelee roolileikin jälkeen:

- Mikä toimi hyvin roolileikissä?
- Mitä olisi voitu hoitaa toisin?
- Miltä Sofiasta tuntuisi, kun hän olisi puhunut näiden ihmisten kanssa tai ryhtynyt näihin toimiin?

Työpajan päätös (10 min)

Tässä viimeisessä aktiviteetissa osallistujilla on aikaa pohtia, mitä he ovat oppineet työpajan aikana, ja miettiä, miten he voivat soveltaa sitä jokapäiväisessä elämässään. Tavoitteena on rohkaista henkilökohtaisiin oivalluksiin ja muuttaa nämä aktiiviseksi toiminnaksi omassa arjessa. Tämä pohdintahetki auttaa myös vahvistamaan työpajan keskeisiä viestejä

Pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä:

- Kuinka luottavainen olet nyt tuen löytämisessä sukupuoleen liittyvässä konfliktissa?
- Mitä toimia voit toteuttaa tukiverkostosi vahvistamiseksi?

Yhteenvetokeskustelu: Kannusta osallistujia sitoutumaan toimintaan joko laajentamalla omia tukiverkostojaan tai tarjoamalla apua muille vastaavassa tilanteessa oleville.

Ohjaajat voivat valita jonkin seuraavista yhteenvetotoiminnoista päättääkseen istunnon ja tukeakseen osallistujia liittämään sisällön omaan elämäänsä:

- **Yksi sana turvallisia suhteita varten:** Jokainen osallistuja valitsee yhden sanan, joka edustaa hänelle turvallisia suhteita
- **Luova ilmaisu:** Osallistujat luovat lyhyen ilmaisun - sanan, piirroksen tai lauseen - joka kuvastaa, miksi turvalliset ihmissuhteet ovat tärkeitä.
- **Tärkeimmät tulokset:** Jokainen kertoo lyhyesti yhden keskeisen oivalluksen tai kokemuksen istunnosta.

Miten toimia ongelmatilanteissa?

Haaste	Ohjaajan vastaus
Osallistuja tulee tunteelliseksi	Välitön reagointi: Tunnusta tunne ilman tuomitsemista. Anna osallistujalle tilaa ja aikaa rauhoittua. Tarjoa tukea: Kerro heille, että heidän tunteensa ovat oikeutettuja, ja tarjoa rauhoittavaa tukea. Tarjoa tarvittaessa yksityisiä jatkotoimia. Ammatilliset resurssit: Tarvittaessa ohjaa heidät ammatillisen neuvonnan tai tukipalvelujen piiriin. Kouluttajan huomautus: Pysy rauhallisena ja maadoittuneena. Tarkista osallistujan tilanne istunnon jälkeen varmistaaksesi jatkuvan tuen.
Sopimattomat kommentit	Osoita välittömästi: Selitä rauhallisesti, miksi kommentti on sopimaton, ja vahvista kunnioituksen tarvetta. Oppimishetki: Käytetään tilannetta ryhmän valistamiseen heidän sanojensa vaikutuksesta ja ohjataan heitä kunnioittavan viestinnän suuntaan. Uudelleenohjaus: Kun asia on käsitelty, keskitä ryhmä nopeasti uudelleen istunnon sisältöön.
Herkkyys roolipeleissä	Luo turvallinen ilmapiiri, jossa virheiden tekeminen on sallittua. Ota tunteet vakavasti ja anna niille tilaa.

Lisämateriaalit

Tutustu PreWorks-verkkokirjastoon saadaksesi lisämateriaalia.

Material Bank for Module 3 > Module 3 Presentation

Moduuli 4

Terve vuorovaikutus ja suostumus



Moduuli 4: Terve vuorovaikutus ja suostumus

Tausta

Itsensä ilmaiseminen, tehokkaan viestinnän periaatteet, erimielisyyksien ja konfliktien ratkaisemistaidot, henkilökohtaisten rajojen merkitys, suostumus.

Millenniaalit, jotka tunnetaan myös nimellä Y-sukupolvi, ovat noin vuosina 1981-1996 syntyneitä ihmisiä. Tämä sukupolvi edeltää Z-sukupolvea.

Z-sukupolvi, josta käytetään usein lyhennettä Gen Z, tarkoittaa noin 1990-luvun puolivälin ja 2010-luvun alun välisenä aikana syntyneiden ihmisten kohorttia. Tämä sukupolvi seuraa vuosituhaten vaihteen ikäisiä.

STK:n suostumusta koskevissa viestintätaidoissa on havaittu huomattavia eroja Z- ja millenniaaligeneraation välillä, mikä heijastaa muutoksia kulttuurinormeissa, koulutuksessa ja digitaalisissa vaikutteissa.

Koulutus ja tietoisuus

- **Vuosituhaten vaihteen ihmiset:** Tutkimukset osoittavat, että millenniaalit ovat hyötynneet alkuvaiheen seksuaalikasvatusohjelmista, joihin sisältyi keskusteluja suostumuksesta, mutta nämä ohjelmat olivat usein epäjohdonmukaisia ja vaihtelivat suuresti alueittain ja instituutioittain. (Haberland, 2015).
- **Z-sukupolvi:** Tämä sukupolvi on yleensä saanut kattavampaa ja johdonmukaisempaa opetusta suostumuksesta, koska kouluissa ja yliopistoissa keskitytään yhä enemmän seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. He ovat todennäköisemmin saaneet vaikutteita myönteisen suostumuksen käytännöistä ja koulutuskampanjoista, kuten "Yes Means Yes" (Peterson & Muehlenhard, 2007).

Digitaalinen viestintä ja sosiaalisen median vaikutusvalta:

- **Vuosituhaten vaihteen ihmiset:** Vaikka vuosituhaten vaihteen ihmiset ottivat sosiaalisen median ja digitaalisen viestinnän käyttöönsä näiden tekniikoiden ilmaantuessa, nämä alustat eivät vaikuttaneet niinkään heidän nuoruusvuosiinsa. Näin ollen heidän suostumukseen liittyvä viestintänsä on saattanut olla vähemmän digitaalisten kontaktien välittämää ja enemmän suoran, kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen varassa (Lenhart, Purcell, Smith & Zickuhr, 2010).
- **Z-sukupolvi:** Koska Z-sukupolvi on kasvanut sosiaalisen median ja digitaalisten viestintävälineiden yleisessä käytössä, sillä on tapana käydä suostumuskeskusteluja sekä verkossa että sen ulkopuolella. Alustoilla, kuten Instagram, TikTok ja Snapchat, on rooli heidän seksuaalista käyttäytymistä koskevassa ymmärryksessään ja viestinnässään, mikä voi joskus johtaa väärinkäsityksiin, mutta tarjoaa myös tiloja koulutukselle (Fowler et al., 2021).

Kulttuuriset muutokset:

- **Vuosituhanne vaihteen ihmiset:** #MeToo -kampanja vaikutti merkittävästi vuosituhanne vaihteen nuoriin, jotka olivat sen tullessa tunnetuksi teini-iässä tai kolmekymppisiä. Tämä liike johti lisääntyneeseen tietoisuuteen ja vuoropuheluun suostumuksesta ja seksuaalisesta väärinkäytöksestä, mikä sai monet millenniaalit arvioimaan uudelleen ja muuttamaan seksuaalista käyttäytymistä koskevaa viestintää (Fileborn & Loney-Howes, 2019).
- **Z-sukupolvi:** Z-sukupolven osalta #MeToo-liike tapahtui heidän nuoruusvuosiensa aikana, mikä lisäsi myönteisen suostumuksen ja rajojen kunnioittamisen periaatteita heidän sosiaalisiin normeihinsa. Tämä on johtanut siihen, että sukupolvi on tiedostavampi suostumukseen liittyviin kysymyksiin ja osallistuu todennäköisemmin nimenomaisiin keskusteluihin rajoista ja suostumuksesta (Anderson & Jiang, 2018).

Suostumusta koskevien lähestymistapojen erot

- **Selkeä viestintä:** Z-sukupolvi yleensä kokee paremmaksi, kun suostumuksesta viestitään selkeästi ja suoraan. Tämä sukupolvi on koulutettu ymmärtämään, että selkeä, suullinen suostumus on välttämätön ja hyödyllinen kaikille osapuolille (Twenge & Campbell, 2018).
- **Suostumuksen ymmärtäminen jatkuvana prosessina:** Z-sukupolvella on kuitenkin taipuvaisempi jatkuvasti tarkistamaan kuulumisia kumppaniltaan seksuaalisten kohtaamisten aikana, mikä heijastaa vivahteikkaampaa ymmärrystä suostumuksesta (Beres, 2014).
- **Teknologian vaikutus suostumusviestintään:** Tällaisia ovat esimerkiksi digitaaliset välineet, jotka helpottavat keskustelua yhteisymmärryksestä ja alustat, joilla voidaan keskustella rajoista. Tämä tekniikan helppokäyttöisyys voi auttaa vähentämään epäselvyyksiä, mutta se herättää myös huolta yksityisyydestä ja väärinkäytön mahdollisuudesta (Muehlenhard et al., 2016).

Suosituksia vuorovaikutus- ja viestintätaitojen parantamiseksi

- **Koulutusohjelmat:** Jatketaan sellaisten kattavien seksuaalikasvatusohjelmien kehittämistä ja toteuttamista, joissa korostetaan myönteistä suostumusta kaikille sukupolville.
- **Digitaalinen lukutaito:** Opetetaan kaikille sukupolville digitaalisten Opetta kaikille sukupolville digitaalisten työkalujen vastuullista käyttöä suostumuksesta viestimisessä väärinkäsitysten välttämiseksi ja yksityisyyden varmistamiseksi.
- **Käynnissä oleva vuoropuhelu:** Kannustaavoimeen ja jatkuvaan vuoropuheluun suostumuksesta, rajoista ja kunnioituksesta sekä digitaalisissa että fyysisissä tiloissa.

Työpajasuunnitelma: Terve vuorovaikutus ja suostumus

Oppimistavoitteet

Tavoitteet

- Ymmärretään, mitä suostumus on, ja kuvataan sen keskeiset periaatteet (5 pilaria).
- Tunnistetaan, miten suostumusta sovelletaan erilaisiin ihmissuhteisiin.
- Opitaan kommunikoimaan rajoista ja antamaan suostumus tehokkaasti.

Työpajan jälkeen osallistujat osaavat:

- Määritellä suostumuksen ja selittää sen sanalliset ja sanattomat näkökohdat.
- Kommunikoida ja neuvotella suostumuksesta luottavaisin mielin ihmissuhteissa.
- Asettaa ja ilmaista henkilökohtaiset rajat selkeästi ja toista kunnioittavasti.

Yleiskatsaus työpajaan		
Työpaja: Terve vuorovaikutus ja suostumus	Lyhyt kuvaus	Aika
Johdanto	PreWorks Video näytetään osallistujille ja ohjaaja esittelee itsensä.	5 min
Henkilökohtaiset mieltymykset Pohdinta	Henkilökohtaiset mieltymykset Osallistujat pohtivat ja tunnistavat henkilökohtaisia toiveitaan, tarpeitaan ja rajojaan. He jakavat nämä mieltymykset ja keskustelevat niistä pienryhmissä harjoitellen, miten niistä voi viestiä kunnioittavasti.	5 min
Omat rajat Pohdinta	Osallistujat pohtivat ryhmissä omia rajojaan ja sitä, miten rajoista voidaan keskustella ja suostumusta pyytää toimivasti. Työpaja päättyy yhteenvetoon käytännönläheisistä kokemuksista, joita voidaan soveltaa tosielämässä.	40 min
Tauko		10 min
Suostumus-skenaariot	Osallistujat keskustelevat tosielämän skenaarioista, joihin liittyy suostumus, ja tarkastelevat sekä epäselvää että selkeää viestintää. He analysoivat tuloksia ja ideoivat tehokkaita tapoja pyytää tai antaa suostumus. Tehtävään voi halutessaan sisältyä roolileikkejä, jotka syventävät osallistumista.	35 min
Ympyrä sulkeutuu	Tuotosten jakaminen ja työpajan päättäminen	5 min

Tätä työpajaa varten tarvittavat materiaalit:

- Huone, jossa on riittävästi tilaa
- Taulu/ fläppitaulu
- A4-paperi (osallistujien määrä x 2)
- post-it
- värikkäitä tusseja
- työpaperit

Ryhmän säännöt

Aseta työpajalle säännöt. Kerro, että nämä ovat ohjeita, joilla varmistetaan, että työpaja on turvallinen tila kaikille.

1. Tämä on turvallinen tila. Täällä ei ole sijaa homofobialle, transfobialle, rasismille tai muulle syrjinnälle.
2. Olemme täällä oppiaksemme yhdessä. Tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa: kysykää vain! Ole utelias.
3. Puhu omasta näkökulmastasi. Vältä yleistyksiä.
4. Keskinäinen kunnioitus on tärkeää. Meillä voi olla erilaisia mielipiteitä, mutta puhumme niistä kunnioittavasti ja toisistamme välittävästi.

Toiminnan kuvaukset

Seuraavaksi esitetään yksityiskohtaiset kuvaukset toimista: Henkilökohtaisten mieltymysten pohdinta, omien rajojen pohdinta, tauko, suostumusskenaariot ja työpajan päättäminen. Jokaisella aktiviteetilla on oma roolinsa istunnon rakenteessa, olipa kyse sitten vuorovaikutuksen rakentamisesta, itsereflektion käynnistämisestä, keskeisten käsitteiden esittelystä tai ryhmän sitoutumisen tukemisesta ja työpajan päättämisestä. Mukana on selkeitä ohjeita, määriteltyjä tavoitteita ja käytännön vinkkejä, joiden avulla ohjaajat voivat toteuttaa aktiviteetit tehokkaasti ja mukauttaa ne eri ikäryhmille huomioiden myös ryhmädynamiikan.

Johdanto (10 min)

Kun video on näytetty, toivotamme osallistujat tervetulleiksi ja selitämme lyhyesti:

- *"Tänään pohdimme, mitä suostumus on, miksi se on tärkeää ja miten voimme harjoittaa sitä päivittäin."*
- *"Suostumuksessa on kyse kunnioituksesta, viestinnästä ja siitä, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi"*
- *"Suostumus on vapaus valita, tapahtuuko jotakin tai ei tapahdu jonkun toisen henkilön tai ryhmän kanssa, ja sen on siksi oltava selkeä, vapaaehtoinen ja kunnioittava."* *"Suostumuksella tarkoitetaan vapautta valita, tapahtuuko jotakin toisen henkilön tai ryhmän kanssa vai ei."*
- *"Kuvittele, että ystäväsi haluaa lainata puhelintasi. Hän kysyy, ja jos se sopii sinulle, suostut. Se on suostumus. Mutta jos ystävä ottaa sen pyytämättä, se ei ole suostumus."*

Valinnainen:

- "Oletko koskaan ollut minkäänlaisessa tilanteessa, jossa joku on ensin kysynyt sinulta lupaa?". Miltä se tuntui?"

Käykää yhdessä läpi ryhmän säännöt (ks. edellä). Nämä ovat ohjeita, joilla varmistetaan, että työpaja on turvallinen tila kaikille.

Aktiviteetit

Henkilökohtaisten mieltymysten pohdinta ("Kuka minä olen?") (5 min)

Pyydä osallistujia muodostamaan pari jonkun kanssa, jota he eivät tunne tai eivät tunne hyvin. Kumpikin pari kysyy ja vastaa vuorollaan yksinkertaisiin mieltymyksiin perustuviin kysymyksiin. Esimerkiksi:

- "Mikä on lempimusiikkisi?"
- "Haluatko mieluummin teetä vai kahvia?"
- "Miten mieluiten hoidat itseäsi?"
- "Oletko koskaan valehdellut ystävälle?"
- "Oletko koskaan toivonut jollekulle huonoa onnea?"
- "Jutteletko mieluummin sosiaalisessa mediassa vai menetkö kahville/oluelle ja jutteletko kasvokkain ystävien kanssa?"
- "Kasvoitko molempien vanhempiesi kanssa?"
- "Mikä oli ärsyttävin asia, jonka isovanhempasi tekivät, kun olit lapsi?"

Tärkeää: Jokainen osallistuja voi jättää vastaamatta, jos hän ei halua vastata.

Kolmen minuutin kuluttua tuomme kaikki takaisin yhteen ja kysymme:

- "Miltä sinusta tuntui vastata näihin kysymyksiin/ kysyä niitä?"
- "Miltä sinusta tuntui tietää, että voisit olla vastaamatta, jos haluaisit?"
- "Miltä tuntui jakaa jotain itsestäsi? Miltä tuntui kuunnella?"
- "Mitä sinulle merkitsee se, että voit valita, vastaatko vai jätätkö vastaamatta?"
- "Suostumuksessa on kyse siitä, että voi valita, haluaako jakaa vai ei ja toisten valintojen kunnioittamisesta."
- "Aivan kuten tässä aktiviteetissa, suostumus tarkoittaa, että sinulla on vapaus sanoa "kyllä", "ei" ja kaikkea siltä väliltä, ja kaikki vaihtoehdot ovat ok."

Omat rajat (40 min)

Aloita selittämällä käsitteet ryhmälle:

"Rajat ovat sääntöjä, jotka asetamme suojellaksemme itseämme, hyvinvointiamme ja arvojamme. Suostumuksella varmistetaan, että kaikki osapuolet hyväksyvät tilanteen ja tuntevat olonsa turvalliseksi."

Kerro sitten muutama esimerkki selkeistä lauseista rajojen vetämiseen, kuten:

- "En ole tyytyväinen siihen,"
- "Anna minun ensin miettiä asiaa".

Vaihe 1: Henkilökohtainen pohdinta (10min)

Anna jokaiselle osallistujalle työpaperi tai tyhjä paperiarkki, jossa on pohdintakysymyksiä:

- "Mitkä ovat fyysiset rajani?"
- "Mitkä ovat tunnerajani?"
- "Mitkä ovat digitaalisen/sosiaalisen median rajani?"
- "Miltä minusta tuntuu, kun joku ylittää nämä rajat?"
- "Miltä minusta tuntuu, kun rajojani kunnioitetaan?"

Osallistujat pohtivat asiaa yksilöllisesti ja kirjoittavat ajatuksensa ylös yksityisesti. Näin he voivat paneutua kysymyksiin omaan tahtiinsa ja henkilökohtaisella, merkityksellisellä tavalla.

Vaihe 2: Yhteinen pohdinta (10min)

Piirrä taululle tai taululle verkko, jonka keskellä on sana "Rajat". Kehota osallistujia antamaan nimettömiä esimerkkejä henkilökohtaisista rajoistaan joko kirjoittamalla ne post-it-lappuihin, jotka ohjaaja kerää ja lisää verkkoon, tai kertomalla niistä ääneen, jos se tuntuu hyvältä.

Kun esimerkkejä tulee, luokittele ne teemoihin, kuten fyysisiin, emotionaalisiin ja digitaalisiin rajoihin.

Korosta ryhmän yhteisesti jakamia ajatuksia rajoista sekä esiin tulevia haasteita.

Käytä tätä lähtökohtana keskustellessasi siitä, miten suostumuksen pyytäminen ja antaminen voi auttaa suojelemaan ja kunnioittamaan henkilökohtaisia rajoja jokapäiväisessä kanssakäymisessä

Esitä sen jälkeen kaksi ohjaavaa kysymystä ryhmän pohdintaa varten:

- "Miten voimme varmistaa, että muut kunnioittavat rajojamme?"
- "Millaisia lauseita voimme käyttää kommunikoidaksemme rajoistamme?"

Selitä omasta puolesta puhumisen tärkeys esittelemällä "minä tunnen" -kaavan, joka on tehokas tapa ilmaista omia tunteitasi syyttämättä tai hyökkäämättä muita vastaan, ja edistää kunnioittavaa vuoropuhelua..

Kaava on yksinkertainen:

**"Tunnen [tunne],
kun sinä [tietty käyttäytyminen],
joten minä [toiminta tai pohdinta]."**

Päätteeksi pyydä osallistujia ideoimaan ja kirjoittamaan ylös yksi konkreettinen asia, jonka he voivat toteuttaa harjoitellakseen rajojen asettamista tai suostumuksen pyytämistä jokapäiväisessä elämässään. Kannusta heitä valitsemaan jokin realistinen ja henkilökohtaisesti merkityksellinen asia.

Tarjoa esimerkkejä, jotka ohjaavat heidän ajatteluaan:

- "Sanon 'Anna minun miettiä asiaa', kun tunnen, että minua painostetaan suostumaan heti."
- "Kysyn: 'Sopiiko tämä sinulle?' ennen kuin teen jotakin, joka vaikuttaa toiseen"
- "Minusta tuntuu epämiellyttävältä, kun halaat minua pyytämättä, joten haluaisin, että kysyt minulta ensin ensi kerralla."

Osallistujat voivat pitää vastauksensa yksityisinä tai jakaa ne ryhmän kanssa oman mieltymyksensä mukaisesti.

Suostumusskenaariot (40 min)

Aloita sanomalla:

"Tutustuimme juuri siihen, mitä suostumus tarkoittaa ja että sinulla on vapaus sanoa "kyllä", "ei" tai mitä tahansa siltä väliltä. Tehokas suostumus perustuu viiteen keskeiseen pilariin: vapaasti annettuun, palautettavissa olevaan, tietoiseen, innostuneeseen ja erityiseen. Tässä harjoituksessa tutkimme skenaarioita, joista joko puuttuvat nämä pilarit tai jotka sisältävät ne."

Jaa ryhmä pienempiin, 3-5 osallistujan ryhmiin. Anna kullekin ryhmälle kirjallinen skenaario, joka on räätälöity heidän ikäryhmälleen (ks. esimerkit alla).

Ohjeista kutakin ryhmää keskustelemaan ja tulkitsemaan skenaariotaan kahdella tavalla:

a) Ilman suostumusta - rajojen huomiotta jättäminen, oletusten tekeminen tai selkeän viestinnän laiminlyönti.

b) Suostumuksella - Sovelletaan kaikkia suostumuksen viittä pilaria: vapaaehtoinen, palautettavissa oleva, tietoinen, innostunut ja erityinen.

Anna kullekin ryhmälle kortti tai arkki, jossa on heidän skenaarionsa, ja tarvittaessa selvennä skenaariota.

Tämän jälkeen kukin ryhmä valmistelee ja esittää skenaarion molemmat versiot muille osallistujille.

Kierros 1: Ilman suostumusta (punainen lippu)

Osallistujat keskustelevat skenaariosta soveltamatta suostumuksen periaatteita.

Esimerkki: Joku lainaa tavaraa kysymättä tai olettaa osoittavansa fyysisen kiintymystä kysymättä lupaa.

Kierros 2: Suostumuksen käyttö (vihreä lippu)

Ryhmät keskustelevat samasta skenaariosta, tällä kertaa soveltaen suostumuksen viittä pilaria (vapaaehtoinen, palautettavissa oleva, tietoinen, innostunut ja erityinen).

Osallistujat pyytävät suostumusta, käyttävät selkeää kieltä ja kiinnittävät huomiota sanallisiin ja sanattomiin viesteihin.

Ohjaajan rooli:

Kiertele ryhmien välillä tarkkaillaksesi vuorovaikutusta ja varmistaaksesi, että ryhmät keskittyvät tehtävään. Pane merkille keskeiset käyttäytymismallit, tunnereaktiot tai ryhmädynamiikka, joita voi olla hyödyllistä korostaa aktiviteetin purussa.

Skenaariot ikäryhmille 13-15:

Yksi henkilö haluaa lainata ystävänsä puhelinta.

- Ilman suostumusta: Lainaaja olettaa, että ystävä ei pane pahakseen, ja ottaa puhelimen pyytämättä lupaa.
- Suostumuksella: Lainanottaja kysyy kohteliaasti, odottaa vastausta ja kunnioittaa ystävän päätöstä.

Tanssilattialla mukana: Uusi oppilas haluaa liittyä kaveriporukkaan, joka tanssii yhdessä koulun juhlissa.

- Ilman suostumusta: Oppilas vain osallistuu pyytämättä lupaa.
- Suostumuksella: Uusi oppilas pyytää lupaa liittyä mukaan.

Halin antaminen: Ystävä haluaa halata toista ystävää saatuaan hyviä uutisia.

- Ilman suostumusta: Halaaja olettaa, että ystävä hyväksyy sen, ja halaa häntä kysymättä.
- Suostumuksella: Halaaja kysyy ensin: "Voinko halata sinua?" ja kunnioittaa vastausta.

Skenaariot ikäryhmille 15-23 ja 23-30:

Neuvottelu tapaamisesta: Kaksi ystävää suunnittelee kahvitreffejä, mutta toisella on kiireinen aikataulu.

- Ilman suostumusta: Toinen henkilö vaatii tiettyä aikaa ottamatta huomioon toisen henkilön tarpeita.
- Suostumuksella: Ystävät keskustelevat vaihtoehtoista, kuuntelevat toistensa ehdotuksia ja löytävät molemmille sopivan ajankohdan.

Fyysisen kiintymyksen aloittaminen: Pariskunta viettää aikaa yhdessä ja toinen kumppani haluaa suudella toista.

- Ilman suostumusta: Henkilö kumartuu kysymättä tai tarkistamatta kehonkieltä.
- Suostumuksella: Kumppani kysyy: "Sopiiko, jos suutelen sinua?" ja odottavat innostunutta vastausta.

Sosiaalisen median viestin jakaminen: Ystävä haluaa jakaa ryhmäkuvan äskettäisestä retkestä sosiaalisen median tilillään.

- Ilman suostumusta: Henkilö olettaa, että kaikki ryhmäläiset hyväksyvät sen, ja julkaisee kuvan kysymättä lupaa.
- Suostumuksella: Henkilö lähettää kuvan ryhmäkeskusteluun ja kysyy: "Hei, haluaisin jakaa tämän kuvan Instagramissa. Sopiiko se kaikille?" Hän odottaa kaikkien vastauksia ja kunnioittaa kaikkien pyyntöä olla julkaisematta kuvaa.

Kutsu ryhmät yhteen ja muodosta mieluiten ympyrä avoimen keskustelun mahdollistamiseksi. Aloita purku pyytämällä osallistujia pohtimaan aktiviteettia esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:

- "Mitä tapahtui skenaarion kussakin versiossa?"
- "Mitä eroja huomasit epäselvän ja selkeän suostumuksen välillä?"

Kannustaaksesi syvällisempään pohdintaan voit esittää ohjaavia kysymyksiä, kuten:

- "Miltä sinusta tuntui, kun suostumus puuttui skenaariorista?"
- "Miltä tuntui, kun suostumuksesta keskusteltiin avoimesti?"
- "Miten sanaton viestintä (kuten äänensävy ja kehon kieli) vaikutti vuorovaikutukseen?"
- "Mitä tämä opettaa meille selkeän viestinnän merkityksestä suostumuksen antamisessa?"
- "Miten voit soveltaa oppimaasi tosielämän tilanteissa?"
- "Mitä strategioita voit käyttää varmistaaksesi suostumuksen suhteissasi ja vuorovaikutuksessasi?"

Anna osallistujille tilaa jakaa avoimesti ja tukea toistensa pohdintoja.

Huomautus: Tämä toiminto voidaan toteuttaa myös roolipelinä.

Emotionaalisen turvallisuuden tukeminen ja suostumuskäytännön normalisointi

Luo koko toiminnan ajan ympäristö, jossa osallistujat tuntevat olonsa turvalliseksi. Muistuta heitä siitä, että osallistuminen on aina vapaaehtoista ja että heidän hyvinvointinsa on etusijalla. Rohkaise osallistujia henkilökohtaisten rajojen asettamiseen. Voit esimerkiksi sanoa:

- *"Sopiiko tämä toiminta sinulle? Jatkammeko?"*
- *"Muistathan, että jos et halua jakaa enemmän, sinun ei tehdä sitä."*
- *"Jos jokin asia tuntuu ikävältä, voit tulla juttelemaan kanssani tauolla tai sen jälkeen."*
- *"Jaa vain se, minkä jakaminen tuntuu oikealta. Tämä on tila, jossa sitä kunnioitetaan täysin."*

Valmistaudu aktiviteetin aikana mahdollisesti ilmeneviin epämukavuuksiin ja luo tilaa tunnereaktioille. Validoi osallistujien tunteet toteamalla avoimesti, että nämä aiheet voivat olla haastavia erityisesti niille, joilla on omakohtaisia kokemuksia. Voit esimerkiksi sanoa:

- *"Jos olet kokenut jotain vastaavaa, on täysin ok tuntea epämukavuutta. Olemme täällä tukemassa sinua löytämään keinoja käsitellä tällaisia tilanteita."*
- *"On ihan okei, jos ei ole hyvä olo, kun joku ylittää rajasi. Muista: vika ei ole sinun."*

Muistuta osallistujia myös siitä, että suostumus on taito, eivätkä kaikki tiedä siitä automaattisesti. Kannusta tuomitsemattomaan ajattelutapaan sanomalla:

- *"Kukaan ei synny tietäen, miten suostumusta sovelletaan jokapäiväisessä elämässä. Siksi me olemme täällä oppimassa ja harjoittelemassa."*
- *"Suostumuksen harjoittaminen on jatkuva prosessi. Sitä ei tarvitse tehdä täydellisesti. Olemme täällä kasvamassa yhdessä."*

Tämä auttaa vähentämään paineita, luo emotionaalista turvallisuutta ja tukee myötätuntoista oppimisympäristöä.

Työpajan lopetus (5 min)

Pyydä osallistujia istumaan piiriin lopetusta varten. Pyydä jokaista henkilöä täydentämään yksi seuraavista lauseista sen perusteella, mikä hänestä tuntuu parhaalta:

“Yksi asia, jonka otan tästä päivästä mukaani, on...”
“Yksi tapa, jolla harjoitan suostumusta, on...”

Kannusta osallistujia kertomaan vain se, mitä he haluavat kertoa, ja kiitä heitä heidän panoksestaan ryhmän oppimiseen ja pohdintaan.

Miten toimia ongelmatilanteissa?

Alla on listattu osallistujien mahdollisia reaktioita työpajan aikana sekä ohjeita kouluttajille siitä, miten niihin voi vastata tehokkaasti.

Haaste	Ohjaajan vastaus
Epämukavuus tai vastustus	Reagointi: Jotkut osallistujat saattavat tuntea olonsa epämukavaksi tai puolustautua, varsinkin jos he kokevat keskustelun syyttävänä tai tarpeettomana. Miten käsitellä: Normalisoi asia selittämällä, että nämä keskustelut voivat olla haastavia, mutta ne ovat oppimisen kannalta välttämättömiä. Korosta, että tavoitteena on edistää kunnioitusta ja ymmärrystä, ei syyttelyä tai häpeää. Anna tilaa keskustelulle ja ota huolenaiheet huomioon keskittyen ydinasiaan.
Kieltäminen (“Tämä ei koske minua”)	Reagointi: Joidenkin mielestä suostumus on maalaisjärkeä eikä siitä kannata keskustella. Miten käsitellä: Anna todellisia esimerkkejä, jotka osoittavat, miten suostumukseen liittyvät väärinkäsitykset voivat johtaa ristiriitoihin. Esitä avoimia kysymyksiä, jotka rohkaisevat osallistujia pohtimaan kokemuksiaan. Selitä, että suostumuksen ymmärtäminen hyödyttää kaikkia, myös niitä, jotka uskovat jo harjoittavansa sitä hyvin.

Haaste	Ohjaajan vastaus
Haastavat tai vastakkaiset asenteet	Reagointi: (esim. "Entä väärät syytökset?" tai "Entä miesten oikeudet?"). Miten käsitellä: Kuule huoli, mutta ohjaa keskustelu varovasti takaisin pääaiheeseen... Totea, että suostumus hyödyttää kaikkia eikä kyse ole yhden ryhmän syyttämisestä.
Tunnereaktiot (esim. syyllisyys, häpeä, suru tai viha)	Reagointi: Osallistujat saattavat tajuta, että aiempi käyttäytyminen oli ongelmallista, ja tuntea syyllisyyttä tai katumusta. Toiset saattavat tuntea, että henkilökohtaiset kokemukset laukaisevat heidän käyttäytymismallinsa Miten käsitellä: Luo turvallinen ja kannustava tila keskustelulle ilman tuomitsemista. Tarjoa tukea ja rauhallista tilaa niille, jotka tarvitsevat henkistä tukea. Rohkaise kasvuun - suostumuksesta oppiminen on mahdollisuus parantaa, ei syytös menneisyydestä.

Lisämateriaalit

Tutustu PreWorks-verkkokirjastoon saadaksesi lisämateriaaleja, esityksiä ja kuvapankkeja eri ikäryhmille. Sieltä löydät myös lisätehtävämonisteita, kuvia ja tukiresursseja.

- Material Bank for Module 4**
- > Worksheet 1 Personal Preferences Reflection
 - > Worksheet 2 The Boundary Web
 - > Worksheet 3 Consent Scenarios
 - > Module 4 Presentation

Lähteet

Abdul Kadir NB, Mohd RH (2021) The 5Cs of Positive Youth Development, Purpose in Life, Hope, and Well-Being Among Emerging Adults in Malaysia. *Frontiers in Psychology* 12. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641876>

Anderson M, Jiang J (2018) Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. url: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S (2016) The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors* 30(2), 252–262. doi: <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD (2017) The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors* 64, 287–293. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Apalaza V, Hartmann P, D'Souza C, Gilsanz A (2019) Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22(6), 388–396. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>

Babcock JC, Green CE, Robie C (2004) Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical Psychology Review* 23(8), 1023–1053. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2002.07.001>

Bandura A, Walters R (1977) *Social Learning Theory* Englewood Cliffs: Prentice Hall.
Banyard VL, Plante EG, Moynihan MM (2004) Bystander education: Bringing a broader community perspective to sexual violence prevention. *Journal of Community Psychology* 32(1), 61–79. doi: <https://doi.org/10.1002/jcop.10078>

Beres MA (2014) Rethinking the concept of consent for anti-sexual violence activism and education. *Feminism & Psychology* 24(3), 373–389. doi: <https://doi.org/10.1177/0959353514539652>

Best P, Manktelow R, Taylor B (2014) Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review* 41, 27–36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

Bowlby J (1969) Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

Boyd Dm., Ellison NB (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13(1), 210–230. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Brundage AJ (2009) Law, sex, and Christian society in medieval Europe University of Chicago Press.

Butler J (2011) Gender Trouble Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203824979>
Campbell R, Dworkin E, Cabral G (2009) An Ecological Model of the Impact of Sexual Assault On Women's Mental Health. *Trauma, Violence, & Abuse* 10(3), 225–246. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838009334456>

Capaldi DM, Knoble NB, Shortt JW, Kim HK (2012) A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse* 3(2), 231–280. doi: <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>

Carpenter SK, Cepeda NJ, Rohrer D, Kang SHK, Pashler H (2012) Using Spacing to Enhance Diverse Forms of Learning: Review of Recent Research and Implications for Instruction. *Educational Psychology Review* 24(3), 369–378. doi: <https://doi.org/10.1007/s10648-012-9205-z>

Cassidy J, Shaver PR (eds) (2016) Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications (3rd edn). New York: Guilford Press.

Clarke AM, Kuosmanen T, Barry MM (2015) A Systematic Review of Online Youth Mental Health Promotion and Prevention Interventions. *Journal of Youth and Adolescence* 44(1), 90–113. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>

Connell R (2012) Gender, health and theory: Conceptualizing the issue, in local and world perspective. *Social Science & Medicine* 74(11), 1675–1683. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.006>

Connell RW, Messerschmidt JW (2005) Hegemonic Masculinity. *Gender & Society* 19(6), 829–859. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>

Cross D, Lester L, Barnes A (2015) A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International Journal of Public Health* 60(2), 207–217. doi: <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0655-1>

DeGue S, Valle LA, Holt MK, Massetti GM, Matjasko JL, Tharp AT (2014) A systematic review of primary prevention strategies for sexual violence perpetration. *Aggression and Violent Behavior* 19(4), 346–362. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.05.004>

Dempsey AE, O'Brien KD, Tiarniyu MF, Elhai JD (2019) Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports* 9, 100150. doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

Dozier M, Bernard K, Roben CK, Steele H, Steele M (2017) Attachment and Biobehavioral Catch-up. In: Zeanah CH (ed.) *Handbook of Attachment-Based Interventions*, pp. 27–49. New York: Guilford Press.

Dutton DG, Painter S (1993) Emotional Attachments in Abusive Relationships: A Test of Traumatic Bonding Theory. *Violence and Victims* 8(2), 105–120. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>

Espelage DL, Low S, De La Rue L (2012) Relations between peer victimization subtypes, family violence, and psychological outcomes during early adolescence. *Psychology of Violence* 2(4), 313–324. doi: <https://doi.org/10.1037/a0027386>

Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E (2015) Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 13, 38–45. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fileborn, B., & Loney-Howes, R. (Eds.) (2019) *#MeToo and the Politics of Social Change* Cham: Springer International Publishing. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15213-0>

Flood M (2020) Engaging men and boys in violence prevention. In: en, masculinities and intimate partner violence (pp. 155–169) Routledge.

Fowler LR, Schoen L, Morain SR (2021) Let's Talk About Sex. *Journal of Adolescent Health* 69(5), 687–688. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.033>

Frison E, Eggermont S (2017) Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20(10), 603–609. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>

Galambos NL, Berenbaum SA, McHale SM (2009) Gender Development in Adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology* Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001011>

Gamage SHPW, Ayres JR, Behrend MB, Smith EJ (2019) Optimising Moodle quizzes for online assessments. *International Journal of STEM Education* 6(1), 27. doi: <https://doi.org/10.1186/s40594-019-0181-4>

Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z (2014) Social Networking Addiction. In *Behavioral Addictions* (pp. 119–141) Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

Guse K, Levine D, Martins S, Lira A, Gaarde J, Westmorland W, Gilliam M (2012) Interventions Using New Digital Media to Improve Adolescent Sexual Health: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health* 51(6), 535–543. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.03.014>

Harden A, Oakley A, Oliver S (2001) Peer-delivered health promotion for young people: A systematic review of different study designs. *Health Education Journal* 60(4), 339–353. doi: <https://doi.org/10.1177/001789690106000406>

Haruna H, Hu X, Chu SKW, Mellecker RR, Gabriel G, Ndekao PS (2018) Improving Sexual Health Education Programs for Adolescent Students through Game-Based Learning and Gamification. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(9), 2027. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15092027>

Heise L, Greene ME, Oppen N, Stavropoulou M, Harper C, Nascimento M, ... Rao Gupta G (2019) Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. *The Lancet* 393(10189), 2440–2454. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30652-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30652-X)

Highfield T (2016) *Social media and everyday politics* Polity Press.

Hochman N, Schwartz R (2021) Visualizing Instagram: Tracing Cultural Visual Rhythms. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* 6(4), 6–9. doi: <https://doi.org/10.1609/icwsm.v6i4.14361>

Hofmann W, Reinecke L, Meier A (2017) Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In L. R. & M. B. Oliver (Ed.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 211–222) Routledge/Taylor & Francis Group.

Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018) No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10), 751–768. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

Jemmott JB, Jemmott LS, Fong GT (2010) Efficacy of a Theory-Based Abstinence-Only Intervention Over 24 Months. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 164(2). doi: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.267>

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Jewkes R., Nduna M, Levin J, Jama N, Dunkle K, Puren A, Duvvury N (2008) Impact of Stepping Stones on incidence of HIV and HSV-2 and sexual behavior in rural South Africa: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 337(aug07 1), a506–a506. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.a506>

Jewkes Rachel, Flood M, Lang J (2015) From work with men and boys to changes of social norms and reduction of inequities in gender relations: a conceptual shift in prevention of violence against women and girls. *The Lancet* 385(9977), 1580–1589. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61683-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61683-4)

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Kahn JG, Yang JS, Kahn JS (2010) 'Mobile' Health Needs And Opportunities In Developing Countries. *Health Affairs* 29(2), 252–258. doi: <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2009.0965>

Keles B, McCrae N, Grealish A (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1), 79–93. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kheswa JG, van Eeden C (2018) Contextual factors promoting psychosocial well-being and safe sexual behaviour in African male youth: A literature review. *The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa* 14(1). doi: <https://doi.org/10.4102/td.v14i1.375>

Kirby DB, Laris BA, Rolleri LA (2007) Sex and HIV Education Programs: Their Impact on Sexual Behaviors of Young People Throughout the World. *Journal of Adolescent Health* 40(3), 206–217. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.11.143>

Kollmayer M, Schultes M-T, Lüftenegger M, Finsterwald M, Spiel C, Schober B (2020) REFLECT – A Teacher Training Program to Promote Gender Equality in Schools. *Frontiers in Education* 5. doi: <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00136>

Korolczuk E, Graff A (2018) Gender as “Ebola from Brussels”: The Anticolonial Frame and the Rise of Illiberal Populism. *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 43(4), 797–821. doi: <https://doi.org/10.1086/696691>

Kowalski RM, Giumetti GW, Schroeder AN, Lattanner MR (2014) Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin* 140(4), 1073–1137. doi: <https://doi.org/10.1037/a0035618>
Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, ... Ybarra O (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE* 8(8), e69841. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

Kruse CS, Krowski N, Rodriguez B, Tran L, Vela J, Brooks M (2017) Telehealth and patient satisfaction: a systematic review and narrative analysis. *BMJ Open* 7(8), e016242. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016242>

Kuss D, Griffiths M (2017) Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14(3), 311. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lafrance D E, Loe M, Brown S C (2012) “Yes Means Yes:” A new approach to sexual assault prevention and positive sexuality promotion. *American Journal of Sexuality Education* 7(4), 445-460. doi: <https://doi.org/10.1080/15546128.2012.740960>

Leaper C (2015) Gender and Social Cognitive Development. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pp. 1–48) Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy219>

Lenhart A, Purcell K, Smith A, Zickuhr K (2010) Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults. url: <https://www.pewresearch.org/2010/02/03/social-media-mobile-internet-use-among-teens-and-young-adults/>

Lerner R (2005) Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. White Paper Prepared for: Workshop on the Science of Adolescent Health and Development , National Research Council 92. Retrieved from <http://ase.tufts.edu/iaryd/documents/pubPromotingPositive.pdf>

Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA (2016) The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine* 85, 36–41. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

Lin L yi, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, ... Primack BA (2016) ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depression and Anxiety* 33(4), 323–331. doi: <https://doi.org/10.1002/da.22466>

Livingstone S (2004) Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies. *The Communication Review* 7(1), 3–14. doi: <https://doi.org/10.1080/10714420490280152>

Livingstone S (2014) Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications* 39(3). doi: <https://doi.org/10.1515/commun-2014-0113>

Livingstone S, Helsper E (2010) Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society* 12(2), 309–329. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>

Lundgren R, Amin A (2015) Addressing Intimate Partner Violence and Sexual Violence Among Adolescents: Emerging Evidence of Effectiveness. *Journal of Adolescent Health* 56(1), S42–S50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.08.012>
Mahalik JR, Burns SM, Syzdek M (2007) Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine* 64(11), 2201–2209. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>

Manago AM, Taylor T, Greenfield PM (2012) Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology* 48(2), 369–380. doi: <https://doi.org/10.1037/a0026338>

Mbengo F, Adama E, Towell-Barnard A, Bhana A, Zgambo M (2022) Barriers and facilitators to HIV prevention interventions for reducing risky sexual behavior among youth worldwide: a systematic review. *BMC Infectious Diseases* 22(1), 679. doi: <https://doi.org/10.1186/s12879-022-07649-z>

Meier EP, Gray J (2014) Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17(4), 199–206. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Mihailidis P, Thevenin B (2013) Media Literacy as a Core Competency for Engaged Citizenship in Participatory Democracy. *American Behavioral Scientist* 57(11), 1611–1622. doi: <https://doi.org/10.1177/0002764213489015>

Mikulincer M, Shaver PR (2012) An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry* 11(1), 11-15. doi: <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>

Murthy D (2013) *Twitter: Social communication in the Twitter age* Polity Press.

Mushwana L, Monareng L, Richter S, Muller H (2015) Factors influencing the adolescent pregnancy rate in the Greater Giyani Municipality, Limpopo Province – South Africa. *International Journal of Africa Nursing Sciences* 2, 10–18. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2015.01.001>

O’Keeffe GS, Clarke-Pearson K (2011) The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics* 127(4), 800–804. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>

Odgers CL, Jensen MR (2020) Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61(3), 336–348. doi: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

OECD (2020) *Rural Well-being* OECD. doi: <https://doi.org/10.1787/d25cef80-en>

Orben A, Przybylski AK (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour* 3(2), 173–182. doi: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Pariser E (2011) *The filter bubble: What the Internet is hiding from you* Penguin Press.
Patchin JW, Hinduja S (2010) Cyberbullying and Self-Esteem*. *Journal of School Health* 80(12), 614–621. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>

Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 29(4), 1841–1848. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Ridgeway CL (2011) *Framed by Gender* Oxford University Press. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199755776.001.0001>

Risman BJ (2004) Gender As a Social Structure. *Gender & Society* 18(4), 429–450. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243204265349>

Russell ST, Fish JN (2016) Mental Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Youth. *Annual Review of Clinical Psychology* 12(1), 465–487. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153>

Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF (2015) Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 18(7), 380–385. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>

Sanders MR, Kirby JN, Tellegen CL, Day JJ (2014) The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review* 34(4), 337–357. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>

Sivakumar A, Jayasingh S, Shaik S (2023) Social Media Influence on Students' Knowledge Sharing and Learning: An Empirical Study. *Education Sciences* 13(7), 745. doi: <https://doi.org/10.3390/educsci13070745>

Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, Fisher S, Russell S, Tippett N (2008) Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(4), 376–385. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
Stockman JK, Hayashi H, Campbell JC (2015) Intimate Partner Violence and Its Health Impact on Ethnic Minority Women. *Journal of Women's Health* 24(1), 62–79. doi: <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.4879>

Sullivan CM, Bybee DI (1999) Reducing violence using community-based advocacy for women with abusive partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67(1), 43–53. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.67.1.43>

Sundar SS, Limperos AM (2013) Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 57(4), 504–525. doi: <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>

Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP (2017) Promoting Positive Youth Development Through School Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta Analysis of Follow Up Effects. *Child Development* 88(4), 1156–1171. doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Twenge JM, Campbell WK (2018) Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports* 12, 271–283. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

United Nations (2018) World urbanization prospects: The 2018 revision. Retrieved from <https://population.un.org/wup/>

Valkenburg PM, Peter J (2011) Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health* 48(2), 121–127. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

Vanman EJ, Baker R, Tobin SJ (2018) The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology* 158(4), 496–508. doi: <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1453467>

Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM (2017) Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders* 207, 163–166. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Verbeek M, Weeland J, Luijk M, van de Bongardt D (2023) Sexual and Dating Violence Prevention Programs for Male Youth: A Systematic Review of Program Characteristics, Intended Psychosexual Outcomes, and Effectiveness. *Archives of Sexual Behavior* 52(7), 2899–2935. doi: <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02596-5>

Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E (2017) Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review* 11(1), 274–302. doi: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Wight D, Fullerton D (2013) A Review of Interventions With Parents to Promote the Sexual Health of Their Children. *Journal of Adolescent Health* 52(1), 4–27. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.04.014>

Williford A, Elledge LC, Boulton AJ, DePaolis KJ, Little TD, Salmivalli C (2013) Effects of the KiVa Antibullying Program on Cyberbullying and Cybervictimization Frequency Among Finnish Youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 42(6), 820–833. doi: <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.787623>

Woods HC, Scott H (2016) #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self esteem. *Journal of Adolescence* 51(1), 41–49. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Yoshikawa H, Weiland C, Brooks-Gunn J, Burchinal MR, Espinosa LM, Gormley WT, et al. (2013) Investing in Our Future: The Evidence Base on Preschool Education. Washington, DC: Society for Research in Child Development / New York: Foundation for Child Development.



PreWorks 2026

Kuvitukset ja Asettelu
HUT creative studio