

# OPAS

## elämätaitojen

# OHJAAMISEEN

### ammattillisessa koulutuksessa



OPAS ELÄMÄNTAITOJEN OHJAAMISEEN  
AMMATILLISESSA KOULUTUKSESSA

## NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®

---

Copyright:

**Nyyti ry ja kirjoittajat:**

**Marjo Siltanen**

**Annina Lindberg**

**Minna Savolainen**

Taitto ja graafinen suunnittelu:

**Mirkka Leikas**

Kuvat sivuilla 30, 42, 45, 49, 54, 64, 72,  
80, 88, 100:

**Sophia Dunkley**

Painopaikka:

**Aksidenssi Oy**

HELSINKI 2016

ISBN 978-951-98648-8-4 (nid.)

ISBN 978-951-98648-9-1 (pdf)



**Nyyti ry**



*Vapaasti lainattavissa lähde mainiten*

---

## Kiitokset

Oppaan sisältö on rakentunut elämäntaitokurssin ammattikoulutuksessa ohjanneiden ajatuksista, toiveista, kokemuksista ja vinkeistä. Suuret kiitokset jokaiselle projektiin osallistuneelle Stadin ammattiopiston ja Vantaan ammattiopisto Varian ammattilaiselle!

Erityiskiitokset psykologi Henna Pekkanen ja kuraattori Katri Kallio (Vantaan ammattiopisto Varia), kuraattori Katja Bergström (Helsingin kaupunki) sekä kuraattori Malla Willberg ja koulutussuunnittelija Mia Kivimäki (Suomen Liikemiesten Kauppaopisto), jotka annoitte hyviä ohjausvinkkejä sekä vahvaa käytännön kuvausta kurssin toteuttamisesta ammattiopistoissa.

Suurkiitos Varian tekniikan alan opettaja Janne Saarelle, jonka kanssa ohjasin Elämäntaitokurssin hänen opiskelijoilleen. Ilman tätä kokemusta tässä oppaassa ei painottuisi seuraava yhtä vahvasti kuin nyt: elämänhallinnan edistämisessä on lähdettävä ensin liikkeelle opiskelijoiden arjesta ja heille merkityksellisistä asioista!

Ilahtuneet kiitokset Varian opiskelijatoiminnan koordinaattori Lea Koskiselle hyvinvointiviikoista sekä opiskelijakuntahallituksen osallistumisesta!

Mahtavat kiitokset Varian kulttuurin alan lehtori Anna Sepolle ja kuvallisen ilmaisun opiskelijaryhmälle. Variasta keväällä 2015 valmistuneet Sophia Dunkley ja Veikko Salenius suunnittelivat oppaan välikuvituksissa esiintyvät hahmot. Samaiseen opiskelijaryhmään kuului myös tämän oppaan taiton ja graafisen suunnittelun toteuttanut, Variasta keväällä 2015 valmistunut, Mirkka Leikas. Ilo oli teidän kanssa työskennellä!

*Kiittäen kaikkia opastamisestani amiksen maailmaan*

**Helsingissä maaliskuussa 2016**

**Marjo Siltanen**

**suunnittelija, Nyyti ry**

Johdannoksi: Elämäntaitokurssi ammattikoulutukseen.....	6
---	---

## Osa 1: ELÄMÄNTAITOKURSSIN JA OHJAAMISEN PERUSTEET

<b>1</b> ELÄMÄNTAITOKURSSI VAHVISTAA VOIMAVAROJA .....	8
Kurssin aihealueet muodostavat kokonaisuuden.....	9
Ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toisiinsa .....	10
Itsetuntemuksen lisääminen keskeistä .....	11
<b>2</b> ELÄMÄNTAITOJA VOI HARJOITELLA .....	12
Miksi elämäntaitokurssi ammattikoulutukseen?.....	12
Elämäntaitokurssin toteutukset ammattiopistoissa.....	14
<b>3</b> ELÄMÄNTAITOKURSSIN OHJAAMINEN .....	15
Herätä uteliaisuus omaan hyvinvointiin .....	15
Nuori mukaan suunnittelemaan.....	15
Kannusta ja rohkaise .....	16
Ryhmyttämistä ei voi unohtaa.....	16
Nuorten jutut tutuiksi .....	16
<b>4</b> KANNUSTUKSET SINULLE, UUSI OHJAAJA .....	18
Aikuisena läsnä .....	18
Jaa pala elämäsi .....	18
Oivalla nuorilta.....	19
Helpotusta ohjaajaparilta .....	19
<b>5</b> HAASTAVAT TILANTEET OHJAAMISESSA JA SELVIITYMISVINKIT .....	20
HAASTE: Kukaan ei sano mitään.....	20
HAASTE: Teorian sovittaminen opiskelijoiden tietotasoon .....	21
HAASTE: Esiintyminen jännittää opiskelijoita.....	21
HAASTE: Kurssin ohjaaminen isolle ryhmälle .....	22

## Osa 2: HARJOITUKSIA KURSSIKERROILLE

Ohjeita osan 2 käyttöön.....	24
Aloituskerta: Elämäntaitokurssi alkaa.....	26
<b>HYVÄ ARKI, MUKAVAT HETKET JA AJANHALLINTA .....</b>	<b>31</b>
Arki – hyvinvointimme perusta .....	31
Mitä on hyvä arki -harjoitus .....	32
Joka päivä jotain mukavaa tekemistä .....	33
Mukavat hetket -harjoitus .....	34
Ajanhallinta – mitä se on? .....	35
Ajanhallinta-harjoitukset .....	37
<b>RAVITSEMUS, UNI JA LIIKUNTA .....</b>	<b>40</b>
Hyvinvointitekoni-harjoitus .....	41
Ravitsemuksessa kokonaisuus ratkaisee.....	42
Päivän terveellinen ateriani -harjoitus.....	43
Syömiseni suhteessa suosituksiin -harjoitus .....	44

Uni arvoonsa! .....	45
Oma uneni -harjoitus .....	48
Joka päivä jotain liikkumista.....	49
Liikuntaa opiskelupäiviin -harjoitus.....	52
Arkiliikuntaa -harjoitus .....	52
Yhteenveto ravitsemuksesta, unesta ja liikunnasta: Personal trainer -harjoitus .....	53
<b>STRESSI JA RENTOUTUMINEN</b> .....	55
Milloin stressaannumme?.....	55
Minä ja stressi -harjoitus.....	60
Rentoutuminen.....	61
Rentoutumiskeinoni -harjoitus.....	62
Rentoutumis-harjoituksia.....	62
<b>AJATUKSET</b> .....	65
Mitä ovat ajatukset?.....	65
Kuinka ajatukset myönteisemmiksi? .....	67
Ajatusten tunnistaminen ja muuttaminen -harjoitukset.....	69
<b>TUNTEET</b> .....	73
Mitä ovat tunteet?.....	73
Tunteiden hallinta.....	76
Tunnista tunteesi -harjoitus.....	78
Vinkkejä tunteiden hallintaan -harjoitus.....	78
Tunteiden hallintaa tapausesimerkkien avulla -harjoitus.....	79
<b>ITSETUNTO</b> .....	81
Mitä on itsetunto? .....	81
Kuinka vahvistaa itsetuntoa?.....	82
Itsetunnon tunnistaminen -harjoitukset.....	83
Omien vahvuuksien tunnistaminen -harjoitukset .....	85
<b>SOSIAALISET TAIDOT</b> .....	89
Mitä ovat sosiaaliset taidot?.....	89
Sosiaaliset taidot -harjoitukset .....	93
Jämäkkyys.....	97
Jämäkkyyttä vaativat tilanteet -harjoitus .....	98
<b>UNELMAT ARVOT JA TAVOITTEET</b> .....	101
Arvot = tärkeät asiat .....	101
Arvopörssi-harjoitus.....	103
Unelmointi luo uutta.....	104
Unelmanäyttely-harjoitus.....	104
Missä haluaisin olla 10 vuoden päästä -harjoitus.....	105
Tavoitteet.....	106
Kohti tavoitetta -harjoitus .....	107
Ole oman elämäsi tähti! – Kurssin päättäminen .....	108
Kurssin arviointi .....	108
Harjoituksia viimeiselle kerralle.....	110
Lähteitä .....	111
Liite 1 Oman elämäni vessanseinä -tehtävälomake .....	112
Liite 2 Opiskelijan eli minun verkosto -tehtävälomake .....	113
Liite 3 To do -tehtävälomake .....	115

# Johdannoksi: ELÄMÄNTAITOKURSSI AMMATTIKOULUTUKSEEN

Nyyti ry:ssä Elämäntaitokurssia on lähdetty kehittämään ja tarjoamaan opiskelijoille jo vuodesta 2004 eteenpäin. Elämäntaitokursseja on ohjattu vuosikymmenen aikana pääasiassa korkeakouluopiskelijoille, mutta jonkin verran kursseja on toteutettu myös toisen asteen oppilaitoksissa. Vuonna 2013 käynnistyi Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama projekti nimeltä Elämäntaitoja ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville nuorille ja nuorille aikuisille 2013–2016. Projektissa muokattiin Nyytin Elämäntaitokurssiin pohjautuva elämäntaitokurssi ammattikoulutuksen tarpeisiin. Yhteistyöopistot ovat olleet Stadin ammattiopisto ja Vantaan ammattiopisto Varia, joissa Elämäntaitokurssia on projektin aikana pilotoitu.

Tässä ohjaajan oppaassa kuvataan, kuinka ammatillisessa koulutuksessa voidaan ohjata elämäntaitokurssi. NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® toimii pohjana kurssin sisällöille. Oppaaseen on koottu elämäntaitojen ohjaamisesta hyviä kokemuksia ja vinkkejä ammattiopistoissa kurssia ohjanneilta.

Oppaan ensimmäisessä osassa esitellään elämäntaitokurssin sekä teoreettiset että ohjaamisen perusteet. Lisäksi annetaan vinkkejä elämäntaitokurssin ohjaamisen haasteista selviämiseen. Oppaan toinen osa sisältää ryhmäharjoituksia ja tehtäviä elämäntaitokurssilla toteutettavaksi. Myös harjoitusten koostamisessa on apuna ollut ammattiopistoissa kurssin ohjanneiden kokemukset.

Opas on tarkoitettu tukimateriaaliksi elämäntaitokurssin ohjaamiseen ammattiopistojen nuorisoasteen opiskelijoille. Opasta voivat kuitenkin hyödyntää kaikki ammattilaiset, jotka kokevat tarvitsevansa ideoita ja työkaluja opiskelijoiden ja nuorten arjen- ja elämänhallinnan tukemiseen ryhmissä ja henkilökohtaisissa ohjaustilanteissa.

Tämän oppaan lisäksi kannattaa tutustua myös Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista -julkaisuun (2016), joka on vapaasti ladattavissa Nyyti ry:n nettisivuilta. Opiskelijan opas on kohdennettu korkeakouluopiskelijoille, mutta siitä löytyy myös ammattiopistojen kursseilla hyödynnettäväksi itsenäisiä tehtäviä sekä laajempi teoriaosuus kurssin aiheista.

# **OSA 1:** Elämäntaitokurssin ja ohjaamisen perusteet



# 1

## ELÄMÄNTAITOKURSSI VAHVISTAA VOIMAVAROJA

Elämäntaitokurssilla opiskelijoiden on mahdollista pohtia omaa hyvinvointiaan ja omaa elämäänsä.

Opiskelijan opiskelukykyyn vaikuttavat opiskeluympäristö, opetustoiminta, opiskelukyvyt sekä opiskelijan omat voimavarat(\*. Elämäntaitokurssilla keskitytään voimavaroihin, joilla tarkoitetaan opiskelijan henkilökohtaisia ominaisuuksia, elämäntilannetta, elämäntilannetta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita sekä terveyteen vaikuttavia käyttäytymistottumuksia. Opiskelijan voimavarat rakentuvat tähän asti eletystä elämästä sekä nykyhetken elämäntavoista. Mennyttä ei voi muuttaa, mutta tästä hetkestä alkaen voimavaroihin voi vaikuttaa. Elämäntaitokurssissa keskeistä onkin ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Vastoinkäymiset ja haasteet kuuluvat elämään. Ratkomalla ongelmia ratkaisukeskeisesti, kiinnitetään huomio siihen, mikä toimii.

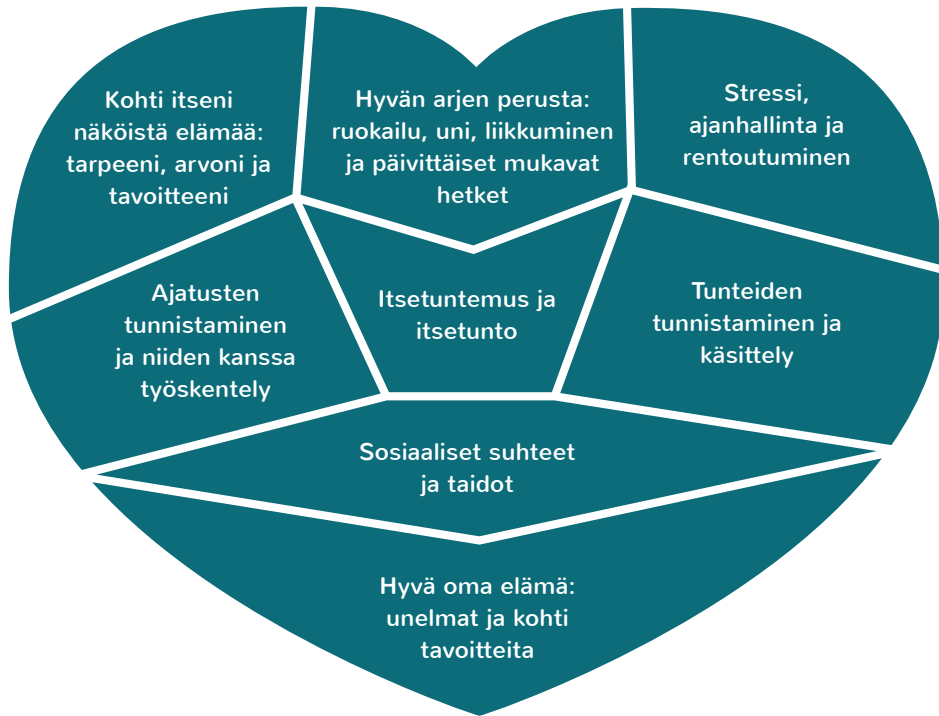
(\*Kunttu K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 34–35.

### RATKAISUKESKEISYYDEN HYÖDYNTÄMINEN ONGELMATILANTEISSA

- Kiinnitä huomiota siihen, mikä toimii. Se, mihin kiinnität huomiosi, vahvistuu.
- Sinulla on kaikki ne voimavarat, joita tarvitset muutoksen tekemiseen tai ongelman ratkaisuun. Teet vain parhaasi – sen, mikä on mahdollista juuri nyt.
- Olet oman itsesi, työsi ja ihmissuhteidesi paras asiantuntija. Tiedät, mikä on sinulle hyväksi.
- Aseta tavoitteet itse, oman tahtosi ja toiveidesi mukaisesti.
- Ongelmiin on monia ratkaisumalleja. Etsi ratkaisuja, jotka poikkeavat tavanomaisista toimintatavoista.
- Leikkimielisyys, huumori, luovuus ja myönteisyys ovat tärkeitä uusien ratkaisuvaihtoehtojen etsimisessä.
- Suurikin ongelma voi ratketa pienillä muutoksilla.
- On hyödyllisempää luoda mielikuva siitä, miltä ratkaisu näyttää kuin keskittyä menneisyyden pohtimiseen.
- Hyödynnä ongelmien ratkaisemisessa omia ja toisten kokemuksia.
- Ratko ongelmia yhdessä toisten kanssa.
- Muista antaa palautetta kaikille ratkaisemisessa mukana olleille.
- Kiitä itseäsi ja muita mukana olleita.

# Kurssin aihealueet muodostavat kokonaisuuden

NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSIN SISÄLTÖNÄ ON KESKEISIMPIÄ ELÄMÄN- JA ARJENHALLINTAAN VAIKUTTAVIA AIHEITA.



Kaikki aihealueet limittyvät toisiinsa, täydentävät toisiaan ja muodostavat kokonaisuuden. Kyse on siis kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jolloin kaikki vaikuttaa kaikkeen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihmisen pitäisi työstää kaikki osa-alueet priimakuntoon ollakseen hyvinvoiva. Kaiken kuntoon laittaminen yhtä aikaa voi olla myös uuvuttavaa – ja mahdoton suoritus. Paljon armollisempaa onkin lähteä liikkeelle ajatuksesta, että jokin pienikin muutos oman hyvinvoinnin eteen on merkittävä. Yksittäinen muutos puolestaan vaikuttaa myönteisesti muihinkin osa-alueisiin.

**Esimerkiksi aamupalan lisääminen aamuhiin voi lisätä jaksamista aamupäiviin, mikä puolestaan lisää keskittymiskykyä suoritukseen ja tästä seuraa onnistumisia ja positiivisia kokemuksia omasta toiminnasta.**

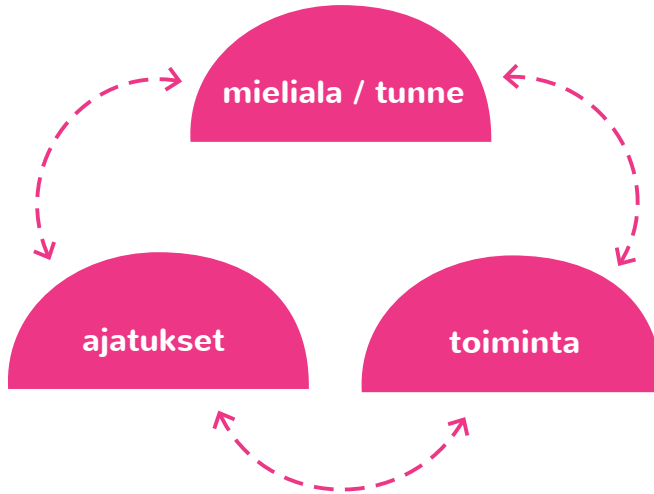
Tässä ohjaajan oppaassa kuvatun kurssin sisällöt pohjautuvat Nyytin Elämäntaitokurssiin.

## LUE LISÄÄ

Nyytin Elämäntaitokurssin aihealueet on avattu laajemmin Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista -julkaisussa (2016).

# Ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toisiinsa

Elämäntaitokurssin perusajatus liittyy siihen, että ajattelu, tunteet ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti.



Kuinka tämä ajatusten, tunteiden ja toiminnan vaikutus toisiinsa näkyy ihmisen arjessa?

**Opiskelija saattaa ajatella: "kaikki opiskelukaverini ovat paljon parempia tässä kuin minä".**

Tällaiset ajatukset itsestä laskevat opiskelijan mielialaa, mikä puolestaan vaikuttaa opiskelijan toimintaan. Opiskelija ei halua yrittää epäonnistumisen pelossa, tai hän on jo totuttautunut ajatukseen, ettei kuitenkaan onnistu. Onnistumisen kokemukset jäävät saamatta, mikä taas vahvistaa opiskelijan ajatuksia omasta huonommuudestaan.

Kierros kierrokselta itseään vahvistavasta negatiivisesta kehästä on kuitenkin mahdollista päästä eroon. Mielialaan ja tunteisiin on vaikeaa vaikuttaa pelkästään tahdonvoimalla. Meistä kukaan ei taida onnistua käskemään itseään hyvälle tuulelle. Kuitenkin jos haluamme kohentaa fiilistämme, voimme työskennellä ajatustemme kanssa. Voimme haastaa ajatuksiamme – meillä on aina mahdollisuus nähdä asia myös toisesta näkökulmasta.

**Opiskelija voi kannustaa itseään ajatellen: "en ole tässä niin hyvä kuin luokan parhain, mutta olen riittävän hyvä. Se riittää."**

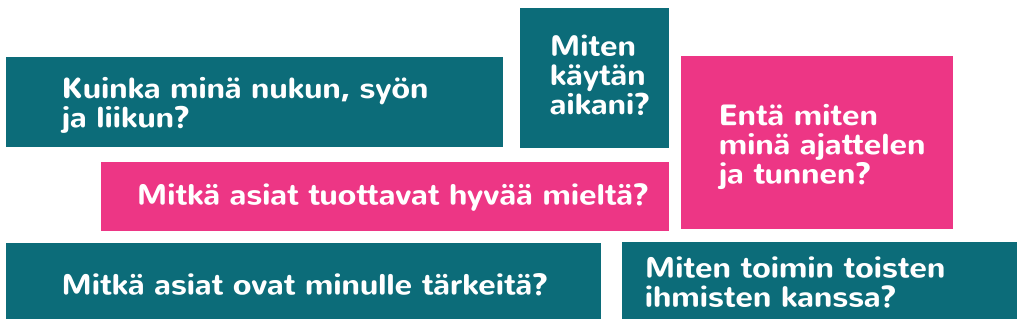
Myös toiminnallamme meillä on mahdollisuus vaikuttaa mielialaamme ja

tunteisiimme. Toiminnalla tarkoitetaan tekemistä, joka tuottaa meille mielihyvää ja iloa. Jo arjen perustoiminnoista huolehtiminen vaikuttaa ajatuksiin ja tunteisiin myönteisesti. Kun syö ja nukkuu hyvin, sietää epämukaviakin asioita paremmin. Myös omista ajatuksista jutteleminen muiden kanssa voi kohentaa fiilistä ja auttaa saamaan uusia näkökulmia.

**Itseään muita huonompina pitävä opiskelija kuulee Elämäntaitokurssilla, että muutkin miettivät usein, osaavatko tai oppivatko. Opiskelija rohkaistuu kokeilemaan ja harjoittelemaan vaikeana pitämäänsä asiaa, ja hän saa positiivisia kokemuksia tekemisestään. Näin hänen uskomukset itsestä alkavat hiljalleen muuttua.**

## Itsetuntemuksen lisääminen keskeistä

Itsetuntemus liittyy keskeisesti ajatusten, tunteiden ja toiminnan väliseen kytkökseen. Itsetuntemus on välttämätöntä, jotta voi ymmärtää, arvioida ja kehittää omaa toimintaansa ja ajatteluaan. Tämän vuoksi elämäntaitokurssin tavoitteena on lisätä opiskelijan itsetuntemusta.



**Itsetuntemus** on ymmärrystä itsestä. Saatamme monesti toimia sen mukaan, mitä meiltä odotetaan, mitä luulemme haluavamme tai mihin olemme tottuneet. Itsetuntemukselle on annettava tilaa ja sitä voi oppia. Vasta kun oikeasti pysähtyy itsensä äärelle, voi päästä lähelle totuutta siitä, millainen olen sekä mitä haluan ja tarvitsen.

Tutustumalla itseensä ja pohtimalla omaa elämäänsä sekä kuulemalla muita, opiskelija voi löytää kurssilta työkaluja oman arjen ja elämän hallintaan sekä oppia elämäntaitoja.

Kurssille osallistuneet opiskelijat ovat kokeneet, että kurssilla voi olla oma itsensä sekä kurssilla opittuja asioita voi hyödyntää myöhemmin elämässä.

# 2

## ELÄMÄNTAITOJA VOI HARJOITELLA

Elämänhallintataitoja tarvitaan elämän ja arjen haasteiden kohtaamisessa ja käsittelemisessä. Elämänhallintataidot auttavat selviämään stressitilanteista, kiireestä ja erilaisista vastoinkäymisistä. Kokemukset oman elämän hallittavuudesta lisäävät tunnetta elämän mielekkyydestä ja saavat luottamaan tulevaisuuteen.

### ELÄMÄNHALLINTA ON YKSI HYVINVOINNIN KIVIJALOISTA. SE ON:

- Itsetuntemukseen perustuvaa kykyä ohjata omaa elämäänsä omien arvojensa ja tavoitteidensa suuntaan sekä kykyä saavuttaa tavoitteita.
- Sisäistä voimavaraa – tunnetta ja luottamusta siitä, että minulla on kykyjä pitää elämää koossa ja vaikuttaa omaan elämään.

Arjenhallinta on osa elämänhallintaa. Arjenhallintaan kuuluvat jokapäiväiset arkirutiinit, kuten ruokailu-, liikunta-, virkistäytymis- ja lepotottumukset sekä arkipäivän velvollisuudet. Lisäksi päivittäistä arjenhallintaa ovat stressin- ja ajanhallinta sekä sosiaalisten suhteiden hoitaminen. Nämä kaikki yhdessä ylläpitävät hyvinvointia ja terveyttä sekä luovat turvallisuutta elämään.

Elämänhallintataidot ja arjenhallintataidot ovat elämäntaitoja, joita tarvitaan aikuiseen, itsenäiseen ja vastuulliseen elämänvaiheeseen siirtymisessä sekä hyvän ja tasapainoisen elämän rakentamisessa. Elämää ei voi täysin hallita, mutta taitoja selvitä elämässä eteen tulevista haasteista voi harjoitella. Esimerkiksi tunteitaan voi oppia tunnistamaan ja hallitsemaan, ja näin välttyä tunneryöpyisä tehdyiltä (usein huonoilta) ratkaisuilta. Tai sosiaalisia taitoja voi harjoitella, ja näin esimerkiksi selvitä haastaviksi kokemistaan vuorovaikutustilanteista.

## Miksi elämäntaitokurssi ammattikoulutukseen?

**Miksipä ei?** Nuorten tukeminen elämäntaidoissa ja kasvamisessa aikuiseksi on tärkeää – harva sitä kiistänee. Kuitenkaan ei ole itsestäänselvyys, että nuorten elämänhallinnan tukeminen sisältyisi opetukseen tai suunnitelmiin opetuksesta. Lisäksi ei ole aina selvää, kenen tehtävä on ohjata elämäntaitoja nuorille.

## **Kuinka sitten argumentoida elämäntaitokurssin puolesta?**

Seuraavassa on koottuna Nyytin Elämäntaitokurssin ammattiopistoissa ohjanneiden perusteluja elämäntaitokurssin puolesta.

Ihminen on kokonaisuus, niin myös opiskelijakin. Opiskelijoi-  
ta on tuettava ja ymmärrettävä  
kokonaisvaltaisesti.

Kasvatusvelvollisuus kuuluu  
henkilökunnan tehtäviin, samoin  
kuin yhteiskunnallinen vastuu  
nuorten taitojen tukemisesta ja  
pärjäämisestä.

Opiskelijaa ei pidä katsoa vain  
opiskelijana, vaan ihmisenä,  
jonka tekemiseen vaikuttavat  
muutkin elämän osa-alueet.

Elämäntaitokurssi tarjoaa  
oivan mahdollisuuden  
tutustua opiskelijoihin.

Elämäntaitokursseilta  
opiskelijat voivat saada  
uusia keinoja selviyty-  
miseen, mikä vaikuttaa  
opiskelumotivaatioon ja  
jaksamiseen.

Keskeyttäminen vähenee, kun  
osataan tukea opiskelijoita haas-  
tavissa asioissa ja tiedetään,  
mitkä asiat askarruttavat.

Opiskelija kasvattaa itsetun-  
temustaan ja löytää heik-  
kouksiaan ja vahvuuksiaan,  
jotka voivat auttaa opintojen  
eteenpäin viemisessä.

Kurssilla voidaan  
harjoitella monia työ-  
elämässä keskeisiä  
taitoja, joita opiskeli-  
joiden on hyvä osata.

Opiskelijat ovat kokeneet,  
että voivat hyödyntää  
kurssilla opittuja taitoja  
sekä omassa elämässä  
että työelämässä.

Mikäli mitenkään ei ole mah-  
dollista järjestää elämäntaito-  
kurssia, voi kurssin sisältöjä  
ottaa mukaan erilaisiin oman  
ryhmän tapaamisiin.

# Elämäntaitokurssin toteutukset ammattiopistoissa

Elämäntaitoja ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville nuorille ja nuorille aikuisille 2013–2016 -projektin aikana Stadin ammattiopistossa ja Vantaan ammattiopisto Variassa elämäntaitokurssia on toteutettu eri muodoissa:

- Kurssi on sisällytetty orientoiviin opintoihin aivan opiskelujen alussa.
- Kurssi on toteutettu yhden opintojakson kestävänä, vapaavalintaisena kurssina.
- Kurssi on ohjattu pienryhmälle, joka on kokoontunut kuutena iltapäivänä kerran viikossa.
- Elämäntaitokurssin aiheita on sisällytetty ryhmänohjauksen tunneille tai muun ryhmän tapaamiskerroille.

Kurssien sisällöt ovat pohjautuneet Nyytin Elämäntaitokurssin sisältöihin. Tuntimäärät kursseilla ovat sijoittuneet välille 12–28 oppituntia. Yleensä yksi kurssikerta on ollut kaksi oppituntia kerrallaan.

Ohjaajia kursseilla on yleensä ollut kaksi. Kurssia ovat ohjanneet ammattiopistoissa ryhmänohjaajat, erityisopettajat, ammattiopettajat, kuraattorit, psykologit, opinto-ohjaajat, nuorisotyöntekijät ja terveydenhoitajat. Opiskelijoiden määrä kursseilla on sijoittunut välille 15–30. Pienryhmissä opiskelijoiden määrä on ollut 6–8.

Tärkeänä ohjaajat ovat pitäneet sitä, että opiskelija saa kurssista opintosuorituksen. Tämä myös kannustaa osallistumaan ja sitouttaa opiskelijaa.

## ESIMERKKEJÄ ELÄMÄNTAITOKURSSIN OHJAAJAPAREISTA



Elämäntaitokurssin ohjaamisessa jokainen ohjaaja luo oman tyylin ohjata kursseja. Näin jokainen ohjaaja hyödyntää antia omasta koulutuksesta, kokemuksesta ja persoonasta käsin. Ohjaamisen lähtökohtana on hyvä pitää sitä, että jokainen osallistuu yhdessä oppimisprosessiin. Näin siis oivalluksia kursseilla herää sekä opiskelijoissa että ohjaajissa.

## Herätä uteliaisuus omaan hyvinvointiin

Elämäntaitokurssin ohjaamisessa oleellista on kunnioittaa nuorten omaa näkökulmaa: **Miten sinä tästä ajattelet? Mitä tärkeitä asioita arkesi kuuluu?**

Autoilevaa nuorta miestä voi olla vaikea saada innostumaan hyötyliikkumaan koulumatkaa, koska auto on se kaikista tärkein. Kulkeminen autolla paikasta toiseen voi olla kaveriporukassa arvostettu asia.

Kun nuoren oma näkökulma tulee esille, on mahdollista edistää hyvinvointia nuoresta itsestään lähtöisin, ei siis vain suosituksiin tai aikuisten tavoitteisiin pohjaten.

Teoriatiedon siirtämisen sijaan merkityksellisempää on se, että opiskelijoissa heräisi luontainen uteliaisuus siitä, kuinka he voivat itse vaikuttaa hyvinvointiinsa. Uteliaisuus on itseohjautumiseen paras motivaatio!

## Nuori mukaan suunnittelemaan

Elämäntaitokurssilla on tärkeää korostaa nuorten vaikutusmahdollisuuksia omaan elämäänsä. Osallista nuoria kurssilla ja tartuta heihin tunne osallisuudesta, eli siitä että he voivat itse olla mukana miettimässä ja päättämässä omaan terveyteensä vaikuttavista asioista.

Nuorten joukkovoimaa kannattaa hyödyntää: kuinka te kaveriporukassa ratkaisitte tämän ongelman? Nuoria kannattaa ottaa myös mukaan suunnittelemaan toimintaa, joka edistää opiskelijoiden hyvinvointia koulussa.





## Kannusta ja rohkaise

Nuoruuteen kuuluu epävarmuus itsestä. Mielessä pyörii se suuri kysymys: kuka minä olen? Kuinka minun tulisi olla, miltä minä näytän muiden mielestä ja mihin menen? Mitä minusta tulee? Entä hyväksyvätkö muut minut tällaisena?

Tämän vuoksi ohjaajan on muistettava antaa kannustavaa ja rohkaisevaa palautetta. Myös opiskelijoita voi ohjata antamaan kannustavaa palautetta toisilleen. Samalla toteutuu yhden sosiaalisen taidon harjoittelu: kohte-laisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen.



## Ryhmäyttämistä ei voi unohtaa

Kursseilla ryhmäytymiseen on panostettava, jotta ryhmästä tulee osallistujil-le luotettava ja turvallinen. Jos osallistujat ovat toisilleen vieraita, on tutustu-miseen käytettävä enemmän aikaa. Käytännössä ryhmäyttämässä tärkeää on ”jututtaminen”. Vapaamuotoisesti juttelemalla ja kyselemällä voi vapauttaa ilmapiiriä sekä kannustaa osallistumaan.

Elämäntaitokurssi pohjautuu paljon keskusteluun ja ajatusten vaihtoon. Varsin-kin kurssin alussa voi olla vaikeaa saada opiskelijoita osallistumaan. Tällöin voi kysellä asioita siten, että pyytää heitä viittaamaan, jotka ovat samaa mieltä. Näin opiskelijan ei ole pakko sanoa mitään, mutta hänelle tarjoutuu mahdollisuus osallistua. Myös erilaiset leikit ovat tärkeitä leppoisan ilmapiirin syntymisessä. Leikkimielinen kilpailu voi kuin huomaamatta temmata osallistujat mukaansa!

Varsinkin isossa ryhmässä kannattaa käyttää sopivassa määrin koko ryhmän keskusteluja ja pari- tai pienryhmäkeskusteluja. Tärkeää on ottaa huomioon juuri kyseisen ryhmän tarpeet: joskus on helpompi totutella ryhmässä oloon parikeskustelujen kautta kuin suoraan jakaa isossa ryhmässä asioita.

Kurssin alussa yhdessä laaditut säännöt ovat merkittävässä roolissa turvallisen ja luotta-muksellisen ilmapiirin luomisessa.

Hyviä työkaluja ryhmäyttämi- seen löytyy esimerkiksi EHYT ry:n Ryhmäilmiö Ryhmän ohjaa- jan käsikirjasta (2015) [issuu.com/ ammattilainen/docs/ryhmailmio](http://issuu.com/ammattilainen/docs/ryhmailmio)

## Nuorten jutut tutuiksi

Jokainen nuori sukupolvi luo oman nuorisokulttuurinsa, joka ilmenee myös käyttäytymisessä ja pukeutumisessa. Lisäksi nuoret jakaantuvat erilaisiin

alakulttuureihin. Nuorille kaverit, harrastukset ja vapaa-aika ovat merkityksellisiä, joten ilman niiden huomioimista on vaikea keskustella aidosti nuoren hyvinvointiin vaikuttavista asioista.

Ohjaajan roolissa sinun ei tarvitse yrittää esittää nuorta, mutta voit olla aikuinen, joka on kiinnostunut nuorten maailmasta ja haluaa tutustua siihen. Voit ottaa asenteen, että kurssikerroilla sinä et ole ainut tiedonantaja, vaan nuoret voivat opettaa sinua. Kurssikerroilla voit sinäkin saada uusia oivalluksia.

Ohjaamista helpottaa, jos löydätte yhteiset sanat, yhteisen kielen. Itsellesi jos selkeät, arkipuheessasikin tutut käsitteet voivat olla hankalia nuorelle, kuten esimerkiksi "itsensä kunnioittaminen". Tietenkin sopivat sanavalinnat löytyvät ohjaamisen myötä, mutta ainakin kovin teoreettisia ja tieteellisiä käsitteitä kannattaa tietoisesti välttää.

### KEINOJA PYSYÄ AJAN HERMOLLA NUORTEN MAAILMASTA

- Keskustelemalla nuorten kanssa, kummastelemalla ja hämmästelemällä.
- Olemalla utelias ja kiinnostunut nuorten maailmasta.
- Seuraamalla nuorten kirjoittamia blogeja ja kuvaamia vlogeja.
- Seuraamalla sosiaalista mediaa ja verkkosivuja.
- Tutustumalla ja ottamalla käyttöön itse some-kanavia, joita nuoret käyttävät. Nuoria voi pyytää antamaan opetusta käyttämistään some-kanavista.
- Nuorten katsomat TV-ohjelmat antavat vinkkejä nuorten kiinnostuksen kohteista. Nuorten seuraamista televisiosarjoista saa hyviä jutun aiheita kursseille.
- Tutustumalla peleihin, joita nuoret pelaavat.
- Osallistumalla nuorten tapahtumiin ja menemällä nuorten joukkoon. Tästä on kokemuksena se, että nuoret usein ilahtuvat aikuisen mukaan tulosta ja mielellään jakavat omia asioitaan.
- Opiskelijakunnan kautta, jossa opiskelijakoordinaattori yhdyshenkilönä/linkkinä. Opiskelijakunnan kautta tulee esille, mitä opiskelijat haluaisivat tehdä koulussa ja miten.
- Tutoreiden säännöllinen tapaaminen: mitä kuuluu, mikä tökkii, mikä toimii koulussa ja ilmapiirissä.
- Tutkimukset esim. Kouluterveyskysely.
- Uutisia seuraamalla erityisesti maahanmuuttajanuorten osalta: jos uutisoidaan jonkun maan tilanteesta, niin ko. maasta maahanmuuttajat reagoivat seuraavana päivänä esim. ahdistuneisuutena.
- Opojen, kuraattoreiden ja verkoston kanssa tietoja vaihtamalla ja keskustelemalla.
- Yksilötapaamisissa pyytämällä nuorta kertomaan harrastuksistaan ja muista kiinnostuksen kohteistaan. Voit myös toteuttaa kurssilla osuuden, jossa nuoret pitävät esitelmää esimerkiksi harrastuksesta, muodista tai musiikista.

➔ Vinkit koottu Nyytin Elämäntaitokurssi- ohjaajilta.

# 4

## KANNUSTUKSET SINULLE, UUSI OHJAAJA

Jos suunnittelet elämäntaitokurssin ohjaamista, voit miettiä ensin seuraaviin kysymyksiin vastauksia.

MIKSI ELÄMÄNTAITOKURSSIN VETÄMINEN SINUA KIINNOSTAA JA HOUKUTTELEE?  
MIETI, MITÄ ASIAA ELÄMÄNTAITOKURSSIN VETÄMISESTÄ ODOTAT HYVILLÄ MIELIN?  
MIKÄ TUNTUU INNOSTAVALTA/ HYVÄLTÄ/ TÄRKEÄLTÄ ASIALTA?

Saatat innostumisen lisäksi tunnistaa myös epäröimistä ohjaamisestasi. Onko minusta tähän? Lue siis seuraavasta elämäntaitokurssia ohjanneiden kannustukset sinulle, tulevalle ohjaajalle!

### AIKUISENA LÄSNÄ

Kukin ohjaa tyylillään. Kenenkään ei tarvitse tehdä täsmälleen samanlaista elämäntaitokurssia, vaan tehdä siitä juuri oman näköinen.

Mieti, millaiset ohjaajat/opettajat omassa elämässäsi ovat osanneet olla mukavia ja kannustavia, mitä he ovat tehneet mielestäsi oikein.

Tämä ei ole rakettitiedettä, älä tee asioista vaikeampia kuin ne ovatkaan. Riittää, että olet aikuinen läsnä. Nuoret tarvitsevat ensisijaisesti vuorovaikutusta aikuisen kanssa, tämän osaat kyllä!

### JAA PALA ELÄMÄÄSI

Kurssin järjestäminen vaatii jonkun verran heittäytymistä. Itsestään pitää uskaltaa antaa jotakin.

Mieti esimerkkejä ja asioita omasta elämästäsi, joita voit jakaa ryhmässä. Esimerkit elämästäsi voivat olla omia kokemuksiasi nuoria mietityttävistä asioista. Miten sinun ensimmäinen työhaastattelusi sujui? Kuinka löysit oman opiskelualasi? Tai kerro jokin paha moka, ja kuinka siitä selvisit. Nuoret kuuntelevat mielel-

lään aikuisten kertomuksia elämästä. Ne kiinnostavat aivan eri tavalla kuin teoriatieto aiheista, ne normalisoivat aihepiirejä, ovat opettavaisia ja havainnollistavat vaikeita aihepiirejä.

### OIVALLA NUORILTA

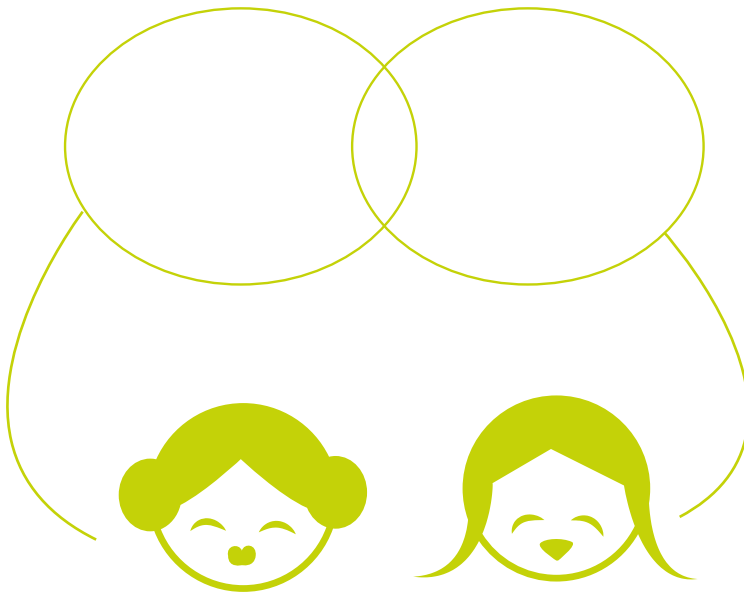
Kiinnostu nuorille tärkeistä asioista. Pääset samalla tutustumaan vallitsevaan nuorisokulttuuriin.

Ota asenne että sinun ei tarvitse osata kaikkea, nuoret voivat opettaa myös sinua!

### HELPOUSTA OHJAAJAPARILTA

Hanki itsellesi työpari kurssia vetämään. Kaksin kaikki on helpompaa eikä kaikki ole yksin sinun harteillasi. Tällöin voitte suunnitella ja reflektoida asioita yhdessä.

Jos sinulla ei ole mahdollista saada ohjaajaparia koko kurssin ajaksi, mieti kenen kanssa voisit ohjata joitakin kurssikertoja. Pääsisikö mukaan esimerkiksi psykologi, terveydenhoitaja tai opinto-ohjaaja?



# 5 HAASTAVAT TILANTEET OHJAAMISESSA JA SELVIYTYMISVINKIT

Seuraavassa on esitelty tilanteita, joita ohjaajat usein pitävät haasteellisina elämäntaitokurssin ohjaamisessa. Jokaiseen haasteeseen on annettu selviytymiskeinoja, joita elämäntaitokursseja ohjanneet ovat löytäneet ratkaisuiksi.

## HAASTE: Kukaan ei sano mitään

**Olet suunnitellut kurssille harjoituksen, jossa aiheesta keskustellaan. Ryhmä ei lähdekään keskusteluun mukaan.**

### KEINOT SELVIYTYÄ HAASTEESTA

Puhumattomuudesta selviää, kun ohjaaja itse ei hätäänny tilanteesta. Joskus ryhmäläiset vastaavat viiveellä, koska keräävät rohkeutta tai ensin jäsentävät mielessään puheenvuoroaan.

Voit kertoa itse ensin ajatuksistasi tai kokemuksistasi aiheesta. Ohjaajien oman elämän tarinat kiinnostavat nuoria – niitä kuunnellaan mielellään. Ne myös herättävät ryhmäläisiä kertomaan tai kyselemään.

Ryhmässä oloon on helpompi totutella parikeskustelujen kautta (ks. s. 16). Kysymysten esittäminen kurssilaisille on myös yksi keino herätellä keskustelemaan. Jos ryhmä ei ole ollenkaan juttutuulella, voit teettää tällöin itsenäisiä tehtäviä. Varaa joitain tehtäviä mukaasi. Tehtäviä voit tulostaa Nyyti ry:n nettisivuilta tai Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista -julkaisusta. Tehtävien teon jälkeen voit tehdä kyselykierroksen, millaisia vastauksia kullakin oli.

Edellisellä kerralla vilkkaasti keskustellut ryhmä saattaakin olla seuraavalla tapauskerralla innoton keskustelemaan. Tällöin ohjaajan kannattaa tunnustella ilmapiiriä. Ryhmäläisiä voi jututtaa, onko jotain erityistä tapahtunut lähiaikoina. Esimerkiksi ryhmässä, jonka jäsenet opiskelevat muutenkin yhdessä, on voinut tapahtua jokin yhteisesti mieltä painava asia.

Voi myös käydä niin, että kurssikerran jälkeen ohjaaja toteaa, ettei ennakoon suunnitellusta aiheesta keskusteltukaan, mutta kurssikerralla esiin nousseesta aiheesta heräsi vilkas keskustelu. Suunnitellun stressinhallinta-keskustelun sijaan keskusteltiinkin autokoulusta ja ensimmäisestä autosta.

Vaikka aihe kurssikerralla vaihtuisikin, kyse ei ole ohjaajan epäonnistumisesta. Aiheeksi saattaakin nousta jokin ryhmäläisille sillä hetkellä tärkeä, merkityksellinen aihe. Ehkä autokoulun suorittaminen onkin asia, joka tuottaa sillä hetkellä stressiä opiskelijoille. Suunnitelman voi kurssin rungosta tehdä, mutta on hyväksyttävä se, että kaikkea ei voi kuitenkaan suunnitella etukäteen. Tärkeää on myös tilanteeseen heittäytyminen, ja se että ollaan porukalla, kuunnellaan ja jutellaan yhdessä.

## HAASTE: Teorian sovittaminen opiskelijoiden tietotasoon

**Uuden tiedon ymmärtäminen edellyttää, että nuori pystyy liittämään käsiteltävät asiat aiemmin opittuun. Asioiden vaikea ymmärrettävyys ei jaksu motivoida, mutta toisaalta itsensäselvyydet ja liian tutut asiat eivät herätä kiinnostusta. Mutta kuinka löytää oikea tapa välittää tietoa?**

### KEINOT SELVIYTYÄ HAASTEESTA

Ammattiopistossa elämäntaitokurssia ohjanneiden kokemuksen mukaan nuoret eivät jaksu kuunnella pitkästi teoriaa. Teorian pitää olla tällöin lyhyttä ja ytimekästä. Lisäksi esimerkiksi ajatukset, arvot, ajatusten muuttaminen, tunteiden tunnistaminen ovat haastavia teemoja ymmärtää.

Ohjaamisessa kannattaakin lähteä liikkeelle siitä, että teorian tiedon antamisen sijaan, pääpaino on se pohtimisessa, kuinka elämäntaitokurssin sisällöt toteutuvat opiskelijan omassa elämässä. Kurssin tavoitteenahan on lisätä osallistujan itsetuntemusta. Sisällöt voivat olla opiskelijalle tietoina tuttuja, mutta on muistettava, että aiheen parhain asiantuntijakaan ei aina hallitse omassa elämässään hyvinvoinnista huolehtimista.

Pyri ohjaamaan kurssin sisältöjä toiminnallisesti ja ryhmitöillä. Tekemisen ja yhdessä pohtimisen kautta opiskelijalla voi löytyä oivallus, kuinka asia on omassa elämässä. Älä siis ainoastaan luennoi, vaikka usein ohjaajan uran ja kurssin alussa on helpompaa luennoita enemmän, koska sekä ohjaajaa että oppilaita jännittää.

## HAASTE: Esiintyminen jännittää opiskelijoita

**Ryhmässä puhuminen tai esiintyminen luokan edessä jännittävät monia opiskelijoita.**

### KEINOT SELVIYTYÄ HAASTEESTA

Ohjaajan on hyvä tuoda esiin se, että vaikka esiintymistä haluaisi välttää viimeiseen asti, esiintymistä harjoittelemalla siinä voi avulla tulla varmemmaksi.

Esiintymistä luokan edessä voi harjoitella esimerkiksi ohjaajan valmiiksi kirjoittaminen

vuorosanojen avulla, jolloin osallistujat pareittain esittävät muulle ryhmälle vuorovaikutustilanteita. Jännitystä voi myös helpottaa, jos omista ajatuksista tai tunteista voi kertoa esim. tekstikorttien, sanalistojen tai esineiden avulla.

Omaa kurssilla tehtyä tuotosta (esim. posterit tai piirustus) ei tarvitse aina esittää siitä kertoen. Voidaan esimerkiksi laittaa kuvat seinälle, joita jokainen voi kiertää katsomassa.

## HAASTE: Kurssin ohjaaminen isolle ryhmälle

**Ammattiopistoissa elämäntaitokurssille saattaa osallistua yli kolmekymmentäkin opiskelijaa. Tällöin ryhmän hallinta teettä ohjaajalle enemmän työtä. Kuinka saada iso ryhmä toimimaan yhdessä, osallistumaan ja kuuntelemaan?**

### KEINOT SELVIYTYÄ HAASTEESTA:

Säännöt, ja niistä kiinni pitäminen, ovat erittäin tärkeitä ryhmän hallinnassa. Yhdessä laadituista säännöistä voi ryhmäläisiä muistutella, kun ryhmässä esiintyy konflikteja. Selkeät ja napakat säännöt koskien kurssilla oloa on koettu koko ryhmän eduksi, koska ne ovat kaikille samat.

Ison ryhmän hallintaa tietenkin helpottaa, jos ohjaajia on kaksi. Ohjaajaparin kanssa voi jakaa vastuuta ryhmänhallinnasta. Tällöin onnistuu myös se, että toinen ohjaajista voi mennä kurssilaisen kanssa tilan ulkopuolelle hetkeksi keskustelemaan käytöksestä. Myös keskustelua ohjaajien välillä pystyy käymään kurssikerralla sekä refleктоimaan ajatuksia tapaamiskertojen välissä.

Kurssikerroilla kannattaa myös vaihdella säännöllisesti istumajärjestystä. Näin välttyään pienporukoihin klikkiytymiseltä, ja hälinää ei synny niin paljoa.

A blue ribbon graphic with a 3D effect, featuring a white shadow on the top and bottom edges. The text is centered on the ribbon.

## **OSA 2:** Harjoituksia kurssikerroille



## OHJEITA OSAN 2 KÄYTTÖÖN

Oppaan toinen osio sisältää **TIIVISTELMÄN** jokaisesta elämäntaitokurssin aihealueesta ohjaajalle. Tiivistelmiä voi käyttää ohjauksessa muistilistana, jakaa kurssilaisille luettavaksi tai käyttää harjoituksissa. Laajempaa taustatietoa aihealueista löytyy Olet oman elämäsi tähti! -oppaasta.

**AMISELÄMÄSTÄ-osioiden** sisältö on kertynyt Elämäntaitoja ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville nuorille ja nuorille aikuisille 2013–2016 -projektin aikana opiskelijoilta sekä ohjaajakoulutuksista ammatillisilta. Myös Amiselämästä-osioiden hyödyntämiseen kurssilla annetaan vinkkejä.

Jokaisesta aihealueesta annetaan esimerkkejä **RYHMÄHARJOITUKSISTA** kurssikerroille. Kannattaa muistaa, että harjoitukset tarjoavat vain esimerkkejä siitä, miten teemaa voi käsitellä ryhmässä. Ne eivät ole ainoa oikea tapa: ohjaamisessa kannattaa hyödyntää myös omia toimiviksi koettuja ryhmäharjoituksia, jotka sopivat aihealueiden käsittelyyn. Harjoitusten lisäksi annetaan **VINKKEJÄ** Olet oman elämäsi tähti! -oppaan itenäisten tehtävien hyödyntämisestä sekä muista elämäntaitokurssille sopivista materiaaleista. Ryhmäharjoitusten ja tehtävien alussa ohjaajan on hyvä ohjeistaa etukäteen, jaetaanko yksin/pienryhmissä pohdittuja asioita kaikille yhteisesti vai ei.



# Aiheiden järjestystä voi muuttaa

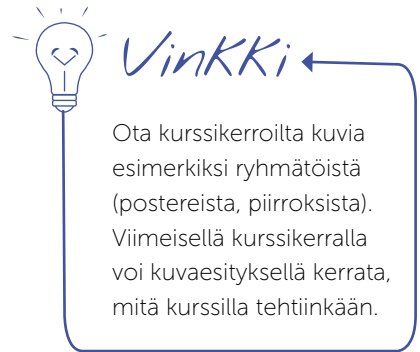
Ei ole välttämätöntä, että aiheiden käsittelyssä tulisi edetä samassa järjestyksessä kuin tässä oppaassa edetään. Järjestystä voi muuttaa. Usein on kuitenkin koettu, että hyvästä arjesta ja ajanhallinnasta on helpoin lähteä liikkeelle uuden ryhmän kanssa.

Oppaassa ei myöskään tarkemmin ohjeisteta, miten paljon sisältöjä olisi hyvä mahduttaa yhteen kurssikertaan. Aiheita voi jakaa useammalle kurssikerralle. Jokainen ohjaaja luo itse sellaisen kurssikokonaisuuden, joka sopii pituudeltaan ja tuntimäärältään omaan oppilaitokseen. Elämäntaitokurssilla on hyvä luoda mahdollisuus aiheiden pohtimiseen rauhassa eikä kiirehtiminen aiheesta toiseen ole paikallaan.

## KURSSIKERTOJEN ALKUUN ALUSTUS

Kurssikerroilla ennen varsinaisia ryhmäharjoituksia, on hyvä alustaa kurssilaiset kurssikerran aiheeseen. Alustus orientoi ja motivoi aiheeseen. Alustuksena voi olla esimerkiksi:

- lyhyt teoriapitoinen info aiheesta
- tutustumisleikki/toiminnallinen harjoitus, joka johdattelee aiheeseen
- video
- musiikkikappale
- kuvakortit
- teksti tai kertomus ääneen luettuna
- ryhmäharjoitus (osa tässä oppaassa olevista harjoituksista toimii myös alustuksena aiheeseen)



## KURSSIKERTOJEN PÄÄTÖS

Kurssikerrat kannattaa päättää vetämällä yhteen keskeinen sisältö ja mitä tehtiin. Lopuksi voi myös keskustella fiiliksistä tai oivalluksista. Kurssikerran päätteeksi kurssilaiset voivat kirjoittaa esimerkiksi postikortteihin tai post-it -lapuille toiveita ensi kerran aiheeseen liittyen.

Kurssikerran lopuksi ohjaaja voi ohjata joka kerta toistuvan loppurituualin. Tällainen voi olla esimerkiksi mukavien asioiden kirjoittaminen post it -lapulle (ks. tämän oppaan *Mukavat hetket -harjoitus s. 34*)

# Elämäntaitokurssi alkaa

Elämäntaitokurssi on hyvä käynnistää kertomalla kurssin tarkoituksesta, tutustumisella, sääntöjen laatimisella sekä tavoitteiden pohtimisella.

Kurssin aloitukseen kannattaa panostaa. Se luo pohjaa sille, minkälaisen kuvan osallistujat kurssista muodostavat ja millaisin panostuksin he siihen osallistuvat. Lisäksi aloituskerta on tärkeä ryhmäytymisen kannalta. Tutustumiseen kannattaa käyttää aikaa.

## KURSSIN ALOITUKSEN TAVOITTEENA ON

- orientoitua kurssille
- kuvata kurssin perusidea ja tarkoitusta
- tutustua
- luoda yhteiset säännöt
- pohtia odotuksia ja tavoitteita kurssille

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa kurssin aloittamiseen. On hyvä, että aloituskerta sisältää tiettyjä peruspalikoita, jotka ovat tärkeitä ryhmäytymisen ja kurssin sujuvuuden kannalta (ks. yllä). Seuraavassa on esimerkkejä, kuinka aloituskeran voi ohjata. Ryhmää kannattaa lukea: ovatko he esimerkiksi jo ensimmäisellä kerralla valmiita pohtimaan odotuksiaan ja tavoitteitaan vai pitäisikö näiden pohtimista jatkaa seuraavalla kerralla?

## Kurssin tarkoitus

Ohjaajan on hyvä auttaa ryhmää orientoitumaan kurssille. Tämä tapahtuu kuvaamalla ja kertomalla kurssin ydinasioista, tarkoituksesta ja mitä he voivat kurssista saada irti. Orientaatio kurssiin on tärkeää, sillä se luo yhteisen pohjan sille, miksi ryhmä ylipäänsä on kokoontunut. Kurssin tarkoituksesta kertoessasi voit hyödyntää tämän oppaan alkuosaa sekä Ole oman elämäsi tähti! -oppaan Johdannoksi-lukua.

## KUVATESSASI KURSSIN TARKOITUSTA VOIT ESIMERKIKSI:

- Kertoa kurssilla käsiteltävistä aihealueista ja siitä miksi ne ovat tärkeitä.
- Kuvata sitä, miten pienillä muutoksilla arjessa voi olla isoja vaikutuksia kokonaishyvintöintiin.

- Tuoda esiin, että kurssilla on tarkoitus syventyä omaan elämään. Jokaisen teeman kohdalla on hyvä miettiä, miten se näkyy tai toteutuu juuri omissa elämässä.
- Korostaa sitä, että kurssilla on tarkoitus lisätä itsetuntemusta (kuka minä olen), jolloin lisää myös omia mahdollisuuksiaan hyvinvointinsa ylläpitämiseen.
- Painottaa sitä, että tehtäviin ja keskusteluihin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Jokaisen panos ja osallistuminen ovat tärkeitä.
- Tuoda esiin, että jokainen on kurssilla itseään varten. Jokainen saa myös olla oma itsensä.

## KESKUSTELU KURSSIN TARKOITUKSESTA RYHMÄLÄISTEN KANSSA

**KUVAUS:** Asioista voi kertoa suullisesti ja käyttää tukena esitysmateriaalia, mutta pääpaino ei tulisi olla ”koulumaisessa” ja muodollisessa opetuksessa. Tärkeää olisi kannustaa ryhmäläisiä mukaan keskustelemaan jo heti alusta asti. Ohjaajan kannattaakin käydä kurssin tarkoitusta läpi ryhmäläisten kanssa yhdessä keskustellen:

*Ohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä pareittain juttelemaan, mikä heidän mielestään on kurssin aiheiden merkitys opiskelijan elämässä. Miksi niitä on tärkeä käsitellä? Tai yleisesti mitä on hyvinvointi/terveys/elämäntaidot?*

**TARVIKKEET:** Ei erityisiä tarvikkeita. Esitysmateriaalia voi käyttää halutessaan, samoin paperia ja kyniä.

**EDUT:** Jo kurssin alusta alkaen keskusteleva ote tuo ohjaajan lähemmäs ryhmäläisiä. Tällöin ohjaaja ei ole etäinen tiedonantaja vaan ennemminkin luotettava aikuinen, jonka kanssa voi jutella ja pohtia yhdessä asioita.

## Tutustuminen

Ryhmäytymisen kannalta on tärkeää, että osallistujat ja ohjaaja tutustuvat toisiinsa. Tutustumiseen kannattaa panostaa sillä parhaimmillaan se myös vapauttaa ilmapiiriä ja alkujännitystä eli helpottaa yhteiskeskusteluja.

## Esimerkki tutustumisharjoituksesta: MITÄ TASKUSTA LÖYTYY?

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää osallistujia kertomaan vuorollaan nimensä ja itsestään jotain tavaran avulla, joka sillä hetkellä on mukana taskussa tai laukussa. Ohjaaja voi halutessaan kannustaa osallistujia kertomaan tarkemminkin siitä, mitä kyseinen esine kertoo hänestä. Myös ohjaaja osallistuu harjoitukseen.

**TARVIKKEET:** Ei erityisiä tarvikkeita. Tässä harjoituksessa esineeksi käy mikä tahansa mukana oleva esine. Myös hiuspompulasta kertomalla on esittäydtytty.

**EDUT:** Tämä harjoitus on leikkimielinen ja tarjoaa osallistujille helpon tavan esittäytyä ryhmälle. Taskusta löytyvistä tavaroista voi myös syntyä mielenkiintoista keskustelua, joka avaa jo keskinäistä vuoropuhelua ryhmässä.

## Ryhmän säännöt

On tärkeää, että ryhmällä on omat sääntönsä, jotka laaditaan yhdessä ensimmäisellä kerralla. Säännöt luovat turvaa, tukea ja ennustettavuutta ryhmään. Säännöt voivat koskea tapaa toimia ryhmässä ja tapaa kohdella muita ryhmäläisiä. Säännöt voivat myös koskea hyviä tapoja ja käytännön asioita, kuten esimerkiksi puhelimen käyttöä tai ajoissa tulemista. Säännöistä voi muistutella ryhmän aikana tarpeen mukaan.

## RYHMÄN SÄÄNTÖJEN LUOMINEN YHDESSÄ

**KUVAUS:** Ohjaaja kertoo ensin ryhmän yleisistä säännöistä ja ja kurssiin liittyvistä käytännöistä ryhmälle. Tämän jälkeen osallistujat jaetaan neljän hengen pienryhmiin, joissa kukin pienryhmä tuottaa keskustellen kolme tärkeää sääntöä ryhmälle paperille. Yksi ryhmästä voi toimia kirjurina. Kaikki ryhmässä tuotetut säännöt kootaan yhteen taululle, jonka jälkeen jokainen osallistuja saa äänestää kolme mielestään tärkeintä sääntöä. Kolme eniten ääniä saanutta sääntöä kirjataan koko ryhmää koskeviksi säännöiksi kartongille, josta tehdään huoneentaulu.

**TARVIKKEET:** Paperia, kyniä, kartonkia. Apuna sääntöjen luomisessa voi hyödyntää Ole oman elämäsi tähti! -oppaan sivulla 8 esiteltyjä Elämäntaitokurssi-ryhmien yleisiä periaatteita.

**EDUT:** Menetelmä osallistaa ryhmäläiset mukaan sääntöjen laatimiseen. Tällöin sääntöihin myös sitoudutaan paremmin, ne pysyvät paremmin mielessä ja koetaan mielekkäinä.

# Tavoitteet kurssille

Ohjaajan on hyvä keskustella ryhmäläisten kanssa siitä, mitä he odottavat kurssilta. Mitkä ovat toisin sanoen niitä asioita, jotka ryhmäläisiä askarruttavat ja joihin he kaipaavat tukea?

## TEEMOISTA ÄÄNESTÄMINEN

**KUVAUS:** Ohjaaja voi kertoa tai näyttää listan kurssin mahdollisista aihealueista. Ryhmäläiset voivat sitten äänestää teemoista kaikkein kiinnostavimmat. Äänestyksen pohjalta ohjaaja suunnittelee kurssin jatkorungon.

**TARVIKKEET:** Ennakoon laadittu listaus kurssin mahdollisista aihealueista esim. paperille tai dialle.

**EDUT:** Ryhmäläiset pääsevät mukaan kurssin suunnitteluun ja ovat aktiivisia toimijoita jo heti kurssin alussa. Kurssi myös vastaa tällöin paremmin ryhmäläisten tarpeita ja käsittelee ryhmäläisille mielekkäitä teemoja.

Ryhmään kohdistuvien odotusten lisäksi on hyvä kannustaa ryhmäläisiä luomaan omia henkilökohtaisia tavoitteitaan kurssille. Tavoitteiden täyttymistä tai mahdollista muuttumista voi jokainen ryhmäläinen arvioida myöhemmin kurssin aikana.

Ohjaaja voi pyytää jokaista kurssilaista kirjoittamaan kurssin aiheista anonyymien kysymyksen, johon haluaisi kurssin aikana vastauksen. Ohjaaja kerää nämä kysymykset talteen ja palaa niihin haluamallaan tavalla ja sopivassa ajankohdassa kurssin aikana.

## OMAT TAVOITTEET -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle oman kappaleen **Ole oman elämäsi tähti! -oppaan tavoitetehtävästä (oppaasa sivulla 18–19, tehtävä 5 a ja b)**. Jokainen ryhmäläinen täyttää tehtävän omalta kohdaltaan. Ohjaaja voi halutessaan kerätä tavoitetehtävä-lomakkeet. Tavoitteisiin voidaan palata myöhemmin kurssin kuluessa. Mikäli kurssilla on käytössä portfolio-työskentely, voivat opiskelijat liittää tavoite-tehtävän osaksi portfolioitaan.

**TARVIKKEET:** Tavoitetehtävä 5 a ja b jokaiselle ryhmäläiselle tulostettuna / kopiaituna.

**EDUT:** Luodessaan selkeitä ja konkreettisia tavoitteita kurssille, ryhmäläiset motivoituvat kurssille paremmin. Tähdätessään johonkin omaan päämäärään, kurssin sisällöt myös koetaan kiinnostavimpana ja tärkeinä.



**HYVÄ ARKI**

**MUKAVAT HETKET**

**AJANHALLINTA**

### **TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:**

- pohtimaan, mistä palasista oma arki koostuu,
- huomaamaan mukavia hetkiä omasta arjesta,
- tarkastelemaan, mihin oma aika kuluu,
- harjoittelemaan ajankäytön suunnittelua.

## **Arki – hyvinvointimme perusta**

Arki-sana herättää usein mielikuvan jostakin tavallisesta, tylsästä ja yksitoikkoisesta. *”Aina tätä samaa tavallista arkea”,* voi kuulla sanottavan.

Arki on kuitenkin hyvinvointimme kaikkein tärkein perusta. Se miten sujuvaa ja tasapainoista arki on, vaikuttaa siihen, kuinka voimme päivittäin.

Sujuva, tasapainoinen arki rakentuu toistuvuudesta ja rutiineista, tutuista elementeistä, kuten esimerkiksi:

- opiskelusta ja/tai työstä,
- arkisista velvollisuuksista kuten kotityöt ja asioiden hoitaminen (esim. laskujen maksaminen),
- sosiaalisista suhteista,
- harrastuksista,
- rentoutumisesta, levosta ja riittävästä yöunista,
- säännöllisestä ruokailusta ja liikkumisesta.

Arjen tutut, toistuvat elementit tuovat elämään turvallisuuden ja hallittavuuden tunnetta. Varsinkin silloin, kun elämässä tulee eteen haasteellisia aikoja,



selviää paremmin, jos arjessa on tuttuja rutiineja, joista pitää myös kriisitilanteessa kiinni. Tutut rutiinit ovat tällöin kuin karttamerkkejä, joiden avulla suunnistaa, kun on eksyksissä.

Hyvä arki on tasapainoilua. Kukaan ei pysty elämään halliten joka hetkeä. Arkeen kuuluu myös epäonnistumisia sekä niistä selviytymistä. Itselle on sallittava lipsahdukset ja virheiden tekeminen ilman huonoa omaatuntoa. Epäonnistumisetkin opettavat ja lisäävät itsetuntemusta.

Arkea hallitsemalla saakin kokemusta siitä, miten voi itse vaikuttaa asioihin ja elämään. Huolehtimalla arjen rutiineista, voi vahvistaa pärjäämistään.

*Tylsältä tuntuvan asian, esimerkiksi opiskelutehtävän tai siivoamisen, aloittaminen voi olla vaikeaa. Lopulta se tunne mikä syntyy, kun tehtävä on valmis, voi olla huikeaa. Asian valmiiksi saaminen vahvistaa luottoa omiin kykyihin.*

#### MITÄ ON HYVÄ ARKI? -HARJOITUS.

**KUVAUS:** Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä pohtimaan, mistä elementeistä hyvä arki/päivä muodostuu. Mitkä ovat tärkeitä asioita sujuvassa arjessa? Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin/pareiksi, joissa he keskustelevalt siitä, mitä on hyvä arki. Vaihtoehtoisesti voi pyytää ryhmäläisiä keskustelemaan siitä, millainen on hyvä päivä.

Ryhmäläisiä voi pyytää tekemään aiheesta posterin leikkaamalla lehdistä kuvia tai itse kartonkiin piirtämällä. Vaihtoehtoisesti ryhmät voivat tehdä aiheesta verkkomuotoisen tallenteen, esimerkiksi Padlet-työkalulla ([www.padlet.com](http://www.padlet.com))

Ryhmätyön tuotokset laitetaan esille tilaan tai katsotaan yhdessä verkosta. Ryhmät voivat esitellä oman tuotoksensa tai vaihtoehtoisesti yhdessä vain katsellaan ja käydään läpi, mitä eri ryhmissä on tuotettu. Jatketaan yhteisesti vielä keskustelua aiheesta, esimerkiksi:

- mitä ajatuksia heräsi postereista?
- jos opiskelu on alkanut vähän aikaa sitten, voi keskustella opiskelun tuomista muutoksista arkeen
- onko hyvä arki vain upeita hetkiä vai kuuluuko siinä olla tylsyyttä?

**TARVIKKEET:** Lehtiä, sakset, liimaa, kyniä, kartonkia. / Oppilaiden ohjaus verkko-ohjelman käyttöön ja vähintään pienryhmälle/parille yksi mobiililaitte/tietokone.

**EDUT:** Se, että käyttää keskustelun tukena tai sen suuntaamiseksi muuta oheistoimintaa, vapauttaa keskustelua ja voi vähentää keskustelijoiden jännitystä. Konkreettiseen tekemiseen keskittyminen vie pois turhia paineita keskustelusta. Harjoitus ja siihen liittyvät asiat jäävät myös paremmin mieleen, kun niitä on työstyetty muullakin tavalla kuin pelkästään keskustelemalla.

# Joka päivä jotain mukavaa tekemistä

On tärkeää, että arjessa on pieniä toistuvia, mukavia tekemisiä – päivittäin. Niiden huomioiminen tuo hyvää mieltä ja antaa energiaa.

Tämä ei tarkoita sitä, että koko ajan pitäisi hymyillen ilahtua joka asiasta. Mutta aina kun on mahdollista, kannattaa pyrkiä huomaamaan arjen hyvät asiat ja hetket. Näin alamme ajatella arjesta myönteisemmin: arkeen mahtuukin monia ilahduttavia asioita!

Usein ajattelemme, että mukavien asioiden pitäisi olla suuria ja ainutkertaisia, kuten isot juhlat tai matka kaukomaille. Arjen mukavien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla mitään suurta tai erikoista.

AMISELÄMÄSTÄ:

## arjen mukavat hetket

Opiskelijat kirjoittivat mukavia hetkiä post it -lapuille Nytyi ry:n ständillä Varian hyvinvointiviikolla syksyllä 2014.

- lyhyet päikkärit
- aamukahvit
- telkkarin katsominen rauhassa
- pikkuveli
- stressitön päivä
- kynttilät
- ajoissa kouluun saapuminen
- koulun kalapaukot
- jäätelö
- musiikki
- ystävät
- kissat
- kehut
- nukuin hyvin
- lätkä
- vapaailta
- hali lapselta
- hyvä kirja
- ruoka <3
- suklaa
- tv-sarjan katsominen
- pelien pelaaminen
- skeittaaminen
- kun joku tekee hyvää ruokaa
- koira
- avopuoliso
- juustonaksut
- lasten nauru
- oma peitto
- tanssi
- hyvässä seurassa nauraminen
- opettaja ei suuttunut vaikka olin myöhässä
- villasukat
- be healthy
- ei kiirettä aamupalalla
- koulunkäynti
- urheilu
- perhe

Joskus voi tuntua siltä, että koko päivä on mennyt mönkään eikä mitään mukavaa ole tapahtunut. Mukavien hetkien kaivaminen esiin voi olla vaikeaa arjen keskeltä. Voikin vaatia harjoittelua, että huomaa ja muistaa pienet, mielihyvää tuottavat asiat päivittäin. Harjoittelu kuitenkin kannattaa, koska kyky huomata mukavia hetkiä auttaa keskittämään ajatukset siihen, mikä on hyvää elämässä.

On hyvä opetella tunnistamaan, mistä itse pitää ja mikä tuo iloa elämään, ja pitää huolen, että tekee säännöllisesti tällaisia asioita. Mukavia hetkiä voi myös tietoisesti järjestää (esim. piirtäminen tai vapaailta viikossa). Tärkeää on, että arjessa olisi itselle mielekästä tekemistä, joka toisi vastapainoa opiskelulle ja mahdolliselle työlle. Mukavien asioiden ajattelu auttaa myös velvollisuuksien hoitamisessa: "teen tämän pakollisen tehtävän valmiiksi, sitten pääsen rauhas- sa katsomaan netistä sarjoja."

#### MUKAVAT HETKET -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kirjoittamaan pieniä mukavia hetkiä esimerkiksi kyseiseltä päivältä, edelliseltä päivältä tai viikon ajalta post it -lapuille. Jokainen voi kirjoittaa yhden mukavan asian tai useampiakin. Kukin mukava hetki kirjoitetaan omalle lapulleen.

Tämän jälkeen ryhmäläiset voivat käydä kiinnittämässä post it -laput sovittuun kohtaan seinällä. Ohjaaja lukee ääneen kaikki mukavat hetket. Jatketaan yhteisellä keskustelulla aiheesta, esimerkiksi: **miksi on tärkeä huomata näitä?**

**TARVIKKEET:** Post it -lappuja, kyniä.

**EDUT:** Kevyt ja helppo tapa saada ryhmäläiset pohtimaan pienten mukavien hetkien merkitystä arjessa. Konkreettinen ja visuaalinen tapa saa asian pysymään paremmin mielessä. Tätä menetelmää voi hyödyntää myös jokaisella kurssikerralla loppurituaalina.



### Vinkki

Kurssilaiset voivat rengastaa Amiselämästä: arjen mukavat hetket -listasta ne, mistä itsekin pitää ja jotka ovat toteutuneet viimeaikoina. Tämän jälkeen kurssilaiset kirjaavat ylös muutaman mukavan hetken, jotka aikovat järjestää itselleen seuraavan viikon aikana.

# Ajanhallinta – mitä se on?

Meillä kaikilla on sama määrä tunteja vuorokaudessa. Kuitenkin tapa ja kyky hallita aikaa on yksilöllistä. Hyvä ajankäyttö ei aina ole tehokkuutta ja suorittamista, vaan olennaista on keskittyneen työskentelyn ja rentoutumisen vuorottelu. Hyvä ajanhallinta on siis sitä, että saa tehtyä tavoittelemiaan asioita, mutta aikaa jää kuitenkin myös kiireettömälle oleskelulle.

## HYVÄ AJANHALLINTA EDELLYTTÄÄ ESIMERKIKSI:

- ASIOIDEN LAITTAMISTA TÄRKEYSJÄRJESTYKSEEN

*Mitä pitää ensin tehdä? Itselleen tärkeistä asioista voi laatia listan.*

*Tämän jälkeen voi tehdä suunnitelman, miten toteuttaa tärkeimmät asiat.*

- JÄMÄKKYYDEN OPETTELUA

*Esimerkiksi rohkeutta kieltäytyä kaverin kutsusta hengailemaan, kun pitää tehdä opiskelutehtävää.*

## SÄÄNNÖLLINEN RYTMİ AUTTAA

Arkipäivissä on hyvä olla tunnistettava rytmi. Tämä ei tarkoita kellontarkkaa toistuvuutta, aina samalla tavalla rytmittyviä päiviä. Päivissä on kuitenkin hyvä olla omaa hyvinvointia tukevia, toistuvia elementtejä.

Arkea voi rytmittää säännöllisillä nukkumaanmeno- ja heräämisajoilla. Tutut aamurutiinit auttavat hyvän päivän alkuun ja tutut iltarutiinit nukkumaan rauhoittumisessa. Ateriat, opiskeleminen, liikunta, vapaa oleilu ja harrastukset rytmittävät päivää.

## MIKSI ON TÄRKEÄÄ MIETTIÄ OMAA AJANKÄYTTÖÄ?

Ajankäytön tarkastelu on tärkeää, kun haluaa selvittää, mihin käytettävissä oleva aika kuluu. Kyse ei ole pelkästään ajasta ja sen hallinnasta, vaan itsensä johtamisesta ja oman toimintansa suunnittelusta. Mitä pitää saada tehdyksi mihinkin mennessä? Mitä pitää seuraavaksi tehdä? Keskeistä on olennaiseen keskittyminen ja tietoisuus siitä, mihin pyrkii.

## Ohjeita ajanhallintaan

- Tutki, mihin aikasi kuluu. Voit kirjata muutaman päivän ajan ylös, mihin käytät aikaasi. Kirjoita rehellisesti ylös kaikki. Bongaa aikavarkaat eli mihin aikasi kului huomaamatta silloin, kun sinun piti tehdä jotain muuta.
- Kalenterin käyttö (paperinen tai puhelimessa) auttaa usein ajanhallinnassa.
- Ajanhallinta vaatii itsekuria sekä välittömän mielihyvän ja tyydytyksen lykkäämistä.
- Saatat siis joutua taistelemaan mielitekoja tai houkutuksia vastaan.
- Oma tahto auttaa pitämään ohjaket omassa käsissä. Uskalla siis kieltäytyä.
- Kun laadit listaa itselle tärkeistä asioista, tarkista, että ne ovat asettamasi tavoitteen mukaisia.
- Kun haluat tiettyä asiaa elämässäsi, joskus se tarkoittaa, että jostakin on kyettävä myös luopumaan. Mistä voit välittömästi luopua?
- Mieti ensin, mihin olet ryhtymässä. Kiire syntyy, jos reagoit muiden ihmisten odotuksiin asiaa miettimättä. Mieti siis, riittääkö aikasi siihen, mihin sinua pyydetään.
- Muista, että laadukas aika joustaa. Väljyys ajankäytössä antaa liikkumavaraa. Älä suunnittele aikatauluasi liian tiukaksi.
- Muista, että elämä ei ole vain suorittamista. Muista myös oleskelu – aika jolloin et tee mitään.
- Älä ole liian ankara itsellesi – joka päivä ei vaan jaksaa olla yhtä aikaansaava. Muista myös tosiasia, että toinen tekee saman asian nopeammin, toinen hitaammin.

### Menetelmä 1: KELLOTAULU-HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle oman kappaleen **Ole oman elämäsi tähti! -oppaan kellotaulutehtävästä (tehtävä 6 Mihin käytät aikasi? sivu 52).**

Jokainen tekee tehtävän ensin yksin, jonka jälkeen omista havainnoista ja ajatuksista keskustellaan ensin pienryhmissä ja sitten yhteisesti. Ohjaaja voi halutessaan piirtää luokan ajankäytöstä keskiarvokellon taululle.

Tämän jälkeen ohjaaja jakaa kullekin ryhmäläiselle oman kappaleen **Ole oman elämäsi tähti! -oppaan ihannekellotaulusta (tehtävä 7 Ihannekellotaulu sivu 53).** Jokainen tekee tehtävän ensin yksin, jonka jälkeen keskustellaan yhdessä tehdyistä ha-


vainnoista ja mahdollisista ristiriidoista kellotaulujen välillä. Pohditaan yhdessä ratkaisuja ajankäytön muuttamiseen.

**TARVIKKEET:** Kellotaulutehtävät 6 ja 7 jokaiselle ryhmäläiselle tulostettuna/kopioituna.

**EDUT:** Kellotaulujen täyttäminen havainnollistaa konkreettisesti sen, mihin oma aika kuluu ja mihin sen toivoisi kuluvan. Tämä voi helpottaa muutostarpeiden tunnistamista. Yhdistelmä itsestä työskentelyä ja ryhmäkeskustelua tuo sekä omakohtaisuutta että yhdessä jakamista teeman käsittelyyn.

### Menetelmä 2: AJANKÄYTÖN TAULUKKO -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle oman kappaleen oheisesta ajankäyttö-tilauksesta. Jokainen täyttää taulukkoa ensin yksin, jonka jälkeen omista havainnoista ja ajatuksista keskustellaan ensin pienryhmissä ja sitten yhteisesti. Ohjaaja voi täyttää yhden esimerkkitaulukon taululle, jota yhdessä käsitellään. Ryhmä voi pohtia, miten esimerkkitaulukon ajankäyttöä voisi muuttaa. Vaihtoehtoisesti jokainen voi pohtia ensin yksin, mitä muutoksia omaan ajankäyttöön voisi tehdä. Tämän jälkeen ajatuksia jaetaan yhteisesti ryhmässä.

**TARVIKKEET:** Ajankäyttö-tilaus jokaiselle ryhmäläiselle tulostettuna/kopioituna. 

**EDUT:** Taulukon hyödyntäminen tuo esiin sen, missä suhteessa aikaa kuluu mihinkin päivittäiseen toimintaan. Taulukko visualisoi eri toimintojen väliset erot helposti ja näkyvästi. Taulukko auttaa hahmottamaan nopeasti tärkeimmät mahdolliset muutostavoitteet. Työskentely yksin ja ryhmässä tuo sekä omakohtaisuutta että jakamisen kokemuksen tähän harjoitukseen. Koko ryhmän taulukoita voi hyödyntää niin, että määritellään ryhmälle yhteinen tavoite, esimerkiksi nukkumismäärän tai liikunnan lisääminen. Tavoitteen saavuttamiseksi voi yhdessä miettiä keinoja.

## VÄRITÄ, MONTAKO TUNTIA:

TUNNIT	Nukuit yöllä	Nukuit päivällä	Harrastit (muuta kuin liikuntaa)	Olit kavereiden kanssa tai yhteydessä heihin	Ulkoilit ja liikutit	Liikutit sisällä	Katselit TV:tä	Pelasi tietokoneella	Olit sosiaalissa mediassa	Teit kotitehtäviä tai muutoin opiskelit	Teit kotitöitä	Olit perheen kanssa	Muuta
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													

## Vinkki



### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ ARJENHALLINTA-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

#### Ajankäytön suunnittelu -tehtävä

Ole oman elämäsi tähti! -oppaan sivuilta 53–54 löytyy tehtävä 8 Minun viikkoni. Tehtävässä voi suunnitella itselleen viikkoaikataulun, joka tukee hyvää arkea.

#### Keskustelu-tehtävä myöhästelystä

Jos myöhästely on tuttu ilmiö oppilaitoksessa, voi siitä keskustella kurssilla seuraavasti.

KESKUSTELUA ENSIN PIENRYHMISSÄ/ PAREITTAIN,  
SITTEEN YHTEISESTI

- Miksi myöhästely on huono juttu? Milloin myöhästely ei haittaa?
- Voiko kouluun tulla myöhässä? Huomautetaanko myöhästelystä?
- Entä työelämässä? Mitä tapahtuu, jos myöhästyy töistä?
- Miten toimit, jos myöhästyt tärkeästä jutusta? Esimerkiksi nukut pommiin työssäoppimisjaksolla?
- Miltä tuntuu, jos joku toinen on myöhässä?
- Miten myöhästelyä voi välttää? Vinkit jakoon.

#### Päihteet ja raha

Päihteiden ja rahan hallinta on osa arjenhallintaa.

Löydät ryhmäharjoituksia näiden teemojen käsittelemiseen EHYT ry:n Ryhmäilmiö-julkaisusta (2015). <http://issuu.com/ammattilainen/docs/ryhmailmio>



**RAVITSEMUS,**

**UNI JA**

**LIIKUNTA**

### **TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:**

- miettimään riittävän ja säännöllisen ruokailun, unen ja liikunnan merkitystä hyvinvoinnille ja jaksamiselle,
- pohtimaan, miten nämä asiat ovat omassa elämässä,
- oivaltamaan, että itse voi vaikuttaa siihen, millaista on oma syöminen, nukkuminen ja liikunta.

Ravitsemus uni ja liikkuminen ovat tärkeitä pilareita arjen hyvinvoinnillemme. Jokainenhan meistä syö, nukkuu ja liikkuu – ainakin jollakin tavalla.

On olemassa suosituksia siitä, miten liikkua, nukkua ja syödä terveyttä edistäen. Nämä suositukset voivat olla tuttuja, mutta niiden noudattaminen omassa elämässä ei aina syystä tai toisesta onnistu. Tosin meistä kukaan ei koko ajan pysty elämään suositusten mukaisessa kontrollissa. Tärkeintä olisikin löytää hyvä tasapaino ravitsemuksessa, liikunnassa ja nukkumisessa.

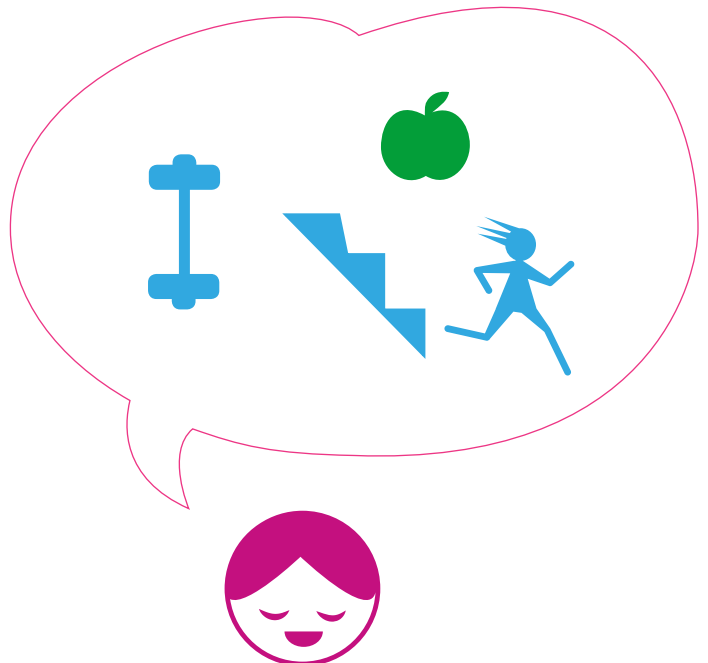
Ravitsemukseen, uneen ja liikuntaan liittyvien asioiden pohtiminen voi tuntua tylsältä tai jo usein kuullulta, mutta ne ovat kuitenkin niitä perusteita, jotka luovat päivittäistä hyvinvointiamme. Kun syö, nukkuu ja liikkuu hyvin, jaksaa epämu-kaviakin asioita paremmin, ja energiaa riittää haasteiden ratkaisemiseenkin.

**KUVAUS:** Ohjaaja haastaa ryhmäläisiä pohtimaan omia hyvinvointitekojaan viime viikon ajalta. Ryhmäläisiä pyydetään vastaamaan kysymyksen: "Mitä sellaista olet tehnyt kuluneen viikon aikana, mikä on ollut hyvin ruokailussasi, liikunnassasi tai nukkumisessasi?" Ryhmäläiset voivat vapaasti jakaa tekojaan menneeltä viikolta yhteisesti. Ohjaaja voi antaa aluksi esimerkkejä (esim. nukuin virkistävät unet, söin kasviksia, kuljin rappusia pitkin, menin ajoissa nukkumaan, söin koululla lounaan, liikuin niin, että hengästyin).

Mikäli ryhmää on vaikea saada kertomaan hyvinvointiteoistaan kaikkien kuullen, voi ohjaaja jakaa ryhmän pareihin/pienryhmiin kertomaan omia hyvinvointitekojaan tai pohtimaan yleisesti erilaisia hyvinvointitekoja liittyen ravitsemukseen, uneen tai liikuntaan.

**TARVIKKEET:** Tarvittaessa etukäteen laadittu lista erilaisista hyvinvointiin vaikuttavista teoista, jotka liittyvät syömiseen, nukkumiseen ja liikkumiseen.

**EDUT:** Harjoitus herättelee ryhmäläisiä siihen, että he jo huomaamattaan saattavat tehdä asioita, jotka edistävät hyvinvointia. Tällöin omasta itsestä huolehtiminen tehdään arkipäiväiseksi ja helposti lähestyttäväksi asiaksi. Tästä harjoituksesta on hyvä jatkaa eteenpäin siihen, mitä muuta voisi mahdollisesti tehdä itsensä hyväksi. Harjoitusta voi käyttää alustuksena koko ravitsemus, uni ja liikunta -teemaan.





## RAVITSEMUS

### Ravitsemuksessa kokonaisuus ratkaisee

Jokainen meistä tekee yksilöllisiä valintoja ravitsemuksessaan. Valintoihin vaikuttavat totuttujen tapojen lisäksi omat arvot ja kulttuuri. Lisäksi aina ei ole mahdollista esimerkiksi kiireen tai rahatilanteen takia syödä ihanteellisen monipuolisesti. Tärkeää onkin, että syömisen kokonaisuus on pitkällä aika välillä sellainen, että ruokavalio turvaa ravintoaineiden riittävän ja tasapainoisen saannin.

Ruokavalintoja tehdessä on siis kiinnitettävä huomio kokonaisuuteen ja monipuolisuuteen. Hyvässä kokonaisuudessa tärkeimpiä ovat ne valinnat, jotka

muodostavat arkiruokailun rungon. Jos siis viikonloppuna on syönyt juhla-herkkuja, seuraavan viikon arkipäivinä on hyvä palata normaaliin ruokarytmiin.

### SÄÄNNÖLLINEN SYÖMINEN YLLÄPITÄÄ VIREYTTÄ

Säännöllinen ateriaritmi tarkoittaa sitä, että nautimme päivittäin suunnilleen yhtä monta ateriaa ja jokseenkin samoihin aikoihin. Tämä tarkoittaa syömistä valveilla olon aikana noin neljän tunnin välein. Eli aterioita vuorokauteen sisältyy noin viisi: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Tasaisella syömisellä nälkä ei kasva liian suureksi ja vireystila pysyy hyvänä.

- Tärkeintä säännöllisessä syömisessä on välttää liian pitkiä ateriovälejä. Näin verensokeri pysyy tasaisena, mikä ylläpitää vireyttä ja toimintakykyä.
- Säännöllinen ruokailu auttaa painonhallinnassa, ja houkutus napostella tai ahmia ruokaa nälkään vähenee.

#### PÄIVÄN TERVEELLINEN ATERIANI -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin/pareiksi. Kunkin ryhmän tehtävänä on laatia mielestään terveelliset ateriat kahdelle päivälle. Päivien tulisi sisältää suunnitelmat aamupalan, lounaan, päivällisen, iltapalan ja välipalojen sisällöistä ja ruokailuajoista. Ryhmäläiset kirjoittavat suunnitelmansa paperille tai halutessaan piirtävät kunkin aterian kohdalle lautasen, johon piirtävät kulloinkin nautittavat ruuat ja juomat.

Pienryhmät voivat esitellä suunnitelmansa koko ryhmälle, jonka jälkeen niistä keskustellaan yhdessä.

**TARVIKKEET:** Paperia ja kyniä ateriasuunnitelmien tekoa varten. Ohjaaja voi halutessaan tulostaa joka ryhmälle paperin, johon on jo valmiiksi kirjoitettu kohdat päivän aterioille (aamupala, lounas, päivällinen jne.) tai paperin, jossa on valmiiksi piirretyt ympyrät (=lautaset) kutakin ateriaa kohden. (Sakset, liimaa lehtiä; lehdistä voi leikata ja liimata ruokien kuvia).

**EDUT:** Suunnittelemalla itse terveellisiä aterioita, ryhmäläiset omaksuvat paremmin tietoa hyvinvointia tukevista tavoista ruuan suhteen. Harjoitus voi myös herättää keskustelua siitä, mikä on terveellinen ateria - onko tästä eriäviä mielipiteitä ryhmässä?

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä pohtimaan syömistään kahdelta edelliseltä päivältä ja kirjoittamaan ylös kaiken, minkä muistaa syöneensä/juoneensa. Tämän jälkeen ohjaaja näyttää/jakaa ryhmäläisille kuvan tai kertoo suullisesti uusimmista suomalaisista ravitsemussuosituksista (ks. Ole oman elämäsi tähti! -oppaan sivut 24–26 tai osoitteesta <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>).

Keskustellaan yhdessä ryhmässä tai pienryhmissä siitä, miltä oma viimepäivien syöminen näyttää suhteessa ravitsemussuosituksiin. Halutessaan ryhmäläisiä voi pyytää pitämään ruokapäiväkirjaa parilta päivältä ennen seuraavaa tapaamista, jolloin vasta sillä kerralla käydään läpi yleiset ravitsemussuositukset ja yhteinen keskustelu aiheesta.

**TARVIKKEET:** Kyniä ja paperia, Suomalaiset ravitsemussuositukset -dia/verkkosivu/ tulostettuina jokaiselle ryhmäläiselle.

**EDUT:** Vertaamalla omia ruokailutottumuksiaan yleisiin suosituksiin, voivat ryhmäläiset saada konkreettisia oivalluksia omasta syömisestään. Muutostarpeiden hahmottaminen voi olla tällöin helpompaa ja asia jää näin paremmin mieleen.



### Vinkki

#### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ RAVITSEMUS-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

- Ole oman elämäsi tähti! -opas: ravitsemus-tehtävät 1–4 sivulla 32.
- Marttaliiton Totuus tottumuksista -lomake, jonka avulla voi testata omia ruokatottumuksia. [http://www.martat.fi/site/assets/files/9427/totuus\\_tottumuksista\\_testilomake\\_nuorille\\_id\\_15244.pdf](http://www.martat.fi/site/assets/files/9427/totuus_tottumuksista_testilomake_nuorille_id_15244.pdf)
- Kuluttajaliiton Syö Hyvää -peli, jonka avulla voi testata omaa ruokatietoaan. <http://syohyvaa.fi/syohyvaapeli/>



## UNI

### Uni arvoonsa!

Uni on aivoille tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Uni ei kuitenkaan ole vain hereillä olemisen vastakohta, vaan se on aktiivinen tapahtuma, jonka avulla aivot ja keho palautuvat päivän rasituksista. Uni on elintärkeää, ja siksi sitä tulee arvostaa. Nukkumiselle täytyy varata aikaa, koska kun keho lepää, uni hoitaa omia tärkeitä tehtäviään.

## UNEN AIKANA:

- Elimistön voimat palautuvat erilaisista fyysisistä rasituksista. Useiden kudosten kasvu, valkuaisaineiden synty ja vammojen paraneminen on nopeinta unen aikana.
- Nukkuminen parantaa myös vastustuskykyä tulehdussairauksia vastaan. Uni parantaa, joten kipeän on nukuttava paljon.
- Aivot lataavat energiavarastonsa täyteen sekä työstävät päivän tapahtumia.
- Valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat. Päivän aikana opittu siirtyy unen aikana muistiin.

## VÄHÄISEN UNEN VAIKUTUKSET

### HUONOSTI NUKUTUN YÖN JÄLKEEN OLO ON

- ärtynyt,
- uupunut,
- keskittyminen ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen on vaikeaa,
- asioiden muistiin tallentuminen heikkenee.

*Univaje tarkoittaa sitä, että nukkuu vähemmän kuin tavallisesti tai kokee nukkuneensa liian vähän.*

Huonosti nukuttu yö usein huonontaa ruokavalintojamme sekä liikunnan harrastamista. Väsyneinä valitsemme nopeasti energiaa antavaa syötävää. Väsyneinä liikumme päivän aikana vähemmän.

## Univaje

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu stressaavia tai vaikeita tilanteita, jotka häiritsevät unta. Tällöin syntyy univajetta. Kyseessä on normaali reaktio elämässä meneillään olevaan tai tapahtuneeseen muutokseen eikä siitä pidä huolestua. Yleensä tällaiset univaikeudet korjautuvat lyhyessä ajassa. Unihäiriöstä on kyse silloin, jos unettomuus on pitkäaikaista, viikkoja jatkuvaa.

## Murrosiässä viivästynyt unijakso

Meillä jokaisella on oma yksilöllinen unentarve, ja ei ole olemassa yhtä oikeaa unenpituutta. Nuorilla unentarve on keskimäärin 8–10 tuntia. Tärkeintä on, että tuntee itsensä aamulla levänneeksi ja päivän aikana virkeäksi.

Yhden haasteen riittävän unen saamiselle tuo murrosikään luontaisesti kuuluva viivästynyt unijakso, mikä tarkoittaa sitä, että nukahtamisajankohta myöhäistyy.

Näin ollen uni ei tule yhtä helposti kuin ennen murrosikää, vaan illalla valvottaa. Aamulla on kuitenkin herättävä, joten unentarve ei täyty.

Ilta-aika voi olla myös hyvin aktiivista: pelaamista, harrastuksia, kavereiden kanssa yhteydenpitoa. Tämä kaikki tietysti on mukavaa, mutta virkistää ja siirtää unentuloa.

## Vaihtelevasta unirytmistä jet lag

Arkipäivisin kertyvää univajetta usein paikataan nukkumalla viikonloppuisin pitkään. Viikonloppuisin voi myös olla aivan erilainen unirythmi kuin arkisin: nukahtaminen tapahtuu aamuyöllä ja herääminen iltapäivällä.

Tämä unirythmin suuri vaihtelu aiheuttaa jet lagiin verrattavan tilan. Ikään kuin eläisi kahdella aikavyöhykkeellä viikon aikana. Tällöin unirythmi on sekaisin, ja univajetta kertyy lisää. Tätä jet lagia ehkäisee mahdollisimman samana toistuva unirythmi, eli säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat.

## Päivän toiminta vaikuttaa uneen

Huonosti nukutun yön vaikutukset huomaamme päivän aikana, mutta harvoin huomioimme, että sillä mitä teemme ja miten toimimme valveilla ollessamme, on merkittävä vaikutus uneemme. Hyvän unen paras kaveri on hyvä päivä. Kun päättää parantaa nukkumistaan, kannattaa siis tutkailla, miten toimii päivisin.

Esimerkiksi, jos **syömme** liian vähän tai paastoamme, niin nälkä rikkoo yöunta ja palelemme herkästi. Toisaalta liian tuhti ruoka ennen nukkumista voi käynnistää ruuansulatusprosessin, joka viivästyttää unentuloa tai heikentää unenlaatua.

**Säännöllinen liikunta** parantaa unen laatua ja nukahtamiskykyä. Liikunnan unta edistävien vaikutusten on arveltu johtuvan lihasten väsymisestä, liikunnan aiheuttamista hormonimuutoksista ja kehon lämpötilamuutoksista sekä siihen liittyvästä psyykkisestä rentoutumisesta.

Sillä, miten **työstämme ajatuksiamme ja tunteitamme** päivän aikana on merkittävä vaikutus yöuneen. Usein saatamme pohtia asioita vuoteessa, mutta nimenomaan päivällä pitäisi pysähtyä pohtimaan hankalia tilanteita rauhassa. Illalla nukkumaan mennessä on väärä hetki purkaa kaikki päivän ajatukset. Kun ongelmat jäävät käsittelemättä päivällä, ne tunkeutuvat mieleen yöllä. Taitoa käsitellä omia ajatuksiaan ja tunteitaan voi harjoitella.



On tärkeää, että valveilla oloon kuuluu **rentoutumista ja mukavaa tekemistä**, ilman painetta suoriutumisesta. Riittävän pituiset ja laatuiset yöunet eivät yksin riitä palautumiseen, vaan tärkeää on huolehtia myös siitä, että arki sisältää riittävästi palautumista edistäviä hetkiä. Välillä on tärkeää pysähtyä ja rauhoittua sekä antaa kehonsa ja mielensä elpyä. Siinä missä kroppa tarvitsee palautumista urheilusuorituksen jälkeen, niin mielikin tarvitsee palautumista vaativan aivotyöskentelyn jälkeen. Pienet palauttavat hetket arkipäivän lomassa tukevat hyvää unta!

## OMA UNENI -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin/pareiksi. Ohjaaja valikoi sopivia kysymyksiä unesta ja valvomisesta pienryhmissä keskusteltavaksi. Kysymykset voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia:

- Paljonko unta tarvitset, jotta olosi on virkeä?
- Mistä tunnistat sen, että olet nukkunut hyvin?
- Mihin aikaan tulisi herätä, että ehdit ajoissa kouluun?
- Mihin aikaan tulisi käydä nukkumaan, jotta saisit riittävästi yöunta?
- Tunnistatko, mikäli et ole nukkunut riittävästi?
- Mitä on seurannut unenpuutteesta?
- Mikä valvottaa?
- Mitä vinkkejä antaisit nukahtamisen helpottamiseksi?

Ohjaaja voi halutessaan kehottaa ryhmäläisiä palauttamaan mieleen ajankäyttöön liittyvän harjoituksen (kellotaulu/aikataulukko), jossa tarkasteltiin omaa unen määrää (heräämis- ja nukkumaanmenoajat). Samalla voi miettiä, kuuluuko omaan päivään hyvää unta edistäviä/heikentäviä asioita.

Pienryhmäkeskustelujen jälkeen keskustellaan vielä yhdessä teemasta. Yhteiskeskustelun jälkeen ohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä laatimaan sopimuksen tai erilaisista askeleista koostuvan suunnitelman sille, kuinka unen määrää saisi lisättyä joko omaan tai kaverin arkeen.

**TARVIKKEET:** Kirjoituspaperia tarvittaessa.

**EDUT:** Pienryhmäkeskustelujen kautta ryhmäläiset saavat vertailupohjaa omiin unitottumuksiinsa. Omien unitottumisten pohtiminen tuo teoriapohjaiset tiedot lähemmäs arkielämää ja muutostarpeiden tunnistamisen helpottuu.



## Vinkki

### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ UNI-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

Ole oman elämäsi tähti! -opas: uneen ja lepoon liittyvät tehtävät 5–8 sivuilla 33–34. Tehtävän 7 voi toteuttaa myös niin, että pienryhmissä pohditaan Opiskelijaelämä ja uni -väittämiä.



## LIIKUNTA

### Joka päivä jotain liikkumista

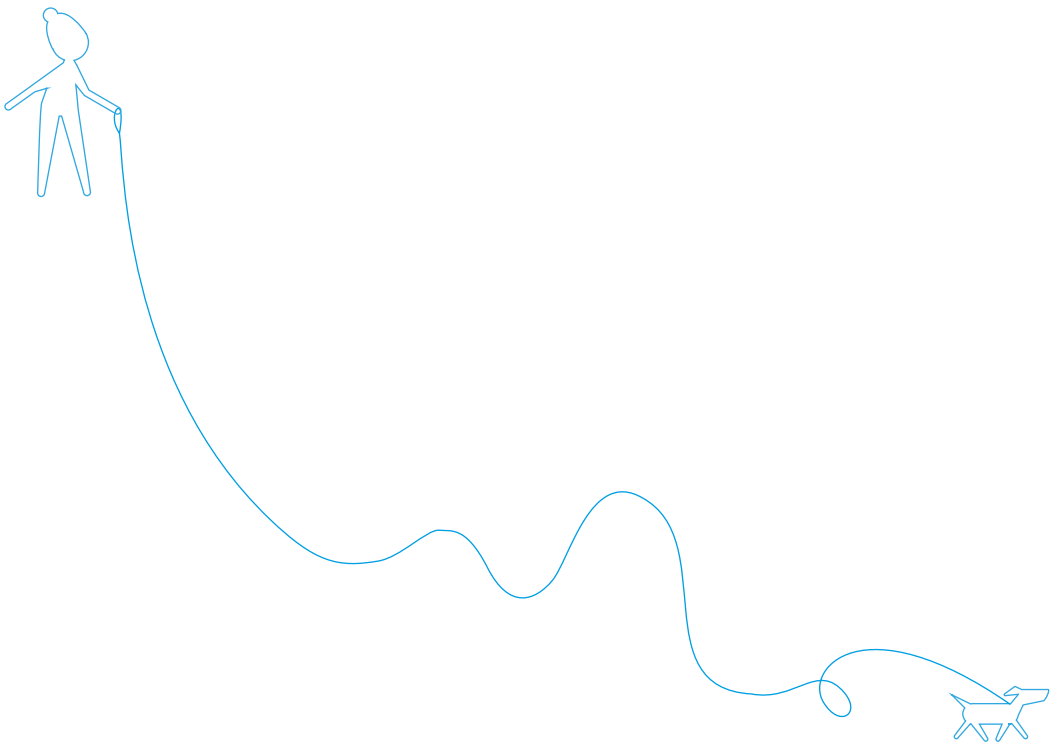
Liikunta tekee hyvää mielelle ja kropalle. Liikuntaa ei pitäisi mieltää vain urheilu-suorituksiksi tai -saavutuksiksi. Erilaisia tapoja liikkua on valtavasti – jokaiselle varmasti löytyy se omin tapa. Oman mieluisan liikkumistavan löytäminen on tärkeää. Eli sellaisen liikkumistavan, jota tehdessä on mukavuusalueella ja kokee onnistumisia.

Fyysistä aktiivisuutta on kaikenlainen luuston ja lihaksiston toiminta, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Liikunta on siis, paitsi urheilua tai kuntoharjoittelua, myös erilaista arjen hyötyliikuntaa, kuten kävelen tai pyöräillen kulkemista, kotitöitä ja rappusten kävelyä.

Liikunnan harrastaminen ei ole vain urheilullisten tai liikunnallisesti taitavien juttu. Liikunnan ei tarvitse myöskään olla organisoitua liikuntaharrastamista.

Liikkumisessa tärkeintä on säännöllisyys. Joka päivään tulisi sisältyä jotain fyysistä aktiivisuutta. Päivittäinen hyötyliikunta tuo hyvää oloa, energisyyden tunnetta, rentoutta ja tyytyväisyyttä itsen. Eli liikahdemista aina kun on mahdollista, esimerkiksi portaat hissin sijaan, pitkän istumisen tauottamista tai kauppamatkan kävelen kulkemista.

13–18-vuotiaiden liikuntasuositus on, että jokaiseen päivään kuuluisi ainakin 1,5 tuntia liikkumista, josta puolet reipasta liikkumista (esim. reipas kävely, juoksu, uinti). Lihaskuntoa ja notkeutta kehittävää liikuntaa viikkoon suositellaan sisältyvän kolme kertaa: esimerkiksi kuntosali, tanssi, venyttely tai skeittailu.



## NUORTEN LIKKUMINEN

Nuoret luovat liikkumisessakin uusia tapoja. Liikkumistavat voivat olla sellaisia, että nuoret eivät välttämättä itsekään koe liikkueessaan harrastavansa liikuntaa. Nuorten näkemys liikkunnasta voi siis erota opettajien, liikunnanohjaajien tai liikuntasuunnittelijoiden näkemyksistä. Keinot näkemysten yhdistämiseen ovat sekä nuorten kuunteleminen että heidän tekemisiensä seuraaminen. Myös nuorten osallisuuden ja osallistumisen lisääminen on tärkeää. (Rannikko ja Harinen 2013).

Sitä, millainen merkitys liikkunnalla on nuorelle, on myös tärkeä huomioida. Kauravaara (2013) kuvaa liikunnan merkitystä ammattiopistossa opiskelevalle nuorelle miehelle tutkimuksensa pohjalta seuraavasti:

**“Nuori mies on aktiivinen toimija, joka vapaa-ajallaan hengailee kavereidensa kanssa, autoilee ja istuu ruudun ääressä. Hän nauttii alkoholia ja tupakoi. Liikunta ei juurikaan kuulu hänen arkeensa. Nuoren miehen valintoja ohjaa viisi elämän suolaa: hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit. Elämän suolat tekevät elämästä mielekästä. Elämän suolojen tulee kuitenkin toteutua, jotta mielekkyyden kokemus säilyy. Siksi nuori mies pitää tavoitteistaan tiukasti kiinni: arjessa tehtyjen valintojen on edistettävä elämän suolojen toteutumista.”**

Kauravaaran aineiston mukaan nuori mies ei koe saavansa liikkunnasta sellaista hyötyä, jonka vuoksi kannattaisi ponnistella. Hän ei näe esimerkiksi terveyshyötyä motiivina liikkua: terveys ei ole nuorelle miehelle erityinen päämäärä tai valintoja ohjaava tekijä. Liikkumisen sijaan valitaan sellaista tekemistä, jota kaveritkin valitsevat, sillä muuten pudotaan porukasta. Nuoren miehen elinympäristöt eivät tue liikkumista. Lapsuudenkodissa ei ole kannustettu liikkumaan, eikä kaveriporukassa liikuta. Toisaalta ammattikouluympäristökään ei osoittautunut tutkimuksessa liikuntaa tukevaksi ympäristöksi. Näin siis liikunnan vähäisyys oli luonnollinen valinta nuoren miehen sosiaalisessa taustassa.

### Lähteet ja lisää luettavaa nuorten liikkumisesta:

Harinen Päivi ja Rannikko Anni (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikkunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 65. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>

Kauravaara Kati 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta. Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikuntasosiologian väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1)

Tuunanen Katariina ja Malvala Miia. 2013. Nuorimies seikkailee. Karvanoppien ja viiksivahan salattu maailma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 273. [http://www.suomimies.fi/filebank/1295-Nuorimies\\_seikkailee\\_netti.pdf](http://www.suomimies.fi/filebank/1295-Nuorimies_seikkailee_netti.pdf)

## LIIKUNTAA OPISKELUPÄIVIIN -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin. Pienryhmissä keskustellaan siitä, kuinka opiskelupäivään voi lisätä liikuntaa. Kukin pienryhmä koostaa vinkkinsä yhteen paikkaan, esimerkiksi paperille tai sähköiseen työkaluun (esim. Padlet). Käydään yhdessä vielä keskustelua aiheesta.

Halutessaan ohjaaja voi välittää ryhmäläisten koostamat liikuntavinkit myös yleisempään jakoon, esimerkiksi koulun some-kanaviin tai mahdollisiin hyvinvointipäiviin. Tästä kannattaa sopia yhdessä ryhmäläisten kanssa!

**TARVIKKEET:** Paperia ja kyniä. Tarvittaessa ohjeistus verkkotyökalun käyttöön & vähintään yksi mobiililaitte / ryhmä. Harjoituksessa voi käyttää vinkkilistana Ole oman elämäsi tähti! -oppaan Vinkkejä liikkumisen lisäämiseksi opiskelupäiviin -listaa sivu 31.

**EDUT:** Ryhmäläisten on helpompi tuottaa yhdessä vinkkejä, kun ne eivät kohdistu suoraan omaan liikkumiseen. Mikäli ryhmäläisten tuottamia vinkkejä on mahdollista hyödyntää laajemmaltikin kouluyhteisössä, voi tämä motivoitua entisestään pohtimaan aihetta. Ryhmässä tuotetut vinkit voivat innostaa kokeilemaan keinoja omassa elämässä.

## ARKILIIKUNTAA-HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää jokaista ryhmäläistä täyttämään itsekseen Ammattiosaajan työkykypassista tehtäväkortin "Arkiliikuntaa".

<http://alpo.fi/wp-content/uploads/sites/9/2014/10/Tehtavakortti-Arkiliikuntaa.pdf>

Käydään aiheesta lopuksi vielä yhteiskeskustelua. Ryhmäläisten kanssa voi jutella siitä, mitä hyötyä arkiliikunnasta on ja millaista arkiliikuntaa ryhmäläisillä on eri tilanteissa. Mihin tilanteisiin on helppo tai vaikea lisätä arkiliikuntaa?

**TARVIKKEET:** Jokaiselle ryhmäläiselle Arkiliikuntaa-tehtäväkortti, kyniä.

**EDUT:** Työkykypassin tehtävä arkiliikunnasta on kevyt ja mielekäs tapa havainnoida omaa arkista toimintaa. Tehtävä tuo arkiliikunnan teeman lähelle juuri kunkin ryhmäläisen omaa tilannetta. Yhteiskeskustelu ryhmässä sitoo arkiliikunnan liikkumisen teemaan kokonaisuudessaan.



## Vinkki

### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ LIIKUNTA-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

- Ole oman elämäsi tähti! -opas: liikkumiseen liittyvät tehtävät 9–12 sivuilla 34–35.
- Ammattiosaajan työkykypassin työkykyä edistävä liikunta -osion tehtäväkortit löytyvät osoitteesta <http://alpo.fi/koistinen/tyokyky/tehtavakortit/tyokyky-edistava-liikunta/> Tehtäväkortit soveltuvat työkykypassin suorittamiseen. Lue lisää työkykypassista [alpo.fi](http://alpo.fi) (valitse Koistinen, Minttu tai Anonyymi123).

## YHTEENVETO RAVITSEMUKSESTA, UNESTA JA LIIKUNNASTA

### PERSONAL TRAINER -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin. Ryhmien tehtävänä on laatia valmennusohjelma hyvinvoinnin lisäämiseksi amis-opiskelijalle. Valmennusohjelmaan ryhmät laativat tsemppaavia ohjeita. Valmennus voi koskea ravitsemusta, lepoa tai liikuntaa. Harjoituksessa voidaan keskittyä kaikkiin näihin teemoihin tai käsitellä laajemmin yhtä niistä. Tehtävän voi jakaa myös niin, että yksi pienryhmä valmentaa liikuntaan, yksi uneen jne. Ryhmät voivat tehdä valmennusohjelmasta posterin leikkaamalla kuvia ja tekstejä lehdistä.

Ohjaaja voi valita, kuinka laaja harjoituksesta tehdään. Harjoitukseen voidaan käyttää kurssilla useampi kerta. Kurssilaiset voivat tällöin itse kuvata ohjevideoita, esimerkiksi taukojumppa-videon työsalin tai videon terveellisen välipalan tekemisestä. Vain mielikuvitus on rajana!

**TARVIKKEET:** Kyniä, lehtikuvia, kartonkia / Laajana versiona tehtävässä voi hyödyntää myös verkkomateriaaleja, joilla konkretisoida valmennusohjelman ohjeita.

**EDUT:** Ryhmäläiset pääsevät harjoittelemaan hyvinvointia kohentavien neuvojen antamista, ja voivat samalla saada ideoita omaankin elämään. Tehtävä voi innostaa kivalla tavalla teemojen käsittelyyn ja sisäistämiseen.



# STRESSI

## RENTOUTUMINEN

### TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:

- tunnistamaan omat liiallisen stressin merkit,
- pohtimaan keinoja stressin hallintaan,
- löytämään itselle sopivat rentoutumiskeinot.

## Milloin stressaannumme?

Stressi syntyy tilanteessa, joka koetaan uhkaavaksi tai ylikuormittavaksi. Kun koemme, että kykymme ja taitomme eivät riitä tai joudumme venymään ääri-rajoiille, stressaannumme.

Stressaantuminen ja stressin kokeminen ovat yksilöllisiä. Jokainen reagoi stressiin yksilöllisesti ja stressin sietokykyyn vaikuttavat monet asiat. Esimerkiksi persoonallisuuden piirteet, elämäntilanne ja elämäntavat vaikuttavat. Näin ollen toinen stressaantuu herkemmin kuin toinen. Lisäksi eri asiat stressaavat eri ihmisiä. Esimerkiksi opiskelija voi kokea stressiä työharjoittelun alkaessa, kun taas toinen teoriaopintojen kanssa stressannut opiskelija kokee harjoittelun alkamisen helpottavaksi.

### STRESSIÄ VOIVAT AIHEUTTAA MONET ASIAT, ESIMERKIKSI:

- jatkuva kiire
- muutokset ihmissuhteissa
- sosiaalisten suhteiden puute ja yksinäisyys
- tuen puute
- kiusaaminen ja syrjintä
- muutokset asuinympäristössä
- taloudelliset ongelmat
- kohtuuttomat vaatimukset ja aikataulut
- sairaudet
- kuormittavat elintavat



Kaikenlaiset muutokset altistavat stressille. Muutos voi olla myös iloinen ja odotettu, kuten opintojen aloittaminen toivotulla alalla, mutta sopeutuminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen aiheuttaa stressiä.

Ulkopuolelta tulevien vaatimusten lisäksi asetamme usein myös itsellemme liian kovia vaatimuksia. Liian suuret odotukset ja täydellisyyden tavoittelu ovat haitallisia tapoja toimia. Koemme väistämättä epäonnistumisia, sillä kukaan meistä ei ole täydellinen. Mikäli omaa epätäydellisyyttä on vaikea hyväksyä, tulee stressiä helposti pienistäkin asioista.

## Stressi myös virittää toimimaan

Kaikki stressi ei ole kuitenkaan haitallista. Stressi on elimistön luontainen reaktio, eikä siltä voi kokonaan välttyä.

Stressireaktiota siis tarvitaan, koska se virittää meidät uusiin tilanteisiin ja saa meidät toimimaan. Jos emme koe minkäänlaista stressin tunnetta, voi käydä niin ettemme saa mitään aikaiseksi. Esimerkiksi kilpailutilanteissa tai ennen keskittymistä vaativaa suoritusta, hallinnassa oleva stressi auttaa meitä. Lisäksi stressi kertoo meille asioista, jotka ovat meille tärkeitä. Siksi stressaamme niistä!

Keskeistä onkin, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia – se saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin haitallista.



### Vinkki

Stressiä voi havainnollistaa Ole oman elämäsi tähti! -oppaan stressikäyrä -kuvion (kuvio 2, sivulla 42) ja/tai stressiliikennevalo -kuvion (kuvio 3 sivulla 44) avulla.

## AMISELÄMÄSTÄ:

# stressi

Ammattikoulutuksessa opiskelevien nuorten stressin syyt voivat olla hyvin erilaisia. Myös stressin kokeminen on hyvin yksilöllistä. On opiskelijoita, jotka stressaavat opintosuorituksista. He haluavat täydellisiä suorituksia.

Nuoret saattavat myös harrastaa opiskelun ohella paljon. Osa joutuu yhdistämään opiskelun ja työn. Osan on pakko käydä töissä, jotta saavat asumiskulut maksettua. Lisäksi elämään kuuluu oleellisesti kaverisuhteet ja parisuhde. Kaiken tekemisen hallitseminen aiheuttaa stressiä.

Toisaalta on myös opiskelijoita, joilla stressi liittyy laajempiin elämänhallinnan haasteisiin. Tällöin stressi syntyy siitä, että kuormittavia asioita kasautuu monilta eri elämäalueilta, eikä nuorella ole kykyä hallita tilannetta. Kesken jääneitä tehtäviä, poissaolot koulusta... Lopulta tekemättömät työt kasaantuvat, eikä opiskelija tiedä, mistä lähtisi liikkeelle. Tällöin opiskelija voi tarvita yksilöllisempää ohjausta tilanteensa kanssa kuin mitä esimerkiksi elämäntaitokurssilla pystytään käymään läpi.

Opiskelemisessa nuorille stressiä tuottavat näyttökokeet sekä työssäoppimisjaksot. Tällöin pelkona voi olla, että omat kyvyt eivät riitä suoriutumaan näytön tai työssäoppimisen vaatimuksista. Ajatukset vastuunotosta ja selviytymisestä stressaavat. Työssäoppimisjaksolla opiskelijan pitää myös muuttaa päivärytmiään, mikä voi stressata opiskelijaa. Työpaikalla on oltava ajoissa ja päivittäin läsnä.

Opiskelijoilla voi olla myös ajatuksia, jotka ylläpitävät stressiä. He saattavat verrata itseään jatkuvasti muihin tai ajatella olevansa huonompi kuin muut. Tällöin näiden ajatusten tunnistaminen ja työstäminen voi auttaa nuorta. Keskeinen stressin lähde on myös nuoruusvaiheen ydin eli sen selvittäminen, kuka minä olen? Mitä minusta tulee?

-----> **Koostettu projektin ohjaajakoulutusten verkkokeskusteluista.**

# Stressin tunnistaminen

Omat liiallisen stressin oireet on tärkeää tunnistaa ajoissa, koska tällöin niihin voi puuttua ennen kuin paine kasvaa liian suureksi.

## STRESSIN OIREET

STRESSIN TUNNUSMERKIT VAIHTELEVAT ERI IHMISILLÄ.  
MONESTI STRESSIIN LIITTYY:

### FYYSISIÄ MERKKEJÄ:

- päänsärky
- lihasjännitys tai -kipu
- selkäkivut
- vatsavaivat tai -kivut
- hikoilu
- huimaus
- hengästyneisyys tai sydämentykytykset
- suun kuivuminen
- seksuaaliset ongelmat, kuten esim. haluttomuus

### KÄYTTÄYTYMISESSÄ NÄKYVIÄ STRESSIOIREITA:

- kiukunpurkaukset tai tiuskiminen
- muutokset ruokailutottumuksissa
- unihäiriöt
- liiallinen alkoholinkäyttö tai tupakointi
- vetäytyminen normaaleista toiminnoista
- kärsimättömyys
- vitkastelu
- hermostuneisuus ja levottomuus
- välinpitämättömyys

### TUNNETASON STRESSIOIREITA:

- ärtymys
- vihaisuus
- ahdistuneisuus tai jännitteisyys
- alakulo tai masentuneisuus
- voimattomuuden tunne
- itkuherkkyys
- ailahtelevaisuus
- toivottomuuden tunne

### AJATTELUUN LIITTYVIÄ STRESSIOIREITA:

- muistihäiriöt
- keskittymisvaikeudet
- oppimisen vaikeutuminen
- epäluuloiset ajatukset
- vaikeus tehdä päätöksiä
- luovuuden puute
- pessimistiset ajatukset
- kasvanut itsekritiikki

Edellä mainitut ovat lyhytaikaisen stressin oireita. Pitkään jatkuva stressi voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja, kuten esimerkiksi sydänsairauksia, vakavaa masennusta tai ahdistusta, korkeaa verenpainetta sekä väsymystä ja uniongelmia.

# Keinoja stressin hallintaan

Ryhmässä stressistä keskusteleminen voi auttaa opiskelijaa huomaamaan, että muillakin on samanlaisia stressin aiheita. Ryhmäläisten kanssa on tärkeä pohtia stressin hallintakeinoja, jotka auttavat heitä niin ettei stressitila pääse valloilleen ja pitkittyneeksi. Ryhmäläiset voivat yhdessä miettiä keinoja toisilleen stressin hallintaan.

*Tässä muutamia Keinoja vinkattavaksi ryhmäläisille.*

- Pyri tunnistamaan, mikä sinua stressaa. Mikä olisi seuraava askel kohti stressittömämpää elämää?
- Oma ajankäyttöä voi suunnitella. Laadi viikkosuunnitelma. Ota kalenteri käyttöön. Merkitse siihen menot ja hoidettavat asiat. Varaa myös vapaata aikaa.
- Priorisoi eli mieti mitkä asiat on hoidettava ensin. Mitkä asiat voivat jäädä odottamaan? Kaikkea ei voi hoitaa kerralla.
- Mieti tavoitteita, joihin haluat päästä. Kirjoita ne ylös. Keskity niihin.
- Joskus on pakko luopua jostain. Mieti mikä on itsellesi tärkeää ja mihin haluat keskittyä.
- Usein ajatukset stressaavat meitä. Saatat ajatella olevasi osaamattomampi kuin muut. Tai ajattelet, että sinun pitää tehdä tunnollisesti kaikki. Etkä ole ainoa. Myös muut stressaavat ja kamppailevat sen kanssa, että eivät koe saavansa mitään aikaan.
- Voit miettiä, mitä seuraa jos suoritus meneekin huonosti, esim. näyttökokeesta tulee hylätty. Onko jollekulle toiselle käynyt niin? Ehkä suoritus ei tunnukaan enää niin stressaavalta, sen jälkeen, kun olet kuvitellut pahimman vaihtoehdon, ja kuinka siitäkin selviydyisit.
- Juttele jonkun kanssa tilanteestasi.
- On myös hyvä miettiä, mihin asioihin voit vaikuttaa? On olemassa asioita, joihin et voi vaikuttaa, joten niistä stressaaminen on turhaa.
- Muista vapaa-aika ja rentoutuminen! Muista välillä olla vaan tekemättä mitään ihmeempiä.

-----➔ Vinkit stressin hallintaan on koostettu projektin ohjaajakoulutusten verkkokeskusteluista.

*Stressin hallintakeinoja löytyy lisää Ole oman elämäsi tähti! -oppaasta.*

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin/pareiksi.

Ryhmäläiset keskustelevalle: **Mitkä asiat stressaavat minua?**

Vaihtoehtoisesti keskustelijat voivat pohtia yleisesti, mitkä asiat stressaavat opiskelijaa.

Pienryhmäkeskustelujen jälkeen keskustellaan vielä yhdessä stressaavista asioista. Keskusteluun ohjaaja voi poimia Amiselämästä: stressi -osiosta opiskelijoita stressaavia asioita ja kysyä, tunnistatteko näitä stressin aiheuttajia itsellänne.

Seuraavaksi pienryhmät/parit keskustelevalle: **Miten tunnistat stressin itsessäsi?**

Ryhmät voivat piirtää paperille kuvan opiskelijasta. Kuvaan voi merkitä, miten ja missä stressin oireet tuntuvat. Tämän jälkeen keskustellaan yhteisesti stressin tunnistamisesta. **Miten toimit, kun sinua stressaa? (ts. Mitkä ovat sinun stressin hallintakeinojasi?)**

Tämän jälkeen jaetaan vielä yhdessä koko ryhmän kesken erilaisia stressin hallintakeinoja, joita pienryhmissä on tullut esiin. Halutessaan ohjaaja voi kirjata näitä keinoja ylös, ja jakaa ne ryhmäläisille eräänlaiseksi muistilistaksi, jota voi hyödyntää silloin, kun stressaa.

**TARVIKKEET:** Paperia ja kyniä.

**EDUT:** Pienryhmäkeskustelut antavat mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia stressistä ja sen hallinnasta sekä tuo näkyviin sen, että muutkin stressaavat, eli stressi on ihan normaalia. Yhteiset keskustelut ohjaajan johdolla tuovat esiin mahdollisesti uusia puolia stressistä ja luovat perspektiiviä omille stressikokemuksille.



### Vinkki

#### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ STRESSI-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

Ole oman elämäsi tähti! -oppaan Stressipisteet-testi, sivu 50. Testissä on pisteytettyinä tyypillisiä ihmisen elämässä stressiä aiheuttavia tapahtumia. Vaikka kaikki testissä arvioitavat asiat eivät välttämättä ole ajankohtaisia nuoren elämässä, testi avaa nuorille sitä, millaiset asiat ihmisille tuottavat tyypillisesti stressiä elämässä. Testin jälkeen voidaan keskustella stressipisteiden merkityksestä, omasta kokemuksesta ja siitä pitävätkö stressaavien asioiden pisteytys ja tulokset omasta mielestä paikkansa.

# Rentoutuminen

Jotta jaksaa opiskella, tehdä töitä ja huolehtia arjesta, on tärkeä rentoutua välillä. Rentoutua voi monella tavalla. Jollekin paras tapa rentoutua on katsoa leffaa, toinen rentoutuu ystävien seurassa ja kolmas juoksulenkillä. Rentoutumiskeinoja on monenlaisia – jokaiselle löytyy sopivimmat. Tärkeintä on tunnistaa oma keino rentoutumiseen.

AMISELÄMÄSTÄ:

*miten rentoudun?*

Kysymykseen vastasivat Nytyi ry:n ständillä käyneet opiskelijat Varian hyvinvoinnin ja kestävän kehityksen viikolla 2015.

Listan rentoutumiskeinoista voi kurssilla käydä keskustelua, ovatko ne missä määrin, milloin tai miksi rentouttavia.

- Kahvi
- TV:n katsominen sohvalla
- Lukemalla
- Katon elokuvia
- Nukkumalla
- Silitän kissaa
- Kuuntelen musiikkia
- Laitan ruokaa
- Katsomalla jääkiekko-ottelua ja pelaamalla
- Juomalla kaljaa
- Ajamalla autoa <3
- Menemällä saunaan
- Katon netflixia
- Nuuska!
- Ulkoilu
- Urheilu
- Jumpsuamalla
- Meditoin ja luen kirjaa
- Tekemällä käsitöitä, katsomalla telkkaria tai vain olemalla tekemättä mitään
- Shoppailen
- Hevoset
- Keskustelemalla kaverin kanssa
- Koirien kävelytyt
- Soittamalla kitaraa
- Tupakka
- Uusilla punttiennätyksillä
- Makaan sohvalla
- Katson muumeja
- Olemalla
- Piirtämällä
- Laulan
- Pelaamalla fudista
- Mökillä
- Istun alas
- Tanssi <3 <3<3
- Lepäämällä
- Vietän kavereiden kanssa aikaa
- Hämärän hyssyttelyllä
- Energiajuoma

## RENTOUTUMISKEINONI-HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin/pareiksi. Ryhmissä jaetaan ja vaihdetaan ajatuksia siitä, mitkä ovat asioita, jotka rentouttavat. Tämän jälkeen käydään vielä yhdessä keskustellen läpi asioita, joita ryhmissä on noussut esiin. Apuna harjoituksessa voi käyttää myös **Amiselämästä: miten rentoudun** -listaa. Ryhmä voi tehdä myös oman Miten rentoudun -kollaasin seinälle (esim. post-it -lapuilla). Lopuksi ohjaaja voi pyytää kutakin ryhmäläistä valitsemaan jonkin uuden rentoutumiskeinon ja ottamaan tavoitteeksi kokeilla keinoa seuraavan viikon aikana.

**TARVIKKEET:** Tarvittaessa paperia ja kyniä, papereita kollaasin tekemiseen.

**EDUT:** On hyödyllistä kuulla muiden käyttämistä rentoutumiskeinoista, sillä niistä voi saada vinkkejä myös omaan rentoutumiseen. Tavoitteen asettaminen voi sitouttaa ryhmäläisiä kokeilemaan erilaisia rentoutumiskeinoja jatkossa.

## RENTOUTUMIS-HARJOITUKSIA

### LIHASRENTOUTUS

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan makuulle, jalat kevyesti koukistettuina ja silmät suljettuina. Tämän jälkeen ohjaajan johdolla käydään kehon eri lihasryhmiä läpi yksi kerrallaan, kunnes koko keho on rentoutunut.

Ohjaaja voi aloittaa varpaista, jolloin hän pyytää ryhmäläisiä kipristämään oikean jalan varpaat sisäänhengityksen aikana ja rentouttamaan ne uloshengityksen aikana. Seuraavaksi ohjaaja kehottaa jännittämään oikean jalkapöydän sisäänhengityksen aikana ja rentouttamaan hitaasti uloshengityksen aikana. Sitten ohjaaja pyytää ojentamaan ja jännittämään oikean polven sisäänhengittäen, ja rentouttamaan uloshengittäen. Samaan tapaan jatketaan reiden, pakarän, selän ja niskan kohdalla. Tämän jälkeen jatketaan samoin oikean käden sormista päättyen aina hartioihin.

Sitten vastaava sarja, alkaen varpaista, tehdään myös vasemman puolen lihaksilla. Lopuksi jännitetään ja rentoutetaan kasvojen, kaulan ja päänahan lihakset. Tämän jälkeen maataan paikoillaan tekemättä mitään. Tässä rentoutumisen tilassa voi viipyä sopivan ajan verran, jonka jälkeen ohjaaja laskee ääneen 5,4,3,2,1 ja pyytää ryhmäläisiä avaamaan hitaasti silmänsä.

**TARVIKKEET:** Alustoja lattialle.

**EDUT:** Ryhmäläisten on tärkeää oppia tunnistamaan ero kehon jännittyneisyyden ja rentoutumisen välillä. Tämä on tärkeä taito arjessakin. Kun ryhmäläiset käyvät läpi lihasryhmiä yksi kerrallaan, saavat he samalla kokemuksen, miltä ero jännittyneisyyden ja rentoutumisen välillä tuntuu eri puolilla kehoa.

**KUVAUS:** Harjoitus tehdään pareittain. Ensimmäinen parista käy makaamaan lattialle. Toisella parista ohjaaja antaa kuivan ja puhtaan pensselin. Kukin pensselin saanut menee yhden maassa makaavan ryhmäläisen viereen. Ohjaaja pyytää maassa makaavia sulkemaan silmänsä. Tämän jälkeen ohjaaja sanoo ääneen kehonosan, esimerkiksi hartiat, jota pensselin omaavien tulee rauhallisesti sivellä maassa makaavan kehossa. Sopivan rauhallisen hetken jälkeen, ohjaaja sanoo seuraavan kehonosan, esimerkiksi yläselkä (sitten olkapää, käsivarret), jota seuraavaksi sivellään pensselillä.

Tämän jälkeen toinen parista käy lattialle rentoutettavaksi. Halutessaan ohjaaja voi laittaa soimaan rauhoittavaa ja miellyttävää taustamusiikkia. Harjoituksen onnistuminen vaatii, että ryhmässä on turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri.

**TARVIKKEET:** Pensseleitä (kuivia ja puhtaita esim. maalauspensseleitä tai isoja vesiväripensseleitä), halutessaan musiikkia.

**EDUT:** Kosketukseen perustuva rentoutuminen on usein tehokas tapa. Yksittäiseen kehonosaan ja kosketushavaintoon keskittyminen voivat auttaa hetken pysähtymisessä ja rauhoittumisessa. Pensseli toimii välikappaleena kosketuksessa, mikä lieventää toisen koskettamisesta mahdollisesti aiheutuvaa epämukavuuden tunnetta.

(\*Lähde: Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011 Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

## Vinkki

### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ RENTOUTUMIS-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

- Ole oman elämäsi tähti! -oppaan rentoutumis-harjoitukset sivut 47–48.
- Ole oman elämäsi tähti! -oppaan rentoutumiseen liittyvät tehtävät 9–11 sivu 55.
- Mindfulness-värityskuvat, esimerkiksi:  
<http://www.coloring-pages-adults.com/coloring-zen/>  
<http://www.printmandala.com/>  
<http://www.colormandala.com/>
- Suomen Mielenterveysseuran rentoutusharjoitus-tallenteet:  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>







# AJATUKSET

## TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:

- tunnistamaan omia ajatuksia,
- oivaltamaan, että ajatukset vaikuttavat toimintaan, mielialaan ja hyvinvointiin,
- ymmärtämään, että haitallisia ajatuksia on mahdollista muuttaa.

## Mitä ovat ajatukset?

Ajatukset ovat lauseita, joita kerromme itsellemme. Ne ovat sisäistä puhetta, jota puhumme itsellemme. Ajatuksia pyörii jatkuvasti mielessämme – päivän aikana kymmeniä tuhansia! Ajatuksistamme osan huomioimme, osaa emme ollenkaan. Ajatukset voivat olla sisällöltään ihan mitä vain.

### AJATUKSILLA VOIMME ESIMERKIKSI

- **motivoida itseämme**

*"Kun harjoittelen vaikeaa hitsaustekniikka nyt, olen parempi siinä kuin eilen."*

- **murehtia menneitä**

*"Harmittaa se, etten osannut vastata oikein kokeessa viimeiseen kysymykseen".*

- **lannistaa itseämme**

*"Kuulin, että näytössä pitäisi osoittaa taitoja. Enhän minä mitään osaa."*

- **suunnitella etukäteen**

*"Huomenna soitan ennen tuntien alkua ajan hammaslääkäriin. Lisäksi pitää muistaa maksaa Liisalle eilen lainaamani raha."*

- **haaveilla**

*"Muutaman vuoden päästä minulla on oma kauneusalan yritys."*

- **todeta asioita**

*"Ulkona sataa vettä."*

Usein ajatus vilahtaa nopeasti mielessä, emmekä kiinnitä ajatukseen tällöin paljon huomiota. Voi kuitenkin käydä myös niin, että jäämme jumiin negatiiviseen ajatukseen. Kun mielessä pyörii negatiivinen ajatus, mieliala synkistyy. Tämä taas lisää uusia negatiivisia ajatuksia. Samat negatiiviset ajatukset voivat tulla toistuvasti mieleen, ja fiilis muuttuu kurjaksi.

Kun tunnistaa negatiivisen ajatuksen mielestään, kannattaa pyrkiä muuttamaan ajatusten suuntaa kohti positiivisempia ajatuksia. Suunnan muutos onnistuu, kun keskittyy hyvien asioiden ajatteluun. Omia ajatuksia on siis hyvä oppia tunnistamaan, koska silloin niihin voi vaikuttaa.

## Millaisia ajatuksia?

MYÖNTEISET, RAKENTAVAT JA HYÖDYLLISET AJATUKSET KOHENTAVAT MIELIALAAMME, KANNUSTAVAT JA SAAVAT MEIDÄT TOIMIMAAN. TÄLLAISTEN AJATUSTEN AVULLA NÄEMME ENEMMÄN MAHDOLLISUUKSIA EIVÄTKÄ ESTEET TUNNU YLIVOIMAISILTA.

### MYÖNTEINEN AJATUS

- ▶ **saa meidät voimaan paremmin**

*"Vaikka minua jännittää näyttökoe paljon, yritän tehdä parhaani."*

### RAKENTAVA AJATUS

- ▶ **kannustaa ja innostaa**

*"Vaikka nyt epäonnistuisin, voin oppia ja saada kokemusta tulevaa varten."*

### HYÖDYLLINEN AJATUS

- ▶ **auttaa toteuttamaan tarpeellisia asioita**

*"Minun on muistettava ottaa huomiseksi välipala mukaan, jotta nälkä ei iske iltapäivällä."*

KIELTEISET, TUHOAVAT TAI HYÖDYTTÖMÄT AJATUKSET SAAVAT USEIN OLOMME KURJAKSI JA MIELIALAN APEAKSI. LANNISTAVAT AJATUKSET ESTÄVÄT MEITÄ TOIMIMASTA JA HYÖDYNTÄMÄSTÄ KAIKKEA OSAAMISTAMME JA KYKYJÄMME

### KIELTEINEN AJATUS

- ▶ **saa kokemaan olon huonoksi**

*"Epäonnistun varmasti. Kaikki nauravat minulle."*

### TUHOAVA AJATUS

- ▶ **lannistava**

*"Koskaan mikään suju minulta. Eilenkin myöhästyin bussista."*

### HYÖDYTÖN AJATUS

- ▶ **ei muuta mitään, vaikka kuinka haluaisi**

*"Suomessa on marraskuussa pimeää, niin ikävää."*

# Ajatusten muuttaminen vaatii harjoittelua

Ajatusten muuttamista myönteisimmiksi voi harjoitella. Omista ajatuksista kannattaa opetella tunnistamaan myönteiset ajatukset. Niiden vahvistamiseen kannattaa pyrkiä. Kielteiselle ajatukselle on hyvä löytää myönteinen vasta-ajatus.

KYKYÄ AJATUSTEN MUUTTAMISEEN MYÖNTEISIMMIKSI  
KANNATTAA HARJOITELLA, KOSKA

- elämään alkaa suhtautua myönteisemmin,
- huomaa hyviä asioita elämässä,
- jaksaa paremmin vaikeina hetkinä.

## Kuinka ajatukset myönteisemmiksi?

Optimismi ja myönteinen ajattelu on osittain opittua. On olemassa tekniikoita ajatusten muuttamiseksi myönteisemmiksi.

*Keinoja ajatusten muuttamiseksi ryhmäläisille vinkattavaksi*

### HUOLIHETKI

Huolihetken aikana ei tehdä muuta kuin keskitytään mielessä pyörivään ongelmaan. Valitse rauhallinen paikka, jossa vietät 10 minuuttia. Anna huolta aiheuttavien ajatusten vapaasti tulla mieleesi. Älä tee mitään muuta. Jos sinusta tuntuu, että pystyt keskittämään ajatuksesi ongelmaasi ja sen ratkaisemiseen, tee se.

Päivän muina aikoina voit keskeyttää ahdistavat ajatukset sanomalla itsellesi: Näihin ajatuksiin palaan vasta huolihetkenä.

### LISTA HYVISTÄ ASIOISTA

Myönteistä ajattelua voit vahvistaa tekemällä listan omista hyvistä puolistasi ja kaikesta siitä, mikä on elämässä riittävän hyvin. Lue listaa päivittäin ja keksi siihen lisää myönteisiä asioita. Opit muistamaan, että sinulla on hyviä ominaisuuksia ja että elämässä moni asia on riittävän hyvin. Mukavien asioiden ajattelu päivittäin harjoittaa aivoja tuottamaan enemmän myönteisiä ajatuksia.

### **AJATUSTEN KESKEYTTÄMINEN**

Voit joskus juuttua kielteiseen ajatusryppääseen. Se kuormittaa ja saa olon tuntuun kurjalta. Opettele katkaisemaan häiritsevien ajatusten ketju. Eräs keino on sanoa mielessään tiukasti "seis" tai "stop" ja keskittyä sitten määrätietoisesti konkreettiseen asiaan, jota on tekemässä tai lähteä esimerkiksi ulkoilemaan.

Jos häiritsevät ajatukset tuntuvat valtaavan mielen, sano itsellesi: "Tämä pilaa onni. Haluan ajatella jotain muuta!" Ajatuksen voi myös kirjoittaa muistiin ja miettiä sitä myöhemmin (vrt. huolihetki).

### **PAHIN MITÄ VOI TAPAHTUA**

Ajattelet pahinta mahdollista, mitä voi tapahtua, jos pelkosi toteutuu. Saatat olla huolissasi siitä, että et saa opiskelutehtävääsi ajoissa valmiiksi. Huoli haittaa toimintaasi. Kuitenkin pahinta, mitä sinulle voi tapahtua, on se, että tehtävästäsi huomaa keskeneräisyyden ja arvosanasta tulee huono. Muutamana vuoden kuluttua et enää muista koko asiaa. Älä käytä tätä menetelmää sellaisiin huoliin, joiden seuraamukset voivat olla vakavat.

### **SIIRTYMINEN AJASSA ETEENPÄIN**

Joskus vastaan tulee aikoja tai tilanteita, jotka tuntuvat vaikeilta. Usein auttaa, kun kuvittelee tulevaisuudessa aikaa, jolloin asiat ovat hyvin. Olet ehkä jossain elämäsi vaiheessa kohdannut vaikeuksia ja selviytynyt niistä. Kun keskittyy ajatuksissaan tulevaan, parempaan aikaan, voi saada voimia tämän hetkisestä vaikeasta tilanteesta selviämiseen.

-----> Olet oman elämäsi tähti! -oppaassa sivuilla 64–66 on lisää menetelmiä ajatusten ja toistuvien ajattelumallien kanssa työskentelemiseen.

# AJATUSTEN TUNNISTAMINEN JA MUUTTAMINEN -HARJOITUKSET

## Menetelmä 1: AJATUKSET POST IT -LAPUILLA -HARJOITUS

**KUVAUS:** Lyhyt alustus siitä, mitä ovat ajatukset (millaisia kielteisiä ja myönteisiä ajatuksia voi olla). Ohjaaja jakaa kullekin ryhmäläiselle useamman post it -lapun. Ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä kirjoittamaan lapuille toistuvia negatiivisia, ikäviä ajatuksiaan, jotka tulevat säännöllisesti mieleen. Ryhmäläisiä voi ohjata myös kirjoittamaan ajatuksia, joita ajattelee nuorilla yleensä olevan. Jokainen negatiivinen ajatus kirjoitetaan omalle lapulleen, mutta lappuja voi kirjoittaa niin monta kuin vain tulee mieleen. Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa samaan tapaan positiivisia, iloisia ajatuksiaan.

Ohjaaja kerää yhteen ryhmäläisiltä negatiiviset ajatukset yhteen pinoon ja positiiviset ajatukset yhteen pinoon. Tämän jälkeen ohjaaja lukee yhtäjaksoisesti ääneen kaikki negatiiviset ajatukset. Sitten voidaan keskustella yhdessä siitä, millainen tunnelma ryhmässä nyt on, miltä ajatusten ääneen kuuleminen tuntui ja miltä nuo ajatukset vaikuttavat nyt.

Keskustelun jälkeen ohjaaja lukee ääneen ryhmäläisten kirjaamat positiiviset ajatukset. Myös tästä keskustellaan taas ryhmässä: mikä tunnelma nyt on, millainen voima ajatuksilla voikaan olla?

Harjoituksesta voi jatkaa ajatusten muuttamisharjoitukseen niin, että ohjaaja antaa valmiiksi kirjoittamiaan negatiivisia ajatuksia tai ryhmäläiset keksivät pareittain itse niitä (vähintään kaksi). Tämän jälkeen ajatukset ohjaaja jakaa satunnaisesti niin, että jokaiselle parille tulee toisen parin keksimiä ajatuksia. Jokaisen parin tehtävänä on keksiä saamilleen ajatuksille myönteiset vasta-ajatukset. Tämän jälkeen parit lukevat ääneen haitallisen ja sille keksityn myönteisen vastineen.

**TARVIKKEET:** Post it -lappuja (mahdollisesti kahta eri väriä) ja kyniä. Harjoituksessa voi käyttää apuna Ole oman elämäsi tähti! -oppaan esimerkkejä ajatuksista sivuilta 60-61.

**EDUT:** Harjoituksen avulla voi osoittaa konkreettisesti ryhmäläisille, millainen voima ajatuksilla on oloomme. Ikävät ajatukset yhtenä jatkumona luettuna aiheuttavat rasakan ja synkän tunnelman ryhmään, ja iloisten ajatusten kohdalla käy päinvastoin. Ryhmäläiset havahtuvat konkreettisesti pohtimaan tapaa, kuinka ajatukset vaikuttavat toimintaan ja jaksamiseen.

## Menetelmä 2: LAULUN SANAT -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja valitsee jonkin synkkiä sanoituksia sisältävän laulun ja pyytää ryhmäläisiä sanoittamaan kyseisen laulun uudelleen myönteisiä ajatuksia hyödyntäen. Mikäli mahdollista, ohjaajan kannattaa valita laulu, jonka nuoret mahdollisesti hyvin jo tuntevat ja joka on nuorista jollakin lailla kiinnostava. Mikäli muutakaan laulua ei tule mieleen, voi ryhmäläisiä pyytää uudelleen sanoittamaan Eppu Normaalin laulun ”Murheellisten laulujen maa”. Laulun voi aluksi kuunnella yhdessä ryhmän kesken.

Ryhmäläiset jaetaan pienryhmiin. Kukin pienryhmä saa jonkin säkeistön/pätkän laulua uudelleen sanoitettavaksi siten, että lopussa koko laulu on sanoitettu uudelleen. Kun ryhmäläiset ovat valmiit, luetaan uudet laulun sanat yhteisesti ääneen siinä säkeistöjärjestyksessä, jossa ne tulevat alkuperäisessäkin laulussa. Tämän jälkeen voidaan keskustella vielä yhdessä ajatusten muuttamisesta ja sen merkityksestä yleensäkin.

Ohjaaja voi halutessaan lopettaa tunnin johonkin hyödyllisiin ajatuksia sisältävään lauluun, joka kuunnellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Taas on hyvä valikoida sellainen laulu, johon nuoret voisivat helposti samaistua ja joka voisi heitä kiinnostaa. Yksi positiivista sanomaa sisältävä laulu on esimerkiksi Elastisen ”Eteen ja ylös”-kappale.

**TARVIKKEET:** Etukäteen tehdyt lauluvalinnat ja musiikintoistolaitteet, laulujen sanat tulostettuna jokaiselle ryhmäläiselle, kyniä.

**EDUT:** Musiikki tarjoaa hauskan ja hieman erilaisen tavan lähestyä ajatusten muuttamisen teemaa. Nuoret saavat keskittyä laulun sanoituksiin, mutta samalla tulevat käsitelleeksi ajatusten muuttamisen tärkeyttä. Tämä voi olla ryhmäläisille mieleenpainuva tapa käsitellä asioita ryhmässä, ja siksi aihe voi jäädä elämään paremmin myös heidän arkielämässä.

### Menetelmä 3: POSITIIVISUUSKARTTA -HARJOITUS(\*)

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa kullekin ryhmäläiselle tyhjän paperin. Jokainen ryhmäläinen piirtää oman paperinsa keskelle ympyrän, jonka sisälle kirjoittaa ”Minun elämäni”. Sen jälkeen jokainen kirjoittaa oman elämänsä ydinasioita tekstiympyrän ympärille: perhe, ystävät, koulu, harrastukset, sukulaiset jne.

Jokaisen ydinasian ympärille jokainen kirjoittaa positiiviset asiat, joita siitä tulee mieleen. Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa mieleen tulevia negatiivisia asioita kustakin ydinasiaista. Harjoitusta jatketaan siten, että kullekin kirjoitetulle negatiiviselle asialle keksitään ainakin yksi positiivinen vasta-ajatus, joka kirjoitetaan käsitekarttaan. Uuden positiivisen ajatuksen voi halutessaan yhdistää alkuperäiseen negatiiviseen asiaan ”mutta” sanan avulla, esimerkiksi näin: ”Oppitunnit ovat väsyttäviä, mutta pääsen pian työssäoppimisjaksolle.”

Harjoituksen lopuksi ryhmä voi yhdessä keskustella siitä, millaisia ajatuksia tehtävästä heräsi ja miten helppoa oli keksiä vastineita negatiivisille asioille.

**TARVIKKEET:** Paperia jokaiselle ryhmäläiselle, kyniä. Valmiin positiivisuuskartta-pohjan voi tulostaa Ole oman elämäsi tähti! -oppaan sivulta 71 (tehtävä 6).

**EDUT:** Piirtämällä oman elämän positiivisuuskartan ryhmäläinen kokoaa omasta elämästä positiivisia asioita. Miettimällä negatiivisille asioille vasta-ajatuksen, ryhmäläiset oppivat löytämään ikävis-täkin asioita hyvää. Käsitekartta toimii opiskelijalle hyvänä visuaalisena muistuttajana elämän hyvistä asioista myös niinä huonoina päivinä, joita jokaiselle väistämättä osuu kohdalle.

(\* **Lähde:** blogi-kirjoitus Käännä esiin elämäsi kaunis puoli. Ajattelun ammattilainen -blogi. 22.8.2012 <http://ajattelunammattilainen.fi/tag/positiivisuuskartta/>)

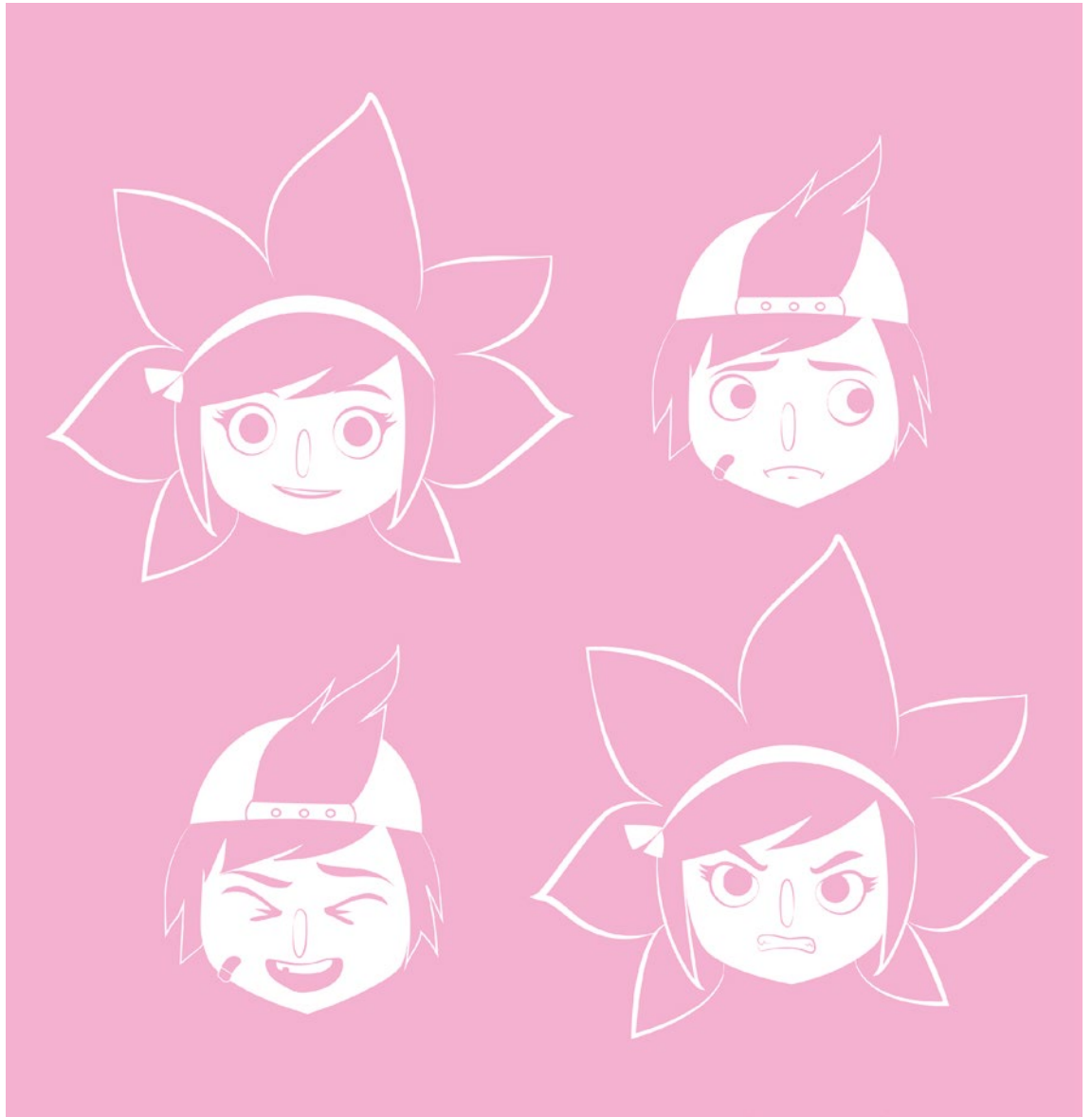


## Vinkki

### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ AJATUKSET-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ.

- Ole oman elämäsi tähti! -oppaan ajatusten tunnistamista ja muuttamista koskevat tehtävät 1–6, sivut 67–71.
- Paikallislehtien tekstiviestipalstoja voi hyödyntää ajatusten muuttamisharjoitusten tekemisessä. Usein tekstiviesti-palstoilla on esillä monenlaisia ajatuksia ja kannanottoja eri aiheista, ja ryhmäläiset voivat pohtia myönteisempiä vastineita kyseisten ilmiöiden käsittelyyn. Harjoituksessa voi myös keskustella valittamisesta, sen merkityksestä sekä valittamisen vaikutuksista fiilikseen.





## **TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:**

- ymmärtämään tunteiden merkitys,
- tunnistamaan omia tunteita,
- löytämään erilaisia tapoja, joita voi käyttää tunteiden hallintaan arjessa.

## **Mitä ovat tunteet?**

Tunteet ovat jotain sellaista, mitä jokainen kokee lähes joka ainoa hetki. Tunteet ovat spontaaneja ja lyhytkestoisia reaktioita johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen. Tunteita tulee ja menee: yhdenkin päivän aikana voimme kokea tunteita laidasta laitaan.

Mieliala on eri asia kuin tunne. Mieliala on pitkäkestoisempi olotila, jolla ei ole välttämättä ole selkeää kohdetta. Tunteet koetaan tässä ja nyt, ja niillä on yleensä nimettävissä oleva kohde.

Tunteet aiheuttavat elimistössämme fysiologisia muutoksia: sydämen lyöntitiheys kasvaa, verenpaine nousee, hikoiluttaa tai punastuttaa. Usein tunteet virittävät kehon, ja ne ohjaavat toimimaan tilanteen mukaan. Esimerkiksi pelon tunne saa meidät varautumaan uhkaan.

Tunteet ovat yksilöllisiä. Ihmiset voivat kokea samanlaisissa tilanteissa hyvin erilaisia tunteita.

## tunteet ammattiopiston arjessa

Tunteita arjessa on monenlaisia: iloa opiskelusta, kavereista ja onnistumisesta. Myös pelkoa ja epävarmuutta siitä, pärjääkö opinnoissa tai pettymystä epäonnistumisista. Raivoaminen ja viha eivät kuulu kouluun eivätkä työpaikoille. Kuitenkin näitäkin tunteita on purettava, jotta ne eivät kasaannu. Tähän on löydettävä oma sopiva tapa, kuten kuntosali tai lenkki pururadalla.

Opiskelijoiden muu elämä ja opinnot limittyvät tavalla tai toisella. Näin siis yksityiselämän herättämät tunteet näkyvät opiskeluarjessa. Tällöin tunteiden tunnistaminen ja niiden lähteen nimeäminen helpottaa hankalien tunteiden kanssa elämistä.

Esiintyminen ja ryhmätilanteet herättävät monella epävarmuutta ja jännitystä. Pelko esiintymistilanteesta voi jopa herättää ajatuksia opintojen keskeyttämisestä.

On myös muistettava, että nuoret eivät välttämättä kerro tunteistaan aina sanoin,

mutta tunne näkyy sanattomassa viestinnässä. Tällöin tätä viestintää on aikuisten tärkeä tulkita.

Tunteiden tunnistamisen merkitystä korostaa se, että tunnekuuhujen keskelläkin pystyisi toimimaan järkevästi ja harkiten. Opiskelijat tarvitsevat tilaa rauhoittua ja pohtia tunteitaan. Nuoren kanssa jutteleminen on tärkeää. Nuori saattaa olla kiukkuinen, mutta aikuisen kanssa juttelun jälkeen fiilis on hyvä.

Kaverin tunnetila saattaa tempaista mukaansa. On siis myös tärkeää puhua siitä, että kaverin huonona päivänä, ei tarvitse itse muuttua vihaiseksi tai itkeä hänen kanssaan. Voi olla kaverille tueksi, mutta taitoa estää tunnetilan leviäminen itseensä voi harjoitella.

Ryhmässä tunteita herättävät tilanteet ovat hedelmällisiä paikkoja harjoitella tunnetaitoja ja kykyä ratkaista erimielisyyksiä.

-----> Koostettu projektin ohjaajakoulutusten verkkokeskusteluista.

## Miksi tunteita on tunnistettava?

Tunteen heräämiselle ei voi mitään, eikä mikään tunne ole väärä. Tärkeää on kuitenkin tunnistaa tunne ja osata käsitellä se. Esimerkiksi negatiivisten tunteiden kanssa on opittava elämään ja jokaisen on löydettävä omat keinonsa hallita niitä. Nuoruus on ikävaihe, joka nostaa pintaan uudenlaisia tunteita. Siksi juuri tässä ikävaiheessa tunteidenhallintaa on hyvä harjoitella uusien, ehkä aiempaa voimakkaampien tunteiden kanssa.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista. Näitä kaikkia taitoja pystyy harjoittelemaan.

## TUNTEITA ON TÄRKEÄ OPPIA TUNNISTAMAAN, KOSKA

- TUNTEILLA ON VIESTI KERROTTAVANAAN

ESIMERKIKSI:

ESIINTYMINEN

PELOTTAA

MIKSI MINUA PELOTTAA

Herääkö pelon tunne huonoista esiintymismuistoista?

Voisiko pelon tunnetta oppia hallitsemaan?

Kun tunnistaa tunteen, esim. pelon ennen esiintymistä, voi oppia hallitsemaan tunnetta.

- ITSETUNTEMUS VAHVISTUU

Kuulostelemalla tunteitamme, opimme itsestämme.

Tunteet kertovat tärkeitä asioita siitä, mitä itsessä ja muissa juuri nyt tapahtuu.

- TUNNISTAMINEN AVAA MAHDOLLISUUDEN KÄSITELLÄ TUNTEEN

Tunteiden sanoittamatta ja ilmaisematta jättäminen voi aiheuttaa fyysisiä oireita (mm. epämääräisiä pahanolon tuntemuksia, vatsakipua tai päänsärkyä). Tunteiden tunnistaminen voi siis helpottaa omaa olotilaa. Pitkittynyt tunteiden tukahduttaminen tai torjuminen voi laskea mielialaa tai altistaa kontrolloimattomille tunteenpurkauksille. Lisäksi tunteiden käsittely on tärkeää, koska negatiivisten tunteiden pitkäaikainen kesto lisää elimistön tulehdustilaa, mikä heikentää vastustuskykyä sairauksia vastaan.

- VUOROVAIKUTUS MUIDEN KANSSA ON HELPOMPAA

Kun tunnistaa tunteensa ja kykenee ilmaisemaan niitä, on enemmän mahdollisuuksia ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Kun osaa kertoa toiselle tunteestaan, toisen ei tarvitse arvailla tai ihmetellä käytöstä.

Tunteet myös tarttuvat helposti. Esimerkiksi kiukkuinen puhe herättää toisessakin kiukkua. Kun osaa hillitellä ja kontrolloida tunteitaan, ei tartuta negatiivisia tunteita toisiin.

# Tunteiden hallinta

SEURAAVASSA ON LUETeltu KEINOJA TUNTEIDEN KOHTAAMISEEN JA KÄSITTELYYN ARJESSA.

## ANNA TUNTEEN TULLA

Totea, hyväksy tunne.  
Vaikka oma paha olo ei häviäisi,  
oma olo helpottuu.



*Ole rehellinen itsellesi.  
Näin ikävästäkin tunteesta  
tulee siedettävämpi ja  
hyväksyttävämpi.*

## MIETI HELPOTTAVA KEINO

Kuinka pääset eroon ikävästä tunteesta,  
johon jäät jumiin? Auttaako liikunta, jut-  
telu? Mukava tekeminen voi auttaa eroon  
tunnetilasta.

## PUHU TUNTEISTASI

Mitä enemmän puhut tunteistasi, sitä pa-  
remmaksi siinä tulet.

Samalla ymmärrät tunteitasi paremmin.

## HYÖDYNNÄ MUSIIKKIA

Musiikki herättää tunteita, mutta auttaa myös niiden käsittelyssä  
Mitä musiikkia kuuntelet surullisena? Millaista musiikkia kuuntelet iloisena?

## LUO TUNTEELLE HAIMO

Mielikuvahahmo voi tuo-  
da näkymättömän tunteen  
hallittavammaksi.



*Esim. epävarmuudesta voi tulla hallitta-  
vampi, kun sen nimeää Epi Epävarmaksi.  
"Älä Epi nyt taas huutele epävarmuuttasi.  
Kyllä sä Epi hyvin pärjääät."*

### TEE TUNNEHARJOITUKSIA

Piirrä tai kirjoita ja opi tunteistasi. Voit myös pitää tunnepäiväkirjaa (kirjaat tunteitasi ylös ja missä tilanteessa tunsit).

### MIETI KEINO AGGRESSION HETKELLE

Aggression herättämät fyysiset tuntemukset tuntuvat levottomuutena, ahdistuneisuutena tai tarpeena toimia nopeasti. Pohdi etukäteen, miten purat aggressiota, koska itse tilanteessa on liian myöhäistä miettiä keinoa.

#### Vaihtoehtoja:

Lähdetkö liikkumaan rivakasti?

Huutaisitko tyynyyn?

Hyppisitkö tasajalkaa?

Muista, että mitään ei saa rikkoa eikä ketään satuttaa.

### MIELIKUVAHARJOITTELE

Kuvittele ennakkoon tunteita herättävä tilanne ja aseta itsesi siihen. Käy läpi erilaisia toimintatapoja ja valitse niistä mielestäsi paras.



*Esim. kämppiksesi tapa jättää vaatteensa keskelle eteisen lattiaa saa sinut raivostumaan. Kiukkusi tarttuu myös häneen. Mieti, kuinka kertoisit seuraavalla kerralla rauhallisemmin, miksi sinua suututtaa hänen käytöksensä.*

### TIETOINEN RAUHOITTUMINEN

Kun kiihtynyt tunnetila yllättää, rauhoita itsesi keskittymällä hengitykseen. Rauhallinen sisään- ja uloshengitys rauhoittaa omia kiihtyneitä reaktioita.

### OTA AIKALISÄ

Pysähdy ja tunnista tunteesi, mutta rauhoita ensin itsesi. Jos mahdollista, siirry tilanteesta pois. Kun tunteesi tasaantuvat, odota ja mieti tilannetta.

Mitä tapahtui?

Miksi tunsin noin?

Mitä vaihtoehtoja on toimia?

Valitse vaihtoehdoista paras.

## TUNNISTA TUNTEESI -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kuvaamaan sen hetkistä tunnetilaansa tai vaikkapa kahta mieleen tulevaa tunnetilaa menneeltä viikolta. Harjoituksessa voi käyttää apuna kuvakortteja, erilaisia hymynaama-listauksia, piirroskuvia tai pieniä esineitä. Tällöin ryhmäläiset valitsevat kuvista/esineistä tunteitaan parhaiten vastaavan.

Valinnan jälkeen ryhmäläiset esittelevät vuorotellen valitseman kuvan/esineen ja kertovat halutessaan perustelun kyseiselle valinnalle. Kierroksen jälkeen ohjaaja voi johdatella keskustelua tunteiden tunnistamisen merkityksestä arjessa tai

pyytää ryhmäläisiä vaikkapa ensin pienryhmissä pohtimaan aihetta.

**TARVIKKEET:** Kuvakortit (esimerkiksi valokuvat/postikortit tai valmiit tunnekortit), hymynaama-lista eri tunnetiloista, piirroskuvia eri tunnetiloista (esimerkiksi Aku Ankka -lehden kansikuvia) tai erilaisia esineitä.

**EDUT:** Materiaalin käyttö helpottaa ilmaisemaan tunnetilaa. Ohjaajan on hyvä korostaa, että jokainen saa valita kertomisessa henkilökohtaisuuden tason, joka itsestä tuntuu sopivalta tai mukavalta.

## VINKKEJÄ TUNTEIDEN HALLINTAAN -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa opiskelijat pareihin. Jokaiselle parille annetaan 1–2 surun, pelon tai vihan tunnesanaa tunnesanalistasta (**ks. Olo oman elämäsi tähti! -oppaan sivut 77–78**). Parien tehtävänä on miettiä saamallaan tunteelle hallintakeinoja. Kuinka toimia kun tunne on itkuihin tai kiukkuinen? Mikä helpottaa kyseisessä tunnetilassa? Tehtävässä voi käyttää apuna edellä lueteltuja keinoja tunteiden hallintaan ja käsitellyn arjessa.

Tämän jälkeen käydään kierros, jonka aikana parit saavat kertoa, mikä tunne/tunteet heillä oli työstettävänä ja mitkä ovat olleet heidän miettimänsä keinot. Hallintakeinoista voi koostaa listan, joka jaetaan jokaiselle kurssilaiselle.

**TARVIKKEET:** Tyhjiä papereita ja kyniä.

**EDUT:** Harjoituksessa mietitään keinoja tunteiden hallintaan. Harjoituksessa kurssilaiset voivat kertoa myös omia hyviksi kokemiaan keinoja. Ryhmäläiset saavat samalla vinkkejä oman elämän tunteidenhallintaan.

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin ja jakaa jokaiselle pienryhmälle paperin, johon on kirjattu jokin esimerkki tunteita herättäneestä tilanteesta ja toiminnasta tunteen suhteen. Esimerkit voivat olla seuraavanlaisia:

*Mikko kuulee, että hänen kaverinsa Daniel on puhunut hänestä pahaa heidän yhteisille kavereilleen. Mikko suuttuu uutisesta todella paljon: hän ei ole tehnyt mitään ansaitakseen moista kohtelua! Mikko etsii Danielin käsiinsä ja tönäisee häntä sekä haukkuu hänet pysyvästi muiden seurattessa tilannetta sivusta.*

Toimiko Mikko mielestänne oikein? Mitä neuvoja antaisitte Mikolle seuraavaa kertaa varten, kun hän vihastuu jostakin asiasta yhtä paljon kuin nyt?

*Kaisa ja Tomi ovat seurustelleet jo yli vuoden ajan, mutta nyt Tomi on ilmoittanut Kaisalle, että haluaa erota. Alkujärkytyksen jälkeen Kaisan valtaa tyhjä ja surullinen olo: hän oli ehtinyt jo ajatella heidän yhteistä tulevaisuuttaan pitkälle ja oli tykännyt Tomista enemmän kuin kenestäkään muusta pojasta*

*aiemmin. Suru tuntuu raskaalta ja saa oloni kurjaksi, Kaisa miettii. Jos teeskentelen, ettei mitään maata mullistavaa ole tapahtunut ja vain unohdan koko jutun, niin oloni on paljon parempi, Kaisa päättää.*

Mitä mieltä olette Kaisan päätöksestä? Mitä vinkkejä antaisitte Kaisalle surun käsittelyyn?

Ohjaaja kehottaa kurssilaisia pohtimaan pienryhmissä kuvattua esimerkkitilannetta ja antamaan vinkkejä kyseisten tunteiden käsittelyyn jatkossa. Ohjaaja pyytää pienryhmiä kertomaan kaikille yhteisesti esimerkkitilanteesta ja keksimistään neuvoista. Lopuksi voidaan käydä yhteiskeskustelua tunteiden hallinnasta nousseista ajatuksista.

**TARVIKKEET:** Valmiiksi pohditut esimerkitapaukset papereille.

**EDUT:** Ryhmäläiset saavat kokemuksen neuvojen antamisesta toisille, mitä tulee tunteiden hallintaan. Usein muiden kokemuksiin on helpompi tuoda uudenlaista perspektiiviä kuin omiin tunnekokemuksiin.

Vinkki



### MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ TUNNE-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

Ole oman elämäsi tähti! -oppaan tunteiden tunnistamiseen ja tunteiden hallintakeinoihin liittyvät tehtävät 1–8 sivut 83–87. Tehtävän 1 voi tehdä pienryhmätyönä niin, että keho piirretään paperille, johon ryhmä värittää, missä tunteet tuntuvat. Jos löytyy iso paperi, kehon ääriviivat voi piirtää niin, että yksi pienryhmästä käy lattialle makaamaan paperin päälle.

Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Musiikki on tärkeä keino käsitellä tunteita. Ole oman elämäsi tähti! -oppaan Sellaista musiikkia, millainen tunne tehtävän (tehtävä 5 sivu 85) voi tehdä myös ryhmätehtävänä. Ryhmäläiset valitsevat esimerkiksi pareittain jollekin tunteelle sopivan kappaleen. Kappaleesta voi soittaa pätkän (esimerkiksi YouTubesta laillisesti ladatun kappaleen ilman videokuvan näyttämistä).





## TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:

- miettimään mitä on itsetunto ja mikä on sen merkitys,
- pohtimaan miten itsetuntoa voi vahvistaa,
- tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

## Mitä on itsetunto?

Itsetunto vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseeni ja kuinka paljon arvostan itseäni.

Itsetunto on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä.

### IHMINEN, JOLLA ON HYVÄ ITSETUNTO

- pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutkertaisena.
- luottaa itseensä ja arvostaa itseään ihmisenä. Itseluottamus on sitä, että uskaltaa ottaa vastaan haastavia tehtäviä, joista ei kenties selviä, mutta uskaltaa silti yrittää. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ei anna esimerkiksi toisen loukata itseään.
- sietää epävarmuutta, pettymyksiä ja epäonnistumisia.
- ei koe tarvetta loukata muita, mutta elää omaa elämäänsä niin kuin haluaa - ei sen mukaan, mitä ympäristö kulloinkin arvostaa.
- kykenee arvostamaan muita ihmisiä

### HYVÄ ITSETUNTO EI OLE

- samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen.
- pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan myönteisessä valossa.
- sosiaalista rohkeutta, sillä myös ujolla tai syrjäänvetäytyvällä ihmisellä voi olla hyvä itsetunto. Vastaavasti kaveripiiriin keskipiste, äänekäs ja näkyvä ihminen voi kaiken takana kärsiä huonosta itsetunnosta. Itsetunto ei aina näy ulospäin.
- itsekkyyttä.
- itsensä toteuttamista toisen kustannuksella.

Itsetunto voi vaihdella elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. On myös hyvä muistaa, ettei kenelläkään ihmisellä ole täysin huonoa itsetuntoa, vaan jokaisella on jossakin rahtunen itseluottamusta. Kenelläkään ei ole myöskään täydellisen hyvää itsetuntoa, eikä sellainen tule olla edes tavoitteena. Tärkeintä on hyväksyä itsensä sellaisena kuin on tässä ja nyt – vikoineen kaikkineen.

## Itsetunto – miksi sitä olisi hyvä vahvistaa?

Itsetuntoaan voi kaikissa vaiheissa kehittää parempaan suuntaan.

Hyvä itsetunto lisää tyytyväisyyttä elämään ja antaa tunteen oman elämän hallinnasta.

Se, millainen itsetuntonne on, vaikuttaa siihen, miten toimimme ja millaisia ratkaisuja teemme. Usein hyvä itsetunto lisää uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Näin ollen hyvän itsetunnon omaava ihminen usein toimii niin, että seuraukset vahvistavat entisestään itsetuntoa. Huono itsetunto taas usein kaventaa yksilön mahdollisuuksia, koska luottamus omiin kykyihin ja itsenäisiin ratkaisuihin on heikko.

## Kuinka vahvistaa itsetuntoa?

Sen sijaan, että kadehtii muiden vahvuuksia tai surkuttelee huonommuuttaan, on tärkeää kiinnittää huomio omiin hyviin ominaisuuksiin. Myös omia käsityksiä itsestä kannattaa välillä kyseenalaistaa: olenko todella sellainen kuin ajattelen?

Meillä jokaisella on omat osaamisalueemme, joissa olemme vahvimmillamme. Lisäksi heikommassa osaamisalueissamme voimme kehittyä, mutta on muistettava että kukaan ei voi olla hyvä kaikessa. Tutustumalla itseemme löydämme vahvuudet, joissa olemme parhaimmillamme. Joskus omien vahvuuksien oivaltaminen vie aikaa. Joskus löydämme vahvuutemme vasta uskaltautumalla menemään turvallisen mukavuusalueemme ulkopuolelle, esimerkiksi uudessa harrastuksessa tai kesätyöpaikassa.

Usein ulkonäkö liitetään hyvään itsetuntoon. On kuitenkin muistettava se, että itsetunto ei ole riippuvainen mistään ulkoisista seikoista, vaan sitä voi vahvistaa ainoastaan sisältäpäin. Näin ollen ihannevirtalo ei takaa hyvää itsetuntoa.

Suhtautuminen toisiin ihmisiin myötätuntoisesti auttaa antamaan myötätuntoa myös itselle. Esimerkiksi hyväksymällä toisten virheet ja heikkoudet, hyväksyy ne helpommin itsessään myös.

Itsetunnolle on hyväksi olla paljon sellaisten ihmisten seurassa, joiden kanssa aidosti viihtyy. Ihmisten, joiden ystävyystiedestä saa energiaa sen sijaan, että he kuluttaisivat sitä.

## Vinkki



Vinkkejä itsetunnon vahvistamiseen löytyy Ole oma elämäsi tähti! -oppaan sivuilta 81–82. Kurssilla ryhmäläiset voivat pohtia asioita, jotka vaikuttavat opiskelijan itsetuntoon. Kurssilla voidaan myös pohtia, millainen opiskelupaikka tukee opiskelijan itsetuntoa. **Mitä toiveita opiskelijoilla on?**

## ITSETUNNON TUNNISTAMINEN -HARJOITUKSET

### MISTÄ TUNNISTAA HYVÄN ITSETUNNON? -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja voi jakaa ryhmäläisille paperin, jonka otsikkona on "Ihminen, jolla on hyvä itsetunto". Paperiin on valmiiksi kirjoitettu joitakin määreitä, joista ryhmäläiset saavat ympyröidä mielestään ne, jotka liittyvät hyvään itsetuntoon. Määreet voivat olla seuraavankaltaisia:

- uskaltaa pukeutua kuten haluaa
- uskaltaa puhua ja ajatella kuten tuntee oikeaksi
- esiintyy itsevarmasti
- johtaja
- uskoo olevansa aina oikeassa
- myöntää virheensä
- uskoo oppivansa uutta
- määräilee toisia
- ei tee mokia
- luottaa itseensä
- kokee pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä
- haluaa miellyttää toisia
- hiljainen
- äänekäs
- sanoo mielipiteensä
- sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä

Tämän jälkeen käydään yhteiskeskustelua siitä, millaisia asioita ryhmäläiset ovat paperistaan ympyröineet, ja ollaanko kaikista samaa mieltä. Ohjaaja voi johdatella keskustelua myös yleisempään itsetunto-keskusteluun.

**TARVIKKEET:** Valmiiksi tehdyt itsetunto-monisteet jokaiselle ryhmäläiselle, kyniä.

**EDUT:** Harjoitus haastaa ryhmäläisiä pohtimaan, mitä hyvään itsetuntoon liittyy. Monesti hyvän itsetunnon käsitteeseen voi liittyä virheellisiäkin oletuksia, joista on hyvä keskustella yhdessä ryhmän kanssa.

## ITSETUNTO JA JULKKIKSET -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja heijastaa tietokoneelta koko ryhmän nähtäväksi aakkosten mukaan etenevän listauksen julkkiksista (<http://www.seiska.fi/celebrity>). Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi pyytää jokaista katsomaan omasta mobiililaitteestaan kyseisen sivun, mikäli kaikilla ryhmäläisillä mobiililaitte löytyy. Jokainen ryhmäläinen valitsee sellaisen julkkiksen, jolla vaikuttaisi olevan hyvä itsetunto ja sellaisen julkkiksen, jolla puolestaan vaikuttaisi olevan huono itsetunto.

Tämän jälkeen ryhmäläiset saavat kertoa valintansa ja perustelunsa koko ryhmälle. Käydään yhdessä keskustelua siitä, mitä itsetuntoon kuuluu ja millainen on hyvä itsetunto.

**TARVIKKEET:** Tietokone (tietokoneluokka), verkkoyhteys ja videotykki, tai vaihtoehtoisesti hyödynnetään jokaisen ryhmäläisen omaa mobiililaitetta.

**EDUT:** Harjoitus on leikkimielinen ja hauska tapa pohtia itsetunnon määritelmää. Ryhmäläisillä voi olla paljonkin sanottavaa valitsemistaan julkkiksista ja sitä kautta heidät saa helposti motivoitumaan itsetunnon yleiseenkin pohdiskeluun. Leikkimielisen harjoituksen kautta päästään lähes huomaamatta käsittelemään tärkeitä asioita itsetunnosta yleensäkin.



## TUNNISTA VAHVUUTESI -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä pohtimaan itsekseen omia henkilökohtaisia vahvuuksiaan. Ohjaaja voi muutamien käytännönläheisin esimerkein kuvata ensin sitä, mitä vahvuuksilla voidaan tarkoittaa ja millaisia ne voivat olla. Ohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä vaihtoehtoisesti:

- kirjoittamaan tyhjälle paperille ylös mieleen tulevia vahvuuksiaan
- valitsemaan valmiista Vahvuuskorteista (esim. Suomen Mielenterveysseura: Ks. [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) -> Materiaalit -> Julisteet ja kortit) omia vahvuuksiaan
- tai ympyröimään valmiista vahvuuslistauksista omia vahvuuksiaan.

### VAHVUUS-listaus

**ILOINEN VAROVAINEN INNOSTUNUT NOPEA  
HUUMORINTAJUINEN HERKKÄ AHKERA JOUSTAVA HAUSKA  
MYÖTÄTUNTOINEN AIKAANSAAVA MUKAVA SOSIAALINEN  
POHDISKELEVA ROHKEA KEKSELIÄS RAUHALLINEN  
HARKITSEVAINEN YSTÄVÄLLINEN LUOVA VAHVA  
HUOMAAVAINEN LUOTETTAVA TARKKA SOPEUTUVAINEN  
ERILAINEN ANTELIAS**

Lähde: Nuorten mielenterveystalo.fi

Tämän jälkeen voidaan käydä ryhmässä yhteiskeskustelua siitä, miltä vahvuuksien nimeäminen tuntui, miksi se on tärkeää ja miten jatkossa voi hyödyntää näitä jo nimeämiään vahvuuksia.

**TARVIKKEET:** Mahdollisesti paperia ja kyniä, Vahvuuskortit tai vahvuuslistauksia.

**EDUT:** Ryhmäläiset on hyvä saada pohtimaan omia vahvuuksiaan, sillä se lisää itsetuntemusta ja toimii pohjana monissa tärkeissä tilanteissa jatkossa (esim. työhaastattelussa). Vahvuuksien pohtiminen myös suuntaa ryhmäläisten ajatukset positiivisiin ajatuksiin itsestä. Vahvuuksien nimeämisessä voi tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan hyödyntää mainittuja rekvisiittoja, jolloin nuorten on helpompaa saada käsitys siitä, mitä vahvuuksilla ylipäänsä voidaan tarkoittaa.

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä pohtimaan ja kirjoittamaan ylös sellaisia puolia itsestään, joita pitää eräänlaisina heikkouksinaan. Jokainen kirjoittaa vähintään yhden heikkouden, mutta voi halutessaan kirjoittaa useammankin (jokainen omalle lapulleen). Jos ryhmässä ei ole mukavaa jakaa omia heikkouksiaan, vaihtoehtoisesti ryhmäläiset voivat kirjoittaa heikkouksia, joita yleensä ajattelee ihmisten itsessään pitävän heikkoutena. Tämän jälkeen ohjaaja kerää laput pois ja sekoittaa ne satunnaisesti järjestykseen. Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin ja jakaa niihin satunnaisesti muutaman kirjoitetun heikkouden. Pienryhmäläisten tehtävänä on antaa uusi, myönteisempi näkökulma heikkoudeksi koettuun asiaan (esimerkiksi *”olen laiska”* → *teet asioita omaan tahtiin ja tiedät, mihin suunnata energiasi, ”jännitän isossa porukassa olemista”* → *olet hyvin toiset huomioonottava jne.*). Katso lisää esimerkkejä Ole oman elämäsi tähti! -opas: tehtävä 11 Omien ominaisuuksien uudelleen määrittely, sivu 89.

Pienryhmät saavat vuorollaan esitellä käsittelemiään heikkouksia ja niille keksimiään uusia näkökulmia. Kierroksen jälkeen voidaan jatkaa yhteiskeskustelulla:

Mitä ajatuksia heräsi? Mikä oli helppoa/vaikeaa? Mitä hyötyä on tarkastella heikkouksia myönteisestä näkökulmasta?

**TARVIKKEET:** Paperia, tyhjiä kortteja tai post it -lappuja ja kyniä.

**EDUT:** Harjoituksen tarkoituksena on suhtautua myönteisesti heikkouksiin ja vahvistaa myötätuntoista suhtautumista itseän. Anonyymisyys heikkouksien suhteen tekee sen, ettei kenenkään ryhmäläisen tarvitse pelätä paljastavansa itsestään liikaa. Kun muiden nimeämiä heikkouksia käsitellään pienryhmissä, oppivat ryhmäläiset samalla uusia tapoja käsitellä myös omaa epätäydellisyyttään. Neuvojen antaminen muille kuin itselle toimii monesti tehokkaana ajatustenherättäjänä.

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle oman kartongin, johon on kirjoitettu ryhmäläisen nimi. Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa vasemmalla puolella istuvastaan ryhmäläisestä jonkin positiivisen asian kartongille. Asiat voivat olla pieniäkin (esim. sulla on kiva tukka, hauskannäköinen koru, kaunis hymy...) ja mikäli ryhmäläiset eivät hyvin tunne toisiaan voivat he myös käyttää tapaa "Vaikutat ystävälliseltä / kivalta tyypiltä / rehelliseltä..."

Harjoitus jatkuu siten, että positiivista palautetta annetaan samaan tapaan kaikista muista ryhmäläisistä, jatkuen siitä henkilöstä, joka on vuorossa seuraavana. Näin käydään kierros läpi, kunnes jokainen ryhmäläinen on kirjoittanut kaikista muista ryhmäläisistä kartongille. Lopputulos on siis se, että jokainen ryhmäläinen on saanut yhtä monta itseään koskevaa positiivista palautetta, kuin on kanssaryhmäläisiäkin. Ohjaaja tai vieruskaveri voi lukea ääneen jokaiselle kirjoitetut positiiviset asiat. Itseään koskevat positiiviset palautteet saa jokainen ottaa mukaansa.

**Lopuksi yhteiskeskustelua:**

- Mitä uutta opit itsestäsi palautteen antajana ja saajana?
- Olisiko meidän muistettava antaa enemmän hyvää palautetta?
- Kuinka opiskeluissa voisi lisätä hyvän palautteen antamista?

**TARVIKKEET:** Reilusti postit -lappuja ja kyniä.

**EDUT:** Tämän harjoituksen tarkoituksena on tuoda hyvää mieltä ryhmäläisille ja vahvistaa ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen positiivista virettä. Lisäksi harjoitus antaa yhden mallin tavasta antaa positiivista palautetta muille sekä voi toimia myös tapana saada positiivista vahvistusta omalle itsetunnolle. Suomalaisessa kulttuurissa ei monestikaan anneta positiivista palautetta kanssaihmisille, ja varsinkin monille nuorille voi olla äärimmäisen tärkeää saada kuulla hyviä asioita itsestään muiden nuorten sanomana.

Tämä harjoitus voi toimia hyvänä päätöksenä kurssikerralle. Koska jokainen ryhmäläinen saa itseään koskevat laput mukaansa, voi niihin myös palata aina niinä päivinä, kun usko itseen on vähissä.



Vinkki

**MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ ITSETUNTO-TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ.**

Ole oman elämäsi tähti! -oppaan itsetuntoon liittyvät tehtävät 9–11, sivut 88–89.





# SOSIAALISET TAIDOT

## TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:

- oivaltamaan että sosiaaliset taidot ovat taitoja, joita voi harjoitella,
- pohtimaan ja harjoittelemaan, miten toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

## Mitä ovat sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Ne ovat taitoja toimia erilaisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot auttavat meitä jokapäiväisten asioiden hoitamisessa (kuten kaupassa käyminen) sekä isommissa elämänratkaisuissa (kuten työpaikan hankkiminen ja parisuhteen muodostaminen).

### SOSIAALISIA TAITOJA

- tervehtiminen
- itsensä esittelemisen
- keskustelun aloittaminen
- kuunteleminen
- kysymysten esittäminen
- oman mielipiteen kertominen
- kohteliaisuuksien ilmaiseminen ja vastaanottaminen
- toisista ihmisistä kiinnostumisen osoittaminen
- anteeksi pyytäminen
- ongelman ratkaiseminen
- omien oikeuksien puolustaminen
- jämäkkyys
- häviämisen sietäminen
- pettymysten sietämien
- neuvon kysyminen epäselvissä asioissa
- ryhmässä keskustelu tai puhuminen
- oman vuoron odottaminen
- yhdessä sovittujen sääntöjen noudattaminen
- ohjeiden seuraaminen
- neuvottelemisen ja kompromissin tekeminen
- palvelutaidot
- yhteistyön ylläpitäminen
- erilaisuuden ymmärtäminen
- toisten kannustaminen
- omien tunteiden ilmaisu ja toisten tunteiden kohtaaminen
- oman käyttäytymisen hillintä tunnekuohun aikana
- empatiataidot (kyky eläytyä toisen tilanteeseen)

Sosiaalisiin taitoihin kuuluu myös sanaton viestintä. Esimerkiksi katsekontakti, silmien pyörittely ja huokailu vaikuttavat vuorovaikutukseen. Sanattomaan viestintään kannattaa kiinnittää huomiota - varsinkin väärinymmärrysten välttämiseksi. Esimerkiksi on hyvä miettiä, mitä toinen ajattelee, kun vilkaisemme toista kuunnellessa kelloa tai puhelinta. Tai kun joku puhuu luokan edessä, mitä kuuntelijoiden sanaton viestintä viestii hänelle. Ryhmätilanteissa hiljainenkin viestii sanattomalla viestinnällä; myös se ettei osallistu keskusteluun tai katso ketään silmiin, voi viestiä jotain muille ryhmäläisille.

## Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot

Osa ihmisistä viihtyy luonnostaan sosiaalisissa tilanteissa. He ottavat toisiin ihmisiin aktiivisesti kontaktia ja ovat puheliaita. Kyse on sosiaalisuudesta, joka on synnynnäinen temperamenttipiirre. Sosiaalinen temperamentti ei kuitenkaan ole sama asia kuin hyvät sosiaaliset taidot. Jokaisen on harjoitettava sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi hyvin ulospäin suuntautuneelle ja sosiaaliselle ihmiselle opetteluun tarvetta voi löytyä toisten kuuntelemisesta. Toisaalta ujo ja hiljainen voi omata erinomaiset sosiaaliset taidot.

## Kuinka harjoitella sosiaalisia taitoja?

Jokainen meistä voi oppia uusia tapoja toimia hankaliksi kokemissamme tilanteissa. Sosiaalisia taitoja voi siis harjoitella niin kuin muitakin taitoja harjoitellaan.

Varmuus ja helppous vuorovaikutukseen tulevat toistojen, harjoittelun ja kokemuksen myötä. Siltikin tulee mokia ja vastoinikäymisiä. Mokien jälkeen kannattaa harjoitella lisää, itseään kannustaen – ja uusia kokemuksia rikkaampana. Sosiaalisesti taitavana käyttäytymisenä pidetään sellaista, joka on aina tilanteeseen sopivaa. Tarvitsemme siis kokemusta ja tietoa ennen kuin opimme sopivan tavan toimia.

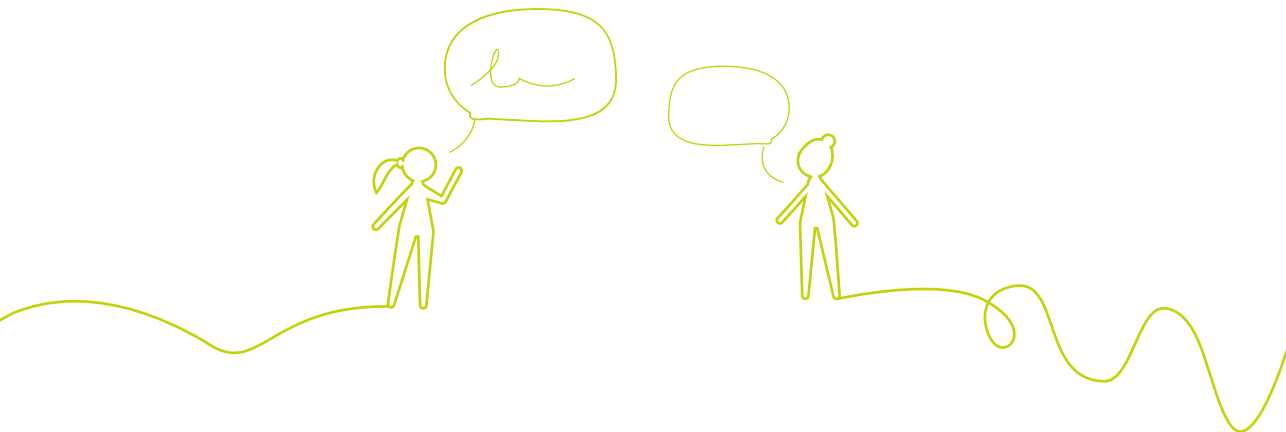
## VÄLILLÄ VOI PYSÄHTYÄ TARKASTELEMAAN, MILLAISEN VAIKUTELMAN ITSESTÄÄN AN- TAA ULOSPÄIN.

### ASIOITA, JOIHIN VOI KIINNITTÄÄ HUOMIOTA:

- Muistanko esitellä itseni uusille ihmisille?
- Vastaanko minulle esitettyihin tervehdyksiin ja kysymyksiin?
- Kuuntelenko muita keskustelijoita, annanko heille puheenvuoron?
- Katsonko keskustelukumppania silmiin, kun puhun hänelle?
- Osoitanko kuuntelevani keskustelukumppaniani elein, ilmein ja ääneen?
- Tuonko omia mielipiteitäni keskustelussa esille?
- Käytänkö minä-viestiä ilmaistessani rajojani?
- Muistanko sanoa sanat kiitos, anteeksi, ole hyvä?

Taitoja voi harjoitella tuttujen ihmisten kanssa joko keskustellen tai konkreettisesti harjoittelemalla tiettyjä vuorovaikutustilanteita. Harjoittelu auttaa tuntemaan olonsa mukavammaksi, kun oikeassa elämässä tulee eteen tilanne, jossa pitäisi käyttää jotakin taitoa.

Hyvä tapa harjoitella sosiaalisia taitoja on myös ottaa mallia sellaisista ihmisistä, joiden käyttäytymisestä itse pitää. Millä tavalla he tulevat tilanteisiin? Mitä he sanovat? Miten he reagoivat toiseen ihmiseen?



Vantaan ammattiopisto Varian opiskelijakuntahallitustoiminnan syyskauden aloituksessa syksyllä 2015 nelisenkymmentä opiskelijaa pohti pienryhmissä haasteellisia vuorovaikutustilanteita, joihin amis-opiskelija joutuu opintojensa aikana.

Seuraavassa on kooste yhteensä kymmenen pienryhmän kirjoittamista pohdinnoista. Ryhmät ovat kuvanneet paitsi haastavia vuorovaikutustilanteita samalla myös ongelma- ja valintatilanteita, joita nuoret opiskeluarjessaan kohtaavat.

Elämäntaitokursseilla opiskelijat voivat pareittain/pienryhmissä keksiä keinoja, kuinka toimia seuraavassa kuvatuissa tilanteissa. Ryhmät voivat miettiä vinkkejä, kuinka tilanteista selviää tai miten niitä voi harjoitella. Opiskelijat voivat myös itse pienryhmissä pohtia haastavia sosiaalisia tilanteita ja kuinka toimia niissä.

#### TYÖSSÄOPPIMISESSA

- työssäoppimispaikan hakeminen puhelimitse
- ohjaajan kanssa ei tule toimeen
- hankala asiakas
- arviointi

#### KOULULLA

- uuteen luokkaan meneminen
- koulun aikatauluun sopeutuminen
- aamuryöhistely (opettajan reagointi, mitä sanoa opettajalle)
- yksilökeskustelu opettajan kanssa
- avun pyytäminen opettajalta
- opinto-ohjaajan luokse meneminen puhumaan alan vaihdosta / vaikeudesta löytää oikeaa alaa
- toisen oppilaan tai opettajan kanssa ei tule toimeen

#### TYÖNHAKU

- kun työtä on haettava itse
- nuorena työn hakeminen: saako töitä ilman työkokemusta, uudelleen yrittäminen, kun ensimmäisessä työpaikassa sanotaan ei

## SOSIAALISET TAIDOT -HARJOITUKSET

### Sosiaaliset perustaidot: TERVEHTIMISTAVAT-HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläisille useita post it -lappuja ja pyytää jokaista kirjoittamaan lapuille niin monta tapaa tervehtiä kuin tulee mieleen. Jokainen tervehtimistapa kirjoitetaan omalle lapulleen. Ohjaaja voi tarkentaa ryhmäläisille, että tervehtimistapa voi olla paitsi sanoja (erilaiset tervehtimissanat, "moi" "heippa" "terve" jne.) myös eleitä tai toimintaa ("kättely" "nyökkäys" jne.). Ohjaaja voi halutessaan tehdä tervehtimistapojen listaamisesta kilpailun: se, kuka on keksinyt eniten tapoja voittaa. Aikaa lappujen täyttämiseen voi antaa noin viisi minuuttia. Jos ryhmä on suuri, tehtävän voi tehdä pareittain.

Kun ryhmäläiset ovat valmiita, ohjaaja kirjoittaa taululle otsikoina erilaisia tilanteita, esimerkiksi: **"tapaat kaverin", "olet sukujuhlissa", "tervehdit bussikuskia", "olet työhaastattelussa", "menet uuteen työpaikkaan", "asiakastilanne" "koulun käytävällä"**. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä tuomaan lappunsa ja sijoittamaan ne mielestään sopivan tilanteen alle.

Kun kaikki ovat käyneet kiinnittämässä lappunsa, ohjaaja lukee otsikoiden alle sijoitetut tervehtimistavat ääneen. Ohjaaja voi pohtia yhdessä ryhmäläisten kanssa näitä erilaisia sosiaalisia tilanteita ja niiden välisiä eroja. Miksi tervehtiminen on tärkeää? Sopiiko kaverin tervehtimistapa johonkin muuhun tilanteeseen? Miksi tervehtimistapaa kannattaa miettiä, esimerkiksi työpaikassa? Onko koulun käytävällä/bussissa tapana tervehtiä? Millaisia sosiaalisia normeja on eli kuinka missäkin tilanteessa on sopivaa tervehtiä?

**TARVIKKEET:** Post it -lappuja, kyniä, paikka lappujen kiinnittämiseksi ja tusseja.

**EDUT:** Tämän harjoituksen myötä ryhmäläiset saavat keskittyä yhteen spesifiin sosiaaliseen taitoon eli tervehtimiseen. Yhteys normaaleihin arkisiin tilanteisiin tuo sosiaalisten taitojen pohtimisen lähelle jokapäiväistä elämää. Yhteiskeskustelut ohjaajan johdolla tuovat harjoitukseen laajempaa perspektiiviä ja vahvistusta sille, että sosiaalisia taitoja voi harjoitella. Tämän tyyppistä harjoitusta voi soveltaa muidenkin sosiaalisten taitojen kohdalla, esimerkiksi oman mielipiteen kertominen, jonkin tunteen ilmaisu tai neuvon kysyminen.



**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin ja lukee heille ääneen seuraavan tarinan ja ohjeistuksen tehtävään:

*”On vuosi 1872. Jokainen ryhmä kuvittelee muodostavansa kuumailmapallon korrissa olevan miehistön, joka purjehtii länteen meren yllä. Matkan tavoitteena on lentää maapallon ympäri kuumailmapallolla 80 päivässä.*

*Kun saavutaan pienten, lähes asumattomien saarten yläpuolelle jotakin pallossa menee pieleen ja sen yläosaan tulee pieni vuoto, josta kaasu pakenee ja jota ei pääse korjaamaan. Pallo alkaa menettää hitaasti korkeutta ja kaikki painolastina olleet hiekkasäkit on jo heitetty mereen.*

*Radiosta kuullaan, että tällä alueella on tuskin koskaan laivoja. Näyttää siltä, että teidän löytämisenne on epätodennäköistä, ehkä mahdotonta. Pallon kori voi pysyä meren pinnalla korkeintaan vuorokauden, sitten se uppoaa. Päätätte yrittää pitää pallon ilmassa niin kauan kuin mahdollista keventämällä sen kuormaa.*

*Teidän pitää yhdessä sopia missä järjestyksessä luovutte mukana olevista tavaroista. Tämä on vaikeaa, koska jos pääsette saarelle saakka tavaroista voi olla kovasti hyötyä.”*

#### TAVARAT OVAT SEURAAVAT:

	OMA PÄÄTÖS	RYHMÄN PÄÄTÖS
Laivakompassi 10 kg		
Ruoka-astia 10 kg		
Vesitonkka 10 kg		
Radiolähetin / vastaanotin 10 kg		
Ensiapulaukku 10 kg		
Kiikarit jalustalla 10 kg		
Yhden hengen kumivene 10 kg		
Hätäraketteja 10 kg		

Aluksi jokainen pistää asiat omasta mielestään parhaaseen järjestykseen merkiten ykkösellä (1) kaikkein tärkeintä esinettä ja numerolla kahdeksan (8) sitä, joka on vähiten tärkeä ja josta voidaan siis luopua ensimmäisenä.

Kun kaikki ovat tehneet omat listansa valmiiksi, keskustellaan ryhmänä samasta asiasta – mikä voidaan hylätä ensimmäisenä ja mistä pidetään kiinni viimeiseen saakka. Harjoituksessa on kysymys taidosta ilmaista oma mielipide ja toisten mielipiteiden huomioimisesta.

On tärkeää, että päästään sellaiseen ryhmäpäätökseen, johon kaikki voivat yhtyä. Taulukkoon kirjoitetaan oman listan lisäksi päätös, johon sitoutuu koko ryhmä. Tämän jälkeen jokainen vastaa itsekseen miettien seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuuntelivatko muut sinua?
2. Kuuntelitko sinä itse muita?
3. Pystyitkö vaikuttamaan tehtyyn päätökseen?
4. Kuka otti johdon käsiinsä?
5. Oletko tyytyväinen lopputulokseen?
6. Minkälaisia taitoja käytit?
7. Tuntuiko, että olit mukana ryhmäpäätöksen tekemisessä?
8. Oliko ryhmässä ristiriitoja? Miten ne ratkaistiin?
9. Minkälainen tunnelma ryhmässä vallitsi?
10. Mitä opit tästä harjoituksesta?
11. Huomasitko sellaisia taitoja, joihin kiinnität tulevaisuudessa enemmän huomiota?

Ylläolevat kysymykset voidaan käsitellä myös ohjaajan vetämässä yhteiskeskustelussa yleisesti. Ryhmät voivat myös vuorollaan esitellä tekemänsä päätökset ja perusteet niille. Lopuksi ohjaaja voi myös sitoa ryhmänharjoituksen teemoja yleisempään keskusteluun sosiaalisista taidoista ja ryhmässä työskentelystä.

**TARVIKKEET:** Ryhmäläisille jaettavat monisteet, joissa harjoituksessa käytettävä taulukko ja kyniä.

**EDUT:** Tässä harjoituksessa ryhmäläiset voivat harjoitella ryhmätyöskentelytaitoja. Yhteiskeskustelussa voidaan avata konkreettisen harjoituksen merkitystä sekä vuorovaikutustaitojen merkitystä elämässä ylipäänsä. Konkreettinen tekeminen ja leikkimielinen tehtävä innostavat sosiaalisten taitojen teemaan helposti, ja keskusteluissa yhdessä käsiteltävät asiat jäävät helpommin ryhmäläisten mieleen.

**Lähde:** Mun reitti - Reittipias. Ammattiopisto Luovi. [http://www.luovi.fi/wp-content/uploads/2013/01/MunReitti\\_matkaopas\\_www.pdf](http://www.luovi.fi/wp-content/uploads/2013/01/MunReitti_matkaopas_www.pdf)



**KUVAUS:** Ryhmäläiset jaetaan pareiksi. Jokainen pari tulee vuorotellen esittämään pienen tilannekuvauksen, jossa toinen parista esittää kysymyksen tai kertoo ilonaiheesta. Toisen tehtävänä on vastata myönteisillä sanoilla, mutta esimerkiksi kattoon katsomalla.

Pöydällä on kaksi pinkkaa lappuja, joiden tekstipuoli on alaspäin. Toinen parista ottaa pinkasta kysymyksen/ilonaiheen sisältävän lapun. Toinen ottaa vastaamista-pa-pinkasta lapun. Jos vastaamista-vaikutusta vaikuttaa vaikealta, voi sen vaihtaa. Kun pari on valmis, kysymyksen/ilonaiheen nostanut lukee ääneen lapun tekstin. Toinen parista vastaa myönteisesti, mutta lisäksi vastaamiseen kehonkielen/tunteen.

Esim. *”Asiakas kiitti mua hyvästä työstä.”* Toinen pari vastaa selaten puhelinta: *”Kiva juttu”*.

Esitetyn tilanteen jälkeen, ohjaaja kysyy kysymyksen/ilonaiheen esittäneelle, mitä fiiliksiä vastaustapa herätti. Tämän jälkeen koko ryhmältä voi kysyä, mitä ajatuksia heräsi tilannekuvauksesta.

Lopuksi keskustellaan siitä, miten asian sanomiseen vaikuttaa ilmaisutapa suuresti. Keskustella voi myös eleistä: miksi on tärkeää kiinnittää huomiota esimerkiksi katsekontaktiin? Onko teillä omia kokemuksia tällaisista tilanteista?

#### EHDOTUKSIA/KYSYMYKSIÄ/ ILONAIHEITA

- Lähdetkö mukaan leffaan?
- Lähdetkö mukaan syömään?
- Lähdetkö mukaan punttisalille?
- Lähdetkö kahvitauolle?
- Voisitko auttaa mua kantamaan tätä?
- Voisitko neuvoa mua tässä tehtävässä?
- Tiedätkö miten tämä hakulomake täytetään?
- Neuvotko mistä löydän terveydenhoitajan?
- Omasta puhelimesta loppui akku. Saanko lähettää viestin puhelimestasi?
- Sain tosi hyvää palautetta pomolta.
- Sain kesätyöpaikan.
- Pääsin ajokokeesta läpi.
- Onnistuin tässä harjoitustyössä vihdoin.
- Asiakas kiitti mua hyvästä työstä.
- Pääsin ruotsin kokeesta läpi.
- Voitin arvonnassa sadan euron lahjakortin.
- Lähdin treffeille.
- Nyt on sellainen olo, että tää onnistuu.

#### VASTAAMISTAPOJA:

- käännä vastatessasi katse pois päin
- katsele vastatessasi jalkoihin
- kiireinen
- vihainen
- ilahtunut
- suuttunut
- surullinen
- selaile puhelintasi
- pettynyt
- pelokas
- vastaa kädet puuskassa

**TARVIKKEET:** laput, joihin kirjoitettu kysymys/ilonaihe sekä laput, joihin kirjoitettu vastaamistapoja.

**EDUT:** Harjoitus havainnollistaa tunteiden ja elekielen vaikutuksia vuorovaikutuksessa. Draamaharjoitus, jossa ei tarvitse keksiä pitkiä vuorosanoja (kysymyksen esittäjän ei ollenkaan) tai esiintyä kauaa.

## Jämäkkyys

Jämäkkyystaidot ovat erittäin tärkeitä sosiaalisia taitoja. Ilman niitä olemme muiden ihmisten armoilla. Meillä on oikeus olla jämäköitä ja rajata, missä kaikessa olemme mukana, esimerkiksi mihin suostumme ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa.

Jämäkkyys eli assertiivisuus tarkoittaa kykyä ilmaista omia ajatuksia, tarpeita, haluja ja mielipiteitä suoraan ja vilpittömästi - silloinkin kun ne ovat erilaisia kuin muilla. Ollessamme jämäköitä, puolustamme omia oikeuksiamme siten, ettemme loukkaa toisen henkilön oikeuksia. Jämäkkyys perustuu ajatukseen, että sekä sinulla että minulla on oikeuksia ja ne ovat yhtä arvokkaita.

### Vinkki

Jämäkkyys-teeman yhteydessä voi käsitellä seksuaalista häirintää ja oikeutta seksuaaliseen koskemattomuuteen. Harjoituksia löytyy esimerkiksi Aaltonen (2012) Turvataitoja nuorille - Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. [www.julkari.handle/10024/90817](http://www.julkari.handle/10024/90817)



## JÄMÄKKYYTTÄ VAATIVAT TILANTEET -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pienryhmiin/pareiksi. Ohjaaja jakaa kullekin ryhmälle muutaman lapun, jossa on kuvattu jokin arkielämän tilanne, joka vaatisi toimimista jämäkästi. Ryhmäläiset pohtivat, miten kyseissä tilanteissa voi toimia jämäkästi ja millaista on ei-jämäkkä toiminta niissä. Ohjaajan ennakkoon tekemissä lapuissa voi olla esimerkiksi seuraavankaltaisia tilanteita kuvattuna (1 tilanne per lappu):

- Kaveri pyytää sinua leffaan ja olet tosi väsynyt. Et haluaisi lähteä, mutta et kehtaa sanoa kaverille ei. Mitä teet?
- Paras kaverisi on kokeillut huumeita. Hän haluaa, että koska hänkin on kokeillut, sinäkin kokeilet. Onko sinun pakko kokeilla?
- Kaverisi päättää lintsata seuraavana päivänä koulusta. Itse et haluaisi lintsata, mitä teet?
- Et halua käyttää alkoholia. Mitä teet, kun kaverisi houkuttelevat sinua juumaan?
- Kaverisi satuttaa sinua ja pahoitat mielesi. Miten sanot asiasta kaverillesi?
- Kaverisi pyytää usein sinua tekemään asioita hänen puolestaan, jotka hän voisi tehdä itse. Tätä on jatkunut jo pitkään, etkä haluaisi tehdä kaverisi puolesta asioita. Miten kieltäydyt seuraavalla kerralla, kun kaverisi pyytää jotain, esim. tekemään läksyt hänen puolestaan?
- Kaupassa myyjä tyrkyttää sinulle jotain tuotetta, mutta et halua ostaa sitä. Mitä teet?
- Yksi parhaimmista kavereistasi haukkuu toista parasta kaveriasi. Lähdetkö mukaan haukkumiseen? Onko helppoa olla lähtemättä? Mitä teet?
- Olet ensimmäisessä kesätyössä. Pomosi pyytää sinua tekemään töitä, jotka eivät sinulle kuuluisi. Mitä teet?

Kun ryhmät ovat keskustelleet tilanteista, voidaan ohjaajan johdolla käydä yhteiskeskustelua siitä, millaisista tilanteista oli kyse ja miten niissä voisi toimia. Halutessaan ohjaaja voi pyytää jokaista pienryhmää kertomaan vuorollaan pohtimistaan tilanteista ja toimintatavoista niissä. Tämän jälkeen voidaan käydä vielä yhteiskeskustelua jämäkkyydestä yleensäkin, sen tärkeydestä sekä harjoittelamisen merkityksestä tämänkin sosiaalisen taidon suhteen.

**TARVIKKEET:** Ennakkoon tehdyt laput erilaisista jämäkkyyttä vaativista tilanteista, halutessaan myös muistiinpanopaperia ja kyniä.

**EDUT:** Harjoituksessa käytetyt esimerkkitalanteet kannattaa valita sellaisiksi, jotka koskettavat nuorten elämää. Tällöin harjoituksella on suora yhteys arkielämään ja monilla saatavaa olla kokemusta juuri tämän tyyppisistä tilanteista jo entuudestaan. Keskusteluista voi olla paljon hyötyä ryhmäläisille, kun he kohtaavat vastaavankaltaisia tilanteita seuraavan kerran elämässään.

**Harjoituksen ja esimerkkitalanteiden lähde:** Erkko ja Hannukkala (2013) Mielenterveys voimaksi – Käsikirja nuoristotyön ammattilaisille



## MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ SOSIAALISIA TAITOJA TEEMAN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ.

- Ole oman elämäsi tähti! -oppaan sosiaalisiin taitoihin liittyvät tehtävät 1–4, sivu 101–102. Tehtävän 4 Sosiaaliset taidot tulevassa ammatissani voi tehdä myös ryhmässä seuraavasti:

Ohjaaja kysyy ryhmältä, millaisia sosiaalisia taitoja on olemassa. Tämän jälkeen jakaudutaan pienryhmiin. Jokaisen pienryhmän tehtävänä on pohtia, millaisia sosiaalisia taitoja tarvitaan tulevassa ammatissa (apuna voi käyttää edellä olevaa sosiaalisten taitojen listausta s. 89). Jos pienryhmässä on eri ammattiin valmistuvia, voi ryhmä miettiä kaikille yhteisiä taitoja, ja tämän jälkeen jokaiselle ammatille erikseen. Pienryhmät kertovat vuorotellen taito-listaukset. Tämä jälkeen yhteiskeskustelua: kuinka päädyitte näihin taitoihin? Miten taidossa voi kehittyä? Jos ryhmällä on erilaisia ajatuksia vaadittavista taidoista, voi tästä keskustella yhdessä. Entä tarvitsevatko kaikki saman ammatin edustajat samoja sosiaalisia taitoja?

- Tehkää ryhmäläistenne kanssa vierailuja paikkoihin, joissa he pääsevät käyttämään erilaisia sosiaalisia taitoja ja toimimaan vuorovaikutuksessa arjesta poikkeavissa tilanteissa. Esimerkiksi käynti paikallisessa teatterissa tai vanhustentalossa voi tarjota monille nuorille tilanteen, joka ei ole heille ennestään tuttu. Vierailut voivat tarjota oivallisia oppimisenpaikkoja ryhmäläisille siitä, millaiset käyttäytymis- ja toimintasäännöt ovat sopivia tämän tyyppisissä ympäristöissä.
- Ole oman elämäsi tähti! -oppaan sivuilla 98–100 kerrotaan sosiaalisista suhteista, seurustelusta ja yksinäisyydestä. Tämän tekstin voi antaa luettavaksi ryhmäläisille kotona/tunnilla. Aiheista voi myös kurssilla keskustella tunnilla/ pohtia pienryhmissä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:
  - millaiset suhteet antavat voimia ja energiaa?
  - millaiset suhteet saavat oman olon kurjaksi?
  - miksi ihmissuhteet ovat tärkeitä meistä jokaiselle?
  - mistä tunnistaa hyvän ystävän / miten hyvä ystävä käyttäytyy?
  - millainen yksinolo on kivaa ja millainen ei?
  - mitä vinkkejä voisi antaa opiskelijalle, jolla ei omasta mielestään ole tarpeeksi kavereita / hyviä kavereita? Mitä tilanteelle voisi itse tehdä? Mitä voisi tehdä, jos huomaa kanssaopiskelijan olevan yksinäinen?
  - millainen on hyvä parisuhde?



UNELMAT

ARVOT

TAVOITTEET

### TÄSSÄ OSIOSSA OHJATAAN RYHMÄLÄISIÄ:

- pohtimaan arvojaan,
- unelmoimaan,
- oivaltamaan, että lähemmäs unelmiaan pääsee asettamalla tavoitteita.

## Arvot = tärkeät asiat

Arvot kuvastavat sitä, mitä pidämme tärkeänä elämässä. Arvot ovat niitä asioita, joita pitää oikeina ja joiden mukaan omasta mielestä kannattaa elää. Arvot vaikuttavat valintoihimme. Päätöksiä on helpompi tehdä, kun tuntee omat arvonsa.

Nuorena rakennetaan omaa elämää: kokeillaan asioita, rikotaan rajoja ja etsitään itseä. Siksi arvojen pohtimista on tässä etsimisessä tärkeä olla mukana: omaa elämäänsä voi alkaa suunnata kohti oman mielenkiinnon mukaisia tavoitteita.

Joskus on hyvä pysähtyä pohtimaan myös sitä, ohjaako omien valintojen tekemistä omat arvot vai toisten arvot.

Nuoren arvomaailma näkyy opiskeluarjessa siinä, kuinka nuori suhtautuu opiskeluun, työhön sekä kuinka ottaa huomioon muut ihmiset. Nuorten arvot ovat peilausta mm. kotoa ja kavereista, ja siitä miten lähipiirissä suhtaudutaan eri asioihin, kuten työn tekoon ja opiskeluun. Myös eri kulttuuritaustat vaikuttavat.

Vanhemmat tai kaverit ovat saattaneet vaikuttaa opiskelupaikan valintaan. Opiskelupaikan valinnan taustalla on usein se, että lähipiirissä on saman ammattialan edustajia ja on nähnyt hyvän esimerkin. Myös hyvä kaveri on voinut vaikuttaa: halutaan mennä samaan opiskelupaikkaan yhdessä. Joskus opiskelija on pystynyt toimimaan myös kodin arvoja vastaan ja valinnut alan, jota itse haluaa opiskella.

### ARVOKESKUSTELUA OPINTOJEN AIKANA

On kuitenkin muistettava, että nuoren voi olla vaikea tunnistaa arvojaan itse tai tärkeät asiat huomataan vasta jälkepäin tai kokemuksen kautta. Voi myös viedä pitkään ennen kuin omat tärkeät asiat kirkastuvat. Ammattiin opiskellessa on hyvä mahdollisuus tutkia omia arvoja ja kehittää omaa arvomaailmaansa. Arvokeskustelua tulisikin käydä opiskelijoiden kanssa. Nuorilla tulisi olla tilaa pohtia ja kyseenalaistaa oman elämän, koulutuksen ja yhteiskunnan arvoja. Arvokeskustelussa nuorten kanssa voi pohtia sitä, mikä kuuluisi yhteiskunnan tai lähipiiriin mielestä olla minulle tärkeää, mutta mikä minulle omasta mielestäni on tärkeää. Mistä minä pidän?

Arvokeskusteluissa voi myös pohtia sitä, millaisia asioita arvostaa tulevassa ammatissa. Opiskelijoiden kanssa voi pohtia sitä, mitkä asiat vaikuttavat työpaikan valintaan (palkka, työmatkat, asiakkaat, uramahdollisuudet). Mitkä asiat ovat tärkeitä ihanteellisessa työpaikassa?

Jos opiskelijaryhmässä on paljon erilaisia arvoja (eri kulttuuritaustat, pukeutumistyyli sekä eri ideologioiden kannattajia) on ohjaajan tärkeä osoittaa, että kaikki voivat olla yhtä oikeassa ja kaikilla on tärkeä rooli ryhmän toimivuuden kannalta.

### ONKO NYKYAIKA HAASTEELLINEN OMIEN ARVOJEN LÖYTÄMISELLE?

Nuori elää vaihetta, jolloin omaa arvomaailmaa luodaan. Onko tämä aika haasteellinen tähän, koska ajan sanotaan olevan pirstoutunutta ja vähemmän ennustettavaa? Epävarmuutta voi olla myös oman ammatin säilymisestä. Tietoa on saatavilla nopeasti ja paljon. Onko helppoa erottaa vallitsevista arvoista ne, mitkä ovat minulle tärkeitä arvoja? Vaikka muutoksia tapahtuu ja tulevaisuudesta on epävarmuutta, aina kannattaa vahvistaa itsensä arvostamista. Myös opiskeleminen kannattaa, vaikka lopulta koulutuksesta päätyisi muuhun ammattiin kuin alun perin suunnitelti.

-----> Koostettu projektin ohjaajakoulutusten verkkokeskusteluista.

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle tyhjän paperin ja ohjeistaa ryhmäläisiä miettimään omalta kohdaltaan, mitkä asiat elämässä ovat tärkeitä. Asiat voivat olla sellaisia, joita henkilöllä on tai toivoisi olevan (esimerkiksi parisuhde voi olla tärkeä asia, vaikka sitä juuri nyt ei olisi). Tärkeiden asioiden lista voisi olla esimerkiksi: kaverit, opiskelu, musiikki, koulu, perhe, koira, elokuvat, jalkapallo, hyvä ruoka, rakkaus.

Kun ryhmäläiset ovat kirjoittaneet paperiinsa näitä tärkeitä pitämiään asioita, tulee heidän pisteyttää kukin asia sen mukaan, miten tärkeä se on suhteessa muihin listalla oleviin asioihin (esim. skaala 4-10 tai 1-5, tärkein asia saa suurimman arvon). Näin elämän tärkeät asiat tulee paitsi nimettyä, myös pohdittua niiden keskinäistä tärkeysjärjestystä.

Tämän jälkeen ohjaaja voi jakaa ryhmäläiset pienryhmiin keskustelemaan siitä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja mitä ajatuksia heillä nousi arvoista yleensäkin. Tämän voi toteuttaa myös koko ryhmän yhteiskeskusteluna.

#### **Keskustelua voi käydä esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:**

1. kuinka tärkeimmät asiat näkyvät jokapäiväisessä elämässä? Esim. kaverit olen heidän kanssaan paljon.
2. huomaatko ristiriitoja? Esimerkiksi arvostat terveellistä ruokaa, mutta valitset lounaan sijaan karkkipussin.
3. miksi omia tärkeitä asioita on hyvä pohtia?

Halutessaan ohjaaja voi myös jatkaa harjoitusta siten, että pyytää ryhmäläisiä valitsemaan yhden tai useamman paperille listaamista asioista, joita haluaisi olevan omassa unelmaelämässä. Tämän jälkeen ryhmäläiset miettivät, minkälaiset tekijät voivat olla esteenä sen toteutumislle. Havaittuja esteitä voi yksin tai parin kanssa pohtia siitä näkökulmasta, mihin voi itse vaikuttaa tai mitkä esteet on vain hyväksyttävä. Lopuksi voi miettiä, kuinka esteitä voi poistaa. Tämän jälkeen voidaan keskustella vielä yhdessä harjoituksesta kokonaisuudessaan ja arvojen merkityksestä yleensäkin.

**TARVIKKEET:** Tyhjiä papereita, kyniä. Harjoituksessa voi myös hyödyntää Ole oman elämäsi tähti! -oppaan Omat arvoni -tehtävää (sivu 17) tulosteena, johon voi kirjoittaa tärkeitä asiat.

**EDUT:** On hyvä lähestyä arvot-teemaa nimenomaan siitä kysymyksestä, mikä itse kullekin on tärkeää. Arvo-käsitteenä voi tuntua ryhmäläisistä abstraktilta ja etäiseltä asialta, joten itselle tärkeitä juttuja voi olla helpompi nimetä. Tätä kautta ryhmäläiset pääsevät kiinni arvoihinsa, ja sopivalla suhteella itsenäistä työskentelyä ja ryhmässä käytäviä keskusteluja, saadaan tuotua monenlaista näkökulmaa arvoihin. Yhteiskeskustelu ohjaajan johdattelemana tuo omiin arvopohdintoihin myös laajempaa näkökulmaa.

(\*Harjoitus muokattu lähteestä: Cacciatore R. & Karukivi M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi.



# Unelmointi luo uutta

Unelmointi on kykyä kuvitella, millaista elämä on parhaimmillaan. Jos kiellämme itseltämme unelmat, elämme säästöliekillä. Kaikkia unelmia ei tarvitse saavuttaa, mutta omaa elämäänsä voi tehdä enemmän unelmiensa näköiseksi.

Luovuus, uuden luominen ja kehittäminen edellyttävät kykyä unelmoida. Unelmointi tuo elämään enemmän mielekkyyttä, kun on päämääriä joita kohden edetä. Paitsi että unelmointi auttaa asettamaan tavoitteita, on se myös hyvä rentoutumiskeino.

Omia unelmia voi pohtia esimerkiksi aarrekartan tai unelmien polun avulla. Jos unelmointi tuntuu vaikealta, voi lähteä liikkeelle siten, että pohtii, millaisia tavoitteita on kymmenen vuoden päähän. Millaista elämän haluaisi silloin olevan?

## UNELMANÄYTTELY-HARJOITUS

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa kullekin ryhmäläiselle tyhjän paperin, johon pyytää heitä piirtämään joko yhdestä unelmastaan (tai unelman osastaan) tai useammasta unelmastaan. Kun kaikki ryhmäläiset ovat piirtäneet unelmistaan, kiinnitetään paperit tilan seiniin, jolloin muodostuu "unelmanäyttely". Ryhmäläiset voivat kierrellä katsomassa muiden piirtämiä unelmia.

Tämän jälkeen ohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä pohtimaan pienryhmissä, miksi on tärkeää unelmoida? Kuinka päästä lähemmäs unelmia? Lopuksi voidaan käydä yhteiskeskustelua pienryhmissä esiinnousseiden ajatusten pohjalta ja käsitellä yleensäkin unelmointia. Halutessaan ohjaaja voi pyytää jokaista myös kertomaan lyhyesti jotakin piirtämästään unelmasta (tämä voi olla liian henkilökohtaista, joten siksi ohjaaja on käytettävä tässä harkintaa).

**TARVIKKEET:** Paperia, kyniä ja teippiä tms. kiinnitysmateriaalia.

**EDUT:** Konkreettinen tapa käsitellä unelmointi-teemaa voi innostaa ryhmäläisiä, ja unelmien tärkeyttä on sen jälkeen helpompi pohtia ryhmissäkin. Unelmien piirtäminen voi innostaa ja vapauttaa mielikuvituksen erilailla kuin esimerkiksi kirjoitettaessa. Yhteiskeskustelu tuo puolestaan laajempaa perspektiiviä unelmointi-teemaan.

**KUVAUS:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä nousemaan ylös ja kuvittelemaan tilaan Suomen kartan (tarvittaessa voi pöytiä ja tuolia siirrellä, jotta jää riittävästi tyhjää tilaa ”Suomelle”). Helpottaakseen Suomen kartan visualisointia, ohjaaja voi osoittaa kohtia, jotka edustavat tiettyjä ryhmäläisille tuttuja kaupunkeja (esim. Helsinki, Tampere, Rovaniemi).

Tämän jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan kartalla sellaiseen kohtaan, josta omat isovanhemmat ovat kotoisin (tai arvelee heidän olevan). Tarvittaessa ryhmäläinen voi asettua Suomen kartan ulkopuolella suuntaan, jossa kotimaa sijaitsee. Ohjaaja voi pyytää miettimään esimerkiksi ensin mistä isoisä on kotoisin, sitten mistä isoäiti on kotoisin (ryhmäläinen voi päättää kummanpuolen isovanhempia miettiä). Samaan tapaan, ohjaaja jatkaa harjoitusta pyytämällä ryhmäläisiä siirtymään niihin paikkoihin, joista omat vanhemmat ovat kotoisin. Viimeiseksi ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan kartalla paikkaan, josta kukin on itse kotoisin.

Tämän jälkeen ohjaaja pyytää jokaista miettimään, missä haluaisi olla 10 vuoden päästä ja siirtymään kartalla siihen

kohtaan (ei haittaa vaikka toiveet eivät sijoitu Suomeen, ryhmäläinen voi astua Suomen ulkopuolelle ilmansuunnassa oikeaan suuntaan). Ohjaaja voi pyytää jokaista ryhmäläistä kertomaan lyhyesti, missä paikassa on, ja mahdollisesti myös sen, mitä on tekemässä.

Sitten ryhmäläiset voivat istua paikoilleen ja voidaan jatkaa vielä yhteiskeskustelua harjoituksesta ja ryhmäläisten tavoitteista tulevaisuudelle. Ohjaaja voi halutessaan pyytää jokaista kirjamaan paperille tavoitteita, joiden kautta pääsisi siihen paikkaan, missä haluaa 10 vuoden päästä olla. Näistä asioista voidaan sitten jatkaa keskustelua joko pienryhmissä tai yhteisesti sekä puhua tavoitteiden asettamisen tärkeydestä yleensäkin.

**TARVIKKEET:** Riittävä määrä tyhjää tilaa, tyhjiä papereita ja kyniä.

**EDUT:** Harjoituksen jatkumo menneisyyden kautta tulevaisuudesta unelmoimiseen antaa mukavalla tavalla virikkeitä omien tavoitteiden laatimiseen. Liikkuminen kartalla omilta juurilta kohti omia unelmia on kiinnostavaa.

# Tavoitteet

Lähemmäksi omia unelmia ja oman näköistä elämää pääsee tekemällä realistia ja toteutettavissa olevia tavoitteita. Tavoitteisiin vaikuttavat vahvasti omat tarpeemme ja arvomme.

## ESIMERKKEJÄ TAVOITTEISTA:

- koulutukselliset tavoitteet (esim. jatko-opiskelut)
- ammatilliset tavoitteet (esim. oma yritys)
- taloudelliset tavoitteet (oman auton ostaminen)
- fyysiseen aktiivisuuteen (puolimaratonin juokseminen)
- romanttisiin suhteisiin liittyvät (seurustelukumppanin löytäminen)
- perheeseen liittyvät (lasten saaminen)
- elämäntapaan liittyvät (pyrkimys pukeutua eettisiin vaatteisiin)

Omia tavoitteita kohti voi suunnitelmallisesti työskennellä. Hyvä tapa on jakaa tavoite pienempiin osiin sekä seurata tavoitteen toteutumista. Tavoitteen voi jakaa vaikka vaiheisiin: mitä on tehtävä ensimmäiseksi? Vaiheiden saavuttaminen kannustaa jatkamaan eteenpäin. Isot tavoitteet, varsinkin ilman suunnitelmaa, ovat vaikeita saavuttaa.

*Vinkki*



## MYÖS NÄITÄ VOIT HYÖDYNTÄÄ UNELMIEN, ARVOJEN JA TAVOITTEIDEN KÄSITTELYYN RYHMÄSSÄ

- Ammattiosaajan työkykypassin Kutsumuskartta-tehtäväkortti alpo.fi -> Työkykypassi -> Työkykyvalmiuksien vahvistaminen tai pdf-korttina <http://alpo.fi/wp-content/uploads/sites/9/2014/10/Tehtavakortti-Kutsumuskartta.pdf> Kortti soveltuu työkykypassin suorittamiseen.
- Ole oman elämäsi tähti! -oppaan tehtävät: 4 Arvot arjessani s. 18, 5 Käytä hetki unelmointiin, s. 116, 7 Tulevaisuuden polkuni, s. 119.
- LIITE tässä oppaassa: To do -tehtävälomake.

**KUVAUS:** Kurssilaiset valitsevat pareittain käsiteltäväksi jonkin tavoitteen. Tavoite voi olla omasta elämästä tai kuvitteellinen. Tavoite voi olla esimerkiksi säästäminen johonkin uuteen hankintaan tai kesken jääneen kurssin suorittaminen loppuun. Parit jakavat tavoitteen pienempiin välitavoitteisiin. Mitä pitää tehdä ensin? Mitä seuraavaksi, jotta lopullinen tavoite saavutetaan?

**PÄÄTAVOITE ON:** \_\_\_\_\_

Ensimmäinen välitavoite, mikä? \_\_\_\_\_

Mitä tehdään tässä vaiheessa? \_\_\_\_\_

Toinen välitavoite, mikä? \_\_\_\_\_

Mitä tehdään tässä vaiheessa? \_\_\_\_\_

Kolmas välitavoite, mikä? \_\_\_\_\_

Mitä tehdään tässä vaiheessa? \_\_\_\_\_

### -----> PÄÄTAVOITE SAAVUTETTU

Pari voi tehdä myös aikataulusuunnitelman eli merkitä päivämäärät, jolloin välitavoitteet ja päätavoite on saavutettu. Pari voi miettiä, mitkä asiat mahdollistavat sen, että tavoitteen saavuttaminen on mahdollista? Voiko muilta ihmisiltä pyytää tukea tavoitteen saavuttamiseksi?

**TARVIKKEET:** kyniä, paperia. Tarvittaessa voi käyttää piirroksia/lehtien kuvia värittämään tavoitesuunnitelmaa (värikyniä, liima, sakset).

**EDUT:** Harjoituksessa harjoitellaan isomman tavoitteen pilkkomista pienempiin tavoitteisiin. Näin ison tavoitteen saavuttaminen ei tunnu mahdottoman suurelta. Matkalla tavoitteisiin on välitavoitteita, joiden saavuttaminen kannustaa jatkamaan eteenpäin.

# Ole oman elämäsi tähti! – Kurssin päättäminen

Kurssin päättyessä käsitellyt asiat ovat ainakin osittain muuttuneet taidoiksi ja osaksi jokapäiväistä elämää.

Opiskelija on voinut huomata, että hänellä itsellä on kyky ja mahdollisuus vaikuttaa oman elämän asioihin. Jo pienillä muutoksilla ja päätöksillä voi lisätä omaa hyvää oloa. Jokaisessa on tähtiainesta olla oman elämänsä tähti!

Viimeisestä kurssikerrasta voi tehdä juhlavamman hetken. Tällöin voi vaikka tarjota opiskelijoille herkkuja ja kiittää heitä siitä, että ovat olleet mukana miettimässä oman elämänsä asioita.



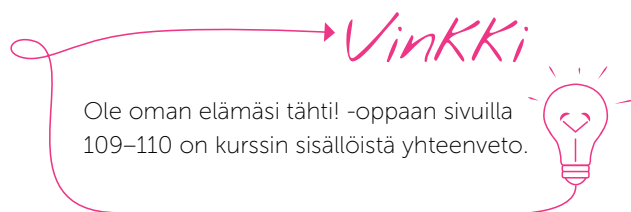
## KURSSIN ARVIOINTI

### PALAUTE KURSSISTA

Kurssista voi pyytää arvioinnin joko keskustellen tai kurssiarviointi-lomakkeilla. Opiskelijoilta on tärkeää kysellä mielipiteitä kurssista: mikä oli kurssissa kivaa ja mikä ei ollut? Millaista oli olla mukana kurssilla?

### MITÄ KURSSILLA ON OPITTU?

Kurssin aihealueita voi käydä läpi katselemalla kurssilla tehtyjä tuotoksia läpi. Jos ohjaaja on ottanut kuvia opiskelijoiden tekemistä ryhmätöistä, kuvia voi katsella kuvaesityksenä. Kurssilla tehtyjen asioiden muisteleminen jälkeenpäin voi avata keskustelua uusista näkökulmista: asiat ovat kurssikerran jälkeen jalostuneet opiskelijan mielessä eteenpäin. Jos kurssin alussa opiskelijat asettivat itselleen tavoitteita, niihin voidaan palata viimeisellä kerralla. Opiskelijat voivat arvioida, mitkä kurssin osa-alueet he kokevat hallitsevansa hyvin ja mitkä kaipaavat lisää paneutumista. Tähän voi käyttää Ole oman elämäsi tähti! -oppaan tehtävää 6 Mitä kurssin jälkeen? sivu 117. On tärkeä muistuttaa, että tavoitteiden saavuttamatta jääminen ei ole epäonnistumista. Onnistumista on myös se, että kurssilla huomasi tavoitteita ja muutostarpeita, joita ei ollut aiemmin osannut tunnistaa. Näihin asioihin voi keskittyä kurssin jälkeen.



## OPISKELIJAN ARVIOIMINEN

Koska kurssilla opiskelija on lisäämässä itsetuntemustaan ja kartuttamassa taitoja omaa elämäänsä varten, voi arvioiminen tuntua ohjaajasta hankalalta.

Kurssin suorittamisen arvioinnissa on tietenkin huomioitava poissaolot, ja niiden määrästä sovitut käytännöt. Kurssille voi ottaa mukaan myös portfolio-työskentelyn. Portfolioon opiskelijat voivat koota itsenäisiä tehtäviä tai pitää oppimispäiväkirjaa. Näin voi olla helpompi arvioida sitä, kuinka opiskelija pohtii kurssin asioita omassa elämässä tai yleensä ilmiöinä.

Seuraavassa on esimerkki siitä, millaisin arviointikriteerein Suomen Liikemiesten Kauppaopistossa elämäntaitokurssi arvioidaan. Kurssin laajuus on 2 osamispistettä, ja se sisältyy vapaasti valittaviin tutkinnon osiin. Kurssiin kuuluu myös portfolion tekeminen.

### KIITETTÄVÄ (K3) OPISKELIJA

- pohtii elämäänsä ja keskustelelee monipuolisesti tasapainoiseen elämään liittyvistä asioista
- pohtii monipuolisesti tavoitteitaan
- tunnistaa elämäänsä ja hyvinvointiinsa vaikuttavia keinoja

### HYVÄ (H2) OPISKELIJA

- pohtii elämäänsä ja keskustelelee elämäänsä liittyvistä asioista
- pohtii tavoitteitaan
- tunnistaa elämäänsä ja hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä

### TYYDYTTÄVÄ (T1) OPISKELIJA

- pohtii jonkin verran elämäänsä ja keskustelelee elämäänsä liittyvistä asioista
- tunnistaa joitain elämäänsä ja hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä

**KUVAUS:** Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle paperin, johon pyytää ryhmäläisiä kirjoittamaan jonkin hyvinvointilupauksen, josta sitoutuu pitämään kiinni ryhmän päättymisen jälkeen. Ohjaaja voi kehottaa kaikkia ottamaan lupauksesta myös esim. kuvan kännykällään, jolloin lupaus kulkee aina mukana ja siihen on helppo palata.

Mikäli ryhmäläiset haluavat, voivat he myös jakaa oman hyvinvointilupauksensa pienryhmissä/parille. Ääneen sanottuna ja muille kerrottuna lupauksesta kiinni pitäminen voi olla todennäköisempää. Hyvinvointilupauksen jakaminen muille voi olla kuitenkin liian henkilökohtaista, ja siksi ohjaajan on käytettävä harkintaa tässä.

Hyvinvointilupauksen kirjoittamisen jälkeen voidaan käydä vielä ryhmässä yhteistä keskustelua päättyvästä ryhmästä, sen annista

ja ryhmäläisten oivalluksista. Ohjaajan kannattaa huolehtia, että ryhmä päättyy positiivisiin tunnelmiin ja hyvinvointilupaukset toimivat yhtenä keinona muistella ryhmän aikana käsiteltyjä teemoja.

**TARVIKKEET:** Papereita, kyniä.

**EDUT:** Tekemällä henkilökohtaisen hyvinvointilupauksen itselleen, ryhmäläisen on helpompi nähdä ryhmässä käsiteltyjen teemojen yhteys omaan arkeensa. Hyvinvointilupauksen tekeminen jatkaa myös luontevasti kurssin keskeistä teemaa, omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Se tuo myös hyvin esiin sen, että itsestään kannattaa pitää huolta – myös kurssin jälkeenkin.

## KIRJE TULEVAAN -HARJOITUS

**KUVAUS:** Ryhmäläiset kirjoittavat itselle kirjeen tulevaisuudesta, toiveista, odotuksista, tavoitteista ja hyvästä elämästä.

Vaihtoehtoisesti kirjeessä voi käsitellä myös kurssin sisältöihin liittyviä odotuksia ja tavoitteita:

- nukkumiseen ja lepoon liittyviä asioita
- ruokailuun liittyviä asioita
- liikkumiseen liittyviä asioita
- tunteisiin liittyviä asioita
- ajatuksiin liittyviä asioita
- toimintaan liittyviä asioita
- tulevaisuuteen liittyviä tavoitteita (opiskelu, vapaa-aika, ihmissuhteet)

Kirje laitetaan suljettuun kirjekuoreen ja ohjaaja ottaa sen itselleen. Hän antaa kirjeen takaisin, esimerkiksi muutaman kuukauden tai vuoden kuluttua tai kun opiskelija on valmistunut.

**TARVIKKEET:** paperia, kyniä

**EDUT:** Kirjoittamalla tulevaisuuden toiveista asiat konkretisoituvat eri tavalla kuin että ne pyörisivät vain mielessä. Tehtävä ohjaa kurssin jälkeiseen aikaan: asioiden suunnitteluun ja oman elämän pohtimiseen jatkossa.

## Lähteitä

Tiivistelmät pohjautuvat Ole oman elämäsi tähti! – Opiskelijan opas elämäntaidoista -julkaisun sisältöihin. Lisäksi lähteinä on käytetty seuraavia:

### Hyvä arki, mukavat hetket ja ajanhallinta -osio

*Hyvä ajanhallinta.* Artikkelin MLL:n Vanhempainnetti. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/hyva\\_ajanhallinta](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/hyva_ajanhallinta)

Törrönen S., Hannukkala M., Ruuskanen U., & Korhonen E. 2011. *Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille.* Suomen Mielenterveysseura.

### Ravitseminen, uni ja liikunta

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. UKK-instituutin www-sivusto. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksiset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksiset)

### Rentoutuminen

Tuimala L. 2013 Rentoutusharjoitteet. <http://www.kehonkuva.com/34>

### Ajatukset

Cacciatore R. & Karukivi M. 2014. *Mieletön fiilis. Hyvän mielen käsikirja.* Tammi.

### Tunteet

Cacciatore R. & Karukivi M. 2014. *Mieletön fiilis. Hyvän mielen käsikirja.* Tammi.

Erkko A. & Hannukkala M. 2013. *Mielenterveys voimaksi.* Suomen Mielenterveysseura.

*Psykologi: viha voi tehdä sairaaksi.* 2015. Ylen www-sivusto. [http://yle.fi/uutiset/psykologi\\_viha\\_voi\\_tehda\\_sairaksi/8535114](http://yle.fi/uutiset/psykologi_viha_voi_tehda_sairaksi/8535114)

*Mielenterveyden vahvistaminen: tunteet haltuun.* Nuorten mielenterveystalo.fi-sivusto. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)

*Mitä on aggressio?* Mielenterveystalo.fi-sivusto. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/aggression\\_tunteen\\_omahoito/Pages/mita\\_on\\_aggressio.aspx#neljä](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/aggression_tunteen_omahoito/Pages/mita_on_aggressio.aspx#neljä)

### Itsetunto

*Hyvä itsetunto on optimistista realismia.* Suomen Mielenterveysseuran www-sivusto. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

*Kohota itsetuntoa.* MLL:n Nuortennetti -sivusto. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/kohota-itsetuntoa/>

*Toivo – kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille. Myönteisiä asioista minusta -harjoitus*

Nuorten mielenterveystalo.fi-sivusto. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio\\_7.aspx#sthash.DySh9AA3.dpuf](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_7.aspx#sthash.DySh9AA3.dpuf)

*Rakenna itsetuntoasi.* Mielenterveystalo.fi-sivusto. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>

### Sosiaaliset taidot

Kalliopuska M. 1995. *Sosiaaliset taidot.* Painatuskeskus.

Lappalainen R. 2004. *Sosiaaliset taidot: työkirja.* Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

*Sosiaalisten taitojen ominaisuuksia.* Nyyti ry:n www-sivusto. <https://www.nyyti.fi/tietoa/sosiaalisuus-ja-sosiaaliset-aidot/sosiaalisten-taitojen-ominaisuuksia/>

*Sosiaalisia taitoja tarvitaan liikunnassa.* Teko Terve koululainen www-sivusto. <http://tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiirijapelisaannot/ryhmaliikunnanilnonvalineena/sosiaalisetaidot>

*Nonverbaalinen viestintä.* Jyväskylän yliopiston viestintätieteiden laitoksen Ryhmäviestinnän perusteet -verkko-oppimateriaali. <https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/vuorovaikutus/viestinta/nonverbaalinen.html>





# OMAN ELÄMÄNI VESSANSEINÄ

MISTÄ PALIKOISTA ELÄMÄSI RAKENTUU? MITÄ SIIHEN KUULUU?  
TÄYDENÄ ALLA OLEVA KUVITTEELLINEN VESSANSEINÄ OMAN ELÄMÄSI MUKAAN.

kuka olet?  
MISTÄ TULET, MITÄ TEET?

ihmiset

KEIDEN KANSSA VIETÄT AIKAA?  
KEITÄ TAPAAT PÄIVITTÄIN?

vapaa-aika  
MITÄ TEET YLEENSÄ?

parhaat hetket

HETKI, JOTA ON MUKAVA MUISTELLA.  
ONNISTUIT JOSSAIN, VOITIT JOTAIN TAI OPIT JOTAIN

tärkeimmät

ASIOITA TAI TAVAROITA, JOISTA EN LUOVU

sana ON vapaa

MOTTOSI, ASENTEESI ELÄMÄÄN

# OPISKELIJAN ELI MINUN VERKOSTO

Opiskelupaikassasi työskentelee joukko ihmisiä, jotka neuvovat ja auttavat sinua opintojesi aikana.

Kirjoita alla oleviin kohtiin, keitä he ovat ja yhteystiedot

Millaisissa asioissa he auttavat?

Tietoa löydät esimerkiksi opiskelijan oppaasta tai opistosi verkkosivuilta.

**RYHMÄNOHJAAJAN NIMI:**

Millaisissa asioissa auttaa/neuvoo?

**OPINTO-OHJAAJAN NIMI:**

Millaisissa asioissa auttaa/neuvoo?

**PSYKOLOGIN NIMI:**

Millaisissa asioissa auttaa/neuvoo?

**OPPILAITOSPAPIN / DIAKONIN NIMI:**

Millaisissa asioissa auttaa/neuvoo?

**KURAATTORIN NIMI**

Millaisissa asioissa auttaa/neuvoo?

**OPINTOTOIMISTO**

Missä sijaitsee?

**TERVEYDENHOITAJAN NIMI:**

Millaisissa asioissa auttaa/neuvoo?

Millaisissa asioissa auttaa/neuvoo?

## RYHMÄNI OPISKELIJOIDEN NIMET

## KEITÄ MUITA KOULULTA LÖYTYY?

Voit miettiä, keitä olet jo tavannut koululla opintojen alettua.

## SAIRAAHOITO

Mistä saan apua sairastuttuani?



**Voit ottaa valmiista lomakkeesta kuvan puhelimellasi.**

**Näin yhteystiedot ovat helposti tallessa ja löydettävissä.**

**Mieti huomista päivää.  
Mitä haluaisit tehdä huomenna?  
Kirjoita laatikkoon.**

— ASIOITA, JOITA HALUAN TEHDÄ HUOMENNA —

**Mieti taas huomista päivää.  
Millaisia asioita sinun pitää tehdä?  
Mitkä ovat pakollisia, mutta eivät ehkä mieluisia?  
Kirjoita laatikkoon.**

— ASIOITA, JOITA PITÄÄ TEHDÄ HUOMENNA —

**Valitse nyt yksi asia, joka pitää tehdä huomenna.  
Sellainen, joka ei ole mieluisin.  
Mieti vaihe vaiheelta miten etenet, jotta saat asian hoidettua.  
Kirjoita vaiheet laatikoihin (kuvio paperin toisella puolella).**

— ESIMERKKI —

HUONE PITÄÄ SIIVOTA.  
Vaiheet joita etenen:

- 1) Päätän, että siivoan kello 16–17.
- 2) Kerään roskat ja pyykit, järjestän tavarat.
- 3) Pyyhin pölyt, imuroin. —————> TEHTY

# ASIA JOKA PITÄÄ TEHDÄ

VAIHEET, JOITA PITKIN ETENEN

A large, empty dashed rectangular box intended for writing the first step of the process.

A large, empty dashed rectangular box intended for writing the second step of the process.

A large, empty dashed rectangular box intended for writing the third step of the process.

TEHTY

## ELÄMÄNTAITOJA VOI HARJOITELLA – YHDESSÄ!

Opas on tarkoitettu tukimateriaaliksi elämäntaitokurssin ohjaamiseen ammattiopistojen nuorisoasteen opiskelijoille. Opasta voivat kuitenkin hyödyntää kaikki ammattilaiset, jotka kokevat tarvitsevansa ideoita ja työkaluja opiskelijoiden ja nuorten elämänhallinnan tukemiseen ryhmissä ja henkilökohtaisissa ohjaustilanteissa.

Oppaassa kuvataan Elämäntaitokurssin ja sen ohjaamisen perusteet sekä annetaan esimerkkejä ryhmäharjoituksista kurssikerroille.

