

# Tulevaisuuspaaja - opas ohjaajille



## TULEVAISUUSPAJAT

- ✓ *Opitaan omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista*
- ✓ *Lisätään luottamusta tulevaisuuteen ja voimavaroja toteuttaa unelmia*

# Lukijalle

---

**”K**onkreettisin hyöty Tulevaisuuspajasta minulle on ollut siinä, että olen alkanut viimein jollain tavalla priorisoimaan asioita elämässäni.”

Tulevaisuuspaja on henkilökeskeinen voimavaravalmennus, ja se pohjautuu ratkaisukeskeisyyteen, positiiviseen psykologiaan ja toipumisorientaatioon.

Tulevaisuuspajassa tavoitellaan osallistujien itsetuntemuksen, sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistumista sekä toiveikasta suhtautumista tulevaisuuteen. Tulevaisuuteen suuntautuminen on olennaista siksi, että lastensuojelun piirissä olevien nuorten ajatukset tulevaisuudestaan ovat usein negatiivisempia kuin muilla nuorilla.



*”Opin mitkä on mun vahvuuksia ja mitkä heikkouksia, ja että itseään kannattaa arvostaa sellaisena kuin on.”*

Tulevaisuuspaja koostuu kymmenestä ryhmäkerrasta. Sen tarkoituksena on tukea osallistujaa oman identiteetin löytämisessä, sosiaalisten taitojen vahvistumisessa sekä omannäköisen elämän toteutumisessa. Tulevaisuuspajan jälkeen osallistuja pystyy tunnistamaan ajatusvääristymiään, tunteitaan, vahvuuksiaan, unelmiaan, arvojaan, voimavarojaan ja voimavarasyöppöjään.

Tulevaisuuspaja-valmennus on sovellus Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton Omat avaimet -projektissa kehitetystä Hevari-valmennuksesta. Menetelmä on palkittu Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry:n Nuorisoalan työmenetelmät -tunnustuksella 2019.

Alkuperäisestä Hevari-valmennuksesta saadun palautteen perusteella Tulevaisuuspaja-valmennuksessa teemojen järjestystä on muutettu. Samoin nuorten palautteen perusteella kaksi valmennuskertaa alkuperäisestä Hevarista on vaihdettu. Näiden uusien kertojen ohjeistuksen löydät tästä materiaalista. Täältä löydät ohjaajan oppaan Hevari-valmennukseen (linkki).



*”Opin erityisesti voimavaroista. En ole ennen ajatellut asiaa niin, että jakaisin niitä kuluttaviin ja antaviin tekijöihin, joten oli kiinnostavaa pohtia sitä, mitkä asiat minulle oikeasti tuovat energiaa.”*

Nuoret ovat kokeneet, että kokoontuminen näiden aiheiden äärelle kerran viikossa on sopeva tahti. Suosituihin viikonpäiviin ovat tiistai, keskiviikko tai torstai. Yhden kokoontumisen ajallinen kesto voi vaihdella 2-3 tunnin välillä. Yleisesti on koettu hyväksi, että ryhmä alkaa noin kello 16–16.30 tarjotulla välipalalla ja vapaamuotoisella kuulumisten vaihdolla. Myös mattimyöhäiset ehtivät paremmin mukaan, kun aloitus alkaa tällä tavalla

joustavasti. Sen jälkeen työskennellään kello 16.30–18.30 yhdellä sopivan mittaisella tauolla. Kunnan välipalatarjoilu on tärkeää, koska suurin osa nuorista tulee suoraan koulusta tai pajalta. Suositeltava ryhmäkoko on noin 4-8 osallistujaa.



*“Olen oppinut toimimaan ihmisten kanssa*

## TULEVAISUUSPAJAN VALMENNUSKERRAT



*“Olen oppinut, että kaikki tunteet ovat ok.”*

### 1. Ryhmän aloitus

Millaisessa ryhmässä on hyvä olla? Tehdään ryhmälle ryhmäsopimus eli säännöt ja sovitaan yhteisistä käytännöistä. Käytäntöjä ovat esimerkiksi valmennuksen alku ja loppu, tauot, jne. Jos ryhmä on käynnistetty arjen taitojen valmennuksella ja ryhmäsopimus on jo tehty, tässä kohdassa käydään se uudelleen läpi.

### 2. Voimavarani ja voimavarasyöppöni

Mitkä asiat tuovat sinulle voimavaroja? Mitkä asiat ovat sinun voimavarasyöppöjäsi? Mitä niille voi tehdä?

### 3. Millainen olen parhaimmillani?

Huomaamme toisissa ihmisissä vahvuuksia, mutta näemmekö ja tunnistammeko niitä itsessämme? Näemmekö itsemme samoin, kuin toiset näkevät meidät? Onko sinulla jokin vahvuus, jonka käyttöön ottaminen tai hyödyntäminen vaatii vielä rohkaisua?

### 4. Some

Mitä sosiaalinen media antaa sinulle, mitä se vie sinulta? Miten some vaikuttaa ajatuksiisi? Miten some vaikuttaa hyvinvointiisi? Mitä hyvinvointia lisäävää somesta voi löytää?

### 5. Tunteet

Tunnistatko tunteen? Osaatko sanoittaa tunteitasi? Osaatko ja uskallatko kuunnella niitä?

### 6. Kökköuskomukset

Mitkä ovat sinun ajattelusi kompastuskiviä? Tunnistatko haitalliset tulkinta-ansat?

### 7. Itsemyötätunto

Oletko itsesi paras ystävä? Vai jäätkö kiinni itsekritiikin, syyllisyyden tai häpeän kierteeseen? Saisiko olla vähän armollisuutta?

## 8. Arvot

Mitkä ovat sinun arvosi? Millaisia olivat lapsuudenkotisi arvot ja miten ne näkyvät elämässäsi? Elätkö omien arvojesi mukaista elämää?

## 9. Unelmat

Miksi unelmat ovat tärkeitä? Miten unelmiaan voi saavuttaa? Mitkä ovat sinun unelmasi?

## 10. Ryhmän päätös

Onko joitakin muutoksia tapahtunut? Mikä on auttanut muutoksen tapahtumisessa? Missä tilanteessa muutos näkyy? Oletko ehkä oppinut jotakin uutta tai ennalta arvaamatonta?



*”Olen oppinut itsestäni, että mulla menee hyvin ja pystyn vaikuttamaan asioihini jos haluan.”*

# Sisältö

<b>Lukijalle</b> .....	<b>2</b>
TULEVAISUUSPAJAN VALMENNUSKERRAT.....	3
<b>Ohjaajan emotionaalinen tuki</b> .....	<b>7</b>
<b>Ohjaaja ja kokemusasiantuntija ryhmässä</b> .....	<b>8</b>
Kokemusasiantuntijan tehtävät ryhmässä.....	9
<b>1. Ryhmän aloitus</b> .....	<b>11</b>
Laaditaan yhdessä ryhmälle säännöt.....	11
Kuvauslupa .....	12
HARJOITUKSET .....	12
<b>2. Voimavarani ja voimavarasyöppöni</b> .....	<b>13</b>
Sääntöihin palaaminen.....	13
Keskustelua voimavaroista .....	14
HARJOITUKSET .....	14
<b>3. Millainen olen parhaimmillani?</b> .....	<b>16</b>
Voimavarakuvat .....	16
HARJOITUKSET .....	17
<b>4. Some</b> .....	<b>18</b>
Hahmopuu-harjoitus .....	18
HARJOITUKSET .....	18
<b>5. Tunteet</b> .....	<b>20</b>
HARJOITUKSET .....	21
<b>6. Kökköuskomukset</b> .....	<b>23</b>
HARJOITUKSET .....	24
<b>7. Itsemyötätunto</b> .....	<b>26</b>
HARJOITUKSET .....	26
<b>8. Arvot</b> .....	<b>29</b>
HARJOITUKSET .....	30
<b>9. Unelmat</b> .....	<b>31</b>
HARJOITUKSET .....	31
<b>10. Ryhmän päätös</b> .....	<b>33</b>
HARJOITUKSET .....	33

<b>Liitteet</b> .....	<b>36</b>
Liite 1. Malli kuvauslupaun .....	36
Liite 2. Huomioita-lomake ohjaajalle .....	37
Liite 3. Hahmopuu .....	38
Liite 4. Hahmot .....	39
Liite 4. Hahmot .....	41
Liite 4. Hahmot .....	43
Liite 5. Voimavaratimantti .....	45
Liite 6. Valokuvaohjeistus voimavaroista ja voimavarasyöpöistä .....	46
Liite 7. Millainen olet parhaimmillasi? .....	47
Liite 8. Mitä kerrot, jos kysyn? .....	48
Liite 9. Tunnealias .....	49
Liite 10. Minä ja mun tunteet .....	51
Liite 11. Lempiväri .....	52
Liite 12. Ohjeistus voimakuvan tekemiseen.....	53
Liite 13. Matalan kynnyksen apua psyykkisiin oireisiin .....	54
Liite 14. Kökköuskomukset ja voimauskomukset .....	55
Liite 15. Tulkinta-ansat .....	56
Liite 16. Arvojen aarrearkku .....	57
Liite 17. Miten arvosi näkyvät arjessasi?.....	58
Liite 18. Moka + ketutus, itseankaruus, vatvominen = kärsimyksen määrä.....	59
<b>Lähdemateriaalia</b> .....	<b>60</b>

# Ohjaajan emotionaalinen tuki

---

Ohjaajan emotionaalisen tuen avulla nuori voi tuntea olevansa arvostettu ja kunnioitettu sekä tulla kohdatuksi tunnetasolla. Nuoren luottamus omien haasteiden voittamiseen ja parempaan tulevaisuuteen vahvistuu. Hän kokee itsensä merkitykselliseksi. Jotta emotionaalista tukea voi välittää, ohjaajan on siirrettävä omat tunteensa taka-alalle ja keskityttävä vastaanottamaan nuoren tunteet sellaisena kuin ne tulevat. Ohjaajan tulee luopua halusta ratkaista nuoren asioita tai ongelmia ja luoda tilannetta tarkasteleva ja hyväksyvä ilmapiiri. Hänen tulee olla rohkaiseva ja tukea nuorta vuorovaikutukseen.

Ohjaajan vastuulla on luoda ryhmään ilmapiiri, joka mahdollistaa emotionaalisen tuen toteutumisen. Aiheet kannustavat nuorta pohtimaan omaa itseään, ihmissuhteitaan, sairauttaan, tunteitaan ja omien arvojen mukaista elämää. Aiheet mahdollistavat uusia näkökulmia, asioiden uudelleen tarkastelua, oivalluksia ja yhdessä ihmettelyä. Ohjaaja tukee avointa ilmapiiriä kysymällä hyväksyvästi "oletko oivaltanut jotain" sekä kehottaa kertomaan lisää.

Ohjaajan oman toiminnan kehittämiseksi ja emotionaalisen tuen varmistumiseksi, olemme laatineet Huomioita-lomakkeen (liite 2), joka täytetään välittömästi jokaisen ryhmäkerän päätyttyä. Lomake toimii ohjaajan apuna oman työtteen, tunteiden ja ajatusten jäsentäjänä. Siihen voi kirjata myös ryhmästä nousseita asioita, joihin on hyvä palata seuraavalla kerralla. Itsereflektion avulla voi kehittyä entistä paremmaksi ryhmänohjaajaksi ja emotionaalisen tuen mahdollistajaksi.

# Ohjaaja ja kokemusasiantuntija ryhmässä

Ohjaaja ja kokemusasiantuntijanuori toimivat työparina ryhmässä. Kokemusasiantuntija kannustaa omalla esimerkillään ryhmän nuoria vuorovaikutukseen ja luo toivoa elämään. Ohjaaja luo omalla rauhallisella olemuksellaan turvallisuutta viestivän ilmapiirin. Turvallisen ilmapiirin perusedellytyksenä on, että ryhmässä laaditaan säännöt yhdessä nuorten kanssa. Tähän on varattava riittävästi aikaa ensimmäiselle ryhmäkerralle.

Valmistautuminen ryhmän ohjaamiseen alkaa jo ennen nuorten saapumista paikalle. Tarvikkeiden hankkiminen ja ohjeiden kopioiminen on hoidettava kuntoon, mutta tämän lisäksi ohjaajan oma keskittyminen ja rauhoittuminen on tärkeää. On inhimillistä kertoa nuorille, jos ensimmäinen ryhmän kokoontuminen tuntuu jännittävältä myös ohjaajasta.

## Ohjaajan on hyvä pohtia seuraavia asioita:

- miten vastuuni ohjaajana toteutuu
- miten saan aikaan hyväksyvän ja kunnioittavan ilmapiirin ryhmään
- miten otan vastaan nuorten negatiivisen suhtautumisen ja viestit
- miten vahvistan hiljaisten nuorten osallisuutta
- miten voin valmistautua sietämään hiljaisuutta ryhmässä
- miten huomioin nuorten erilaiset elämäntilanteet, tarpeet ja tavoitteet

## sillä...

- ohjaajana olen salassapito- ja vaitiolovelvollinen
- nuorten luottamus ohjaajaan on edellytys vuorovaikutukseen
- hiljaisuudessa nuoren oma ajatus kuuluu
- nuoren negatiivinen puhe on merkki muutoksen toiveesta
- pieni toiminnallinen harjoitus ryhmässä voi lisätä itseluottamusta
- emme tavoittele samanlaista, vaan omanlaista elämää

## Kokemusasiantuntijaksi soveltuu nuori joka:

- haluaa auttaa ja tukea toisia nuoria
- pystyy ymmärtämään toisia nuoria, joilla on haasteita elämässään
- kykenee kertomaan omaa tarinaa siten, että se herättää toisissa nuorissa uskoa ja toivoa elämään
- on luotettava ja ystävällinen toisia kohtaan.

Nuori voi olla koulutettu kokemusasiantuntija tai vertaisohjaaja, mutta se ei ole välttämätöntä. Ohjaaja voi tarjota kokemusasiantuntijan roolia nuorelle, jonka hän arvioi sopivan tehtävään. Nuori kasvaa toiminnassa mukana ollessaan sekä ohjaajan tuella tehtävään.



## Kokemusasiantuntijan tehtävät ryhmässä

Kokemusasiantuntijan kanssa on hyvä käydä koko 10. kerran prosessi läpi ennen ryhmien alkamista. Samalla on hyvä ohjeistaa tulemaan hänet paikalle hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista (20 min) ennen muita nuoria, jolloin sovitaan hänelle kuuluvat tehtävät kyseisellä ryhmäkerralla. Ryhmässä kokemusasiantuntijan tehtävät voivat olla hyvin erilaisia. Ne määrittyvät sen mukaan, millaisista tehtävistä nuori pystyy suoriutumaan. Välillä on hyvä olla ryhmäkertoja, joissa kokemusasiantuntijakin saa olla ainoastaan ryhmäläisen roolissa.

Tehtävänä voi olla esimerkiksi:

- kahvitarjoilun laittaminen ryhmän alussa
- keskustelun aloitus
- pienen harjoitteen ohjaaminen ryhmälle
- valokuvien ottaminen ryhmässä
- valokuvakoosteen kokoaminen viimeiselle ryhmäkerralle
- ryhmäkerran suunnittelu yhdessä ohjaajan kanssa
- nuorten kannustaminen ja rohkaisu ryhmän aikana

### Ryhmäkertojen kulku

Ryhmäkerrat noudattavat seuraavaa rytmitystä:

**Mikä fiilis?** Ryhmäkerran alussa käydään fiiliskierros, jossa voi kertoa millä mielellä tulee ryhmään. Tätä tarkoitusta varten ensimmäisellä kerralla tehdään Hahmopuu. Jos nuorilta tulee ideoita esimerkiksi fiiliskierroksen luovaan toteuttamiseen jollakin muulla tavalla kuin hahmopuulla niin sitä kannattaa ehdottomasti kokeilla. Tällöin nuoret sitoutuvat paremmin ryhmään ja saavat hyödyntää omia vahvuuksiaan.

**Päivän biisi** Fiiliskierroksen jälkeen istutaan kuuntelemaan nuoren tuoma biisi, jonka avulla rauhoitutaan päivän teemaan.

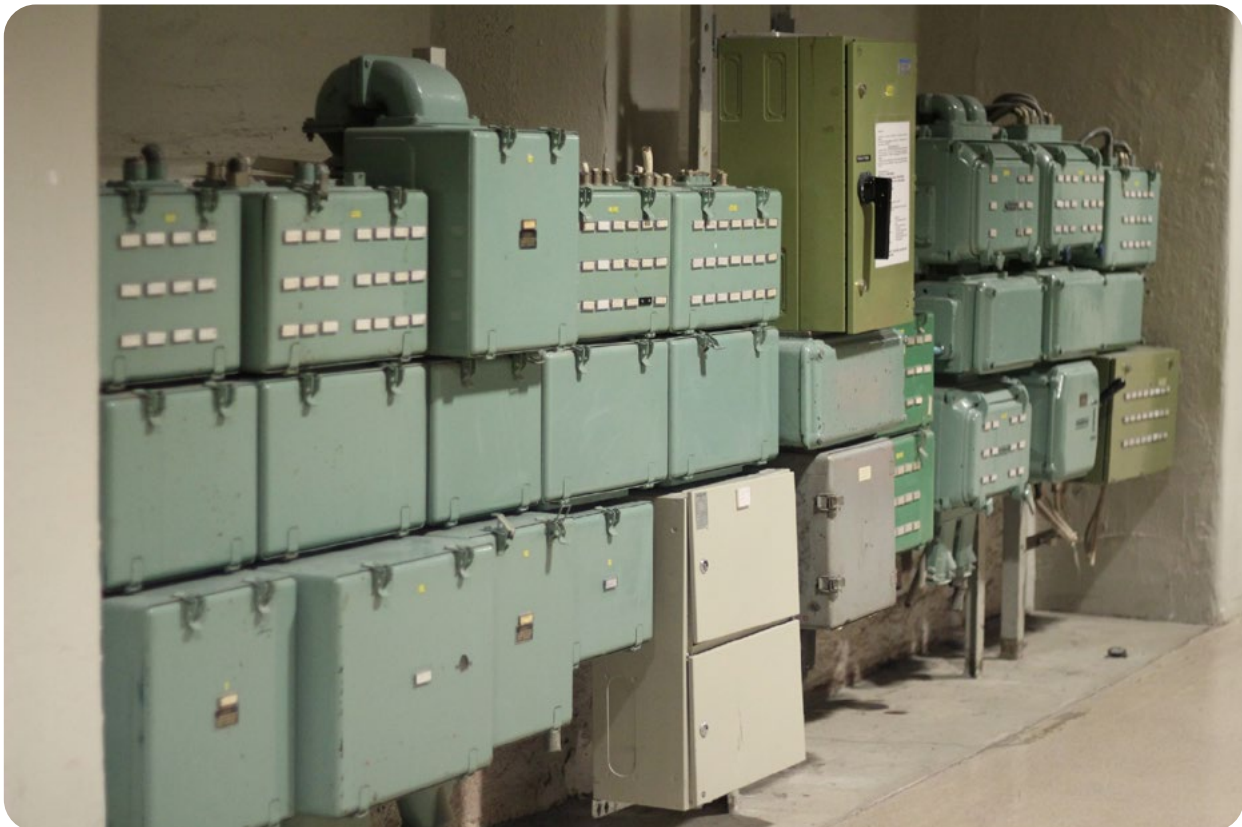
### Ryhmän teemat:

1. Ryhmän aloitus
2. Voimavarani ja voimavarasyöppöni
3. Millainen olen parhaimmillani?
4. Some
5. Tunteet
6. Kökköuskomukset
7. Itsemyötätunto
8. Arvot
9. Unelmat
10. Ryhmän päätös

**Harjoitukset:** Ryhmäkerrat sisältävät luovia, kehollisia ja kirjallisia tehtäviä. Harjoitukset on testattu nuorten ryhmissä ja niiden järjestys on todettu tukevan nuorten vuorovaikutusta ryhmässä. Vuorovaikutuksen lisäksi harjoitukset tukevat itseluottamusta, ohjaavat nuorta aktiivisempaan tekemiseen ja kyseenalaistamaan omaa ajattelua. Nämä ovat harjoitusten piilotavoitteita. Harjoitukseen käytettävä aika on suuntaa antava. Ohjaaja arvioi harjoitukseen kuluvan ajan ryhmän koko ja toiminta huomioiden.

**Mikä fiilis?** Ryhmäkerran päätteeksi käydään keskustelua, miltä päivän teema ja harjoitukset tuntuivat.

**Päivän kuva:** Ryhmäkerrasta otetaan kuva/kuvia. Niissä voi olla nuoria, jos he antavat luvan kuvaamiseen tai kuvia hahmopuusta sekä muista harjoituksista. Ohjaaja ja/tai kokemusasiantuntija tekee kuvista koosteen, joka katsotaan viimeisellä ryhmäkerralla. Se palauttaa mieleen ryhmän vaiheet ja kokemukset. Ohjaajan tulee varmistaa nuorilta suostumus valokuvaamiseen. Tarvittaessa voit ottaa suostumuksen kirjallisesti (Liite 1).



# 1. Ryhmän aloitus

---



## Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Älypuhelin tai kamera
- Voimapaperia tai kartonkia
- Värikyniä, saksia, sinitarraa
- Päivän biisi
- Tulosta Hahmot (Liite 4) tai Hahmoharjoitus (Liite 3)
- Malli kuvauslupa (Liite 1)



**E**nsimmäisellä ryhmäkerralla soitetaan ohjaajan tai kokemusasiantuntijanuoren valitsema biisi. Seuraavilla kerroilla nuoret tuovat haluamansa biisin vuorollaan.

## Laaditaan yhdessä ryhmälle säännöt

Meillä jokaisella on kokemus ryhmässä olemisesta, sillä olemme kuuluneet ainakin koulu-ryhmään. Jokaisella on näistä lapsuuden aikaan liittyvistä ryhmistä erilaisia muistikuvia. Ne voivat olla hyviä, joita voi muistella hyvällä mielellä tai ne voivat olla sellaisia, jotka haluaisimme unohtaa. Jotta Hevarin ryhmäkokemus voi muodostua positiiviseksi eli sellaiseksi, jota kaikki voivat muistella hymy huulilla, ryhmä aloitetaan luomalla säännöt yhdessä. Sääntöihin kirjataan myös ryhmän alkamis- ja päättymis- ajankohdat ja muut käytännön asiat.

Nuoret kirjoittavat lapuille itselle tärkeät asiat, jotka huomioidaan sääntöjä laadittaessa. Ohjaaja lukee lapuissa olevat sääntöehdotukset ääneen. Tällä tavalla myös hiljaisimmat saavat äänensä kuuluviin. Aikaa sääntöjen pohtimiseen kannattaa antaa reilusti.

Ohjeista nuoria

- pohtimaan itselleen tärkeitä asioita, joita haluaa otettavan huomioon ja kirjoittamaan ne paperille
- ohjaaja lukee nuorten ehdotukset ja niistä keskustellaan yhdessä
- yhdessä valitut säännöt kirjataan ylös esim. fläppipaperille tai Word-tiedostoon, joka tulostetaan
- nuoret allekirjoittavat yhdessä luodut ryhmän säännöt.

Jos nuorilta ei tule kaikkia turvalliseen ryhmään kuuluvia sääntöjä, huolehdi, että ainakin nämä tulevat kirjatuiksi:

- päihteettömyys
- toisten mielipiteiden kunnioittaminen
- luottamuksellisuus
- ryhmän alkamis- ja päättymisaika.

## Kuvauslupa

Sopikaa ensimmäisellä kerralla valokuvaamista koskevat asiat. Kysy saako kaikkia kuvata ja pyydä tarvittaessa jokaiselta kirjallinen suostumus. Malli kuvausluvasta löytyy liitteestä 2.



## HARJOITUKSET

### Hahmopuu (Liite 3)

Hahmopuu on osa päivän fiiliskierrosta. Sen avulla nuoren on helpompi ilmaista, millä fiiliksellä hän tulee ryhmään ja lähtee sieltä pois. Hahmopuu askarrellaan yhdessä nuorten kanssa esimerkiksi voimapaperista tai kartongista. Puussa on hyvä olla runsaasti oksia, mahdollisesti tikapuut ja/tai erilaisia tasanteita. Puun mallina voi käyttää Hahmopuu-kuvaa (liite 3) Hahmot (liite 4) tulostetaan ja leikataan ja ne voi halutessaan laminoida. Valmis puunrunko kiinnitetään seinälle. Varaa hahmopuun tekemiseen aikaa noin 20 minuuttia. Ohjeista nuoria valitsemaan hahmoista sellainen, joka kuvastaa parhaiten sen hetkistä fiilistä tai tunnetilaa. Pyydä nuoria kiinnittämään hahmo sopivaan kohtaan hahmopuussa ja kertomaan, miksi hän valitsi kyseisen hahmon ja kohdan puussa. Ohjeista, että kertominen on vapaaehtoista.

Huom! Mikäli hahmopuulle ei ole tilaa seinällä, tulosta hahmoharjoitukset nuorille, jotta he voivat värittää päivän fiilistä kuvaavan hahmon. Pyydä nuoria kertomaan fiiliskierroksella, miksi nuoret ovat valinneet kyseiset hahmot. Ohjeista, että kertominen on vapaaehtoista.

## 2. Voimavarani ja voimavarasyöppöni



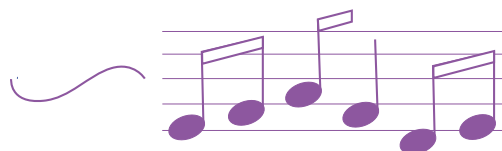
### Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Älypuhelin tai kamera
- Magneettisanoja (esim. jaakappirunous.com -paketti)
- Hahmot
- Kyniä
- Tulosta "Voimavaratimantti"-harjoitus (liite 5) ja ohjeet voimavaravalokuvaukseen (liite 6) kaikille osallistujille

Joskus tuntuu, että voimavarat ovat vähissä eikä enää muista, mitkä asiat auttavat jaksamaan. Meillä kaikilla on voimavaroja, jotka tuovat meille energiaa, iloa ja hyvää mieltä. Joskus ne ovat piiloutuneet tai kadoksissa. Ne ovat kuitenkin löydettävissä uudelleen. Tällä kerralla pohditaan jokaisen omia voimavaroja ja voimavarasyöppöjä.



Mikä fiilis?



Päivän biisi

### Sääntöihin palaaminen

Lue ensimmäisellä kerralla laaditut säännöt ja kysy nuorilta, onko heillä sääntöihin lisättävää.



Tämän kerran alustuksena voi käyttää Mistä voimavaroja? -videota Omat avaimet YouTube kanavalta. Videolla ihmiset kertovat mitkä asiat ovat heille tärkeitä, auttavat jaksamaan ja tuovat hyvää mieltä. Video toimii tämän ryhmäkerran alustuksena ja keskustelun virittäjänä.

## Keskustelua voimavaroista

- Mitkä asiat ovat sinun voimavarasyöppöjäsi? Mitä niille voi tehdä?
- Mitkä asiat tuovat sinulle voimavaroja?
- Millaisia asioita on mukava tehdä ja mistä saan mielihyvää?

## HARJOITUKSET

### Voimavaratimantti (Liite 5)

Harjoitukseen menee aikaa noin 20 minuuttia. Ohjeista nuoria:

- ympyröi lomakkeesta oma valinta, asteikolla 1-5 kuinka tyytyväinen olet omassa elämässäsi esimerkiksi ihmissuhteisiin tai kykyysi rentoutua.
- Tee lattialle jana asteikolla 1-5.
- Pyydä nuoria siirtymään janan viereen.
- Lue seuraavaksi osa-alueet läpi ääneen yksi kerrallaan ja pyydä nuoria asettumaan sen numeron kohdalle, jonka ovat ympyröineet kunkin teeman kohdalla.
- Janatyöskentelyn jälkeen nuori valitsee yhden osa-alueen, joka kaipaa erityistä huomiota ja yhden johon on tyytyväinen.
- Pyydä nuoria merkitsemään tehtävään päivämäärä ja oma nimi, koska tehtävään palataan uudestaan viimeisellä kerralla. Ota tehtävät itsellesi säilytettäväksi.

Voimavaratimantti harjoitukseen palaaminen viimeisellä ryhmäkerralla palauttaa nuoren mieleen oman tilanteen ryhmän alussa. Nuori huomaa mihin asioihin on tullut muutosta ja mihin hän on ryhmän loputtua tyytyväisempi ja mikä asia kaipaa lisää hänen positiivista huomiotaan.

### Magneettisanat

Harjoituksen tekemiseen kuluu aikaa noin 20 minuuttia. Harjoitus toimii ilmapiirin vapauttajana ja hauskuuttajana. Harjoitus sisältää erilaisia vaiheita, joiden kautta nuori voi saada kokemuksen erilaisista tavoista olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

#### Vaihe 1

- Pyydä nuoria muodostamaan parit.
- Kannusta heitä luopumaan kontrollista sekä luomaan jotakin hauskaa ja hultatonta.
- Jaa pareille magneettisanat. Parin tehtävänä on luoda yhteistyössä räppi tai runo magneettisanoista.
- Nuoret eivät saa puhua. Magneettisanojen valinnat hyväksytään tai hylätään nyökkäämällä tai pudistamalla päätä.
- Aikaa on kolme minuuttia.

## Vaihe 2

- Tekstin työstämistä jatketaan saman parin kanssa, nyt puhuminen on sallittua.
- Aikaa on kolme minuuttia.
- Ajan loputtua pyydä pareja lukemaan omat tekstinsä ääneen muille.

**Kysy**, miltä tuntui työskennellä yhdessä parin kanssa puhumatta ja puhuen?

## Vaihe 3

- Jatketaan työskentelyä itsenäisesti.
- Jatketaan työskentelyä itsenäisesti ja jokainen aloittaa oman tekstin luomisen.
- Aikaa on kolme minuuttia.

## Vaihe 4

- Siirrytään viereisen tekstin ääneen ja jatketaan sitä. Kierrosta jatketaan niin kauan kunnes ollaan takaisin oman tekstin ääressä.
- Aikaa kunkin tekstin ääressä on kolme minuuttia
- Nuori lukee oman jatkettun tekstin ääneen.

**Ottakaa** teksteistä valokuvat viimeisellä kerralla esitettävää kuvakoostetta varten.

## Valokuvaohjeistus voimavaroista ja voimavarasyöpöistä (Liite 6)

Pyydä nuoria ottamaan seuraavalle kerralla kuvia voimavaroistaan ja voimavarasyöpöistään. Valokuvien tuominen jännittää ryhmäläisiä ja ohjaajan on hyvä korostaa, ettei kuvia arvostella ryhmässä. Halutessaan nuori voi käyttää netistä tai lehdestä löytämiään kuvia. Ohjaaja tai kokemusasiantuntija kokoaa valokuvista powerpoint-esityksen, joka katsotaan seuraavalla kerralla. Mikäli valokuvien tuominen on ylitsepääsemättömän vaikeaa, tällöin nuori osallistuu vain keskusteluun.



### 3. Millainen olen parhaimmillani?



#### Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Älypuhelin tai kamera
- Kyniä
- Hahmot
- Tulosta Millainen olet parhaimmillasi? -harjoitus (Liite 7) ja Mitä kerrot, jos kysyn? -harjoitus (Liite 8)

**H**uomaamme toisissa ihmisissä vahvuuksia, mutta näemmekö ja tunnistammeko niitä itsessämme? Näemmekö itsemme samoin, kuin toiset näkevät meidät? Onko meillä jokin vahvuus, jonka käyttöön ottaminen /hyödyntäminen vaatii vielä rohkaisua? Hyviä ominaisuuksia kannattaa kehittää, sillä ne näkyvät itsevarmuutena ja sosiaalisten taitojen vahvistumisena.



Mikä  
fiilis?



Päivän  
biisi

#### Voimavarakuvat

Ennen kuin katsotte yhdessä nuorten tuomia voimavarakuvia (esim. koottu power-point-esitys), kerro nuorille seuraavat asiat:

- Kuvan ottaminen ja katsominen toisten kanssa voi olla haasteellista, sillä kuvassa paljastamme itsestämme usein jotakin uutta ja henkilökohtaista
- Kuvista ei arvioida teknisiä asioita, vaan katsotaan mitä ajatuksia/tunteita ne herättävät
- Kuvat voivat olla vertauskuvauksellisia, jolloin merkitys jää kuvan tuoneen nuoren omaan tietoon
- Jokaisella on oikeus/mahdollisuus kertoa tai olla kertomatta kuvistaan.
- Katsomme kuvat toisiamme kunnioittaen



Ryhmäkeskustelua kuvista:

Oliko helppo valita tai löytää kuvattavat kohteet/asiat, jotka tuovat voimavaroja tai vievät niitä?

- Miltä tuntui ottaa valokuvia?
- Miltä tuntui näyttää omia valokuvia toisille?
- Missä onnistuit ja oliko jokin haasteellista?

## HARJOITUKSET

### Millainen olet parhaimmillasi? -harjoitus (Liite 7)

Nuoret tekevät harjoituksen itsenäisesti miettien asioita omasta näkökulmastaan, ei siten, mitä toiset ovat nuoresta hänelle itselle kertoneet. Tehtävä jaetaan neljään vaiheeseen, jotka ohjeistetaan yksitellen.

#### Vaihe 1

Valitse kymmenen tärkeää vahvuuttasi. Aikaa on 10 minuuttia.

#### Vaihe 2

Valitse näistä kymmenestä 10 vahvuudesta viisi tärkeintä. Aikaa on viisi minuuttia.

#### Vaihe 3

Valitse näistä viidestä vahvuudesta yksi, jonka kerrot muille.

#### Vaihe 4

Keskustelkaa vahvuuksista ja niiden huomioimisesta ja kehittamisestä

- Minkälaisia vahvuuksia arvostat?
- Voiko vahvuus/luonteenpiirre olla sekä huono ja hyvä?
- Mitä vahvuutta tai luonteenpiirrettä haluaisit kehittää itsessäsi? Miten sitä voisi kehittää?
- Milloin olet parhaimmillasi?

### Mitä kerrot, jos kysyn (Liite 8)

Harjoituksen tarkoituksena on, että nuoret tutustuvat toisiinsa paremmin. Samalla he voivat harjoitella kertomaan myös itsestään. Jaa nuoret pareihin ja anna "Mitä kerrot, jos kysyn" -lomake jokaiselle parille. Varaa aikaa keskusteluille noin 20 minuuttia. Jaa aika siten, että ensin toinen vastaa 10 minuutin ajan kysymyksiin ja sitten on toisen vuoro vastata.



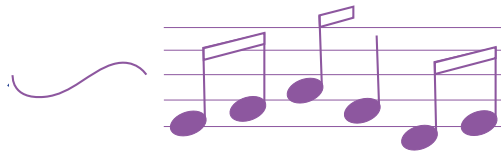
## 4. Some

### Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Älypuhelin liitteen lähettämistä varten
- Hahmot
- Kyniä



Mikä  
fiilis?



Päivän  
biisi

### Hahmopuu-harjoitus

**O**ta mukaan värillisiä tulostettuja Hahmopuu-harjoituksia ja erivärisiä puuvärejä. Aloite-  
taan Hahmopuun värittämisellä – millä fiiliksellä tulet tänään ryhmään? Ohjeista osal-  
listujia valitsemaan hahmoista sellainen, joka kuvastaa parhaiten sen hetkistä fiilistä tai tun-  
netilaa. Pyydä osallistujia kertomaan, miksi hän valitsi kyseisen hahmon ja kohdan puussa.  
Ohjeista, että kertominen on vapaaehtoista. Voi myös vain näyttää hahmon, jonka on va-  
linnut.

## HARJOITUKSET

### Keskustelua ohjaavat kysymykset

Tämä valmennuskerta perustuu enimmäkseen keskusteluun. Pohditaan yhdessä, millaista on olla ja elää somen keskellä. Johdatellaan myös itsemyötätunnon käsitteeseen. Ohjaaja huolehtii siitä, että kaikki halukkaat saavat kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan.

Keskustelun herättämiseksi ohjaaja kysyy kysymyksen kerrallaan. Ohjaaja varmistaa, että kaikki halukkaat saavat kertoa ajatuksistaan. Ohjaajan on hyvä sanoa myös erikseen, että ei ole pakko sanoa, vaan myös kuuntelu on hyvä tapa jäsentää omia ajatuksia, saada ver-  
taistukea ja oppia uutta.

- Vaikuttaako some meihin? Millä tavalla?
- Mitä positiivista some antaa sinulle?
- Mitä negatiivista some antaa sinulle?
- Minkälaisia sometilejä seuraat? Miten ne vaikuttavat ajatuksiisi?
- Minkälaisiin sisältöihin liittyen pystyt olemaan kriittinen? Minkäläisten sisältöjen kanssa on vaikea olla kriittinen?
- Vaikuttaako some sinun hyvinvointiisi ja miten?

HUOM: Osallistujilta nousee usein someen liittyvää ahdistusta ja pahaa oloa. Ohjaaja suosittelee osallistujia hakemaan apua someen liittyvään ahdistukseen, mikäli tuntuu ettei vertaiskeskustelu tuo riittävää apua.

Matalan kynnyksen apua voi saada esimerkiksi seuraavista paikoista. Ne voi luetella, ja tehdä näkyväksi, että apua on saatavilla. Niihin ei kuitenkaan kannata käyttää tässä kohtaan enempää aikaa. Ohjaaja kertoo osallistujille lähettävänsä listan auttavista tahoista jokaiselle osallistujalle esimerkiksi WhatsApp-viestillä kun päivän valmennuskerta loppuu. Auttavista tahoista on Liite 13 tämän materiaalin lopussa.

Apua verkossa tarjoavat esimerkiksi Tukinet, Mieli Tukisuhde, Sekaisin-chat ja Nuorten Turvasatama Discordissa. Apua puhelimitse tarjoavat esimerkiksi valtakunnallinen kriisipuhelin (09 2525 0111) ja valtakunnallinen mielenterveysneuvonta (0203 91920).

Akuuttiin tilanteeseen yleinen hätänumero 112 .



Keskusteluiden jälkeen katsotaan itsemyötätunto-video  
<https://www.youtube.com/watch?v=T0f7IbXdS9E>

## Hyvinvointia somesta

Some-valmennuskerran päättää keskustelu:

Millaisten sisältöjen seuraamisesta saisit elämäsi enemmän positiivisia tunteita?

Ohjaaja kysyy tunteen kerrallaan:

- iloa
- turvaa ja rauhaa
- innostusta
- onnistumisen kokemusta.

## 5. Tunteet



### Valmennuskerralle tarvitaan

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Älypuhelin tai kamera
- Kyniä
- Hahmot
- "Hellurei ja helkkarin tunteet" – video
- Tulosta Tunnealias-kortit (Liite 9)
- Tulosta ohjeet voimakuvan tekemiseen (Liite 12), "Minä ja mun tunteet" – harjoitus (Liite 10) ja Lempiväri lomake (Liite 11)



Mikä  
fiilis?



Päivän  
biisi



Tämän kerran alustuksena voit näyttää Youtubesta Omat avaimet-projektissa tuotetun "Hellurei ja helkkarin tunteet" -nimisen videon ja/tai kertoa nuorille tietoa tunteista.

**T**unnetyöskentelystä on hyötyä kaikissa elämänvaiheissa erityisesti uusien ja ennalta suunnittelemattomien elämäntilanteiden, sairastumisen tai kriisin kohdatessa. Myös silloin, kun oma identiteetti on keskeneräinen tai kaipaa vahvistusta.

Tunnetyöskentelyä ovat muun muassa tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen. Tämä on mielenkiintoinen haaste, jonka avulla jokainen voi vahvistaa itsetuntemustaan. Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Pystymme kohdistamaan nämä tunteet usein johonkin asiaan tai ihmiseen.

Saatamme tuntea henkilön, joka on usein huolestunut tai surumielinen, tällöin kyse voi olla hänelle tyypillisestä mielialasta. Mieliala on pitempikestoinen tunnetila, eikä se kohdistu selkeästi mihinkään tiettyyn asiaan.

Jokaisen oma valmius kokea tunteita, perustuu lapsuuden kokemuksiin ja mahdollisuuksiin tuntea ja ilmaista tunteita hyväksyvässä ja turvallisessa kasvuympäristössä. Jos kasvuympäristö ei ole tätä mahdollistanut, voi tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen olla haastavaa. Siihen miten koemme tunteet, vaikuttavat useat asiat, kuten esimerkiksi vireystila ja se olemmeko iloisia vai surullisia. Väsyneenä on vaikea iloita toisen puolesta ja omat murheet ja surut kasvavat helposti mielessämme todellista suuremmiksi. Valtavan ilon ja onnistumisen tunteen vallassa voi olla vaikea huomata toisen alakuloa ja tarvetta tulla lohdutetuksi. Suru on tunteista lamaannuttavin etenkin, jos menetys on ollut erityisen koskettava kokijalleen. Surun kokeminen ja menetyksen työstäminen on aina yksilöllistä.

## HARJOITUKSET

### Tunnealias (Liite 9)

Tunnealias-harjoituksen voi tehdä kahdella eri tavalla. Voit arvuutella tunnesanoja nuorilta tai jakaa nuoret pareihin tai pienryhmiin, joissa he arvuuttelevat tunnesanoja toisiltaan.

#### Ryhmäkeskustelua Tunnealias tehtävän jälkeen:

- Millaista elämä olisi ilman tunteita?
- Mitä hyötyä tunteista on?
- Voiko tunteista olla jotain haittaa?
- Miten tunne tuntuu ja missä eri tunteet tuntuvat kehossamme?

### Minä ja mun tunteet (Liite 10)

Harjoituksen tekemiseen kuluu aikaa noin 15 minuuttia. Tehtävän tarkoitus on auttaa tunnistamaan tunteita ja mielialoja. Tehtävän yhteydessä pohditaan yhdessä, millaisia asioita arjessa mahdollistuisi, jos olisin esimerkiksi rentoutuneempi ja toiveikkaampi. Lisäksi mietitään, millaisia keinoja minulla on, tai miten positiivisia tunteita tai mielialoja voi vahvistaa harjoittelemalla/erilaisin harjoituksin? Miten voin vaimentaa hankalaksi kokemani tunteen?

### Oman lempivärin kuvaus (Liite 11)

Tapaamiskerran kevennyksenä voit kysyä nuorten lempivärejä. Lue kierroksen jälkeen värin kuvaus liitteestä 11. Voit hyödyntää tietoa lempiväreistä myöhemmin, kun hankit kartongit unelmakarttaa varten (valmennuskerta 5).

## Ohjeistus voimakuvien tekoa varten (Liite 12)

Ryhmäkerralla 3 katsoimme voimavara- ja voimavarasyöppö kuvia. Nyt nuoret saavat tehtäväksi oman voimakuvan tekemisen. Anna nuorille ohjeet oman voimakuvan valokuvaamiselle ja suunnittelulle. Kannusta nuoria toteuttamaan rohkeasti omia ideoita. Jos ajatus omasta voimakuvasta tuntuu haastavalta, nuori voi etsiä netistä kuvan, joka soveltuu itselle. Samalla sovitaan aikataulu, milloin kuva ja siihen mahdollisesti liitettävä teksti tulee olla lähetettyä sinulle. Teksti voi olla nuorelle merkittävä sana, lause, motto tai biisin sanat. Voit tehdä nuorten voimakuvista kuvaesityksen ja/tai tulostaa kuvat sekä kehystää ne.

Voit näyttää ideoita voimakuvista. Netissä on kuvapankkeja (esim. [vastavalo.net](http://vastavalo.net) ja [pixabay.com](http://pixabay.com)), joista voi hakea esimerkkejä hakusanalla [#voimakuva](https://twitter.com/voimakuva).



### Muistiinpanoja:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Kökköuskomukset

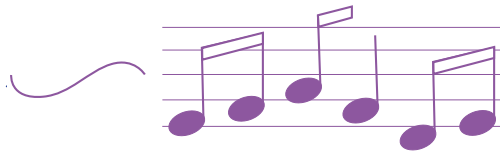


### Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Älypuhelin tai kamera
- Paperia
- Kyniä
- Post-it-lappuja
- YTHS "Vaativuuden tarina" - video
- Tulosta "Kökkö- ja voimauskomukset" -harjoitus (Liite 14) ja "Tulkita-ansat" -harjoitus (Liite 15)



Mikä fiilis?



Päivän biisi

**P**ohdi nuorten kanssa, tunnistavatko he itsessään ajatukset: minulle ei tapahdu koskaan mitään hyvää, rikkaiden elämä on huoletonta tai koska en osaa tehdä mitään hyvin, en edes yritä. Kökköuskomukset tai tulkinta-ansat ovat usein mustavalkoisia, jolloin ihmisellä on vain kaksi vaihtoehtoa, jotka yleensä ovat kaukana toisistaan. Tällaiset kökköuskomukset vaikuttavat kielteisesti ajatteluamme ja toimintaamme. Voimme opetella tunnistamaan tilanteita ja ajatuksia, jolloin ne aktivoituvat meissä ja pohtia mitä voisimme tehdä päästäksemme hieman positiivisempaan tapaan ajatella.

Voit halutessasi valmistautua kertomaan oman ajattelusi kompastuskiven, josta olet päässyt eroon. Nämä aiheet voivat haastaa nuoren ajattelun ja itsetutkiskelun uudelle tasolle. Prosessi voi jatkua tai käynnistyä myös myöhemmässä vaiheessa. Tämän ryhmäkerran aiheista voi nousta keskustelunaiheita myöhemminkin ja niille voi olla hyvä antaa aikaa.



Katsokaa Youtubesta YTHS "Vaativuuden tarina" -video, joka kertoo siitä, miten vaativia saatamme olla itseämme kohtaan. Videon avulla herätellään ajatuksia ja pohditaan, millä tavalla ajatusansat ja -uskomukset ovat jo vaikuttaneet elämään?

# HARJOITUKSET

## Kökköuskomukset- ja voimauskomukset -harjoitus (Liite 14)

### Vaihe 1:

Jaa harjoitukset nuorille ja ohjeista heitä jatkamaan lauseita ensimmäiseksi mieleen tulevalla sanalla tai lauseella.

### Vaihe 2:

Pyydä nuoria valitsemaan lauseista yksi kökköuskomus ja yksi voimauskomus, jotka he haluavat jakaa toisten kanssa.

### Vaihe 3:

Pyydä nuoria kirjoittamaan uskomukset erivärisille post-it-lapuille ja viemään ne paikalle, josta koko ryhmä voi ne lukea (esim. seinälle).

### Vaihe 4:

Lue ensin kökköuskomukset ja kannusta nuoria pohtimaan, miten asioista voisi ajatella positiivisemmin. Lue sitten voimauskomukset ja pyydä nuoria miettimään, mikä merkitys voimauskomuksella voi olla.

## Tulkinta-ansat-harjoitus (Liite 15)

Tulkinta-ansoja voisi kuvailla näin: Toisinaan ajatukset voivat olla liioittelevan yksipuolisia tai kielteisiä. Tällaisia ajatuksia kutsutaan tulkinta-ansoiksi tai ajatusvääristymiksi. Tulkinta-ansoja voi opetella tunnistamaan, kyseenalaistamaan ja harjoitella niiden muuttamista myönteisimmiksi. Ajatukset vaikuttavat tunteisiimme ja mielialaamme. Ne saavat tuntumaan asiat mukavilta ja innostavilta ja jotkut ikäviltä ja ahdistavilta. Ajatukset vaikuttavat myös toimintaamme, tekemisiin ja tekemättä jättämisiin. Ajatuksemme vaikuttavat myös siihen millaisena näemme itsemme sekä toiset ihmiset ja ympäröivän maailman.

Nuori vastaa kysymyksiin itsenäisesti, joissa pohtii millaisia tulkinta-ansoja tunnistaa itsessään sekä miten ne vaikuttavat omaan oloon ja tekemisiin. Pohtikaa yhdessä keinoja, kuinka tulkinta-ansoja saisi myönteisimmiksi.

### Tulkinta-ansoja ovat muun muassa:

**Joko-tai ajattelu:** jossa nähdään vain kaksi ääripään vaihtoehtoa. Joko onnistun tai epäonnistun. Tai ihmiset nähdään mustavalkoisesti ilman harmaan eri sävyjä.

**Yleistäminen:** Aina kun, ei koskaan, ikinä, jokainen, kaikki, kukaan, missään. Yksi hankala kokemus yleistetään koskemaan kaikkea muutakin.

**Vähättely:** kohdistuu omiin onnistumisiin tai tarpeisiin.

**Ylivaativat ajatukset:** täytyy, pitää, on pakko.



**Negatiivinen suodattaminen:** keskitytään kokonaisuuden sijaan yhteen asiaan, joka on yleensä kielteinen. Myönteiset asiat jäävät huomaamatta.” En tehnyt tänään mitään.” vaikka olisi tehnyt paljonkin.

**Ajatustenluku:** oletat tietäväsi mitä muut ajattelevat.

**Jumittavat ajatukset:** en voi tehdä asialle mitään.

**Tulevien tapahtumien ennakointi negatiivisesti.**

## Ryhtiharjoitus

Harjoitteen voi tehdä istuen tai seisten. Harjoitus auttaa keskittymään, rentoutumaan ja toimii itseluottamuksen vahvistajana. Tämän harjoituksen voi tehdä halutessaan myös jokaisella ryhmäkerralla.

Lue nuorille oheinen mielikuvaharjoitus rauhallisesti tauottaen sopivissa kohdissa:

Istu paikallasi jalat vasten lattiaa. Keskity vain omaan kehoosi.

Laske katse alas pöytään tai lattiaan. Laske kädet syliisi.

Tunne kuinka kehosi painuu hieman etukumaraan.

Sulje nyt silmäsi, jos voit ja keskity vain itseesi. Älä anna kenenkään tai minkään häiritä sinua. Hengitä rauhallisesti.

Tunne kuinka kehosi on painava. Viivy hetki tässä rauhallisessa, mutta painavassa kehossasi. Keskitä ajatuksesi jalkapohjiisi.

Tunne oikea jalkasi nilkasta polveen ja ylös reiteen asti. Tunne vasen jalkasi nilkasta polveen ja ylös reiteen asti. samoin alhaalta ylös asti. Keskitä ajatuksesi vatsan alueelle, tunne selkä. Pidä silmät edelleen suljettuna jos voit.

Nosta hitaasti selkäsi suoraksi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos kolme kertaa. Pyöräytä oikea olkapää taakse samoin vasen. Korjaa pään asentoa siten, että nostat hieman leukaa ylös.

Tunne kuinka ryhtisi on suora ja ylväs. Hengitä rauhallisesti ja muista tämä tunne kehossasi. (Ryhdykkäänä ja ylväänä.)

Avaa silmäsi.

# 7. Itsemyötätunto

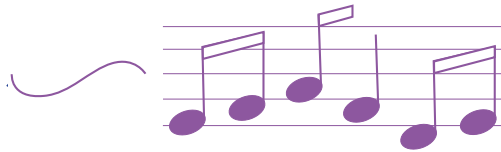


## Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Hahmot
- Kyniä
- Tulosta liite 18 jokaiselle osallistujalle
- Isoja liimalappuja ja kyniä



Mikä  
fiilis?



Päivän  
biisi

## HARJOITUKSET

### Hahmopuu-harjoitus

**O**ta mukaan värillisiä tulostettuja Hahmopuu-harjoituksia ja erivärisiä puuvärejä. Aloitetaan Hahmopuun värittämisellä – millä fiiliksellä tulet tänään ryhmään? Ohjeista osallistujia valitsemaan hahmoista sellainen, joka kuvastaa parhaiten sen hetkistä fiilistä tai tunnetilaa. Pyydä osallistujia kertomaan, miksi hän valitsi kyseisen hahmon ja kohdan puussa. Ohjeista, että kertominen on vapaaehtoista. Voi myös vain näyttää hahmon, jonka on valinnut.

### Itsemyötätuntotesti

Aloitetaan itsemyötätuntotestillä, jonka jokainen saa tehdä omalla älypuhelimella. Jos kävisi niin, ettei jollain osallistujalla ole älypuheliminta, hän voi tehdä testin ohjaajan puhelimella.

Testin tekemisen etuja on, että se avaa 12 kysymyksellä hyvin sen mistä itsemyötätunnossa on kyse. "Huono" tulos saattaa myös motivoida kehittämään taitoaan kokea myötätuntoa itseään kohtaan.

Itsemyötätuntotesti löytyy täältä:

<https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumlntuntonsi.html>



Mitä on itsemyötätunto? Katsotaan video, joka vastaa kysymykseen.  
<https://www.youtube.com/watch?v=LiMGfkzTce8>

Pohdintatehtävä: Minkälaisia ajatuksia tämä sinussa herättää?

### Harjoitus

Varaa isoja liimalappuja ja kyniä. Ohjeista osallistujia kirjoittamaan yksi sana tai lause lappua kohti: Millä sanoilla tai lauseilla olet ankara itsellesi? Miten puhut itsellesi, kun sinulle sattuu moka tai kun olet pettynyt itseesi? Tähän käytetään vain pieni hetki. Osallistujat ovat hyviä haukkumaan itseään ja sanat tulevat nopeasti. Tärkeämpi on käyttää aikaa seuraavaan keskusteluun.

Ohjeista sitten laittamaan liimalaput näkyville seinälle, ja katselkaa hetki niitä yhdessä.

Keskustelu: Keskustelu: Sanoisitko näin hyvälle ystävällesi? Miksi et? Miksi olet itsellesi ankarampi kuin mitä olisit hyvälle ystävällesi?"

Lyhyt koulutuksellinen osuus tulee tässä. Tulosta liite 18 etukäteen ja jaa se jokaiselle nuorelle pidettäväksi kädessä, jotta asia konkretisoituisi.

Selitä, että tässä yhteenlaskussa (moka + ketutus, itseankaruus, vatvominen = kärsimyksen määrä) et pysty enää vaikuttamaan mokaan/vahinkoon/virheeseen, koska se tapahtui jo. Sen sijaan pystyt vaikuttamaan siihen, miten paljon keräät siitä ketutusta, miten ankara olet itsellesi, ja miten paljon jäät vatvomaan asiaa. Näistä riippuu, miten paljon kärsimystä aiheutat itsellesi. Kerro myös, että mokaan/vahinkoon/virheeseen liittyvät käytännön asiat pitää tietenkin hoitaa ja ottaa tarvittava vastuu tapahtuneesta. Ikävät tunteet tilanteeseen liittyen kuuluvat asiaan, eikä niitä tarvitse pelätä. Tunteita on kaikilla, ja ne ovat aivan samanlaisia. Tunteet tulevat ja menevät. Ikävät tunteetkin häviävät, ja sitä helpommin, kun hyväksyt ne. Muista, että olet eri asia kuin tunteesi. Ikävät tunteet eivät vahingoita sinua. Mutta jos ikävien tunteiden takia et ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan, se vahingoittaa sinua ja aiheutat itsellesi tarpeettomasti kärsimystä.

Sitten kysymys: Mitä ajatuksia tämä sinussa herättää?

## Kuunteluharjoitus 1

Kerro osallistujille, että nyt harjoitellaan itsemyötätuntoa. Kerro, että harjoitus kestää 3 minuuttia. Ohjeista osallistujat istumaan mukavassa asennossa. Ohjeista, että silmät voi sulkea, jos se tuntuu hyvältä.

[https://oivamieli.fi/myotatatuntonen\\_kasi.php](https://oivamieli.fi/myotatatuntonen_kasi.php)

Pohdinta: Miltä kätesi tuntuivat? Tunsitko myötätuntoa itseäsi kohtaan? Voisitko käyttää tätä harjoitusta silloin kun huomaat, että olet ankara itsellesi?

Koulutuksellinen huomio, jonka ohjaaja tuo esille, kun kerta lähenee loppuaan. Kerro, että itsemyötätunton on TAITO, joka kasvaa harjoittelemalla. Jokainen meistä pystyy oppimaan sitä. Itsemyötätunnon lisääntymisen myötä hyvinvointi lisääntyy.

## Kuunteluharjoitus 2

Kerro osallistujille, että nyt harjoitellaan vielä itsemyötätuntoa. Kerro, että harjoitus kestää 3 minuuttia. Ohjeista osallistujat istumaan mukavassa asennossa. Ohjeista, että silmät voi sulkea, jos se tuntuu hyvältä.

<https://soundcloud.com/user-582035810/itsemyotatunto>

Lopuksi: Mitä otat itsellesi tästä kerrasta mukaan?

Kerro, että lähetät linkit tehtyihin ja muihin harjoituksiin WhatsAppilla tai muulla soveltavalla tavalla.

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>



## 8. Arvot

---



### Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Älypuhelin tai kamera
- Kehyksiä
- Hahmot
- Tulosta voimakuvat valokuvapaperille, "Arvojen aarrearkku" -harjoitus (Liite 16), "Miten arvosi näkyvät arjessasi" -harjoitus (Liite 17)



Mikä  
fiilis?

**A**rvot muuttuvat hitaasti, mutta joskus ne muuttuvat elämässä tapahtuvien isojen muutosten seurauksena nopeastikin. Oletko huomannut omien arvojesi muuttuvan, millä tavalla? Elätkö omien arvojesi mukaista elämää? Pohditaan omia arvoja ja sitä, mistä ne tulevat. Millaisia olivat lapsuudenkotisi arvot ja vieläkö ne näkyvät elämässäsi? Joskus on hyvä pysähtyä miettimään, onko nykyinen tapasi elää kasvatuksesta tai kulttuurista tulevaa?



Tämän kerran alustuksena voi näyttää Arvot elämän kompassina videon Omat avaimet toiminnan YouTube kanavalta.

# HARJOITUKSET

## Arvojen aarrearkku -harjoitus (Liite 16)

Harjoituksen tekemiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Itsenäinen tehtävä. Ohjeista nuoria ympäröimään jokainen sana, joka tuntuu hänestä tärkeältä ja valitsemaan sen jälkeen niistä viisi hänellä merkittävintä. Nämä ovat hänen tärkeimmät arvosi.

**Keskustelua**, mitkä ovat minun arvoni ja elämäni arvoni mukaista elämää. Herätellään ajatuksia edellisen harjoituksen pohjalta. Mitkä vaikuttavat omiin arvoihin, onko huomannut arvojen muuttuneen elämänsä aikana, jos on, niin millä tavalla, miksi jotkin arvot ovat tärkeimpiä kuin toiset, millä tavalla arvot ohjailevat elämään.

## Miten arvosi näkyvät arjessasi -harjoitus (Liite 17)

Harjoituksen tekemiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Mihin aikasi kuluu? Käytätkö sitä arvojesi mukaisesti? Seuraavassa harjoituksessa voit tarkastella omaa ajankäyttöäsi ja pohdita voisitko kenties tehdä jonkin pienen muutoksen siinä, jos näet sen tarpeellisenä.

## Voimakuvakatselmus

Jaa jokaiselle nuorelle hänen ottamansa kuva ja kuvaan sopivat kehykset. Ne voi halutessaan koristella tai maalata mieleisekseen. Tällöin kehykset voi laittaa kuvaan seuraavalla kerralla. Kun jokainen on saanut laitettua voimakuvansa kehyksiin, esitellään voimakuvat ryhmässä. Halutessaan voimakuvat voi asetella "näyttelymäisesti" esille tilaan. Tavoitteena on, että jokainen ryhmäläinen esittelisi voimakuvansa toisille ja kertoisi, mitä siihen kuvaan liittyy ja miksi se on hänelle voimakuva.



## 9. Unelmat



### Valmennuskerralle tarvitaan

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Värillisiä kartonkeja
- Paljon erilaisia aikakausilehtiä
- Saksia
- Liimapuikkoja
- Tusseja ja värikyniä
- Rauhallista instrumentaalimusiikkia (tällä kerralla ei ole nuorten omaa biisiä)



**K**erro nuorille, että tällä kerralla annetaan aikaa ja tilaa unelmien pohtimiselle. Pohtiminen ei yksin riitä, mutta se on ensimmäinen askel kohti valintaa siitä, mitkä ovat kunkin henkilön tärkeimmät unelmat. Kun unelmat on valittu, voi niistä tehdä unelmakartan, se on toinen askel. Odottamalla unelmia ei voi saavuttaa, vaan tekemällä pieniä valintoja unelmien suuntaan. Jotkut valinnat ovat tiedostettuja ja toiset tiedostamattomia. Unelmat ovat tärkeitä, koska ne vievät eteenpäin, kohti omannäköistä elämää.

## HARJOITUKSET

### Unelmakartta

Unelmakarttaa tehdessä työskennellään hiljaa ja keskitytään omiin unelmiin ja toiveisiin. Laita taustalle soimaan valitsemaasi rauhallista instrumentaalimusiikkia. Pyydä tehtävän alussa nuoria sulkemaan silmänsä, keskittymään vain itseensä/omaan kehoonsa ja kuuntelemaan musiikkia muutaman minuutin ajaksi. Muutaman minuutin kuluttua hiljennä musiikkia ja pyydä nuoria avaamaan silmänsä ja keskittymään unelmakartan teko-ohjeiden kuunteluun:

- Valitse lehdistä sellaisia kuvia, jotka ilmaisevat sitä, mikä on sinulle tärkeää ja mitä haluat elämääsi. Älä mieti, mikä on mahdollista tai saavutettavissa, vaan anna unelmillesi lupa tulla esiin. Kun tunnet, että olet leikannut kuvia ja tekstejä tarpeeksi, ala sommittelemaan ja liimaamaan niitä kartongille. Kuvien ei tarvitse kertoa muille ihmisille mitään, riittää kun itse tiedät, miksi olet ne valinnut. Unelmakartan tekoon on reilusti aikaa, eikä haittaa, jos se jää kesken, voit jatkaa sitä kotona.
- Karttaan voi leikattujen kuvien ja tekstien lisäksi piirtää, kirjoittaa, liimata tarroja jne.

## Mun hyvä elämä -harjoitus

Jos nuori on tehnyt unelmakartan (esimerkiksi vuoden sisällä), eikä koe tarvetta sen uudelleen tekemiseen. Vaihtoehtona on Mun hyvä elämä -harjoitus. Harjoituksessa keskitytään pohtimaan tätä hetkeä ja tulevaisuutta. Asioita, jotka ovat jo hyvin ja mitä vielä toivoisi lisää omaan elämäänsä. Mistä löytyy motivaatio ja voimavarat muutoksen tekemiseen, vai onko kaikki jo riittävän hyvin?

Ohje harjoituksen tekoon:

1. Piirrä puu, joka kuvaa hyvää elämääsi. Kirjoita, piirrä tai leikkaa kuvat latvukseen tavoiteltavista asioista. Voit laittaa asioita, jotka ovat jo nyt olemassa sekä asioita, joita toivot elämääsi.
2. Mieti, miksi nämä tavoittelemasi asiat ovat sinulle tärkeitä? Voit kirjoittaa syyt paperille.
3. Oletko jo tehnyt jotain tavoiteltavien asioiden toteutumiseksi, mitkä asiat ovat auttaneet sinua tässä? Kirjaa ne puun runkoon.
4. Piirrä puuhun voimavarajuuret, voit kirjoittaa, piirtää tai leikata kuvat, joista saat voimavaroja. Juuriin voi esimerkiksi asettaa ihmisiä, jotka ovat olleet/ovat edelleen merkittäviä. Juuriin voi kirjata ylös myös asioita ja tekemisiä, josta saa hyvää mieltä ja energiaa.
5. Pohdi vielä voiko voimavarajuurista löytyä jotain, mikä auttaa saavuttamaan tavoittelemiasi asioita tai jäsentämään niitä uudelleen.

## Päätöskerrasta sopiminen

Sopikaa yhdessä nuorten kanssa viimeisen kerran sisällöstä. Kerro, mitä viimeiselle kerralle on suunniteltu ja kysy nuorilta minkälaisia toiveita heillä olisi viimeiselle kerralle? Toteuttkaa viimeinen kerta yhdessä tehtyjen suunnitelmien mukaan.





# 10. Ryhmän päätös

---

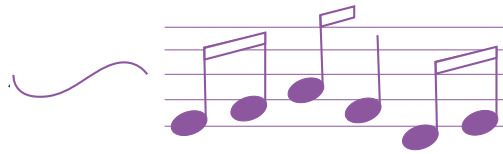


## Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai älytelevisio
- Kaiutin
- Kopiopaperia
- Kyniä ja värikyniä
- Maalarinteippiä
- Aiemmin tehdyt voimavaratimantti-harjoitukset



Mikä  
fiilis?



Päivän  
biisi

## HARJOITUKSET

### Voimavaratimantti-harjoituksen uusinta (Liite 5)

**N**uoressa tapahtuneet muutokset tapahtuvat vähitellen, eivätkä ne kaikki näy ryhmätilanteessa. Siksi on tärkeää palata tähän harjoitukseen. Jaa toisella ryhmäkerralla tehdyt Voimavaratimanttiharjoitukset nuorille ja pyydä heitä tekemään se uudestaan. Halutessaan nuori voi jakaa toisille, onko jotakin muutoksia tapahtunut, mikä on auttanut muutoksen tapahtumisessa, missä tilanteessa muutos näkyy ja onko ehkä oppinut jotakin uutta?

### Kahvittelua ja jutustelua

Voit käyttää fiiliksen ja ajatusten tukena Omat avaimet -projektin aikana tehtyjä Hellurei ja helkkarin tunteet -kortteja. Löydät ne issue vihkon muodossa netistä korttien nimellä.

### Ryhmän muistelua

Näytä ryhmäkerroista koottu valokuvaesitys (esim. Powerpoint). Kuvat palauttavat nuorten mieleen ryhmän vaiheet sekä omat tuntemukset ja ajatukset. Nuoren on ehkä helpompi

kuvata itsessään tapahtunutta muutosta kuvaesityksen katsomisen jälkeen. Muistelkaa yhdessä, mitä kaikkea on tehty, minkälaista ryhmässä on ollut olla osallisena, miltä harjoitukset ovat tuntuneet ja miltä nyt tuntuu, kun ryhmä päättyy.

### Positiivisia ajatuksia -harjoitus

Nuorten selkään kiinnitetään, hänen omalla nimellään varustettu paperi. Ryhmäläiset käyvät kirjoittamassa toistensa paperiin ko. henkilöstä jonkin positiivisen asian tai kannustavan viestin. Paperin voi kotona laittaa näkyville tai ottaa esiin, kun on huono päivä.

## Viimeinen fiilis: Millä mielellä kotiin?





# Liitteet

---

## Liite 1. Malli kuvauslupa

NIMI: \_\_\_\_\_

1. Minua saa valokuvata ja kuvia saa käyttää tässä ryhmässä

KYLLÄ SAA

EI SAA

2. Tekemiäni harjoitteita voi valokuvata ja kuvia voi käyttää ryhmässä

KYLLÄ SAA

EI SAA

Allekirjoitus ja päiväys

\_\_\_\_\_

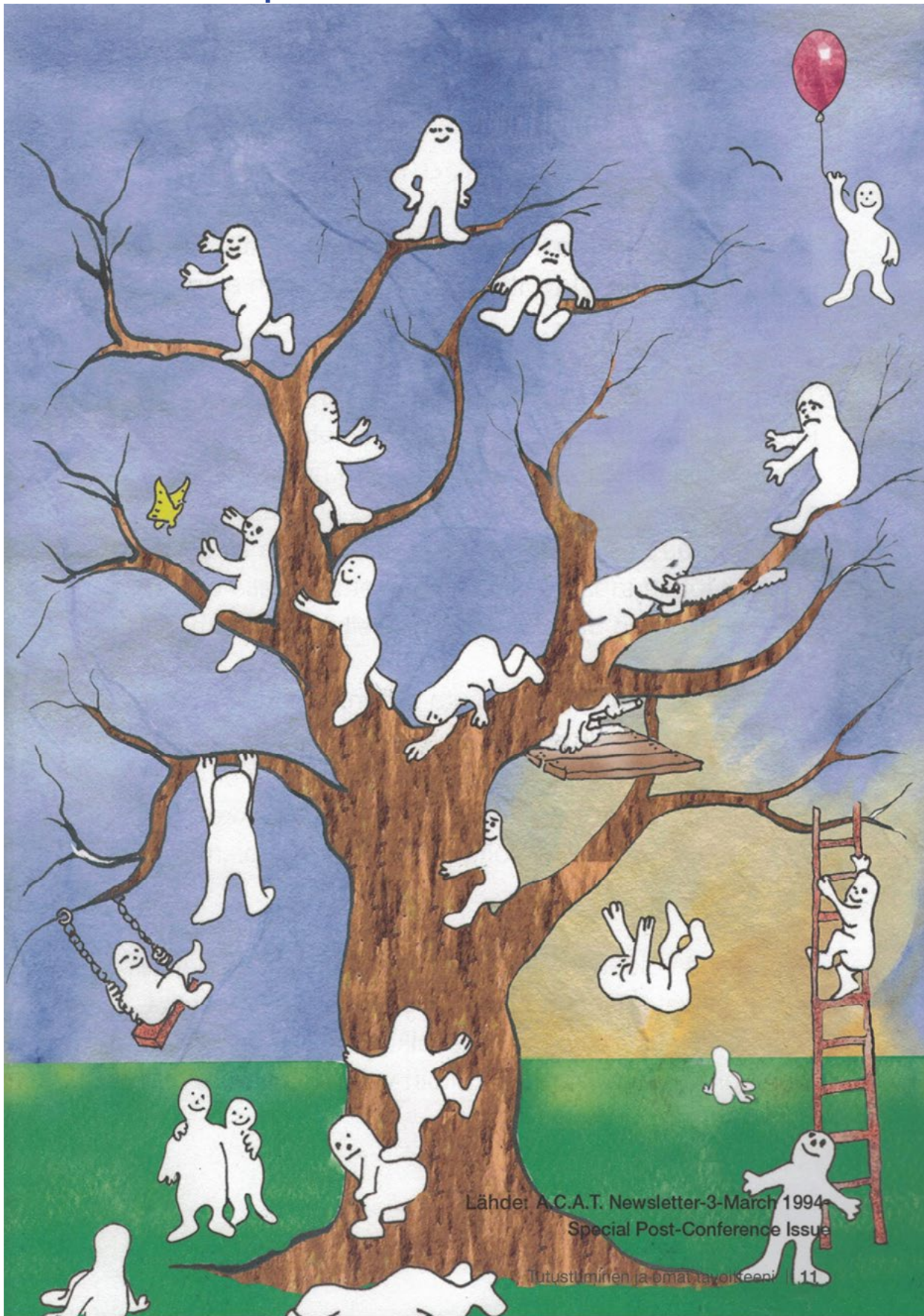
Allekirjoittaneella on oikeus perua tässä kaavakkeessa olevat luvat niin halutessaan.

## Liite 2. Huomioita-lomake ohjaajalle

1. Mitä tunteita tai ajatuksia heräsi?
2. Pystyinkö kohtaamaan jokaisen ryhmäläisen yksilöllisesti?
3. Miten onnistuin tukemaan kokemusasiantuntijan apuohjaajana toimimista ryhmässä?
4. Missä onnistuin?
5. Olisinko voinut toimia jossakin tilanteessa toisin? Miten?

Muistathan olla myös itseäsi kohtaan lempeä ja myötätuntoinen. Hyväksi ryhmän ohjaajaksi voi kehittyä vain kokemuksen kautta.

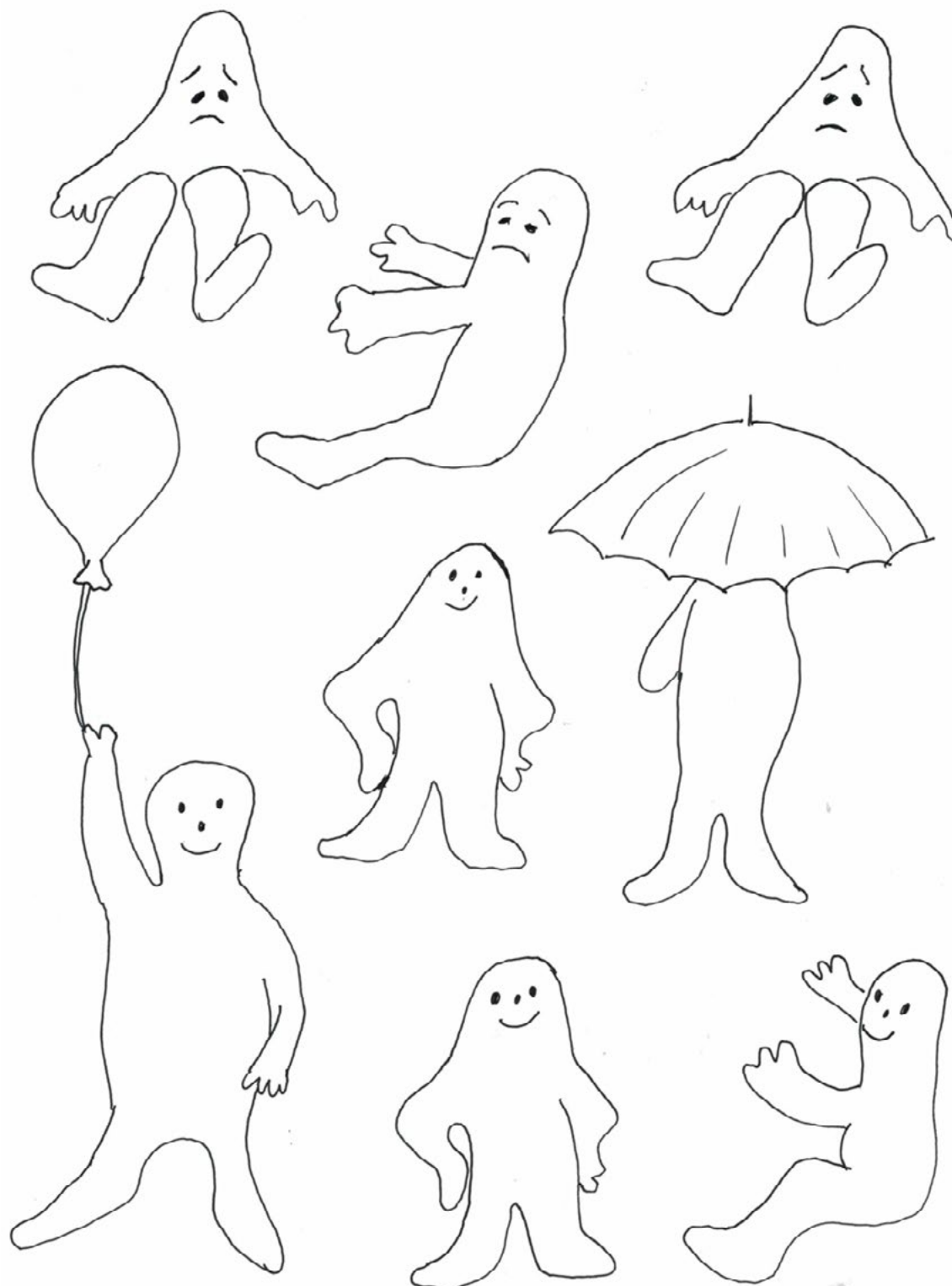
### Liite 3. Hahmopuu



Lähde: A.C.A.T. Newsletter-3-March 1994  
Special Post-Conference Issue

Tutustuminen ja omat tavoitteeni | 11

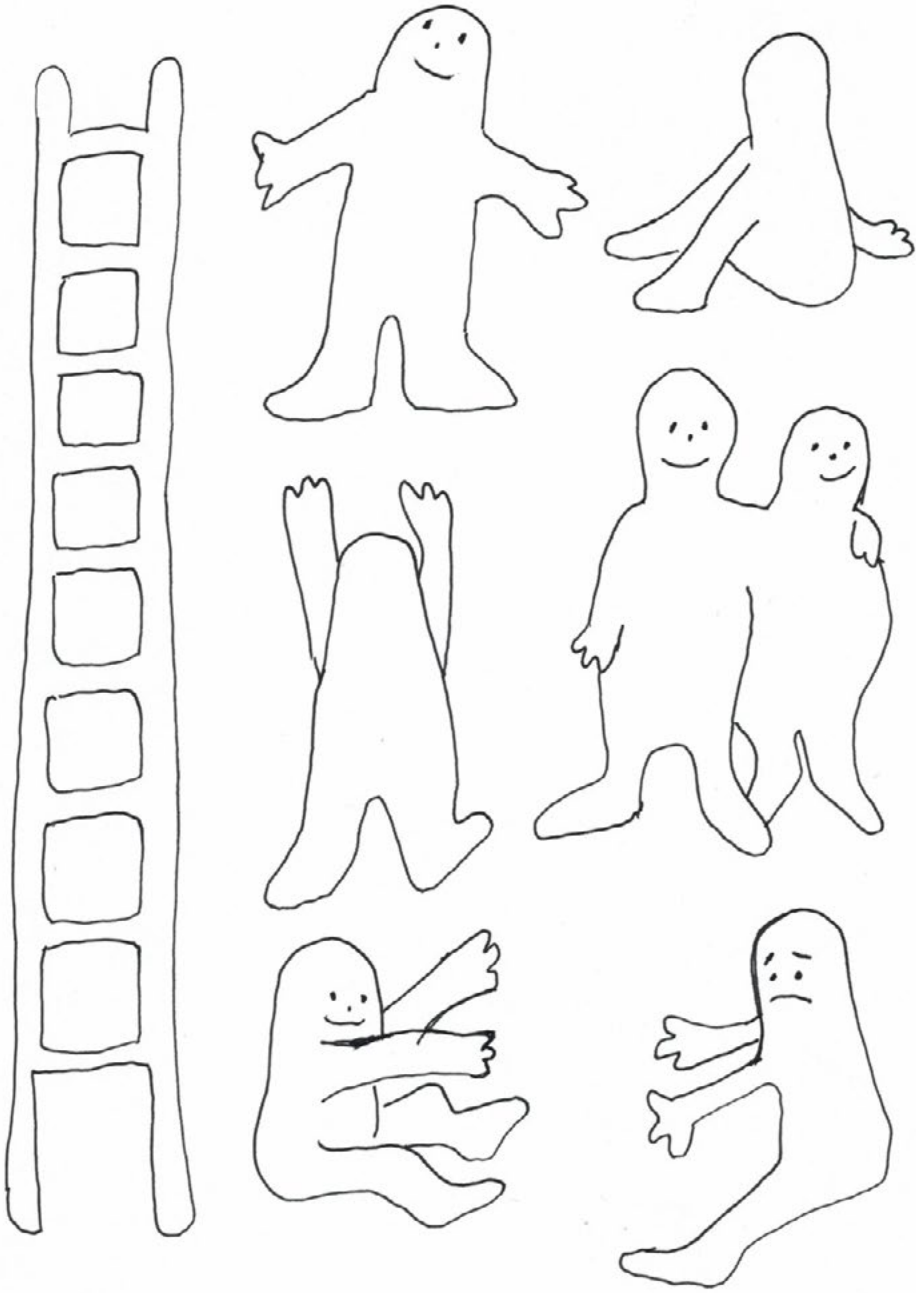
## Liite 4. Hahmot





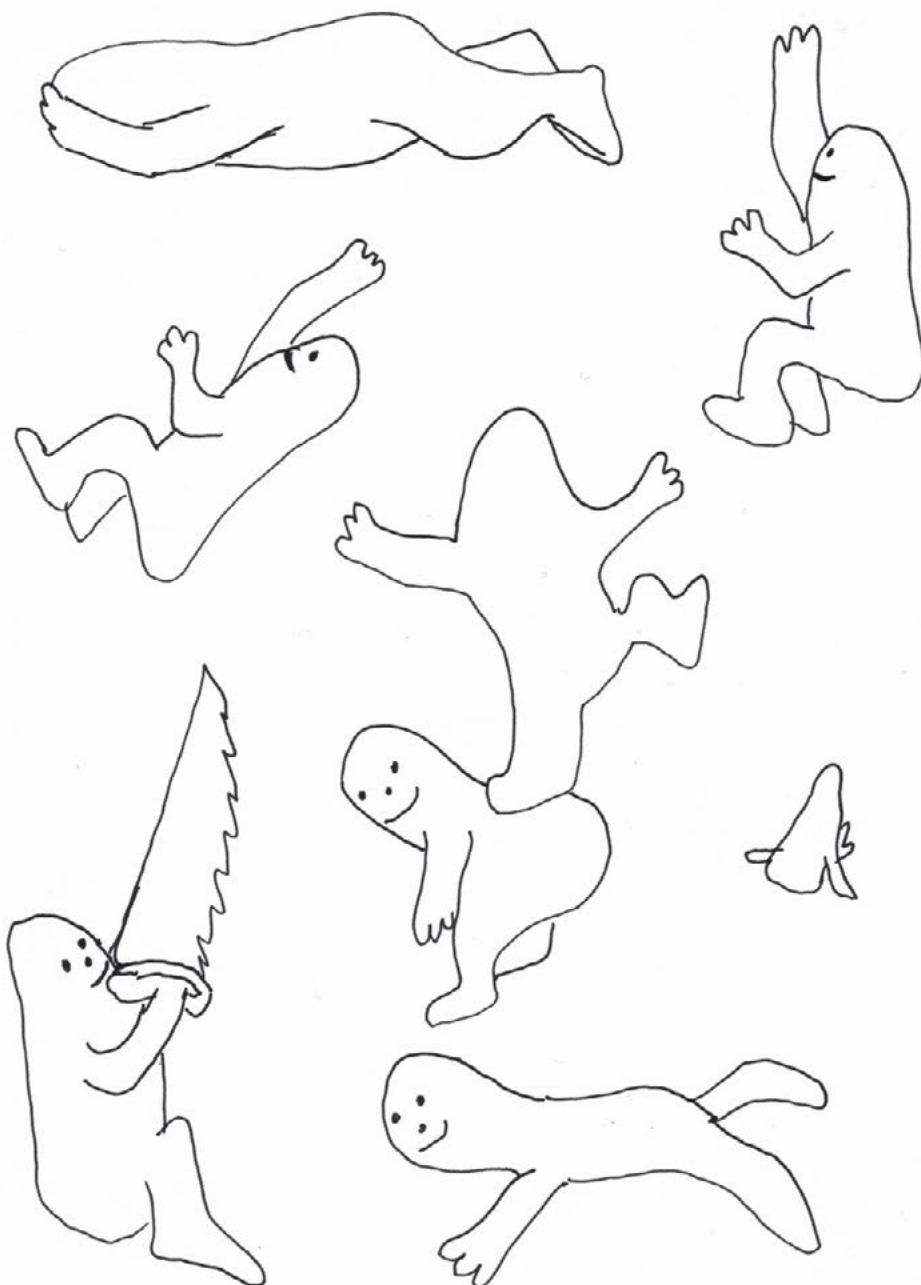


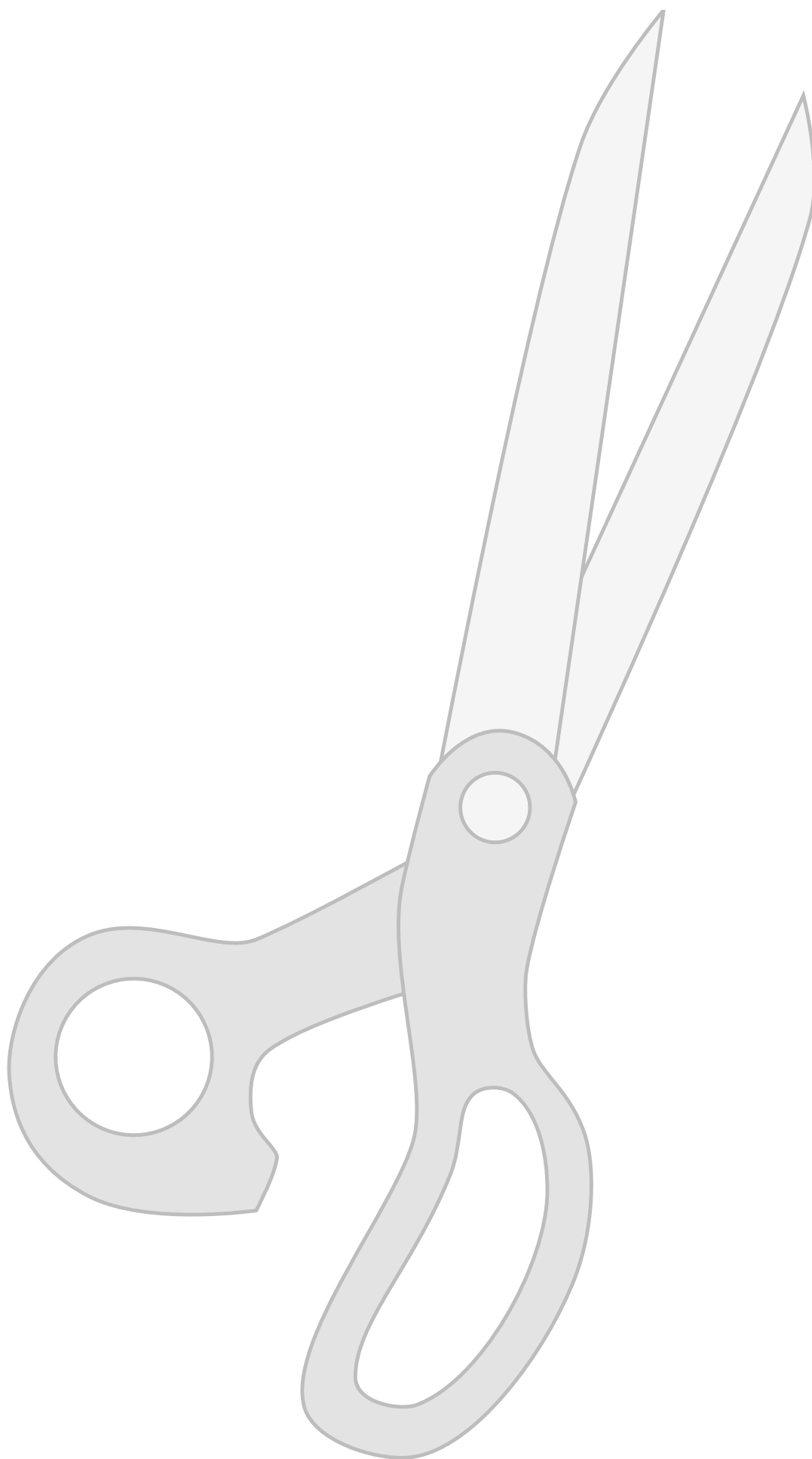
Liite 4. Hahmot





## Liite 4. Hahmot





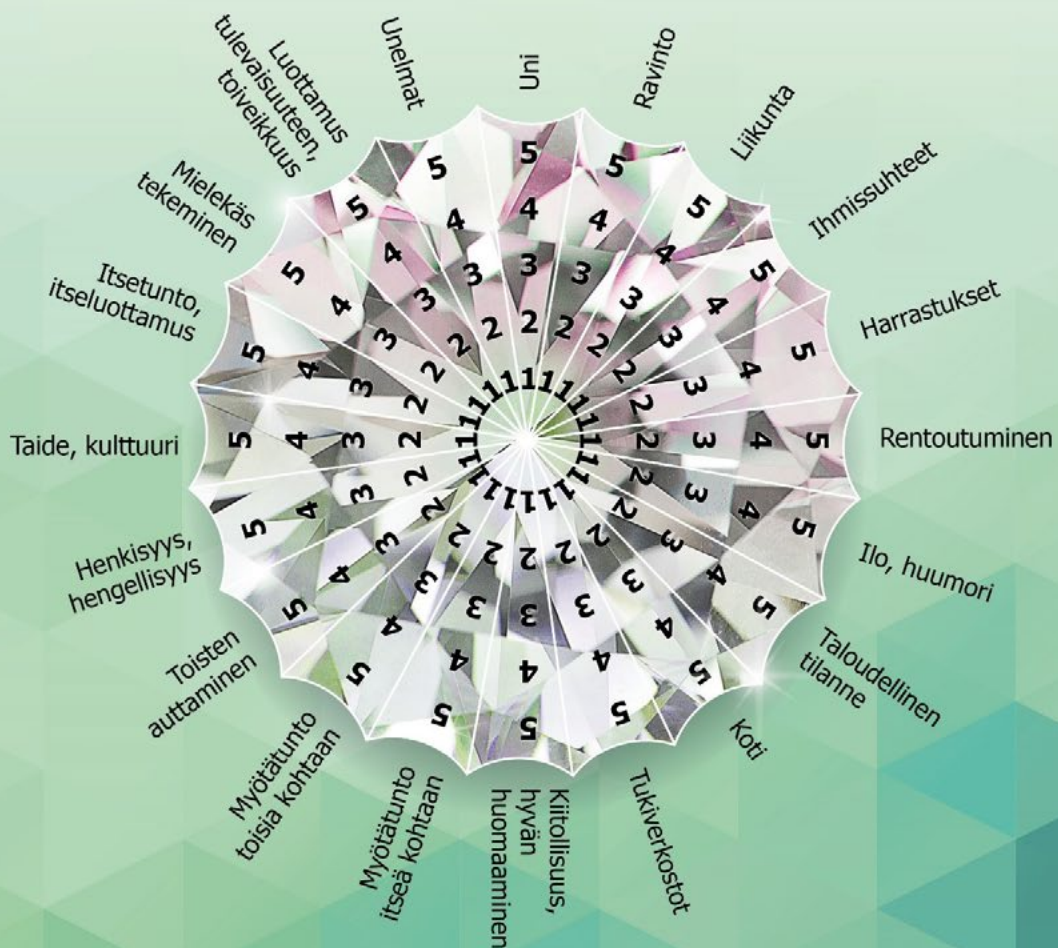
# Liite 5. Voimavaratimantti

## Voimavaratimantti

Voimavaratimanttiin on koottu erilaisia voimia tuovia asioita.  
Kuinka tyytyväinen olet kuhunkin osa-alueeseen?

<b>5</b> erittäin tyytyväinen	<b>4</b> melko tyytyväinen	<b>3</b> en tyytyväinen enkä tyytymätön	<b>2</b> melko tyytymätön	<b>1</b> erittäin tyytymätön
-------------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------------	------------------------------------

Iloitse asioista, jotka ovat hyvin.  
Pohdi, mitkä asiat kaipaisivat myönteistä huomiota.



Lähde: Mielen terveyden keskusliitto, koulutus- ja kehittämisyksikkö.



Mielen terveyden  
keskusliitto

## Liite 6. Valokuvaohjeistus voimavaroista ja voimavarasyöpöistä

### Voimavarat ja voimavarasyöpöt valokuvina

Ota 1-2 valokuvaa arjen asioista, jotka antavat sinulle voimia ja tuovat hyvää mieltä.

Ota myös 1-2 valokuvaa asioista, jotka vievät voimavaroja sinulta.

Voit käyttää mielikuvitusta ja ottaa kuvan, joka ilmentää vaikka jotakin tunnetta tai asiaa esim. kuivahtanut kukka voi ilmentää huonoja yöunia, jotka vaikuttavat jaksamiseen jne.

Mikäli et halua valokuvata, voit käyttää myös esim. netistä tai lehdestä löytämääsi kuvaa. Kuvan laadulla ei ole merkitystä sillä emme arvostele niitä.

Lähetä kuvat joko ohjaajan sähköpostiin tai whatsappiin. Kuvat katsomme yhdessä ja jokainen voi kertoa kuvista mitä haluaa. Pakko ei ole kertoa mitään. Jotta ehdin koota kuvat esitykseksi, lähetäthän ne minulle viimeistään..... Mukavia kuvaushetkiä :)

Saa soittaa ja laittaa viestiä, jos tulee jokin ongelma. :)

Ohjaajan yhteystiedot:

### Kuvapankkeja netissä:

<https://www.vastavalo.net/>

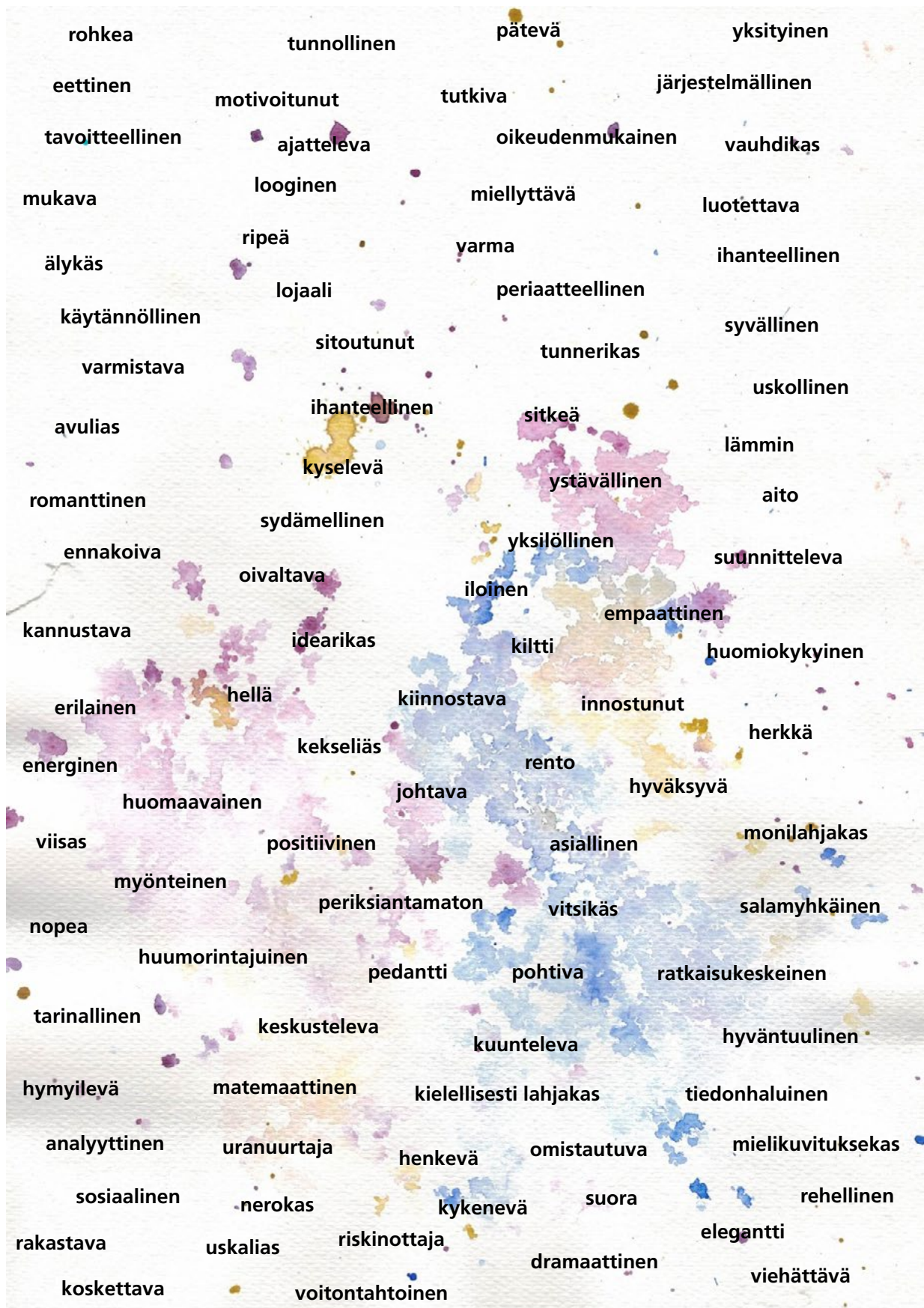
<https://pixabay.com/fi/>

<https://fi.pinterest.com/>

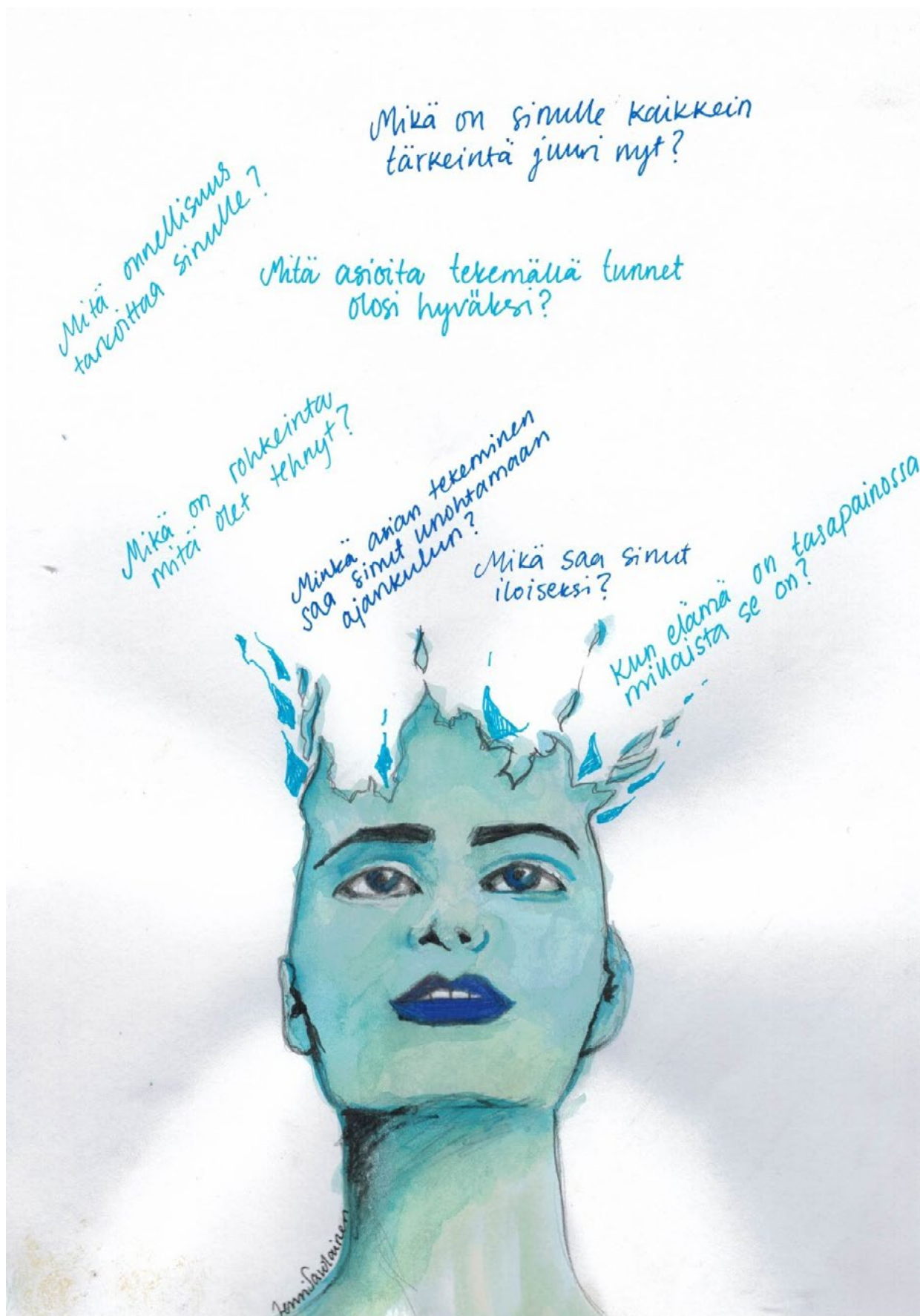
<https://unsplash.com/>

<https://stocksnap.io/>

## Liite 7. Millainen olet parhaimmillasi?



## Liite 8. Mitä kerrot, jos kysyn?





## Liite 9. Tunnealias

Ohjaaja lukee vihjeen kerrallaan ja osallistujat saavat arvuutella mistä tunteesta on kysymys. Tai kortit tulostetaan ja nuoret jaetaan pareihin tai ryhmiin joissa arvuuttelevat tunteensanoja.

Joskus tämä voimakas tunne peitetään vihan tunteella.  
Hengissä pysymisen näkökulmasta tärkeä tunne.  
Tekee mieli ottaa jalat alle, pistää pää pensaaseen tai saa jonkun istumaan koko risteilyn ajan pelastusveneessä pelastusliivit yllä.  
Viestittää vaarasta ja auttaa varautumaan ja suojautumaan riskitilanteisiin erilaisin suojavarustein, vaattein ja järjestelmin.

Vastaus; Pelko

Tämä tunne auttaa eteenpäin  
Saa elämän tuntumaan merkitykselliseltä  
Jos tämä tunne on ollut poissa on tärkeää pohtia mitkä asiat voisi sen herättää

Vastaus; Toivo

Saa olon ja kehon tuntumaan kevyeltä.  
Aiheuttaa toisissa kiljahduksia ja käten taputuksia ja saattaa tarttua  
Näky kasvoista ja silmistä.  
Tämän seurauksena suusta purkautuva ääni on sananlaskun mukaan pitkän iän tae.

Vastaus; Ilo

Merkittävän menetyksen kohdatessa tämä tunne tulee, eikä sen viipymisen aikaa voi tietää etukäteen.  
Se voi kertoa luopumisen vaikeudesta tai jostakin ei toivotusta tilanteesta tai tapahtumasta.  
Useimmilla se aiheuttaa silmien kostumista  
Tämän tunteen aikana tunnen tarvetta tulla lohdutetuksi.

Vastaus ; Suru

ylikorostuneena tämä tunne voi saada elämän kaventumaan ja tuntijansa tarkkailemaan ylikorostuneesti muita ihmisiä.

sopivissa määrin se on tärkeä käyttäytymistä ohjaava tunne

Jos siitä tulee osa identiteettiä, se saa uskomaan että olen huono ja puutteellinen ihminen.

Se voi saada katseen painumaan alas ja väistymään tilanteesta.

Vastaus; Häpeä

Tämä tunne saa nenän nyripistymään ja silmät siristymään ja katseen kääntymään pois päin kohteesta

varoittaa pilaantuneesta ruuasta

tämä tunne ilmenee myös silloin kun kohtaan jotakin moraalisesti väärää toimintaa

Vastaus ; Inho

Liittyy usein tilanteisiin, jossa koemme jonkinlaista uhkaa

Pitkittyessään saa tuntemaan, ettei ole mitään tehtävissä ja heikentää toimintakykyä

Vaikuttaa ajatuksiin ja pitkittyessään kaventaa sosiaalista elämää

Voin itse vaikuttaa tähän tunnistamalla tilanteet, jolloin tunne aktivoituu

Vastaus; Ahdistus

Tämä ei ole tunne mutta se saa minut tuntemaan itseni tarpeelliseksi ja hyväksi sekä hyväksytyksi

Sitä on usein helpompi osoittaa toiselle kuin itselle

Se auttaa minua eteenpäin eikä rankaise minua epäonnistumisen hetkellä

Tätä taitoa voin harjoitella

Vastaus; Myötätunto, itsemyötätunto

## Liite 10. Minä ja mun tunteet

Hahmo esittää sinua. Aseta ne tunteet ja mielialat lähelle itseäsi, jotka ovat läsnä usein ja kauemmaksi itsestäsi ne tunteet ja mielialat, joita koet harvoin.

Ilo, rakkaus, kiintymys, suru, pelko, viha, inho, ahdistus, kiitollisuus, häpeä, toivo onnellisuus, tyytyväisyys, mielihyvä, rohkeus, rentoutuneisuus



Vastaa kysymyksiin:

Minkä tunteen (tai mielialan) toivon vahvistuvan tai vaimenevan itsessäni?

Millaisia keinoja minulla on tämän tunteen (tai mielialan) vahvistamiseen tai vaimentamiseen?

Keskustellaan yhdessä:

Mitä positiivisia asioita mahdollistuisi, jos olisin esim. toiveikkaampi, rohkeampi tai rentoutuneempi?

## Liite 11. Lempiväri



Vaaleanpunainen koetaan romanttisen rakkauden ja rauhan värinä. Nykyisin sitä käyttää miehet sekä naiset. Se rauhoittaa mieltä ja jotkut vankilat ja laitokset käyttävät väriä sisustuksessa tämän ominaisuuden takia.

Punainen on huomiota herättävä ja väri jolla on energisoiva vaikutus. Se symboloi rakkautta ja intohimoa ja suurissa määrin käytettynä voi myötävaikuttaa stressin, vihan ja turhautumisen tunteiden syntymiseen.

Vihreällä värillä koetaan olevan rauhoittava vaikutus ja se auttaa helpottamaan stressiä. Tutkimuksissa on todettu, että ihmiset viihtyvät eniten vihreissä tiloissa.

Keltainen on lämmön ja valon väri. Keltainen väri vapauttaa kehostamme serotoniinia joka lisää onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta aivoissa. Se on luovuuden väri ja auttaa keskittymään.

Sininen on tutkimusten mukaan väri, joka auttaa kohti luovaa ajattelua. Jos ympärillä on liian paljon sinistä se voi altistaa surumielisyyteen. Sininen koetaan viestivän luottamusta ja virallista olemusta.

Valkoinen on väreistä neutraalein ja symboloi puhtautta sekä hienostuneisuutta. Valkoinen antaa tilaa ja luo valoa sisustukseen.

Musta on rohkea ja jopa aggressiivinen valinta. Se symboloi valtaa, auktoriteettia, älykkyyttä ja tietoa. Se on muotiteollisuudessa eniten käytetty väri.

Ruskea on maanläheinen, rauhoittava ja turvaa edustava väri.

Harmaa on kompromissin väri. Se viestii maltillisuutta.

Turkoosi kuvastaa ulkoista ja sisäistä tasapainoa. Ystävällisyyttä ja empatiaa sekä tunteiden ja toiveiden ilmaisun tärkeyttä.

Violetti antaa kantajalleen eleganssia ja symboloi syvää ajattelua ja henkisyttä. Aiemmin se on ollut kuninkaallinen väri, joka yhdistettiin sivistyneisyyteen. Sen on todettu vahvistavan seksuaalista viettiä, joten se sopii hyvin pariskunnan makuuhuoneeseen.

Oranssilla on samankaltainen vaikutus kuin keltaisella ja sitä kannattaa käyttää silloin kun haluaa parantaa mielialaa ja tuntea olonsa energiseksi ja valppaaksi.

## Liite 12. Ohjeistus voimakuvan tekemiseen

### Minun voimakuvani

Mieti mitkä asiat tuottavat sinulle hyvää mieltä, rauhoittaa tai antaa hyvää energiaa.

Ota itsellesi tällaisesta asiasta kuva. Tärkeintä on, että sinä pidät kuvasta ja on sinulle merkityksellinen.

Lisää kuvaan sinulle merkittävä lause tai sana, jos haluat.

Lähetä kuva ohjaajalle (PÄIVÄMÄÄRÄ) mennessä.

## Liite 13. Matalan kynnyksen apua psyykkisiin oireisiin

### Verkossa:

- Tukinet: <https://tukinet.net/>
- Sekaisin-chat nuorille: <https://sekasin247.fi/>
- Mieli Tukisuhde: <https://tukinet.net/teemat/mieli-tukisuhde/tukisuhteet/>
- Nuorten Turvasatama Discordissa:  
<https://pesapuu.fi/2020/05/nuorten-turvasatama/>

### Puhelimitse:

- Valtakunnallinen kriisipuhelin: 09 25250111 /  
<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>
- Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta / MTKL: 0203 91920 /  
<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>
- Yleinen hätänumero: 112

## Liite 14. Kökköuskomukset ja voimauskomukset

### Kökköuskomukset ja voimauskomukset

Kirjoita jokaiseen lauseeseen ensimmäisenä mieleen tuleva jatko.  
Älä ajattele liikaa vaan etene nopeasti.

Minä olen...

Minä osaan...

Olen hyvä...

Olen huono...

Onnellisuus on...

Minä haluan...

Toivo on...

Elämä on...

Työ on...

Naiset ovat...

Miehet ovat...

Raha on...

Unelmat ovat...

Tavoitteet ovat...

Ruoka on...

Uni on...

Liikunta on...

Ystävät ovat...

Sukulaiset ovat...

Parisuhde on...

Nauru on...

Kohtaaminen on...

Kiitollisuus on...

Terveys on...

Sairaus on...

Suru on...

Oppiminen on...

Arki on...

Koti on...

Kiireettömyys on...

Muutos on...

## Liite 15. Tulkinta-ansat

Millaisia tulkinta-ansoja tunnistat itselläsi olevan?

Miten tulkinta-ansat vaikuttavat tekemisiesi ja oloosi?

Miten voisit muuttaa niitä myönteisempään suuntaan?





## Liite 16. Arvojen aarrearkku

# Arvojen aarrearkku

Ympyröi jokainen sana, joka tuntuu sinusta tärkeältä. Valitse sen jälkeen niistä viisi sinulle merkittävintä. Nämä ovat sinun tärkeimmät arvosi.

Terveys	Menestyminen	Keksiminen	Tavoitteellisuus
Vapaus	Säteily	Palvelu	Hoivaaminen
Huumori	Arvokkuus	Herkkyys	Inspiroiminen
Rehellisyys	Perhe	Koskettaminen	Valta
Ahkeruus	Rohkeus	Voittaminen	Taide
Läheisyys	Ilo	Hallitseminen	Totuus
Luonto	Kokemuksellisuus	Yhteisöllisyys	Tieto
Seikkailu	Innostuminen	Yhteys	Viisaus
Hyväksyntä		Toiveikkuus	Usko
Jämäkkyys			Ystävyys
Uteliaisuus			Uskollisuus
Kannustaminen			Isänmaallisuus
Oikeudenmukaisuus			Vauraus
Joustavuus			Ihmissuhteet
Rakkaus			Tasapaino
Ystävällisyys			Ura
Kauneus			Jännitys
Kunnioitus			Rauha
Sinnikkyys			Suunnitelmallisuus
Vastuullisuus			Hengellisyys
Läsnäolo			Henkisyys
Selkeys			Kärsivällisyys
Turvallisuus			Tunteellisuus
Aistillisuus			Vilpittömyys
Aitous	Tyyneys	Intohimoisuus	Yhteenkuuluvuus
Järjestys	Omistautuminen	Tyytyväisyys	Parantaminen
Myötätunto	Asiantuntijuus	Anteliaisuus	Leikkisyys
Luovuus	Mielikuvitus	Ilahduttaminen	Vahvuus
Auttaminen	Sitoutuminen	Liikunta	Etsiminen
Luottamus	Koulutus	Johtaminen	Hellyys
Aikaansaaminen	Hyvyys	Vaikuttaminen	Inhimillisyys
	Nauttiminen	Ennakkoluulottomuus	

Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_



Mielenterveyden  
keskusliitto

## Liite 17. Miten arvosi näkyvät arjessasi?

### Miten arvosi näkyvät arjessasi?

Olet "Arvojen aarrearkku" -tehtävässä valinnut viisi sinulle tärkeintä arvoa. Kirjoita nämä arvosi tähän:

- 
- 
- 
- 
- 

POHDI, miten nämä arvot näkyvät elämässäsi ja ajattelussasi?

Mitä pieniä muutoksia voit tehdä, jotta arvojesi mukainen elämä toteutuu paremmin?

## **Liite 18. Moka + ketutus, itseankaruus, vatvominen = kärsimyksen määrä**

Et pysty enää vaikuttamaan mokaan/vahinkoon/virheeseen, koska se tapahtui jo.

Sen sijaan pystyt vaikuttamaan siihen, miten paljon keräät siitä ketutusta, miten ankara olet itsellesi, ja miten paljon jätät vatvomaan asiaa.

Näistä riippuu, miten paljon kärsimystä aiheutat itsellesi.

On viisautta vaikuttaa niihin asioihin, joihin voit vaikuttaa. Ja jättää sikseen ne, joihin et voi vaikuttaa.

## Lähdemateriaalia:

Aspa-säätiö. S.A. Näin toteutat Henkilökeskeistä toimintatapaa -opas. Työpaperi.

Cacciatore, Raisa & Karukivi, Max 2014. Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi.

Itsemyötätunto.com. Testaa itsemyötätuntosi. <https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumlntuntosi.html>

Kohtaamisia? -harjoitus. Jani Toivolan Teatteripaja 2018.

Kuvataidepaja. Mukailtu Anja Sollaksen Ihmekysymys -harjoitus 2017.

Mielenterveyden keskusliitto. S.A. Arvojen aarrearkku -harjoitus, Kökköuskomukset ja voimaukomukset -harjoitus, Voimavaratimantti -harjoitus.

Mielenterveyden keskusliitto. S. A. Tervetuloa Unelmakeitaaseen. [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi)

Mielenterveyden keskusliitto. S. A. Voimavaravalmennuksen työkirja. [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi)

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Itsemyötätunto. Äänitiedosto. Soundcloud-verkkopalvelu. <https://soundcloud.com/user-582035810/itsemyotatunto>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Nuorten Akatemia. Harjoituspankki. Tavarat kertovat -tutustumisharjoitus. [www.mahis.info](http://www.mahis.info)

Nuorten Akatemia Harjoituspankki. Selkärinki-tutustumisharjoitus. [www.mahis.info](http://www.mahis.info)

Oivamieli.fi. Harjoitukset. <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Omat avaimet -projekti. Arvot elämän kompassina. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 17.12.2020. <https://youtu.be/OmVi2Oyvelvo>

Omat avaimet -projekti 2018. Huomioita-lomake ohjaajalle.

Omat avaimet -projekti 2018. Magneettisanat-harjoitus.

Omat avaimet -projekti 2017. Malli kuvauslupa -lomake.

Omat avaimet -projekti 2018. Minä ja mun tunteet -harjoitus.

Omat avaimet -projekti. Mistä voimavaroja? Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 4.12.2020. <https://youtu.be/8aXTqg-N3QQ>

Omat avaimet -projekti 2019. Miten arvosi näkyvät arjessasi -harjoitus.

Omat avaimet -projekti 2018. Mitä kerrot, jos kysyn? -harjoitus.

Omat avaimet -projekti 2018. Mun hyvä elämä -harjoitus.

Omat avaimet -projekti 2018. Tunnealias -harjoitus.

Omat avaimet -projekti & Tussitaikurit. Hellurei ja helkkarin tunteet. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 3.5.2019. <https://youtu.be/Ds4R41e0GvE>

Hellurei ja helkkarin tunteet [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

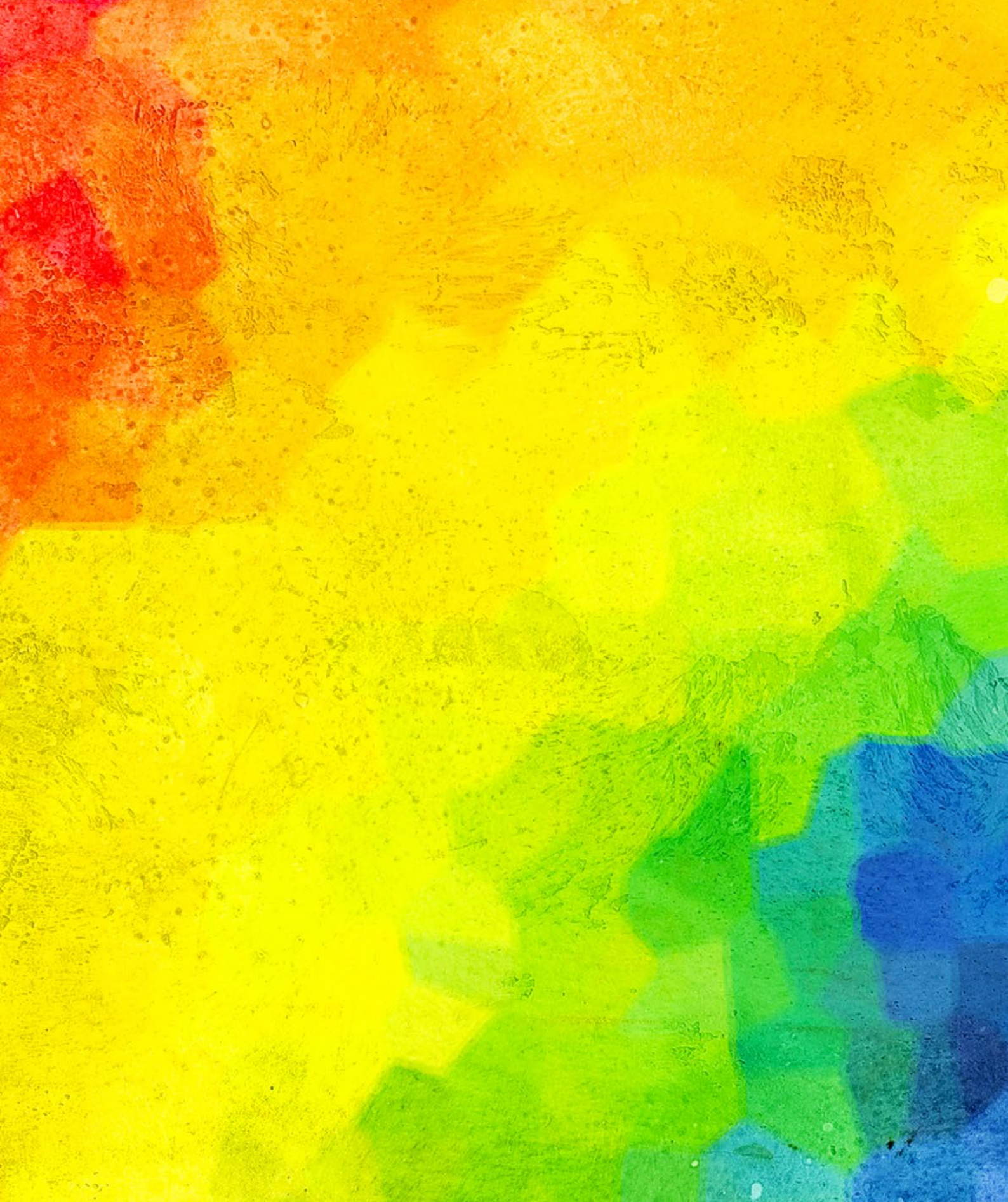
Trötschkes, Rita 2015. Tunnista vahvuutesi. Yle 27.01.2015.  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/27/tunnista-vahvuutesi>

Turun yliopisto. Itsemyötätunto. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 21.5.2018.  
<https://www.youtube.com/watch?v=T0f7IbXdS9E>

Tunteesta tunteeseen. [https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat](https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat)  
Värien psykologiaa. <https://askelterveyteen.com/varien-psykologia/>

Väestöliitto. Mitä on itsemyötätunto? Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 3.2.2015.  
<https://youtu.be/LiMGfkzTce8>

YTHS. Vaativuuden tarina. Video. Youtube-videopalvelu, julkaistu 10.2.2016.  
[https://youtu.be/Cf-MjEk7g\\_I](https://youtu.be/Cf-MjEk7g_I)



**4you**

**Aspa** 