

HYMIS

TULEVAISUUSPAJA

ohjaajan opas



Oppimalla omista
voimavaroista ja tunteista
lisätään luottamusta
tulevaisuuteen.

Lukijalle

”Konkreettisin 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 vammaisten ja autismin kirjolla olevien nuorten ajatukset tulevaisuudestaan ovat usein negatiivisempia kuin muilla nuorilla.

Tulevaisuuspaja koostuu kuudesta 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. Hymis -hankkeessa valmennus ja harjoitukset ovat kehitetty saavutettavaan muotoon. Kehitystyössä ovat olleet mukana kohderyhmän (vammaiset ja autismikirjolla olevat nuoret), osallistajat ja kokemuskehittäjät. Kun valmennus on tälle kohderyhmälle saavutettavaa, niin silloin se on kaikille nuorille saavutettava.

Alkuperäisestä Hevari-valmennuksesta saadun palautteen perusteella Tulevaisuuspaja-valmennuksessa teemojen järjestystä on muutettu, sekä valmennuksen kesto on lyhennetty. Samoin nuorten palautteen perusteella kaksi valmennuskertaa alkuperäisestä Hevarista on vaihdettu. Näiden uusien kertojen ohjeistuksen löydät tästä materiaalista.

Nuoret ovat kokeneet, että kokoontuminen näiden aiheiden äärelle kerran viikossa on sopiva tahti. Suosituimmat viikonpäivät ovat tiistai, keskiviikko tai torstai. Yhden kokoontumisen ajallinen kesto voi vaihdella 2-3 tunnin välillä. Yleisesti on koettu hyväksi, että tarjolla on välipalaa ja samalla voidaan vaihtaa kuulumisia.

Sen jälkeen aloitetaan työskentely ja pidetään mahdollisesti yksi sopivan mittainen tauko. Kunnan välipalatarjoilu on tärkeää, koska suurin osa nuorista tulee suoraan koulusta tai pajalta. Suositeltava ryhmäkoko on noin 4-8 osallistujaa.

YLEISIÄ OHJEITA TOIMINTAAN

Ryhmäytyminen

Järjestä uudelle ryhmälle 1–2 ryhmäytymiskertaa ennen valmennusten aloittamista. Ryhmäytymiskerroilla luodaan turvallinen ryhmä sopimalla ryhmäsäännöt ja muut tarvittavat asiakirjat, kuten kuvauslupa yms. Ryhmäytymiskerroilla voidaan nuorille tarjota esim. pizzaa, pelailla lautapelejä, tai tehdä jotain muuta mielekästä tekemistä, mitä nuoret itse haluavat tehdä.

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 ryhmäkokemus voi muodostua positiiviseksi eli sellaiseksi, jota kaikki voivat muistella hymy huulilla, ryhmä aloitetaan luomalla säännöt yhdessä. Sääntöihin kirjataan myös ryhmän alkamis- ja päättymisajankohdat ja muut käytännön asiat.

Nuoret kirjoittavat lapuille itselleen 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 sitoutuvat yhdessä noudattamaan ryhmän sääntöjä.

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.

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.

Sisältö

Lukijalle.....	2
Kuvauslupa.....	4
Ohjaajan emotionaalinen tuki	6
Ohjaaja ja kokemustoimija ryhmässä	7
TULEVAISUUSPAJAN VALMENNUSKERRAT	9
1. Voimavarani ja voimavarasyöppöni	10
Sääntöihin palaaminen	12
Keskustelua voimavarasyöppöistä ja voimavaroista.....	12
HARJOITUKSET.....	13
2. Some	16
Voimavarakuvat.....	18
Some-kerran aloitus, mennään aiheeseen Some.....	19
3. Tunteet	24
HARJOITUKSET.....	26
Tunnealias	27
4. Kökköuskomukset ja Itsemyötätunto	32
HARJOITUKSET.....	34
Tulkinta-ansat	36
Itsemyötätunto	38
5. Millainen olen parhaimmillani? Ja Arvot	42
Arvot.....	48
HARJOITUKSET.....	48
6. Unelmat	53
HARJOITUKSET.....	55

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.

Ohjaaja ja kokemustoimija ryhmässä

Ohjaaja ja kokemustoimijanuori toimivat työparina ryhmässä. Kokemustoimija 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

Kokemustoimijaksi 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 kokemustoimija tai vertaisohjaaja, mutta se ei ole välttämätöntä. Ohjaaja voi tarjota kokemustoimijan roolia nuorelle, jonka hän arvioi sopivan tehtävään. Nuori kasvaa toiminnassa mukana ollessaan sekä ohjaajan tuella tehtävään.

Kokemustoimijan tehtävät ryhmässä

Kokemustoimijan kanssa on hyvä käydä koko 6. kerran prosessi läpi ennen ryhmien alkamista. Samalla on hyvä ohjeistaa häntä tulemaan paikalle hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista (20 min) ennen muita nuoria, jolloin sovitaan hänelle kuuluvat tehtävät kyseisellä ryhmäkerralla. Ryhmässä kokemustoimijan tehtävät voivat olla hyvin erilaisia. Ne määräytyvät sen mukaan, millaisista tehtävistä nuori pystyy suoriutumaan. Välillä on hyvä olla ryhmäkertoja, joissa kokemustoimijakin saa olla ainoastaan ryhmäläisen roolissa.

Tehtävänä voi olla esimerkiksi:

- välipalatarjoilun laittaminen ryhmän alussa
- keskustelun aloitus ja osallistuminen ryhmäläisten kanssa
- mahdollisten harjoitteiden 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 tehdään Hahmopuu-harjoitus. 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.

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

Ryhmän teemat:

1. Voimavarani ja voimavarasyöppöni
2. Some
3. Tunteet
4. Kökköuskomukset ja Itsemyötätunto
5. Millainen olen parhaimmillani ja Arvot
6. Unelmat

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.

Sinisellä puhekuplalla merkatut kohdat ovat ohjaajan tai kokemustoimijan alustusta ja johdattelua valmennuskerran teemaan.

Hahmopuu on osa päivän fiiliskierrosta. Sen avulla nuoren on helpompi ilmaista, millä fiiliksellä hän tulee ryhmään ja lähtee sieltä pois. Hahmopuu -harjoitus tehdään jokaisella Tulevaisuuspaja ryhmäkerralla, fiilisbiisin jälkeen tai sen aikana. Päivän fiiliksestä voi keskustella ryhmässä fiilisbiisin jälkeen.

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

TULEVAISUUSPAJAN VALMENNUSKERRAT

1. Voimavarani ja voimavarasyöppöni

Mitkä asiat ovat sinun voimavarasyöppösi? Mitkä asiat arjessasi vievät päivittäin sinun voimiasi ja jaksamistasi = voimavarasyöpöt. Mitä niille voisi tehdä, jotta jaksaminen ja arki helpottuisivat?

Mitkä asiat tuovat sinulle voimavaroja? Mitkä asiat arjessasi tuovat sinulle voimia ja hyvää mieltä? Miten näitä voisi lisätä?

2. Some

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

3. Tunteet

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

4. Kökköuskomukset ja Itsemyötätunto

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

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

5. Millainen olen parhaimmillani ja Arvot

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?

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

6. Unelmat

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

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

1. Voimavarani ja voimavarasyöppöni

Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai televisio
- Kaiutin
- Puhelin
- Kyniä
- Tulosta Voimavarasateenvarjo -harjoitus ja ohjeet voimavaravalokuvaukseen kaikille osallistujille
- Tulosta Hahmopuu -harjoitus



Fiilisbiisi



Ota 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.

Hahmopuu



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

Tutustuminen ja omat taylorit | 11

Sääntöihin palaaminen

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

Mennään aiheeseen Voimavarani ja Voimavarasyöppöni



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.

Keskustelua voimavarasyöppöistä ja voimavaroista

Käydään yhdessä keskustelua aiheesta.

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



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.



Haluatteko tässä kohtaa pitää pienen tauon 5-10min?

HARJOITUKSET

Voimavarasateenvarjo

Harjoitukseen menee aikaa noin 20 minuuttia. Ohjeista nuoria:

- Ympyröi lomakkeesta oma valinta, asteikolla 1-4 kuinka tyytyväinen olet omassa elämässäsi esimerkiksi ihmissuhteisiin tai kykyysi rentoutua.
- Voidaan käydä keskustelua kaikista voimavaroista yhdessä ryhmän kanssa. Jokainen voi kertoa omista voimavaroistaan juuri sen verran mitä haluaa.
- Pyydä nuoria merkitsemään tehtävään päivämäärä ja oma nimi, koska tehtävään palataan uudestaan viimeisellä kerralla. Ota tehtävät itsellesi säilytettäväksi.

Voimavarasateenvarjo -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.

Pyydä osallistujia merkkamaan harjoitukseen omat nimikirjaimet, jotta osallistujat tunnistavat omat harjoituksensa. Ohjaaja kerää jokaisen osallistujan harjoituksen talteen viimeistä valmennuskertaa varten.

Voimavarasateenvarjo

Voimavarasateenvarjossa on erilaisia asioita, jotka tuovat voimia.

Kuinka tyytyväinen olet eri osa-alueisiin? Ympyröi valintasi.

1

2

3

4

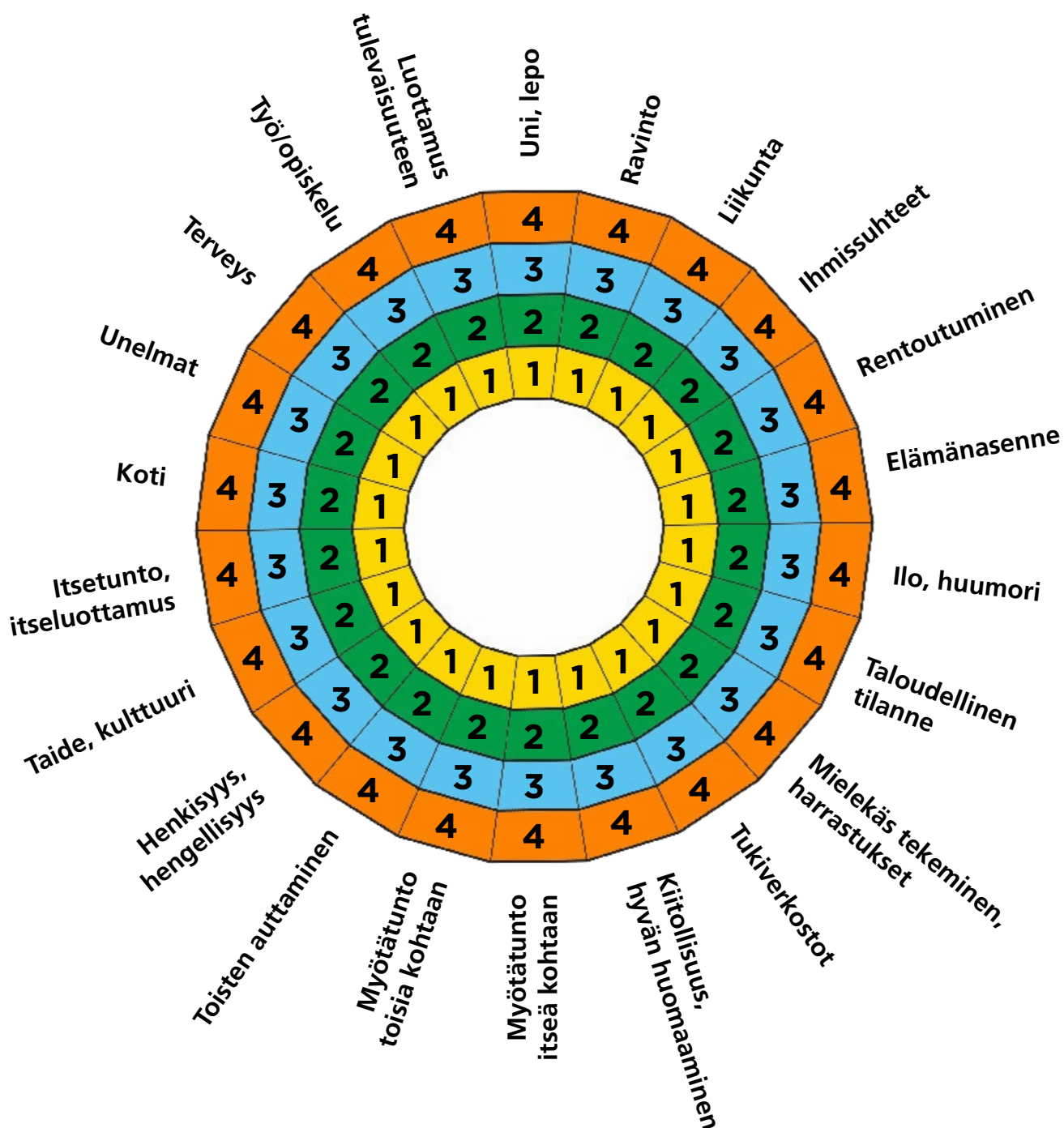
erittäin tyytymätön

melko tyytymätön

melko tyytyväinen

erittäin tyytyväinen

Jos et osaa sanoa, jätä kohta tyhjäksi.



Käydään ryhmässä keskustelua: miltä tuntui tehdä harjoitusta? Oivalsitko kenties jotain harjoituksen avulla? Yllättikö jokin asia sinut?

Valokuvaohjeistus voimavaroista ja voimavarasyöpöistä

Pyydä nuoria ottamaan seuraavalle kerralle 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 kokemustoimija kokoaa valokuvista PowerPoint-esityksen, joka katsotaan seuraavalla kerralla. Mikäli valokuvien tuominen on ylitsepääsemättömän vaikeaa, tällöin nuori osallistuu vain keskusteluun.

Mikä fiilis?



2. Some

Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai televisio
- Kaiutin
- Puhelin
- Kyniä
- Tulosta Hahmopuu -harjoitus

HÄMIS

Fiilisbiisi



Ota 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.

Hahmopuu



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

Voimavarakuvat

Ennen kuin katsotte yhdessä nuorten tuomia voimavarakuvia (esim. koottu PowerPoint-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?



Haluatteko tässä kohtaa pitää pienen tauon 5-10min?

Some-kerran aloitus, mennään aiheeseen Some.



Hyvä/paha some -video

Video toimii ajatuksia herättävänä tulevaan keskusteluun somesta



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 vertaistukea ja oppia uutta.

Keskustelua ohjaavat kysymykset:

- 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?

Tehdään yhdessä seuraavat harjoitukset. Aikaa harjoituksen tekemiseen on noin 10-15min. Kummankin harjoituksen jälkeen jokainen osallistuja voi halutessaan kertoa omasta harjoituksestaan.

Ohjaaja lukee ääneen harjoitusten ohjeistuksen.

Hyvä/paha some

Kirjoita näytön ylälaitaan eniten käyttämäsi somekanavan nimi.
Ympyröi sitten 10–20 tunnetilaa, jotka tunnistat kyseistä
somekanavaa käyttäessäsi.

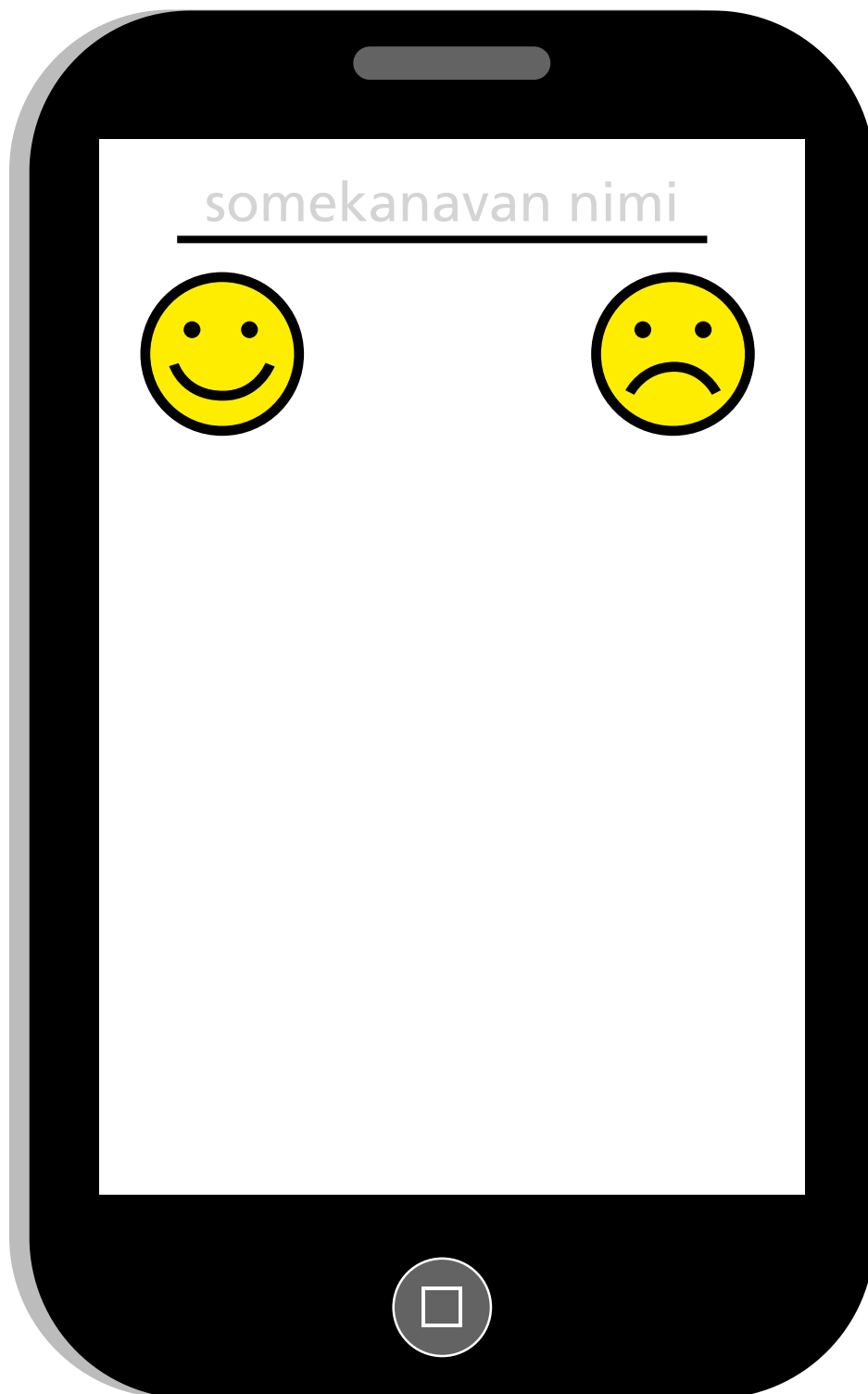
- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. Ahdistus | 26. Varmuus |
| 2. Arvostus | 27. Väsymys |
| 3. Kateellisuus | 28. Mielihyvä |
| 4. Ilo | 29. Toivo |
| 5. Hämmennys | 30. Ärtynisyys |
| 6. Häpeä | 31. Levottomuus |
| 7. Velvollisuudentunne | 32. Helpotus |
| 8. Vapaus | 33. Mustasukkaisuus |
| 9. Alemmuus | 34. Rohkeus |
| 10. Hyvä olo | 35. Kaipaus |
| 11. Turvattomuus | 36. Rentoutuneisuus |
| 12. Voitonriemu | 37. Huolestuneisuus |
| 13. Yksinäisyys | 38. Onnellisuus |
| 14. Haaveellisuus | 39. Arkuus |
| 15. Stressi | 40. Epätoivo |
| 16. Kiinnostus | 41. Haikeus |
| 17. Pelko | 42. Rakkaus |
| 18. Ylpeys | 43. Intohimo |
| 19. Suru | 44. Hylkäys |
| 20. Uteliaisuus | 45. Viha |
| 21. Inho | 46. Jännitys |
| 22. Huvittuneisuus | 47. Kyllästynisyys |
| 23. Katkeruus | 48. Turhautuneisuus |
| 24. Kiitollisuus | 49. Tylsyys |
| 25. Kyynisyys | 50. Masentuneisuus |

Jokin muu mikä...? _____

- Kirjoita ympyröidyt tunteet puhelimen näytölle 😊/☹️ kohtaan. Positiivinen tunne hymynaaman alle ja negatiivinen tunne surunaaman alle. Voit myös merkitä tunteet näytölle numeroin.
- Kumpia tunteita koet somekanavaa käyttäessäsi enemmän? Onko jokin sellainen tunne, joka on sekä positiivinen sekä negatiivinen?

Millaisia ajatuksia harjoitus nostatti?

Voit tehdä harjoituksen uudelleen haluamallasi somekanavalla.



Käydään keskustelua some-harjoituksesta.

Jokainen osallistuja voi halutessaan kertoa vuorotellen harjoituksestaan.

Hyvä/paha some

Väritä/rastita vaihtoehto 1-4, aloita **Omasta mielestä** -kohdasta ja jatka tämän jälkeen **Toisten mielestä** -kohtaan.

1. Vähän	2. Jonkin verran	3. Melko paljon	4. Paljon	3. Melko paljon	2. Jonkin verran	1. Vähän		
OMASTA MIELESTÄ	1	2	3	4	3	2	1	TOISTEN MIELESTÄ
Kuinka paljon käytät somea päivittäin?								Kuinka paljon käytät somea päivittäin?
Vaikuttaako seuraajamäärät some-käyttäytymiseesi?								Vaikuttaako seuraajamäärät some-käyttäytymiseesi?
Vaikuttaako "tykkäykset" some-käyttäytymiseesi?								Vaikuttaako "tykkäykset" some-käyttäytymiseesi?
Vaikuttaako somen käyttö negatiivisesti elämäsi?								Vaikuttaako somen käyttö negatiivisesti elämäsi?
Vaikuttaako somen käyttö vuorokausi-rytmiisi?								Vaikuttaako somen käyttö vuorokausi-rytmiisi?
Vaikuttaako somen käyttö minäkuvaasi / identiteettiisi?								Vaikuttaako somen käyttö minäkuvaasi / identiteettiisi?
Kärsivätkö somen ulkopuoliset sosiaaliset suhteesi somen käytöstäsi?								Kärsivätkö somen ulkopuoliset sosiaaliset suhteesi somen käytöstäsi?

Miten voisit parantaa tilannettasi?

Käydään keskustelua some-harjoituksesta.
Jokainen osallistuja voi halutessaan kertoa vuorotellen harjoituksestaan.

Käydään ryhmässä keskustelua:

Miltä tuntui tehdä harjoitusta?

Oivalsitko kenties jotain harjoituksen avulla?

Yllättikö jokin asia sinut?

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

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**.

Hyvinvointia somesta

Some-valmennuskerran päättää keskustelu:

Millaisten sisältöjen seuraamisesta saisit elämääsi enemmän positiivisia tunteita?

Ohjaaja kysyy tunteen kerrallaan:

iloa

turvaa ja rauhaa

innostusta

onnistumisen kokemusta.

Mikä fiilis?



3. Tunteet

Valmennuskerralle tarvitaan

- Tietokone tai televisio
- Kaiutin
- Puhelin
- Kyniä
- Tulosta Hahmopuu -harjoitus
- Tulosta Minä ja mun tunteet -harjoitus



Fiilisbiisi



Ota 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.

Hahmopuu



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

Tutustumisen ja omat tavoitteet 11



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



Tunnettyöskentelystä on hyötyä kaikissa elämänvaiheissa erityisesti uusien ja ennalta suunnittelemattomien elämäntilanteiden, sairastumisen tai kriisin kohdatessa. Myös silloin, kun oma identiteetti on keskeneräinen tai kaipaava vahvistusta.

Tunnettyöskentelyä 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 hämmästyks. Pysytymme 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 kasvu-ympäristössä. Jos kasvu-ympäristö 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

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

Tunnealias

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

- 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 suojarustein, vaatein 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 kätten taputuksia ja saattaa tarttua.
- Näkyy 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

Ryhmäkeskustelua Tunnealias tehtävän jälkeen:

Millaista elämä olisi ilman tunteita?

Mitä hyötyä tunteista on?

Voiko tunteista olla jotain haittaa?



Ohjaaja voi tarvittaessa avata keskustelua seuraavilla esimerkeillä:

Mitä hyötyä tunteista on:

- Tulet paremmin ymmärretyksi, kun osaat ilmaista tunteita, tunteet voivat toimia myös suoja mekanismina esim. pelko.
- On helpompaa olla sinut itsensä kanssa, kun tunnistaa ja hallitsee tunteensa.

Mitä haittaa tunteista on:

- Estää pahimmassa tapauksessa tekemästä / toteuttamasta asioita, joita pohjimmiltaan kuitenkin haluaisi tehdä esim. jännitys.
- Väärinymmärrykset esim. väärä ensivaikutelma ihmistä, kukaan ei ole ajatustenlukija.
- Pahimmillaan voi johtaa jopa kiusaamiseen.
- Lamaannuttaa toimintakykyä esim. ahdistus.



Haluatteko tässä kohtaa pitää pienen tauon 5-10min?

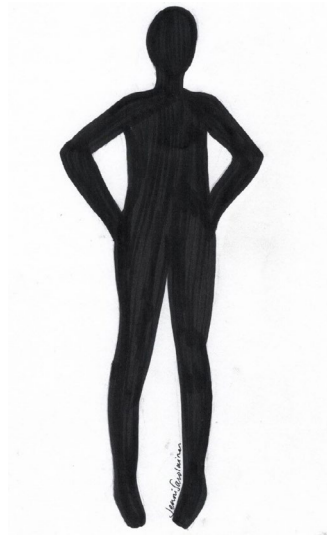
Minä ja mun tunteet

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?

Minä ja mun tunteet

Hahmo esittää sinua. Kirjoita 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



Keskustellaan yhdessä:

Minkä tunteen tai mielialan toivon vahvistuvan itsessäni?
Minkälaisia keinoja minulla on tämän tämän tunteen vahvistamiseksi?

Minkä tunteen tai mielialan toivon vaimenevan itsessäni?
Minkälaisia keinoja minulla on tämän tämän tunteen vaimentamiseksi?

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

Käydään keskustelua vielä hieman tunteista.

- Muuttuvatko tunteet ajan myötä?
- Mitkä asiat vaikuttavat tunteiden muuttumiseen?
- Muuttuuko ystävyys? Jos muuttuu niin miksi?

Mikä fiilis?



4. Kökköuskomukset ja Itsemyötätunto

Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai televisio
- Kaiutin
- Puhelin
- Paperia
- Kyniä
- Post-it-lappuja
- Tulosta Hahmopuu -harjoitus
- Tulosta Kökkö- ja voimauskomukset -harjoitus
- Tulosta Tulkinta-ansat -harjoitus
- Tulosta Moka + ketutus -harjoitus



Fiilisbiisi



Ota 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.

Hahmopuu



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

Tutustuminen ja omat tavoitteet | 11



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?



Pohdi 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.

HARJOITUKSET

Kökköuskomukset- ja voimauskomukset -harjoitus

Vaihe 1:

Jaa harjoitukset nuorille ja ohjeista heitä jatkamaan lauseita ensimmäiseksi mieleen tulevalle sanalle 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.

Kökköuskomukset ja voimauskomukset

Kirjoita jokaiseen lauseeseen ensimmäisenä mieleen tuleva jatko.

Minä olen _____

Minä osaan _____

Olen hyvä _____

Olen huono _____

Onnellisuus on _____

Minä haluan _____

Toivo on _____

Elämä on _____

Työ on _____

Raha on _____

Unelmat ovat _____

Tavoitteet ovat _____

Uni on _____

Liikunta on _____

Ystävät ovat _____

Sukulaiset ovat _____

Parisuhde on _____

Nauru on _____

Kohtaaminen on _____

Kiitollisuus on _____

Terveys on _____

Suru on _____

Oppiminen on _____

Arki on _____

Koti on _____

Kiireettömyys on _____

Muutos on _____

Tulkinta-ansat

Mitä ovat tulkinta-ansat?

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 asioita 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.

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: En kuitenkaan onnistu saamaan opiskelu- tai työpaikkaa, joten en edes hae tai yritä.

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.



Haluatteko tässä kohtaa pitää pienen tauon 5-10min?

Itsemyötätunto



Mitä itsemyötätunto on? Ystävyyttä itseä kohtaan.
Kannustamme ja rohkaisemme itseämme
vaikeina hetkinä, kohtelemme itseämme ystävällisesti ja
rakentavasti tuomitsemisen sijasta.
Ihmisenä olemisen jaksamista:
Haavoittuvuus, virheiden teko ovat osa kaikkein elämää



Katsotaan video, joka vastaa kysymykseen.

Pohdintatehtävä: Keskustellaan ryhmässä millaisia ajatuksia tämä video herätti?

Aloitetaan itsemyötätuntotestillä, jonka jokainen saa tehdä omalla älypuhelimella.
Jos kävisi niin, ettei jollain osallistujalla ole älypuhelimia, 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 kohtaa.

Itsemyötätuntotesti

Itsemyötätuntotesti löytyy täältä:

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

Harjoitus

Varaa isoja post-it lappuja 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: Sanoisitko näin hyvälle ystävällesi? Miksi et? Miksi olet itsellesi ankarampi
kuin mitä olisit hyvälle ystävällesi?”

Lyhyt koulutuksellinen osuus tulee tässä.

Jaa Moka+ketutus -harjoitus 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 jätät 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?

Moka + ketutus, itseankaruus, vatvominen = kärsimyksen määrä

Et pysty 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.



Vaihtoehtoisia harjoituksia:

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/myotatatuntainen_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 itsemyötätunto 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 soveltuvalla tavalla.

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

[https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset /](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/)

Mikä fiilis?



5. Millainen olen parhaimmillani? Ja Arvot

Valmennuskerralle tarvitaan:

- Tietokone tai televisio
- Kaiutin
- Puhelin
- Kyniä
- Tulosta Hahmopuu -harjoitus,
- Tulosta Millainen olet parhaimmillasi? -harjoitus
- Tulosta Mitä kerrot, jos kysyn? -harjoitus
- Tulosta Arvojen aarrearkku -harjoitus

HYMIS

Fiilisbiisi



Ota 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.

Hahmopuu



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

Tutustumisen ja omatavoitteeni 11

Millainen olen parhaimmillani?



Huomaamme 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.

HARJOITUKSET

Millainen olet parhaimmillasi? -harjoitus

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 kehittämisestä

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?

Millainen olet parhaimmillasi?

rohkea tunnollinen pätevä yksityinen eettinen
motivoitunut tavoitteellinen
tutkiva järjestelmällinen
ajatteleva mukava vauhdikas
looginen miellyttävä luotettava oikeudenmukainen ripeä
ihanteellinen käytännöllinen älykäs varma
sitoutunut periaatteellinen syvälinen
varmistava lojaali uskollinen avulias ihanteellinen
sitkeä tunnerikas
sydämellinen romanttinen kyselevä ystävällinen lämmin
iloinen empaattinen yksilöllinen ennakoiva suunnitteleva kannustava
huomiokykyinen erilainen aito energinen
kekseliäs hellä kiinnostava idearikas oivaltava kiltti
rento herkkä innostunut huomaavainen hyväksyvä
myönteinen periksiantamaton positiivinen johtava nopea
vitsikäs salamyhkäinen asiallinen viisas huumorintajuinen
ratkaisukeskeinen monilahjakas pohtiva
analyttinen hymyilevä tarinallinen pedantti
matemaattinen keskustelevala hyväntuulinen
sosiaalinen kielellisesti lahjakas kuunteleva tiedonhaluinen
uranuurtaja henkevä omistautuva mielikuvituksekas
rehellinen suora kykenevä uskalias riskinottaja
nerokas rakastava koskettava voitontahtoinen
dramaattinen elegantti viehättävä

Mitä kerrot, jos kysyn

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.

Harjoituksen voi myös toteuttaa niin, että ohjaaja tai kokemustoimija kysyy osallistujilta kysymykset, jonka pohjalta käydään keskustelua, millaisia ajatuksia nämä herättivät.



Mainitse / muistuta tauon mahdollisuudesta Mitä kerrot, jos kysyn -harjoituksen jälkeen, 5-10min.

Mitä kerrot, jos kysyn?

Mikä on sinulle kaikkein tärkeintä juuri nyt?

Mitä onnellisuus tarkoittaa sinulle?

Mitä asioita tekemällä tunnet
olosi hyväksi?

Mikä on rohkeinta mitä olet tehnyt?

Minkä asian tekeminen saa sinut
unohtamaan ajan kulun?

Mikä saa sinut iloiseksi?

Kun elämä on tasapainossa,
millaista se on?

Arvot



Arvot 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 Aspa-säätiön YouTube-kanavalta.

Käydään keskustelua videosta. Mitä ajatuksia tai tunteita video herätti sinussa?

Ohjaaja ja kokemustoimija voisivat avata keskustelua kertomalla omia kokemuksiaan aiheesta.

HARJOITUKSET

Arvojen aarrearkku -harjoitus

Harjoituksen tekemiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Itsenäinen tehtävä.

Vaihe 1.

Ohjeista nuoria ympyröimään jokainen sana, joka tuntuu heistä tärkeältä.

Vaihe 2.

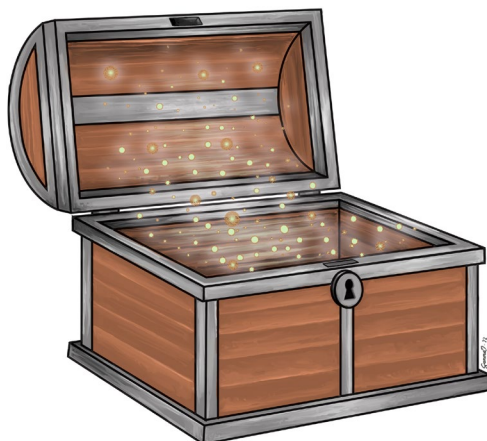
Pyydä nuoria valitsemaan sen jälkeen niistä viisi heille merkittävintä arvoa. Nämä ovat heidän tärkeimmät arvonsa.

Arvojen aarrearkku

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

Terveys
Vapaus
Huumori
Rehellisyys
Ahkeruus
Läheisyys
Luonto
Seikkailu
Hyväksyntä
Jämäkkyys
Uteliaisuus
Kannustaminen
Oikeudenmukaisuus
Joustavuus
Rakkaus
Ystävällisyys
Kauneus
Kunnioitus
Sinnikkyys
Vastuullisuus
Läsnäolo
Selkeys
Turvallisuus
Aistillisuus
Aitous
Järjestys
Myötätunto
Luovuus
Auttaminen
Luottamus
Aikaansaaminen
Menestyminen
Säteily
Arvokkuus
Perhe
Rohkeus

Ilo
Kokemuksellisuus
Innostuminen
Tyyneys
Omistautuminen
Asiantuntijuus
Mielikuvitus
Sitoutuminen
Koulutus
Hyvyys
Nauttiminen



Keksiminen
Palvelu
Herkkyys
Koskettaminen
Voittaminen
Hallitseminen
Yhteisöllisyys
Yhteys
Toiveikkuus
Intohimoisuus
Tyytyväisyys
Anteliaisuus
Ilahduttaminen
Liikunta
Johtaminen

Vaikuttaminen
Ennakkoluulottomuus
Tavoitteellisuus
Hoivaaminen
Inspiroiminen
Valta
Taide
Totuus
Tieto
Viisaus
Usko
Ystävyys
Uskollisuus
Isänmaallisuus
Vauraus
Ihmissuhteet
Tasapaino
Ura
Jännitys
Rauha
Suunnitelmallisuus
Hengellisyys
Henkisyys
Kärsivällisyys
Tunteellisuus
Vilpittömyys
Yhteenkuuluvuus
Parantaminen
Leikkisyys
Vahvuus
Etsiminen
Hellyys
Inhimillisyys
Joku muu, mikä?

Keskustelua edellisen harjoituksen pohjalta:

Kysy seuraavat kysymykset ryhmäläisiltä.

Tarvittaessa ohjaaja / kokemustoimija voi avata keskustelua kertomalla omia ajatuksia ja kokemuksia liittyen seuraaviin kysymyksiin.

- Mitkä ovat minun arvoni ja elämäni arvojeni mukaista elämää?
- Mitkä vaikuttavat omiin arvoihini?
- Oletko huomannut arvojen muuttuneen elämäsi aikana, jos on, niin millä tavalla?
- Miksi jotkin arvot ovat tärkeimpiä kuin toiset?
- Millä tavalla arvot ohjailevat elämää?

Miten arvosi näkyvät arjessasi -harjoitus

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.

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?

Mikä fiilis?



6. Unelmat

.....

Valmennuskerralle tarvitaan

- Tietokone tai televisio
- Kaiutin
- Värillisiä kartonkeja
- Paljon erilaisia aikakauslehtiä
- Saksia
- Liimapuikkoja
- Tusseja ja värikyniä
- Tyhjää A4 paperia
- Rauhallista instrumentaalimusiikkia (tällä kerralla ei ole nuorten omaa biisiä)
- Tulosta Hahmopuu -harjoitus
- Ohjaaja ottaa mukaan ensimmäisellä valmennuskerralla tehdyt Voimavarasateenvarjo -harjoitukset



Fiilisbiisi



Ota 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.

Hahmopuu



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

Tutustuminen ja oma tayloriteeni 11



Kerro 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

Valitse kumman harjoituksen haluat teettää ryhmäläisille

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:

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.

Mieti, miksi nämä tavoittelemasi asiat ovat sinulle tärkeitä. Voit kirjoittaa syyt paperille. Oletko jo tehnyt jotain tavoiteltavien asioiden toteutumiseksi, mitkä asiat ovat auttaneet sinua tässä? Kirjaa ne puun runkoon.

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.

Pohdi vielä voiko voimavarajuurista löytyä jotain, mikä auttaa saavuttamaan tavoittelemiasi asioita tai jäsentämään niitä uudelleen.



haluatteko tässä kohtaa pitää pienen tauon 5-10min?

Voimavarasateenvarjo

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä tekemään Voimavarasateenvarjo -harjoituksen uudelleen. Kun kaikki ovat tehneet harjoituksen, ohjaaja antaa ensimmäisellä ryhmäkerralla tehdyt Voimavarasateenvarjo -harjoitukset nuorille. Tämän jälkeen jokainen nuori voi vertailla harjoituksia keskenään. Tämän jälkeen voidaan käydä keskustelua siitä, onko mikään muuttunut valmennuksen aikana.

Voimavarasateenvarjo

Voimavarasateenvarjossa on erilaisia asioita, jotka tuovat voimia.

Kuinka tyytyväinen olet eri osa-alueisiin? Ympyröi valintasi.

1

2

3

4

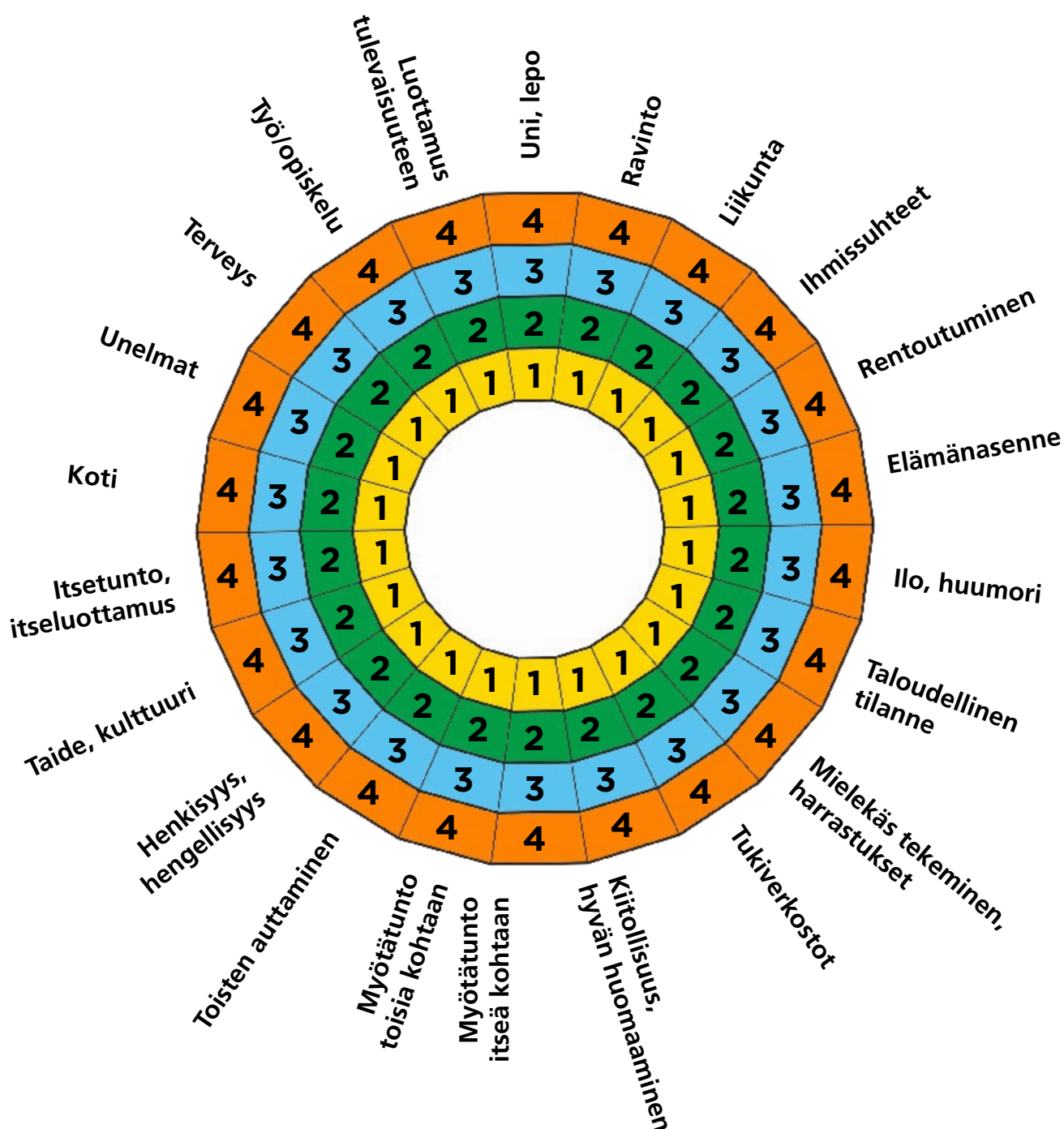
erittäin tyytymätön

melko tyytymätön

melko tyytyväinen

erittäin tyytyväinen

Jos et osaa sanoa, jätä kohta tyhjäksi.



Mikä fiilis?



HYMNIS

Kiittää!