

MaNuAali

# OMA JUTTU



Kirjoittajat: Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka  
Asiantuntijat: Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen,  
Jyväskylän yliopisto  
Graafinen suunnittelu: Anna Stanczyk  
Yhteystiedot: Vaasanseudun mielenterveysseura ry –  
Vasanejdens förening för mental hälsa rf  
044 979 2439  
Korsholmanpuistikko 44, 2. krs  
65100 Vaasa

## Sisällys

Saatteeksi	5
Johdanto	7
<b>Luku 1: Oma juttu ryhmän käytänteet ja ohjaaminen</b>	<b>8</b>
Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa	9
<b>Oma juttu</b> -ryhmä	13
<b>Oma juttu</b> -ryhmien ohjaaminen	14
Ryhmien keskeiset periaatteet	15
Yleisiä ohjeita ryhmätapaamisten ohjaajalle	17
Tapaamiskertojen tavoitteet	19
<b>Luku 2: Tapaamiskertojen kulku</b>	<b>20</b>
1. tapaaminen: Minulle tärkeät asiat	21
2. tapaaminen: Omat ajatukset	27
3. tapaaminen: Tunteiden tunnistaminen	33
4. tapaaminen: Näkökulman vaihtaminen	39
5. tapaaminen: Oman toiminnan suunnittelu	44
6. tapaaminen: Yhteenvetoa	48
<b>Luku 3 Liitteet</b>	<b>52</b>
Liite 1 Tähdet	52
Liite 2 Rastit	53
Rasti 1	53
Rasti 2	54
Rasti 3	55

Rasti 4	56
Rasti 5	57
Rasti 6	58
Liite 3 Puu	59
Liite 4 Lehdet	60
Liite 5 Ilmapallot	62
Liite 6 Kotitehtävät	63
Liite 7 Linnut	65
Liite 8 Arvokortit	66
Liite 9 Kotitehtävät kouluympäristöön	70
Liite 10 Sarjakuva kiusaamisesta	73
Liite 11 Kehys	74
Liite 12 Tikapuu	75
Liite 13 Elämänarpajaiset	76
Liite 14 Aita	79
Liite 15 Kivet	80
Liite 16 Huonetaulu	81
Liite 17 Palautekysely <b>Oma juttu</b> -ryhmään osallistuneille	82
Liite 18 Saate	83

## Saatteeksi

**Oma juttu** -ryhmä on kehitetty vuosina 2017-2019 osana Hyvä olla koulussa -hanketta. Hankkeen tavoitteena on ollut koululaisten hyvinvoinnin lisääminen, mielenterveyden tukeminen, mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy ja koulukiusaamisen vähentäminen. Hankkeessa kehitettyihin toimintamalleihin sisältyvät Magis-mobiilipeli tehtäväkirjoineen ja **Oma juttu** -ryhmä. Toimintamuotojen kehittämistyössä on huomioitu uuden opetussuunnitelman tavoitteet muun muassa tunne- ja sosiaalisten taitojen opettamisen osalta.

**Oma juttu** -ryhmien tavoitteena on kehittää hyvinvointiin liittyviä taitoja kouluympäristössä. Alakoulun ylempien luokkien oppilaille suunniteltu materiaali auttaa tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ajatuksia ja tunteita joustavalla tavalla.

Tämä opas kuvaa tiiviissä muodossa **Oma juttu** -ryhmien keskeiset periaatteet ja ryhmätapaamisten kulun. Opas sisältää kaikki tehtävät ryhmänohjaajan käyttöön. Lisäksi oppaassa kuvataan ryhmäohjelman perustana toimivan hyväksymis- ja arvopohjaisen lähestymistavan periaatteita ja menetelmiä. Ryhmänohjaajan oppaan lisäksi ryhmien vetäjien suositellaan tutustuvan hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin kirjallisuuden tai koulutuksen muodossa. Koulutusta tarjoaa Pohjanmaan kriisikeskus Valo.

Hankkeen parissa on työskennellyt monitieteellinen työryhmä koostuen psykologian ja mielenterveyden ammattilaisista sekä pelialan osaajista. Vaasanseudun mielenterveysseura ry ja Jyväskylän yliopiston psykologian laitos ovat yhteistyössä laatineet ryhmäohjelman viimeaikaisen tutkimustiedon ja pitkän kokemuksen pohjalta.

Työryhmä on tehnyt **OMA JUTTU** -ryhmistä alustavaa tutkimusta Vaasan alakouluissa syksyn 2018 ja kevään 2019 aikana ja hyödyntänyt ryhmistä saatua palautetta ryhmäohjelman kehittämisessä.

Ryhmäohjelman tarkoitus on tukea lapsen kehittymistä kohti hyvinvoivaa nuorta vaikuttamalla positiivisesti koululaisten tunne- ja ajattelutaitoihin. On tärkeää huolehtia, että lapset saavat riittävästi tukea ja apua kasvamisen tueksi ja eteen tulevien hankaluuksien käsittelemiseen.

Kouluilla on merkittävä rooli lasten hyvinvointitaitojen kehittämisessä. Tämä tärkeä tehtävä tuodaan esiin myös uuden opetussuunnitelman tavoitteissa koululaisten tunne- ja sosiaalisten taitojen sekä ongelmanratkaisutaitojen edistämisestä. **OMA JUTTU** -ryhmä on suunniteltu yhdeksi työkaluksi näiden taitojen harjoitteluun kouluissa.

Kehittäjäryhmä haluaa kiittää kaikkia Vaasan seudun kouluja, jotka ovat osallistuneet Hyvä olla koulussa -hankkeen toimintaan ja mahdollistaneet ryhmäohjelman kokeilun aidossa kouluympäristössä. Opettajien, koulupsykologien, kuraattorien, ohjaajien, rehtorien, vanhempien ja oppilaiden palaute on ollut mittaamattoman arvokasta.

Vaasassa, ryhmän puolesta

Raimo Lappalainen

Anne Salovaara-Kero

Jyväskylän yliopisto

Pohjanmaan kriisikeskus Valo

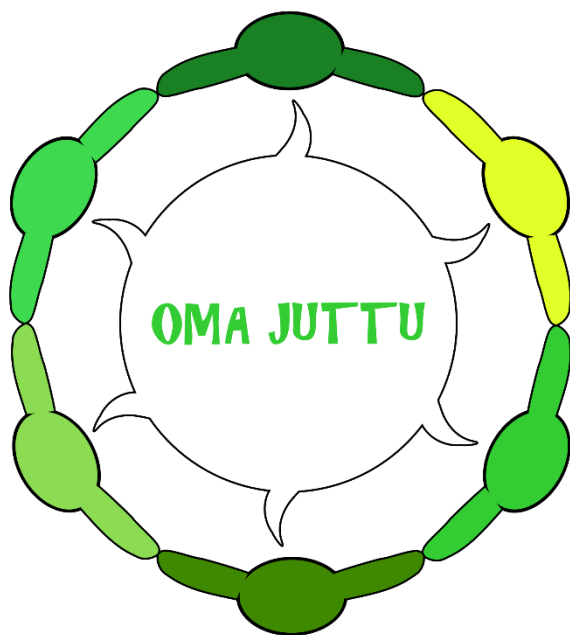
## Johdanto

Oppaan ensimmäinen luku kuvaa lyhyesti ryhmän taustalla olevan hyväksyntä- ja arvopohjaisen lähestymistavan periaatteita ja menetelmiä. Lisäksi tässä luvussa kuvataan ryhmien ohjaamisen yleiset periaatteet ja kaikkia tapaamiskertoja koskevat käytänteet.

Toisessa luvussa käydään yksityiskohtaisesti läpi kunkin tapaamiskerran sisältö ja aikataulu. Lisäksi annetaan esimerkkejä harjoitusten ohjeistamisesta oppilaille. Toisessa luvussa kuvataan myös valmistelut ja tarvikkeet kutakin tapaamiskertaa varten.

Kolmas luku sisältää kaikki ryhmässä tarvittavat tehtävälomakkeet sekä harjoituksissa käytettäviä apuvälineitä. Lisäksi liitteissä on lyhyt kysely palautteen keräämistä varten sekä esimerkki **Oma juttu** -ryhmän tiedotteesta vanhemmille.

# Luku 1: Oma juttu ryhmän käytän- teet ja ohjaaminen





## Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa

Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa hyödyntää hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) menetelmiä ja periaatteita hyvinvoinnin tukemisen välineenä. Hyväksyntä- ja arvopohjaista lähestymistapaa hyödynnetään lasten ja nuorten kanssa työskennellessä, mutta myös esimerkiksi työhyvinvoinnin ja johtamisen alueella sekä elintapa- ja urheiluvalmennuksessa.

Taitopohjaisen lähestymistavan keskeisenä tavoitteena on vaikuttaa hyvinvointia edistävästi. Kun hyvinvointia lähestytään keskeisten taitojen kehittämisen näkökulmasta, harjoittelun tavoitteena voi olla esimerkiksi kehittää taitoa suunnata huomiota omaan tekemiseen, havainnoida ajatuksia kyseenalaistaen niiden todenperäisyyttä tai käsitellä kiukun tunteita perhettä tai kavereita kohtaan.

Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa nostaa esiin kuusi toisiaan täydentävää taitoa:

### 1) Taito tunnistaa, mikä itselle on tärkeää

Itselle henkilökohtaisesti tärkeät asiat eli arvot ovat suunta- viivoja, jotka auttavat suunnittelemaan omaa toimintaa ja tekemään pieniä arjen valintoja.

Lasten ja nuorten kohdalla arvojen tunnistamista ja nimeämistä voidaan pohtia esimerkiksi perheen alueella: millainen veli tai sisar lapsi haluaa olla ja mitä se tarkoittaa tekojen tasolla. Lapset voivat myös pohtia millaisia taitoja he haluaisivat hankkia ja kehittää tai millaisia harrastuksia he haluaisivat aloittaa. Arvopohdintaa voidaan tehdä mm. kaverisuhteiden ja koulu- tai luokkakavereiden kohtelemiseen liittyen.

## 2) Taito toteuttaa itselle tärkeitä tekoja

Itselle tärkeiden asioiden tunnistamisen lisäksi tarvitaan taitoja tehdä valintoja niiden mukaisesti.

Etenkin nuorempien lasten voi olla vaikeaa hahmottaa, miten omaa tekemistä voi käytännössä suunnitella. Lisäksi lapselle voi olla haasteellista tunnistaa tilanteet, joissa arvojen mukaisia tekoja voisi toteuttaa. Näiden tärkeiden asioiden pohtiminen ja harjoittelu ovat merkittävässä roolissa hyväksyntä- ja arvopohjaisessa lähestymistavassa.

## 3) Taito hyväksyä tunteet ja ajatukset

Joskus arvojen mukaisiin tekoihin liittyy tunteita ja ajatuksia, joita yritetään välttää. Tällöin tärkeäksi nousee taito ottaa vastaan erilaisia tunteita ja ajatuksia hyväksyen.

Alakouluikäisen lapsen voi olla tärkeitä oppia käsittelemään esimerkiksi tylsistymisen tunnetta tai turhautumisen tunnetta. Jos tylsistymisen tunne tai turhautumisen tunne saa ilmetä ilman, että se johtaa heti tekoihin, koulutehtävien tekeminen voi helpottua huomattavan paljon. Tutkimus osoittaa, ettemme voi valita ajatuksiamme tai tunteitamme samalla tavoin kuin voimme valita asioita arjen tilanteissa. Voimme kuitenkin valita, miten niihin suhtaudumme.

## 4) Taito ottaa etäisyyttä ajatuksiin

Mieli tuottaa jatkuvasti ajatuksia ja päätelmiä. Osa noista ajatuksista voi olla liioiteltuja, kaukaa haettuja tai todenvastaisia. Onkin ensiarvoisen tärkeää huomioida, ettei kaikkiin ajatuksiin tule automaattisesti täysin uskoa, saati reagoida.

Lapsilla ja nuorilla saattaa ilmetä ahdistavia tai pelottaviakin ajatuksia erilaisista asioista, ankaria tai soimaavia ajatuksia itsestä tai muista ja uskomuksia tai päätelmiä, jotka eivät pidä paikkaansa. Kyky tunnistaa omat ajatuksensa ja kyseenalaistaa ne ovat tärkeitä taitoja.



Kuva: Kuusi toisiaan täydentävää hyvinvointitaitoa.

## 5) Taito olla läsnä

Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen vaatii taitoa suunnata huomiota itseen. Toisaalta joissain tilanteissa on tärkeää suunnata huomiota toisiin tai ympäristöön. Tätä kykyä kohdistaa keskittymistä tilanteen mukaan itseen tai ympärilleen voidaan kutsua tietoisuustaidoiksi tai läsnäolon taidoiksi.

Lapset voivat joskus jäädä ajatuksiinsa tai heidän keskittymisensä voi harhailla. Lisäksi lasten saattaa olla vaikeaa tietoisesti huomioida itsessä tapahtuvia tunteita tai tuntemuksia. Läsnäolon ja keskittymisen taidon harjoittaminen on sekä koulupäivien sujumisen ja tunnetaitojen kehittymisen kannalta tärkeää.

## 6) Taito löytää pysyvä minä

Kaikkien vaihtuvien tunteiden ja ajatusten keskellä on tärkeää huomata, ettei itse muutu niiden mukana. Voisi sanoa, että ”minä” on kuin taivas, joka pysyy samana säätilasta huolimatta. Näin kukin on ikään kuin paikka, jossa tunteet ilmenevät.

Lasten kohdalla tämä voi olla erityisen tärkeää suhteessa voimakkaisiin tunteisiin. Niin kuin taivaalla on tilaa kaikenlaisille säätiloille, myös meillä on tilaa monille tunteille ja ajatuksille. Tunteita ja ajatuksia ei tarvitse estää tulemasta, vaan tärkeää on se, miten niihin suhtaudutaan.

# OMa juttu -ryhmä

Ryhmätapaamisista pähkinänkuoressa:



6 tapaamista



6-8 oppilasta



1 ¼ - 1 ½ tuntia

4.-6. luokan oppilaille



1-2 ohjaajaa

**OMa juttu** -ryhmien sisältö on suunniteltu 4.-6. luokan oppilaille. Ryhmät voidaan tarvittaessa muodostaa eri luokka-asteiden oppilaiden joukosta. Sopiva koko **OMa juttu** -ryhmille on kuudesta kahdeksaan oppilasta.

Ryhmäohjelman sisällöt käsittelevät tunteita, ajatuksia ja oman tekemisen suunnittelua. Näitä asioita pohditaan liittyen kouluun, sosiaalisiin suhteisiin ja arjessa esiintyviin vastoinkäymisiin. Ryhmässä opeteltavien taitojen kautta lapsella on mahdollisuus löytää keinoja mm. kiukun, jännittämisen tai ahdistuksen käsittelyyn. Taidoista on hyötyä myös keskittymisvaikeuksien, oman toiminnan ohjauksen vaikeuksien, liiallisen murehtimisen ja sosiaalisten taitojen pulmien helpottamisessa. Harjoiteltavat taidot voivat tukea myös kiusatuksi tulleen lapsen tai muita kiusanneen lapsen hyvinvointia. *Lasta ei kuitenkaan tule sijoittaa samaan ryhmään häntä kiusanneen lapsen kanssa.* Ryhmä ei sovellu yksinään kiusaamiseen puuttumiseen, vaan kiusaamisen lopettamiseksi tarvitaan erillisiä toimia.

*Ryhmän tavoitteena on hyvinvointitaitojen harjoittelu. Mikäli koulun henkilökunnalla herää vakava huoli oppilaan voinnista, tulee hänet ohjata normaalin käytännön mukaisesti koulupsykologin vastaanotolle tilanteen arvioimiseksi ja tarvittavien jatkotoimien suunnittelemiseksi.*

Ryhmään voivat osallistua kaikki lapset, joille edellä mainitut haasteet ovat ajankohtaisia ja jotka voisivat hyötyä ryhmätapaamisisten aiheiden käsittelemisestä.

## **Oma juttu** -ryhmien ohjaaminen

Keskeisempänä asiana **Oma juttu** -ryhmien ohjaajan on tuntee hyväksyntä- ja arvopohjaisten menetelmien periaatteet. **Oma juttu** -ryhmäksi voidaan nimetä vain ryhmä, jonka vetäjä on osallistunut ryhmänohjaajan koulutukseen.

Koulutusta **Oma juttu** -ryhmien ohjaajille järjestää Vaasanseudun Mielenterveysseura ry. Koulutukseen sisältyy lähi- ja etäopiskelua (yhteensä 8 h).

**Tiedustelut ja alkavien koulutusten tiedot:  
puh/tfn +358 44 236 4983**

Niillä koulupsykologeilla ja muulla koulun henkilökunnalla, joilla on aiempaa kokemusta hyväksymis- ja omistautumisterapian tai hyväksyntä- ja arvopohjaisen lähestymistavan käyttämisestä ja ryhmänohjauksesta, on valmius toteuttaa **Oma juttu** -ryhmien sisältö ilman erillistä koulutusta.

# Ryhmien keskeiset periaatteet

## Ryhmän itse määrittelemät säännöt

Kaikki **OMA JUTTU** -ryhmät aloittavat yhteisen työskentelyn ensimmäisellä tapaamisella sovittavien yhteisten sääntöjen pohjalta. Ryhmäläiset saavat itse ehdottaa ja nostaa esiin, millaiset asiat heille tuntuvat tärkeiltä. Lisäksi ohjaaja voi ehdottaa joitain keskeisiä asioita (esim. lupaus pitää ryhmän asiat ryhmän sisällä) yhteiseksi säännöksi. Kultakin lapselta pyydetään lupaus noudattaa yhdessä tehtyä sopimusta.

## Yksilöllisyys

Ryhmän menetelmät ja tehtävät liittyvät taitoihin, joita kaikki lapset (ja aikuiset) voivat hyödyntää omassa arjessaan. Sisällöt ovat sovellettavissa monenlaisiin arkipäiväisiin ongelma- tai pulmatilanteisiin. Yksi ryhmän tärkeä periaate onkin huolehtia, että osallistuvat lapset saavat tilaisuuden pohtia näitä keskeisiä taitoja omia kokemuksiin vasten.

Ryhmänohjaaja auttaa ryhmäläisiä tunnistamaan, millaiset tunteet, ajatukset tai teot voivat kulloinkin olla tarkastelun kohteena ja tukee lapsia itselle ajankohtaisten asioiden nimeämisessä. Kukin ryhmäläinen saa yksilöllisesti valita sen, mitä asioita hän käsittelee ryhmän kanssa ja mitä itsenäisesti. Ryhmäläisille on myös annettava tilaisuus jättää kertomatta muille, mitä asioita he ovat pohtineet, jos asioiden jakaminen ei tunnu hyvältä.



*Huom. Ohjaajan on tärkeää tukea ja auttaa lasta, mikäli hänellä on vaikeuksia rajata tai valita asioita, joita hän kertoo ryhmässä.*

## Tasa-arvoisuus

Hyväksyntä- ja arvopohjaisille menetelmille ja **OMa juttu** -ryhmien kululle on ominaista, että ryhmänohjaaja on tasa-arvoisessa asemassa ryhmäläisten kanssa. Ryhmätapaamisissa korostetaan tunteiden ja ajatusten ilmenemisen normalisointia ja tuodaan esiin se, että myös ohjaajalla on joskus epämiellyttäviä tunteita tai ajatuksia. Tämä hyvin tärkeä periaate mahdollistaa sen, että ryhmäläiset ja ryhmänohjaaja voivat käsitellä teemoja jaettujen kokemusten pohjalta. Ryhmänohjaaja voi mallintaa sitä, että erilaisia tunteita ja ajatuksia tulee ja menee, mutta valintamme ja tekomme ovat aina meidän itsemme valittavissa.

Kokemukset **OMa juttu** -ryhmien ohjaamisesta ovat osoittaneet, että lapset ovat uteliaita kuulemaan, mitä tunteita aikuisilla ilmenee.

*”Joskus aikuiset saattavat kätkemällä liikaa tunteitaan huomaamattaan viestittää, että ikävät tunteet katoavat aikuiseksi kasvaessa tai että tunteet tulee piilottaa.”*

## Vapaaehtoisuus

**OMa juttu** -ryhmiin osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tämä on tärkeää sekä ryhmän sääntöihin sitoutumisen että ryhmätapaamisen rauhallisen ja turvallisen kulun näkökulmasta. Lapsen oma halukkuus käsitellä aiheita ja osallistua keskusteluihin on välttämätöntä ryhmätapaamisista hyötymiseksi.

Lisäksi vapaaehtoisuuden periaate kattaa ryhmätapaamisten yksittäiset tehtävät ja harjoitukset sekä keskusteluihin osallistumisen. Ryhmäläisiä kannustetaan ilmaisemaan omia ajatuksiaan, mutta siihen ei painosteta tai taivutella, mikäli lapsi ei ole halukas.



# Yleisiä ohjeita ryhmätapaamisten ohjaajalle

## Harjoitusten ohjeistaminen

Ryhmänohjaajan opas sisältää perusteellisen kuvauksen kunkin ryhmätapaamisen kulusta. Oppaaseen on sisällytetty esimerkkejä tehtävien ja harjoitusten esittämisestä lapsille. Näiden ohjeistusten tarkoituksena on auttaa varmistumaan tärkeiden näkökulmien esiin nostamisesta. Ohjeistuksen voi lukea suoraan oppaasta. Malliohjeistuksen voi muokata omaan suuhun sopivaksi kokemuksen myötä. Kunkin tapaamiskerran sisältö on hyvä lukea läpi edellisenä päivänä yllätyksiltä välttymiseksi ja etukäteisvalmistelujen sujuvoittamiseksi.

## Materiaalit

Tämä opas tarjoaa kaikki tarvittavat tehtävät ja ohjeet muun materiaalin valmistelemiseksi. Osa materiaaleista, kuten arvokortit, voi tulostaa ja laminoida uusiokäyttöä varten. Kullekin tapaamiselle tarvittava etukäteisvalmistelu on esitetty tiiviissä muodossa oman kertansa etusivulla. Joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta riittävä valmistelu-aika on noin 15-20 minuuttia. Hiukan enemmän aikaa tarvitaan esimerkiksi valokuvasuunnistuksena toteutettavan ensimmäisen tapaamisen arvosuunnistuksen valmistelussa.

*Huom. Toisesta tapaamisesta alkaen jokaisella kerralla valitaan Nalle-kortteja, joiden avulla tunnistetaan tunteita. Kortit saa käyttöönsä osana Oma juttu -ryhmänohjaajan koulutusta. Tarvittaessa lisää kortteja voi tilata osoitteesta:  
[www.pesapuu.fi](http://www.pesapuu.fi).*

Kaikille tapaamiskerroille varataan oppaaseen sisällytettyjen tehtävien ja materiaalien lisäksi kirjoitustarvikkeita.

## Välipala

Pienen välipalan tarjoaminen ryhmätapaamisen aluksi on havaittu hyväksi tavaksi orientoitua ryhmään ja rauhoittua istumaan. Ryhmien välipalana voidaan tarjota hedelmiä, voileipiä, karjalanpiirakoita yms. pientä ja terveellistä.

Huomaa varautua myös laina- tai kertakäyttöastioin.

## Tiedottaminen kotiin

Lapsia rohkaistaan keskustelemaan ryhmässä käsitellyistä teemoista ja asioista myös vanhempien kanssa. Tämä opas sisältää saatemallin kotiin lähetettäväksi. Saate kuvaa tiiviissä muodossa ryhmän tavoitteita ja aiheita. Näin vanhemman on mahdollista tiedustella oma-aloitteisesti lapsen kokemuksista.

## Palautteen kerääminen

Opas sisältää palautelomakkeen (Liite 17) kokemusten keräämiseksi. Suosittelemme vahvasti pyytämään kaikkia ryhmäläisiä vastaamaan lyhyeen palautekyselyyn viimeisen tapaamisen päätteeksi. Näin ohjaajalla on mahdollisuus seurata ryhmän vaikutuksia ja saada palautetta ohjaamisen tueksi. Palaute kannattaa kerätä nimettömänä ja ohjaaja voi rohkaista lapsia avoimuuteen. Ohjaajan on hyvä kertoa, että palautteen avulla ryhmän sisältöjä voidaan parantaa ja kehittää seuraaviin ryhmiin osallistuvia lapsia varten.

# Tapaamiskertojen tavoitteet

1

## tapaaminen: Minulle tärkeät asiat

Ryhmäytyminen ja sääntöjen sopiminen  
Tietoisuustaitoihin tutustuminen  
Itselle tärkeiden asioiden nimeäminen  
Oman toiminnan suunnittelu



2

## tapaaminen: Omat ajatukset

Omien ajatusten havainnoinnin harjoittelu  
Hyväksyvän näkökulman esittäminen ajatuksiin  
Hankalien tai häiritsevien ajatusten käsitteleminen



3

## tapaaminen: Tunteiden tunnistaminen

Omien tunteiden nimeäminen  
Hyväksyvän näkökulman esittäminen tunteisiin  
Pysyvän minän tunnusteleminen  
Omien arvojen tutkiminen



4

## tapaaminen: Näkökulman vaihtaminen

Muiden ajatusten ja tunteiden huomaaminen  
Kiusaamisen kohtaaminen  
Näkökulman vaihtamisen harjoittelu



5

## tapaaminen: Oman toiminnan suunnittelu

Omien tavoitteiden asettaminen  
Omien valintojen merkitys  
Ajatus- ja tunne-esteiden tunnistaminen



6

## tapaaminen: Yhteenvetoa

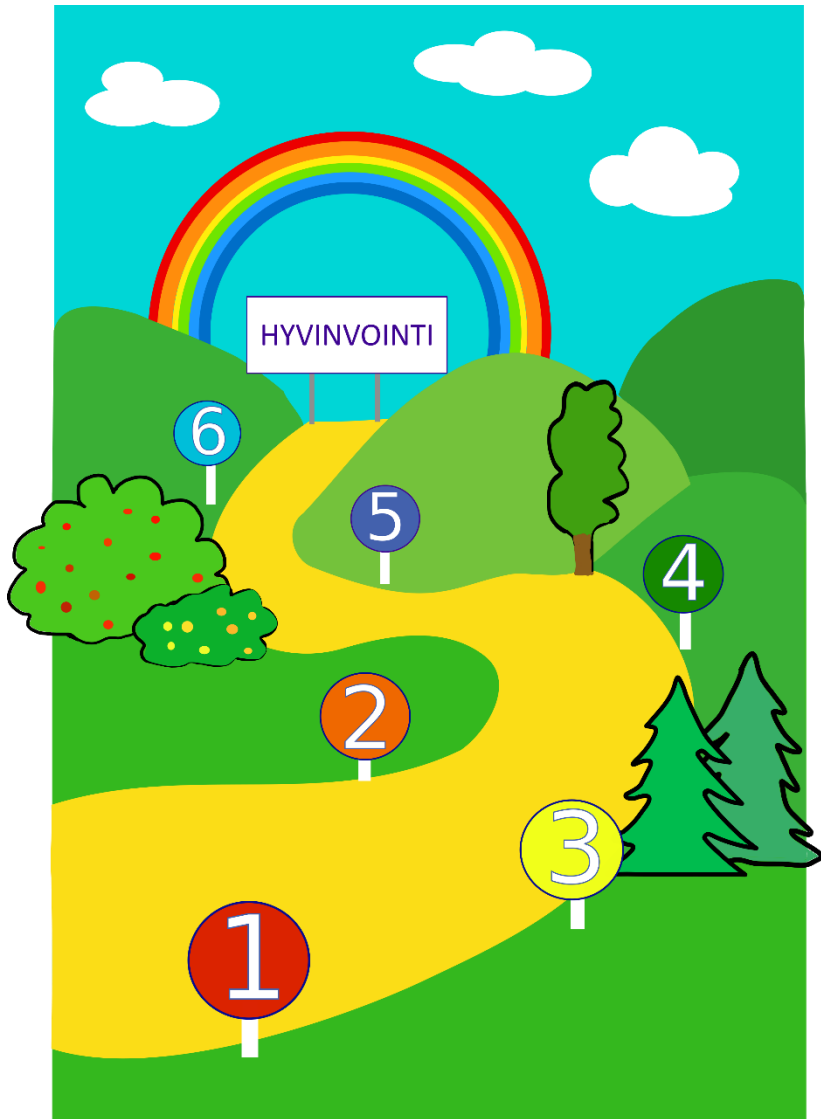
Omien tärkeiden asioiden yhteenvetämistä  
Kertausta aiemmin käsitellyistä asioista  
Ryhmäläisten palautteiden kerääminen



Jokaiseen ryhmäkertaan sisältyvät tavoitteet:

- ❖ Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen
- ❖ Tietoisuustaidot
- ❖ Tunteiden tunnistaminen

## Luku 2: Tapaamiskertojen kulku



# 1. tapaaminen: Minulle tärkeät asiat

## **Etukäteisvalmistelut:**

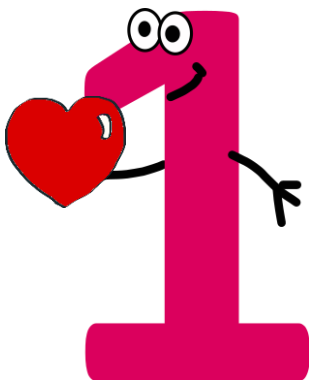
- Ota valokuvia koululta valokuvasuunnistusta varten
- Vie arvosuunnistuksen rastit paikoilleen

## **Tarvittavat materiaalit:**

- Valokuvat arvosuunnistusta varten
- Tähdet hengitysharjoitukseen (kuva Liite 1)
- Arvosuunnistuksen rastien tehtävät (Liite 2)
- Lankakerä tutustumisleikkiin

## **Ryhmän kulku:**

Aloitus (välipala)  
Ryhmän ja vetäjien esittely  
Tutustumisleikki  
Hengitysharjoitus  
Ryhmän toimintatavat  
Arvosuunnistus  
Kotitehtävä  
Hengitysharjoitus  
Ryhmäkerran päättäminen



**Ryhmäytyminen ja sääntöjen sopiminen**

**Tietoisuustaitoihin tutustuminen**

**Itselle tärkeiden asioiden nimeäminen**

**Oman toiminnan suunnittelu**

## Aloitus

*Täällä ryhmissä teemme erilaisia harjoituksia ja tehtäviä. Ne kaikki ovat sellaisia, jotka sopisivat hyvin myös aikuisille. Me aikuiset olemme tykänneet harjoituksista ja niistä on saanut monenlaisia oivalluksia omaan elämään. Ryhmäkertoja on 6. Ryhmään ei ole pakollista tulla, jos ei halua. Tervetuloa kaikille!*

## Tutustumisleikki (n. 10 min)

*Muodostetaan piiri. Tutustutaan vähän toisiimme tämän lankakerän avulla. Minä voin aloittaa. Kerron nimeni ja asian tai tekemisen, josta minä pidän sekä lempiruokani. Sitten heitän lankakerän jollekin samalla pitäen kiinni narusta. Näin edetään, kunnes jokainen on saanut lankakerän käsiinsä ja kertonut hieman itsestään. Kaikki pitävät langasta kiinni kerän heitettyään.*

*Tämän jälkeen kerimme langan takaisin kerälle. Heität lankakerän takaisin sinua ennen tulleelle ja muistelet sen henkilön nimeä ja muuta kertomaa. Eli mennään takaperin esittely uudelleen, mutta niin, että kukin kertoo sen henkilön nimen, joka heitti hänelle kerän.*

## Hengitysharjoitus (n. 5-10 min)

Lapsille jaetaan tehtävää varten **hengitystähdet** (Liite 1), jotka voidaan tulostaa ja laminoida tai leikata paksummasta paperista. Tähtiä voi myös tilata puisina osoitteesta [www.tikkiteam.com](http://www.tikkiteam.com). Tähdet annetaan lasten mukaan tai pyydetään laittamaan penaaliin. Tähtiä voi hyödyntää keskittymisen ja rauhoittumisen apuna monissa tilanteissa. Ohjaajan kannattaa mainita lapsille, että harjoitus voi auttaa mm. nukahtamistilanteissa, luokassa opetustilanteissa tai urheilusuoritukseen keskittymisessä.

*Keskity hetken ajaksi hengittämään omaan tahtiin. Liikuta samalla sormeja tähden reunoja pitkin niin, että aina kun hengität ulos, kuljeta*

*sormea pois päin tähden keskustasta ja sisäänhengityksellä liikuta sormea takaisin sakaraa pitkin. Tunnustele, miltä tuntuu, kun ilma virtaa sisään ja ulos hengittäessäsi. Pane merkitte, miltä kehossa tuntuu, kun hengität rauhallisesti sisään ja ulos. Jos alat keskittymään johonkin muuhun harjoituksen aikana, palauta vain huomio takaisin tähteen ja palaa hengittämään sen kanssa. Anna kaikkien tuntemusten tulla ja huomaa vain, miltä kehossasi tuntuu.*

*Koita puhaltaa uloshengityksellä keuhkot aivan tyhjäksi ja anna sitten niiden taas täyttyä itsellään. Keskity huolehtimaan, että sormesi liikkuu tähden sakaroita pitkin samassa tahdissa hengityksesi kanssa. Kuvittele, että rentoudut jokaisella uloshengityksellä vähän lisää. Anna kehon tulla ihan löysäksi ja painavaksi. Jatka näin pienen hetken ajan.*

*Lopuksi keskity taas tähän meidän huoneeseemme ja muihin ympärilläsi ja heiluttele lopuksi vähän käsiäsi, jotta taas virkistyt.*

*” Muutamakin yhdessä tehty rauhallinen hengitys on parempi kuin ei mitään. Toisille ryhmille minuutti oli pitkä aika ja toisille lyhyt.”*

## Ryhmän toimintatavat (10 min)

*Jotta meidän kaikkien olisi mahdollisimman mukava olla täällä ryhmässä ja viihtyisimme porukalla, laadimme seuraavaksi ryhmälle toimintatavat. Minusta olisi hyvä, jos yksi toimintatapa olisi se, että tämä ryhmä on luottamuksellinen. Eli ne asiat, mitä täällä puhumme, jäävät tänne ryhmään eikä niistä puhuta ryhmän ulkopuolella. Sopiihan se kaikille?*

*Minkälaiset muut toimintatavat olisivat teidän mielestänne tärkeitä, jotta meidän olisi helppoa ja mukavaa olla ryhmässä?*

Ohjaaja auttaa toimintatapojen löytämisessä ja kirjaa ne ylös taululle tai paperille. On kuitenkin tärkeää, että säännöt tulisivat lapsilta itseltään. Yleensä esille nousee 5-6 teemaa tai asiaa. Niistä voidaan vielä lyhyesti keskustella. Ohjaaja ottaa lopuksi kuvan toimintatavoista tai kirjaa ne itselle talteen. Ohjaaja kertoo myös, että mikäli emme aina oikein muista toimintatapojamme, voimme palata niihin myöhemmin.

## Arvosuunnistus (n. 30-40 min)

Jos ryhmässä on vain yksi ohjaaja, arvosuunnistukseen kannattaa pyytää avustaja. Avustajan tarve tulee erityisesti lasten palatessa rasteilta. Kahden aikuisen voimin vastaukset voidaan ottaa vastaan nopeammin ja lähettää lapset uusille rasteille jouhevasti. Suunnistusrastit viedään paikoilleen ennen ryhmätapaamista (Liite 2).

*Seuraavaksi lähdetään pareittain valokuvasuunnistukseen. Minulla on valokuvia täältä koululta. Ne ovat vihjeitä siitä, minne olen piilottanut suunnistusrastit. Rasteilla on kysymyksiä, jotka liittyvät siihen, mikä sinulle on tärkeää ja mistä tykkäät. Me kutsumme näitä asioita arvoiksi. Arvojen kanssa kyse on samanlaisesta valinnasta, kuin silloin jos valitset, mikä on sinun lempijätelömakusi. Sinun ei tarvitse selittää, miksi jokin asia on sinulle tärkeää tai miksi tykkäät jostain asiasta. Jos minä*



*tykkään lakritsijäätelöstä ja toinen tykkää mansikkajäätelöstä, kumpikaan ei ole oikeassa tai väärässä. Vastaa kaikilla rasteilla kysymyksiin yhdessä parisi kanssa. Voit vastata ihan mitä vain, kunhan mietit kysymyksiä ja vastaat sen mukaan, mikä sinusta oikeasti tuntuu tärkeältä tai kivalta. Kun löydät rastin, vastaa kysymykseen paperille ja palaa sitten takaisin tänne luokkaan ja näytä, mitä laitoit. Me annamme täältä yksi kuva kerrallaan vihjeet siitä, missä rasti on. Arvosuunnistus tehdään pareittain, me olemme jakaneet parit valmiiksi.*

Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pareiksi niin, että kaikki voivat vastata rasteilla oleviin kysymyksiin mahdollisimman avoimesti. Tavoitteena on, että parit ovat mahdollisimman ”tasapuoliset”. Parien palatessa rasteilta ohjaajat pyytävät lapsia kertomaan vastauksistaan.

### **Kotitehtävä: Arvojen mukainen teko (n. 5-10 min)**

*Nyt kun olemme miettineet, mitkä kaikki asiat ovat itselle tärkeitä, voidaan siirtyä pieneen kotitehtävään. Valitse yksi asia, josta välität ja nimeä sitten itsellesi kotitehtävä, joka liittyy tähän asiaan. Jos vaikka sanoit, että haluat olla hyvä isovelji, voit esimerkiksi luvata pelata pikkuveljen kanssa. Tai jos haluat auttaa äitiä, voit vaikka luvata, että viet roskat ulos tai autat tiskikoneen täyttämässä. Kirjoita valitsemasi juttu lapulle. Seuraavalla kerralla käydään kaikkien kotitehtävät läpi ja kerrotaan muille, miten se onnistui.*

Ryhmässä on annettu lapsille pieniä palkintoja kotitehtävien tekemisen rohkaisemiseksi. Palkinnot olivat esimerkiksi tarroja, pieniä muistivihkoja, hiuspinnejä ja muuta lapsille mieluisaa ja käyttökelpoista. Palkinnot motivoivat lapsia toteuttamaan tehtävän ja niiden koettiin myös toimivan positiivisena vahvistuksena arvojen mukaiselle toiminnalle. Ryhmänohjaaja voi toimintaympäristön ja mahdollisuuksien mukaan valita, ottaako palkitsemisen käyttöön.

## Hengitysharjoitus (n. 2-3 min)

Ks. sivu 22.

## Ryhmäkerran päättäminen

Kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta ja toivotetaan heidät tervetulleeksi seuraavalla viikolla. Ryhmän päättämisessä on koettu hyvänä toimintatapana kiittää tai kehua jostakin asiasta, joka oli kyseisessä ryhmässä tai ryhmän tapaamisessa hyvää. Tärkeää on kuitenkin se, että kaikki positiivinen palaute on aitoa.

## 2. tapaaminen: Omat ajatukset

### **Etukäteisvalmistelut:**

- Kiinnitä puu seinälle
- Tulosta tehtäviin materiaali

### **Tarvittavat materiaalit:**

- Nallekortit
- Puu suurelle paperille + sinitarraa Puu Liite 3
- Liimapuikot ja lehdet (6 kpl/hlö) Liite 4
- Ilmapallo
- Ilmapallot Liite 5
- Kotitehtävät kotiin Liite 6
- Erilaisia esineitä tunnusteluun (Ks. sivu 29)

### **Ryhmän kulku:**

- Nallekortit
- Kotitehtävän purku
- Hengitysharjoitus
- Tunnusteluharjoitus
- Ajatusharjoitus: lehdet
- Ilmapallot
- Kotitehtävät
- Ryhmäkerran päättäminen



**Omien ajatusten havainnoinnin harjoittaminen**

**Hyväksyvän näkökulman esittäminen ajatuksiin**

**Hankalien tai häiritsevien ajatusten käsitteleminen**

### Nallekorttien valinta (n. 5-10 min)

*Joka kerta, kun aloitamme ryhmän, valitsemme heti alkuun täältä tunnekortin sen mukaan, mikä fiilis juuri nyt on. Me ohjaajat valitsemme myös kortin. Tänne ryhmään tulijoilla saa olla ihan mikä vaan tunne, valitse siis kortti oikeasti sen mukaan, mikä fiilis sinulla on juuri nyt.*

Nalle-kortit käsitellään kertomalla vuorotellen, miksi päätyi valitsemaan kyseisen kortin. Tunnustellaan näin ryhmäläisten kuulumiset tai tunnelmat. On tärkeätä, että jokaisen ryhmäläisen sen hetkinen tunne tulee hyväksytyksi. Asioita ei siis käsitellä eikä tunnetta (esim. alakuloa) yritetä kääntää toisenlaiseksi. Tunne saa olla ja tapahtua eli kaikenlaiset tunteet ovat tervetulleita.

### Kotitehtävän purku (n. 5-10 min)

Käydään ryhmäkertojen aluksi läpi kunkin kotitehtävä. Ryhmänohjaaja voi rohkaista ja antaa positiivista palautetta myös varsinaisen kotitehtävän sijaan tai lisäksi tehdystä itselle tärkeästä teosta.

*Mikä olikaan kotitehtäväsi? Koska teit sen? Miltä se tuntui? Mitä ajatuksia sen tekeminen herätti? Mitä tunteita tehtävän tekeminen herätti? Oliko vaikea muistaa tehdä "kotiläksy"?*

*"Ohjaaja on vastuussa siitä, että jokainen tulee huomioduksi ja kokee tehneensä kotitehtävän vaikkakin soveltuvasti. Yleensä löytyy joku teko, joka on ollut omien arvojen mukainen."*

### Hengitysharjoitus (2-3 min)

Ks. sivu 22.

## Tunnusteluharjoitus (n. 10-15 min)

Ohjaaja on valinnut jokaiselle ryhmäläiselle tunnusteltavaksi esineen. Esineet voivat olla erilaisia ja niiden pinnat sekä muodot voivat poiketa toisistaan. Ryhmissä käytettyjä esineitä ovat olleet esim. helmet, pienet karvaiset eläinfiguurit, slime jne.

*Seuraavaksi jaetaan kaikille esine tunnusteltavaksi. Laittakaa silmät kiinni, älkääkään avatko niitä ennen kuin annetaan lupa. Saat käsiin pienen asian, tunnustele, mikä se on, mutta älä vielä sano ääneen.*

*No niin, tunnustele vielä esinettä nyt, kun kaikki ovat saaneet omansa. Millainen sen pinta on? Onko se sileä tai röpelöinen? Onko se painava vai kevyt pieneksi esineeksi? Onko esineessä kiinnostavan tuntuisia kohtia? Onko se kova, vai joutaako se, kun painat sitä? Huomaa, miten tunnustelet esinettä uteliaasti ja ilman, että yrität millään tavalla vaikuttaa siihen, miltä esine tuntuu. Tämä on tärkeä juttu. Voit tunnustella näin samalla tavalla myös omia tunteitasi ja ajatuksiasi. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään, voit vain uteliaasti tunnustella, mitä kaikkea voit huomata. Sinun ei tarvitse hallita tai muuttaa tunteitasi tai ajatuksiasi niin kuin sinun ei tarvitse muuttaa esinettä, jota tunnustelet. Huomaa myös, miten keskityt tähän hetkeen nyt, kun tunnustelet esinettä. Samalla tavalla voit keskittää huomiosi siihen mitä tunnet, jos sinun täytyy keskittyä tilanteeseen, jossa olet. Vaikkapa koulussa voi olla tärkeää keskittyä, mutta se on joskus vaikeaa. Silloin voit näin samalla tavalla tunnustella esimerkiksi, miltä tuolisi tuntuu tai miltä kädessäsi oleva kynä tuntuu.*

*Nyt voit avata silmät ja katsoa esinettä. Käydään kierros ja kerro, miltä esine tuntui.*

## Lehdet puussa (n. 20-30 min)

Puun (Liite 3) voi piirtää mallia mukaillen kahdelle fläppitaulupaperille tai kolmelle A2 paperille. Liitä paperit kokonaisuudeksi. Puun voi tilata julisteena (70-90 x 120-140 cm) painotuotteita toimittavasta yrityksestä. *Huomioi, että Puu tulee säilyttää poissa ulkopuolisten näkyviltä seuraavia ryhmäkertoja varten.*

Osallistujille jaetaan kuusi pientä koivun lehteä kuvaavaa paperia (Liite 4). Nämä tulee olla leikattuina ennen ryhmäkerran aloittamista. Tehtävän selkiyttämiseksi ohjaaja kirjaa tehtävän ohjeistusta antaessaan taululle kuusi eri asiaa, joista ajatuksia kirjataan lehdille (itsestä, kavereista, koulusta, kiusaamisesta, opettajasta ja ihan mistä vain). Ohjaaja voi muistuttaa, että kaikille tulee kummallisia ja erikoisia ajatuksia, mutta ne ovat vain ajatuksia.

*Seuraavaksi kirjoitetaan omia ajatuksia näille lehdille, joita kullekin on jaettu. Kun olet kirjoittanut lehdelle, voit käydä kiinnittämässä sen seinällä olevaan puuhun. Ajatus saa olla ihan millainen vain. Meille kaikille tulee monenlaisia ajatuksia päivän mittaan. Tärkeää on se, mitä ajatuksia kuuntelemme ja minkä ajatuksen mukaan teemme asioita/toimimme. Jos tulee vaikka ajatus, että koulu on ihan tyhmää, ei se haittaa mitään. Mutta jos toimii tuon ajatuksen mukaan ja lähtee kesken päivän kotiin, saattaa seurata ongelmia. Jos huomaa, mitä kaikkia ajatuksia mieleen tulee, voi ajatella, että mieli on vähän kuin radio, joka on päällä koko ajan höpöttäen kaikenlaista. Nyt katsotaan, mitä mieli höpöttää kuudesta eri asiasta; itsestä, kavereista, koulusta, kiusaamisesta, opettajasta ja ihan mistä vain.*

---

*Nyt, kun kaikki ovat kiinnittäneet lehdet puuhun, katsotaan, mitä kirjoititte. Huomaatteko, että muillekin voi tulla samoja ajatuksia kuin itsellä? On tärkeää muistaa, että lehdet puussa vaihtelevat ja vaihtuvat päivän aikana. Puu pysyy kuitenkin samana. Teistä jokainen on koko*

*ajan sama, huolimatta siitä, mikä näistä ajatuksista on milloinkin omassa päässä.*

### **Ilmapallot (n. 10-15 min)**

Osallistujille annetaan paperiset ilmapallot (Liite 5). Ohjaaja on leikkannut ne valmiiksi. Ohjaajalle itselleen varataan tavallinen ilmapallo, jonka avulla hän voi selkeämmin demonstroida tuota ajatusta ilmapallossa ja pompotella sitä.

*Valitse nyt joku sellainen ajatus, joka sinulla on ollut, ajatus, joka on ollut ikävä, kurja tai kiukkuinen.*

*”Harjoituksessa osallistujalle voi nousta mieleen todellinen ikävä tapahtuma, mutta harjoitus ei sovellu sen käsittelyyn. Ohjaajan on tärkeä huolehtia siitä, että on kyse ajatuksesta, ei todellisesta tapahtumasta.”*

Pyydetään ryhmäläisiä sanomaan ajatus ensin ääneen, jonka jälkeen se kirjoitetaan ilmapalloihin. Tässä vaiheessa ohjaajalla on mahdollisuus poissulkea oikea tapahtuma.

*Kerro muille ajatuksesta. Kerro myös, mitä yleensä teet ja mitä tapahtuu, kun tämä ajatus tulee.*

*Seuraavaksi tarkastellaan ajatusta. Huomaatko, että nyt tässä tilanteessa tämä ajatus ei ole niin pelottava tai ikävä kuin yleensä? Tässä ja nyt voidaan olla näiden ajatusten kanssa ihan kaikessa rauhassa ja tutkiskella niitä. Nyt tällä hetkellä kaikki muistamme, että nämä ovat vain ajatuksia. Se unohtuu helposti sitten, kun näitä ajatuksia tulee arjessa.*

*Silloin, jos yrittää kovasti olla ajattelematta jotain ajatusta, voi käydä hassusti. Jos nyt yrität oikein kovasti olla ajattelematta asiaa, jonka*

*kohta sanon, katsotaan, kuinka käy. Sanon pian erään asian, älä siis missään tapauksessa ajattele sitä! Oletko valmis? Nyt sanon sen: Herkulliset donitsit. Älä ajattele herkullisia donitseja ja niiden kuorrutusta. Älä ajattele pinkkiä päällystettä tai sokeria, joka donitsia koristaa. Älä ajattele, millaista olisi haukata pala donitsista... Miten sujuu?*

*Voit kokeilla kotona, millaista on, jos kurjan ajatuksen tullessa annat sen vain tulla ilman että yrität työntää sen pois tai olla ajattelematta sitä. Sen sijaan muista, että se on vain ajatus. Pistä se mielikuvitusilmapalloon ja pomputtele sitä kaikessa rauhassa. Ajatukset voivat joskus olla pelottavia tai kiukkuisia, mutta ne eivät voi tehdä mitään. Ne ovat vain ajatuksia, jotka ilmestyvät päähän ja sitten taas menevät menojaan.*

Ohjaaja puhaltaa ilmapallonsa täyteen ilmaa ja sulkee sen.

*Minulla on tässä ilmapallo. Kuvitellaan, että paha ja pelottava ajatus olisi tässä ilmapallossa. Voin pomputella sitä hieman kauemmaksi itsestäni sekä tutkiskella ja ihmetellä sitä. Huomaan, että se on vain ajatus eikä se ole sama asia kuin se, mitä minä olen ihmisenä tai mitä oikea elämä on.*

### **Kotitehtävä (n. 5-10 min)**

Ohjaaja on leikannut valmiiksi jokaista varten kotitehtävän. Näitä kannattaa olla enemmän kuin ryhmäläisiä, jotta jokaisella on mahdollisuus valita arvojen mukainen tehtävä.

### **Ryhmäkerran päättäminen**



### 3. tapaaminen: Tunteiden tunnistaminen

#### **Etukäteisvalmistelut:**

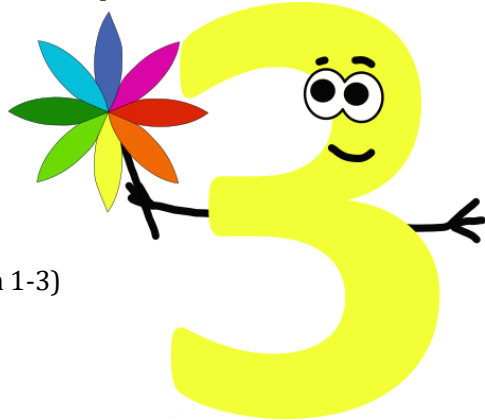
- Kiinnitä puu seinälle
- Tulosta tarvittava materiaali

#### **Tarvittavat materiaalit:**

- Nallekortit
- Linnut (5 kpl/hlö Liite 7)
- Arvokortit Liite 8
- Kotitehtävä-laput Liite 9
- Värikyniä/tusseja, sinitarraa, liimapuikot
- Saksia
- Puu-juliste

#### **Ryhmän kulku:**

- Nallekortit
- Kotitehtävän purku
- Hengitysharjoitus
- Tunteiden kuvaaminen (osa 1-3)
- Arvokortit
- Kotitehtävä



**Omien tunteiden nimeäminen**

**Hyväksyvän näkökulman esittäminen tunteisiin**

**Pysyvän minän tunnusteleminen**

**Omien arvojen tutkiminen**

## Nallekorttien valinta (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Kotitehtävän purku (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Hengitysharjoitus

Ks. sivu 22.

## Aloitus

*Tällä kerralla puhumme tunteista. Meillä kaikilla on päivän mittaan monenlaisia tunteita. Tunteet tulevat ja menevät. Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä, ne ovat vain tunteita. On kuitenkin tärkeää, että tunteet eivät "päättä" siitä, kuinka missäkin tilanteessa toimimme.*

## Tunteiden kuvaaminen osa 1 (n. 10-15 min)

Ohjaaja on leikannut jokaiselle 5 lintufiguuria (Liite 7).

*Seuraavaksi tunnustellaan tunteita samalla tavalla kuin viime kerralla tunnusteltiin ajatuksia. Nyt taas on tärkeää muistaa, että me kaikki tunnemme kaikenlaisia tunteita. Joskus tunteet liittyvät siihen tilanteeseen, jossa olemme, joskus taas enemmän omiin ajatuksiin ja joskus molempiin. Kaikki tunteet mahtuvat aina olemaan. Tunteet vaihtuvat samalla tavalla kuin sää voi vaihtua taivaalla. Joskus taivaalla myrskyä kovasti ja joskus taas on kaunista ja aurinkoista. Taivas itsessään pysyy kuitenkin koko ajan samana. Samoin meillä saattaa välillä olla kova kiukun tunne ja sitten taas toisessa hetkessä on hyvä olo. Sinä itse pysyt kuitenkin samana huolimatta siitä, onko sinulla hyvä vai huono fiilis.*

*Väritä näihin lintuihin eri tunteita, joita sinulla on ollut tässä viime aikoina ja laita niitä puun oksille istumaan tai lentämään puun ympärille. Tähän meillä on aikaa noin 10 min, mutta halutessasi voit vielä kotona miettiä uudelleen tunteita ja sitä minkälaisia muotoja niille haluat antaa tai miltä ne näyttävät.*

*Jutellaan lopuksi yhdessä kaikista tunteista, joita osataan nimetä.*

Osallistujien papereille kuvaamat tunteet liimataan puun keskiosaan. Osallistuja voi käydä itse liimaamassa ”tunteensa” puuhun tai sitten ohjaaja voi auttaa siinä. Muista ohjaajana, että puun juurille jää tyhjää tilaa myöhempää ryhmäkertaa varten, jolloin kuvataan puun juuria eli arvoja.

## **Tunteiden kuvaaminen osa 2 (n. 5-10 min)**

Ohjaaja pyytää osallistujia tulemaan seinälle kiinnitetyn puun luokse.

*Keräännyttään puun luo ja käydään läpi tunteita, joita on nimetty. Miltä tuntuu kiukku? Entä suru? Entä ilo? Jatketaan ja käydään läpi kaikki tunteet, joita puuhun on kiinnitetty.*

*Meillä siis todella on kaikilla monenlaisia tunteita. Tunteet ovat vähän niin kuin linnunpöntössä käyvät linnut. Jotkut linnut ovat tosi kauniita ja laulavat nätisti. Toiset linnut taas voivat olla uhkaavia tai pelotta-  
viakin. Osa tulee vain käymään linnunpöntössä, osa taas on siellä pidempään. Linnunpönttö kuitenkin pysyy samana huolimatta siitä, mikä lintu siellä on. Samalla tavalla itse on sama huolimatta siitä, mikä tunne itsessä on. Tärkeää on vain huolehtia siitä, että linnunpönttöön pääsee sisään ja ulos. Samalla tavalla tunteet saavat tulla ja mennä omia aikojaan, eikä niitä vastaan tarvitse kamppailla tai niitä ei tarvitse yrittää pitää ulkopuolella. Ajatukset käyvät sinussa niin kuin linnut linnunpöntössä - ja lähtevät sitten taas lentämään. Sinulle voi tulla kiukun tunteita, mutta se tunne vaihtuu kohta toiseen. Ja koska tiedät,*

*että kohta kiukun tunne häviää, voit vain olla hetken sen tunteen kanssa, huomata sen, ilman että alat kiukuspäissäsi heitellä tavaroita.*

On ensiarvoisen tärkeää, että kaikki tunteet hyväksytään ja että tunteiden ja käyttäytymisen välistä eroa korostetaan. Lapsi saa tuntea kiukkua, vaikka hänelle ei sallita tavaroiden heittelemistä.

### **Tunteiden kuvaaminen osa 3 (n. 10-15 min)**

Ohjaaja ottaa pallon, joka soveltuu turvalliseen kopitteluun.

*Kuvitellaanpa, että tämä pallo on sama asia kuin pelko. Heitän nyt tämän pallon sinulle. Miltä se tuntuu? Osaatko sanoa? Entä osaatko sanoa missä se tuntuu kehossasi? Heitä nyt se jollekin ryhmäläisistä?*

*Huomaatteko, kuinka pelon tunne aiheuttaa kehossasi aistimuksia. Eikö ole hassua? Usein kun tunnemme jotain tiettyä tunnetta, vaikka pelkoa, se liittyy oikeastaan enemmän ajatuksiin kuin oikeaan vaaraan. Sitten kehommekin alkaa ikään kuin huiputtamaan meitä, että tuohon pelkoon on aihetta ja alamme herkemmin uskoa, että on syytä pelätä. Tämä ei useinkaan ole totta. Voi olla, että koemme pelon tunnetta, vaikka oikeata vaaraa ei olekaan.*

Palloa pompotellaan ryhmäläisten kesken. Yhtä tunnetta pallotellaan muutamalla ryhmäläisellä, jonka jälkeen ohjaaja nimeää uuden tunteen. Ryhmäläisten tehtävä on kertoa, miltä ja missä kukin tunne tuntuu. Ohjaaja voi nimetä seuraavia tunteita: ilo, ahdistus, hämmästys, jännitys, pelko, suru.

## Arvokortit (n. 15-20 min)

*Nyt kun olemme jutelleet tunteista, on hyvä pohtia niitä asioita, jotka ovat pysyvämpiä kuin tunteet. Niitä sanotaan arvoiksi. Arvot ovat sellaisia asioita, joita jokainen pitää itselleen tärkeänä ja oikeana. Tässä on kortit, joiden avulla voi tarkastella asioita, jotka ovat juuri sinulle tärkeitä. Se, että selvittää itselle ne asiat, joista välittää eniten, voi auttaa silloin, kun kokee erilaisia tunteita. Silloin on helpompi toimia sen mukaan, mikä on itselle tärkeä asia eikä sen mukaan, mitä tunne yrittää höpöttää.*

Jaetaan ryhmäläiset 2-4 hengen ryhmiin. Myös ohjaajat ovat mukana ryhmissä. Asetetaan kortit kullekin ryhmälle pöydille nurinpäin (Liite 8) ja valitaan vuorotellen yksi kortti. Jokainen vastaa kortin kysymykseen itse.

*Näillä pöydillä on jokaiselle pienryhmälle kortteja, joista voit valita yhden. Vastaa tuohon kysymykseen. Joskus voi olla todella vaikeata löytää sopivaa vastausta, mutta yritä kuitenkin. Kun olemme käyneet nämä kortit läpi, vaihdamme kortit toisen pöytäryhmän kanssa.*

*Nyt kun olemme pelanneet näillä korteilla, voi olla, että jokaiselle selkenivät ne asiat, jotka ovat juuri itselle tärkeitä. Jos esimerkiksi kerroit haluavasi olla ystävällinen perheenjäsen, voit miettiä, miten voisit koota toimia sen mukaisesti? Miten silloin toimit? Onko ehdotuksia?*

Ohjaaja voi ottaa esille muitakin esimerkkejä, joita ryhmässä nousi esille.

## Kotitehtävä kouluympäristöön (5 min)

Ohjaaja on leikannut valmiiksi tehtäviä ryhmäläisille (Liite 9).

*Nyt on taas kotitehtävien aika. Aiemmin kotitehtävämme ovat olleet sellaisia, että ne on tehty kotona. Tällä kertaa tehtävä tehdään koulussa. Valitse näistä tehtävistä taas sellainen asia, joka tuntuu sinusta tärkeältä. Mikäli tarvitset apua ja/tai selvennystä tehtävääsi varten, autan mielelläni.*

## Ryhmäkerran päättäminen

## 4. tapaaminen: Näkökulman vaihtaminen

### **Etukäteisvalmistelut:**

- Tulosta tarvittavat tehtävät

### **Tarvittavat materiaalit:**

- Nallekortit
- Kiusaamistilannekuvat 3-4/ryhmäläinen Liite 10
- Kehut Liite 11
- Värikyniä/tusseja

### **Ryhmän kulku:**

- Nallekortit
- Kotitehtävän purku
- Hengitysharjoitus
- Sarjakuva kiusaamisesta
- Tietoisuusharjoitus koskettamalla
- Hyvät puheet
- Hengitysharjoitus
- Kotitehtävät



**Muiden ajatusten ja tunteiden huomaaminen**

**Kiusaamisen kohtaaminen**

**Näkökulman vaihtamisen harjoittelemine**

## Nallekortit (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Kotitehtävän purku (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Hengitysharjoitus (n. 2-3 min)

Ks. sivu 22.

## Sarjakuva kiusaamisesta (n. 30-35 min)

*Nyt jaetaan kaikille erilaisia tilanteita (Liite 10), joihin liittyy pieni tarina. Kun luen tarinan, mieti, mitä kukin henkilö voisi miettiä mielessään tässä tilanteessa. Muista, että ajatukset voivat olla mitä vaan. Voit siis kirjoittaa omaan paperiin ihan minkä tahansa ajatuksen. Piirrä myös ilmeet näille henkilöille sen mukaan, mitä arvelet heidän tuntevan kussakin tilanteessa.*

*Tarinat:*

- a. *Kaksi oppilasta oli pitkään kavereita. Mukaan tuli kolmas henkilö, joka halusi erottaa nämä kaksi kaverusta. Lopulta hän onnistui ja pitkään ystävinä olleet eivät olleet enää kavereita. Toinen heistä jäi yksin ulkopuolelle. Kuvaile henkilöiden ajatuksia.*
- b. *Luokassa on yhteensä 19 oppilasta. Oppilaista yksi keksii, että tehdään yhteinen Whatsapp -ryhmä, mutta haluaa jättää yhden luokkalaisen sen ulkopuolelle. Kuvaile henkilöiden ajatuksia.*
- c. *Koulun välitunneilla on kolmen hengen ryhmä, jolla on tapana käydä tuuppimassa, tönimässä ja repimässä yhtä henkilöä.*



*Erityisesti yksi heistä on päätekijä. Kuvaile henkilöiden ajatuksia.*

- d. *Luokassa on uusi oppilas. Luokassa on erityisesti yksi henkilö ja pari muuta, jotka kiusaavat ja haukkuvat uutta oppilasta. Kuvaile henkilöiden ajatuksia.*

Kunakin tarinan jälkeen käydään läpi lasten ajatuksia siitä, mitä henkilöt ehkä ajattelivat ja miten he ehkä toimivat. Ohjaaja huolehtii, että keskustelussa nousee esiin ajattelun ja käyttäytymisen erottaminen toisistaan. Tilanteita voidaan hyödyntää sosiaalisten taitojen harjoitteluna ja pohtia, miten kaveria voisi lohduttaa tai miten voisi ilmaista myötätuntoa.

Tehtävässä on hyvä käyttää lyijykyniä ajankäytön säätelyä varten. Toiset lapset voivat keskittyä liikaa piirtämiseen. Harjoituksessa on tärkeää, että ryhmäläinen saa vaihtaa näkökulmaa erilaisissa tilanteissa henkilöiden välillä.

### Tietoisuusharjoitus koskettamalla (n. 5-10 min)

*Kokeillaan seuraavaksi tehdä vähän erilainen keskittymisharjoitus. Mennään pareittain istumaan niin, että toinen parista istuu toisen selän takana. Kirjoita sitten edessäsi istuvan ryhmäläisen selkään isoilla kirjaimilla, yksi kirjain kerrallaan oma nimesi. Voit myös tehdä kuvioita, ympyrän ja kolmion ja niin edelleen. Sillä aikaa, kun toinen kirjoittaa, toinen keskittyy siihen tuntemukseen, joka kirjoittamisesta tulee, samalla kun keskitymme omaan hengitykseen. Huomaa, miltä tuntuu, kun toinen kirjoittaa. Tunnustele tuntemusta ja huomaa myös, että toinen on siinä kirjoittamassa ja tuntee sormessa tuntemuksia. Se, joka kirjoittaa, voi miettiä, miltä parin selässä ehkä tuntuu.*

*Seuraavaksi vaihdetaan paikkoja niin, että toinen kirjoittaa ja toinen tunnustelee. Huomaa, miten nyt sinulla on samoja tuntemuksia kuin parilla oli äsken. Samalla tavalla kuin nyt tässä meillä oli samanlainen*

*kokemus ja voimme tietää, miltä toisesta suurin piirtein tuntui, voimme monissa muissakin tilanteissa tietää, miltä toisesta tuntuu, koska meillä on ollut samankaltaisia kokemuksia. Samoin aikaisemmassa sarjakuvatehtävässä osasimme arvata, miltä hahmoista tuntui, koska meilläkin on ollut joskus kurja olo ja ikäviä tunteita. Keskity vielä hetki kirjoittamiseen ja sen tunnusteluun.*

Puretaan keskustellen siitä, millaista harjoitusta oli tehdä ja miten hyvin pystyi arvaamaan, miltä toisesta tuntuu.

### Hyvät puheet (n. 10-15 min)

*Aiemmassa sarjakuvatehtävässä oli aika kurjia tarinoita. Sanomalla joitain asioita voi tosiaankin aiheuttaa paha mieltä. Toisaalta voimme myös valita sanoa mukavia asioita niin, että toisella on hyvä mieli. Muistatko tilanteita, joissa sinua on kehuttu tai sinulle on sanottu jotain, mistä tuli tosi hyvä mieli? Kirjoita paperille (Liite 11), mitä sinulle tulee mieleen.*

Käydään läpi tilanteet, joita ryhmäläiset muistavat ja tiedustellaan erityisesti, *miksi* tästä asiasta kehuminen tai kiittäminen on tuntunut tärkeältä; mihin itselle tärkeään asiaan tuo kehu liittyy? Huomioidaan, että itselle tärkeitä asioita voi tunnistaa myös näin.

*Entä muistatko, milloin sinä olet viimeksi kehunut tai kiittänyt muita ympärilläsi? Mitä luulet, tuntuikohan hänestä samalla tavalla tosi mukavalta kuulla kehu?*

*Tuleeko mieleesi joku, jota haluaisit kehua tämän viikon aikana? Kuka ja mistä asiasta? Voisitko ottaa kotitehtäväkseen kiittää tai kehua häntä oikeasti?*

## Hengitysharjoitus (n. 5 min)

Toistetaan hengitysharjoitus, mutta pyydetään hengittäessä huomiomaan tuntemuksia koko kehossa aloittaen jaloista ja edeten lopuksi kasvoihin ja päähän. Ks. sivu 22 ja lisää kehon havainnointia:

*Muutaman hengityksen jälkeen kiinnitä huomiota siihen, miltä jalosasi tuntuu. Voit liikutella niitä vähän. Pane merkille ovatko levottomat tai rennot, kylmät tai kuumat. Hengitä sitten taas muutaman kerran rauhallisesti ja tuo huomiosi takapuoleen. Miltä tuolisi tuntuu? Onko kehosi painava takapuolen päällä? Kiristävätkö vaatteet? Hengitä sitten taas muutaman kerran rauhallisesti. Tuo huomiosi hartioihin. Huomaatko miten olkapäät kohoavat hengityksen tahdissa? Liikkuvatko vaatteesi hengityksen tahdissa? Ovatko olkapääsi rennot? Muista liikuttaa sormeja tähdellä. Tuo vielä huomiosi kasvoihin ja päähän. Voitko tuntea hiuksesi? Ovatko kulmasi kurtussa? Kuvittele, että otsasi ja ohimosi silenevät jokaisella uloshengityksellä. Tuo viimeisenä huomiosi suuhusi. Missä asennossa kielesi on? Onko huulesi tiukasti kiinni vai vähän raollaan? Hengitä lopuksi oikein syvään ja katso ympärillesi.*

## Kotitehtävä (n. 1-2 min)

Pyydetään ryhmäläisiä kehumisen tai kiittämisen lisäksi kokeilemaan selkäänpiirtoharjoitusta kotona kaverin, vanhemman tai sisaren kanssa. Muistutetaan, että tarkoituksena on keskittyä hetkeen ja tuntemuksiin, joita juuri nyt ilmenee.

## Ryhmäkerran päättäminen

## 5. tapaaminen: Oman toiminnan suunnittelu

### **Etukäteisvalmistelut:**

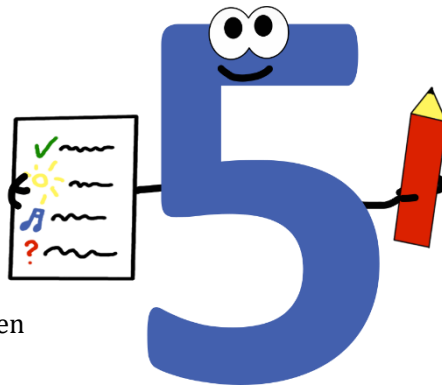
Tulosta tarvittavat tehtävät

### **Tarvittavat materiaalit:**

- Nallekortit
- Tikapuut Liite 12
- Elämän arpajaiset Liite 13
- Aitajuoksu Liite 14
- Kotitehtävät Liite 6

### **Ryhmän kulku:**

Nallekortit  
Kotitehtävän purku  
Hengitysharjoitus  
Tikapuut  
Elämän arpajaiset  
Aitajuoksu  
Kotitehtävät  
Ryhmäkerran päättäminen



**Omien tavoitteiden asettaminen**

**Omien valintojen merkitys**

**Ajatus- ja tunne-esteiden tunnistaminen**

## Nallekortit (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Kotitehtävän purku (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Hengitysharjoitus (n. 2-3 min)

Ks. sivu 22.

## Tikapuut (n. 15-20 min)

*Täytetään yhdessä lomake, johon merkitään yksi sellainen tavoite tai toive, joka itsellä nyt tällä hetkellä on. Se voi liittyä kavereihin, harrastukseen tai johonkin omaan kiinnostuksen kohteeseen. Sitten pilkotaan tuota tavoitetta ja yritetään keksiä yhdessä, mitä kaikkia askelmia siihen tarvitsee ottaa.*

Autetaan lapsia valitsemaan mahdollisimman realistinen tavoite ja sitten nimeämään yksittäiset askeleet. Esimerkiksi uuden harrastuksen aloittaakseen pitää ensinnä selvittää, missä ko. harrastusta voi harrastaa. Seuraavana tulee tietää, miten pääsee mukaan ryhmään. Kolmantena selvitellä, mitä välineitä tarvitaan. Neljäntenä järjestellä kulkemisensa harrastukseen. Ohjaaja auttaa ryhmäläisiä askeleiden järjestyksen kanssa.

## Elämän arpajaiset (n. 20-25 min)

*Jos ei ollenkaan mieti, mihin suuntaan elämässä haluaa mennä, voi käydä niin, että **menee ihan arvalla**. Kokeillaan seuraavaksi, miten kävisi, jos elämän tapahtumat menisivät **ihan tuurilla**. Kukin nostaa nyt itselleen viisi elämän tapahtumaa ja jutellaan sitten, kuinka kenelkin kävi. (Huom. Älä laita arpajaisiin Olen \_\_\_\_\_. -lappuja)*

*Kerro omat tapahtumasi ja kerro, oliko niissä jotain sellaista, mitä haluaisitkin tapahtuvan vai sattuiiko sellaista, jota et missään tapauksessa haluaisi tapahtuvan.*

Harjoituksen jälkeen ohjaaja korostaa, ettei kannata antaa ”tuurin” ohjata elämää. Vertauksena voi käyttää mm. tikanheittoa eli täh-täämme aina kymppiin, vaikka emme aina osu siihen. Tässä voi myös muistuttaa Tikapuut -harjoituksesta, jossa tietoisesti tehdään suunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi. Lisäksi asian voi sitoa aiempaan arvokeskusteluun eli tähdätään niihin asioihin, jotka ovat itselle tärkeitä. Jaetaan harjoituksen lopuksi Olen \_\_\_\_\_. -laput seuraavaa tehtävää varten:

*Lopuksi saatte kaikki keksiä itsellenne sellaisen vapaavalintaisen elämäntapahtuman, minkälaista toivotte elämäännne tai minkälaiseen pyritte tulevaisuudessa. Kuvittele tuo elämäntilanne kymmenen vuoden päähän. On siis kulunut 10 vuotta tästä päivästä. Minkälainen elämäntilanne sinulla on? Kirjaa tuo elämäntilanne tähän.*

Ryhmäläiset saattavat eläytyä arvottuihin elämäntilanteisiin voimakkaasti. Sen vuoksi on huomioitava, että jokainen ryhmäläinen pystyy irrottautumaan arvottujen elämäntilanteiden rooleista.

### Aitajuoksu (n. 15-20 min)

*Vaikka tietää, mitä pitää tärkeänä ja mistä tykkää, joskus käy niin, että on vaikeaa tehdä tekoja, joilla sitä asiaa voisi edistää. Usein silloin on kyse omista ajatuksista, jotka voivat estää tekemästä sitä, mitä haluaa. Kirjoita tähän aidan (Liite 14) päälle, mitä sinä haluaisit tehdä, mutta mitä et vielä ole saanut tehtyä tai uskaltanut kokeilla. Kirjoita sitten aitaan, mitä ajatuksia tai tunteita siihen liittyy.*

*Minulla voisi olla esimerkiksi sellainen toive, että haluaisin aloittaa jonkun uuden harrastuksen, vaikka ratsastuksen. En ole aloittanut sitä, koska ajattelen, että en ole liikunnallinen ja että olen huono eläinten kanssa. Minulla voi olla myös ajatus, että en opi ratsastamaan tai että en osaa nousta hevosen selkään. Lisäksi minulla voi liittyä tuohon toiveeseen erilaisia tunteita, esimerkiksi, että pelkään epäonnistuvani, joudun häpeämään omaa osaamattomuuttani, pelkään että minulle nauretaan... jne.*

*”Kannatta olla varovainen, että ei anna sellaista esimerkkiä, joka johdattaa osallistujia kopioimaan esimerkiksi tehtävään. Tuetaan sitä, että jokainen lapsi löytäisi itselleen sopivan tehtävän.”*

*Nyt kun tarkastelet omaa aitaasi, huomaat, että nuo kirjaamasi asiat laudoissa ovat vain ajatuksia ja tunteita. Voit niistä huolimatta tavoitella tuota asiaa, joka toiveissasi on. Voit tehdä päivittäin tekoja sen toiveesi tai tavoitteesi eteen hupsuista ajatuksistasi huolimatta. Samalla tiedät, että lähes kaikille tulee samankaltaisia ajatuksia omien toiveiden ja haaveiden tielle. Huomaatko, että meillä kaikilla on näitä aitoja tai esteitä.*

**Kotitehtävä (n. 1-2 min)**

Ks. sivu 32 (Liite 6)

**Ryhmäkerran päättäminen**

## 6. tapaaminen: Yhteenvetoa

### **Etukäteisvalmistelut:**

- Tulosta tarvittavat tehtävät

### **Tarvittavat materiaalit:**

- Nallekortit
- Puu
- Kivet 3/henkilö Liite 15
- Huoneentaulu Liite 16

### **Ryhmän kulku:**

- Nallekortit
- Kotitehtävän purku
- Hengitysharjoitus
- Puu: elämäni tärkeitä asioita
- Mä en pysty -harjoitus
- Mainoskatko
- Huoneentaulu
- Loppukeskustelut ja suullinen palaute
- Ryhmäkerran päättäminen



**Omien tärkeiden asioiden yhteen vetämistä**

**Kertausta aiemmin käsitellyistä asioista**

**Ryhmäläisten palautteiden kerääminen**



## Nallekortit (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Kotitehtävä (n. 5-10 min)

Ks. sivu 28.

## Hengitysharjoitus (n. 2-3 min)

Ks. sivu 22.

## Puu: elämäni tärkeitä asioita (n. 15-20 min)

*Nyt täydennetään tekemämme puu vielä kaikkein tärkeimmällä asi-  
alla; puun juurilla, eli sillä, mikä sinulle on tärkeää. Me olemme vähän  
eri tavoilla jutelleet siitä, mistä välität, mikä on sinusta kivaa ja millai-  
nen haluaisit olla. Kirjoitetaan seuraavaksi näihin kiviin, joiden ympä-  
rille puun juuret kasvavat. Kirjoita jotain niistä asioista, joita ehdotto-  
masti haluat omaan elämään. Voit kirjoittaa myös joitain ominaisuuks-  
ia, jotka liittyvät siihen, millainen haluaisit olla. Itselleni on hyvin tär-  
keää (ohjaaja antaa esimerkin), joten voisin kirjoittaa (ohjaajan esi-  
merkki). Katsotaan sitten yhdessä, millaisten asioiden ympärille tämän  
ryhmän juuret kasvavat ja mietitään, keksitäänkö yhdessä, miten näitä  
asioita voisi tehdä arjessa.*

Ryhmänohjaajan kannattaa muistuttaa arvoista, joita ryhmäläiset ovat nimenneet aiemmilla kerroilla.

Puretaan lukien/katsellen arvot läpi ja jutellaan, miten niitä voisi to-  
teuttaa lasten arkielämässä. Ohjaaja voi auttaa keksimään realistisia  
tapoja toteuttaa itselle tärkeitä asioita.

## Mä en pysty (n. 10 min)

*Joskus voi tulla ajatus, että ei pysty tai ei jaksa tehdä niitä asioita, joita oikeasti haluaisi tehdä. Ehkä haluaisit olla hyvä englannissa, mutta kun sinun pitäisi tehdä läksyt, tuleekin ajatus, että en mä jaksa. Tai haluaisi olla hyvä jonkun soittimen soittamisessa, mutta kun pitäisi harjoitella, tuleekin ajatus, että en mä viitsi nyt. Sitten koko homma voi unohtua. Jollakin voi olla toive uuden harrastuksen aloittamisesta, mutta tulee ajatus, että en mä pysty, en ole tarpeeksi hyvä.*

*Nyt harjoitellaan sitä, voisiko tehdä itselle tärkeitä juttuja, vaikka tuleekin ajatus, ettei pystyisi tai jaksaisi. Kun annan luvan, lähde liikkumaan luokassa ja tee erilaisia asioita, joita pyydän tekemään ja toista perässäni mitä sanon.*

Ohjaaja esimerkiksi kävelee ja toistaa samalla: ”En pysty kävelemään, en pysty kävelemään”. Sitten ohjaaja hyppii ja toistaa samalla ”En pysty hyppimään, en pysty hyppimään”. Seuraavaksi ohjaaja voi mennä kyykkyyän ja toistaa ”En jaksa mennä kyykkyyän, en jaksa mennä kyykkyyän” jne. Tämän jälkeen osallistujat saavat vapaasti valita asioita, joita eivät pysty tekemään.

Puretaan keskustelulla siitä, miten ajatuksia ei tässäkään asiassa kannata aina uskoa. Pyydetään ryhmäläisiltä esimerkkejä siitä, millaisia asioita elämässä saattaa jäädä tekemättä, jos tulee ajatus, että ”en pysty” tai ”en jaksa”.

## Mainoskatko (n. 10 min)

*Sulje silmät ja keskity hetki omaan itseen. Kuvittele, että istut television edessä mukavassa asennossa. TV:ssä on mainoskatko. Osa mainoksista on todella ärsyttäviä, joku mainos on hurjan tylsä. Jotkin mainokset ovat mielestäsi hauskoja. Huomaa miten voit antaa mainosten pyöriä.*

*Kiinnitä nyt huomiota siihen, millaisia ajatuksia sinulla on juuri nyt. Onko sinulla ajatuksia tästä tehtävästä, onko sinulla ajatuksia tästä päivästä? Onko sinulla ajatuksia jostain kaveristasi? Huomaatko miten ajatuksesi voivat vaihtua mainosten lailla. Toiset ajatukset ovat ärsyttäviä tai kiukkuisia ja toiset ehkä naurattavat, toiset ovat mielenkiintoisia. Kokeile voitko katsella vaihtelevia ajatuksiasi samalla lailla kuin katsoisi television mainoksia. Et voi valita mikä mainos tulee seuraavaksi, mutta voit valita sen, miten suhtaudut niihin. Samoin voit valita, että katselet ajatuksiasi uteliaasti ja annat niiden vaihtua omaan tahtiin. Huomaa, että ajatukset ovat vain ajatuksia. Joissain tilanteissa voi olla hyvä antaa niiden pyöriä taustalla ja kiinnittää oma huomio siihen mitä tekee, varsinkin kun on tekemässä jotain, joka on itselle tärkeää.*

*Katsele nyt kaikessa rauhassa omia ajatuksiasi hetken aikaa niin kuin katsoisit mainoksia.*

### **Huoneentaulu (n. 10-15 min)**

*Nyt on aika tehdä viimeinen tehtävä ja siinä on kysymys kaikista tärkeimmistä asiasta koko tässä ryhmässä. Kyse on siitä, mikä sinulle on kaikista tärkeintä. Voit katsoa puun juurelle laitettuja kiviä tai voit miettiä asiaa hiljaa mielessäsi. Valitse, mikä sinusta tuntuu juuri nyt kaikkein tärkeimmältä. Kirjoita sitten tähän tauluun: ”Minulle tärkeintä on ...” Koristellaan sitten teksti ja taulu. Saat sen mukaasi muistuttamaan sinua, että muistat ja jaksat tehdä tähän asiaan liittyviä tekoja kotona, koulussa tai muualla.*

### **Ryhmän päättäminen ja palautelomakkeet (n. 10 min)**

#### **Kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta ja hyvästellään**

# Luku 3 Liitteet

## Liite 1 Tähdet

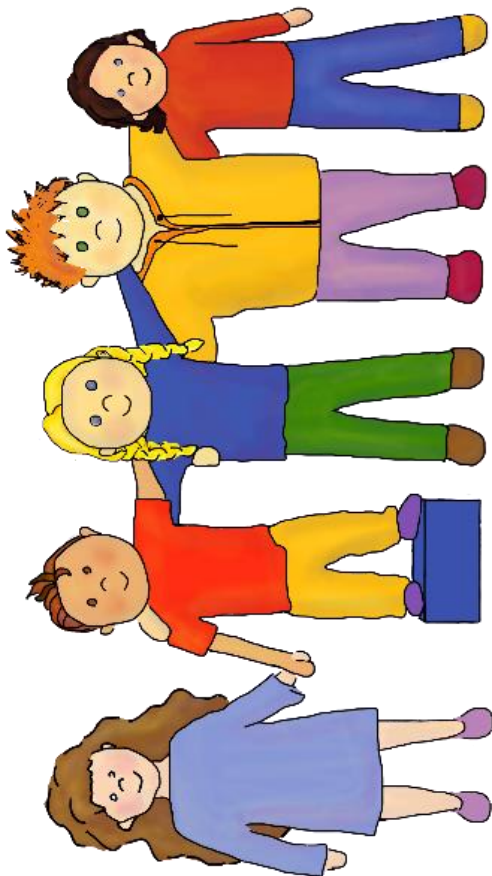


## Liite 2 Rastit

### Rasti 1

Millainen perheenjäsen haluat olla?

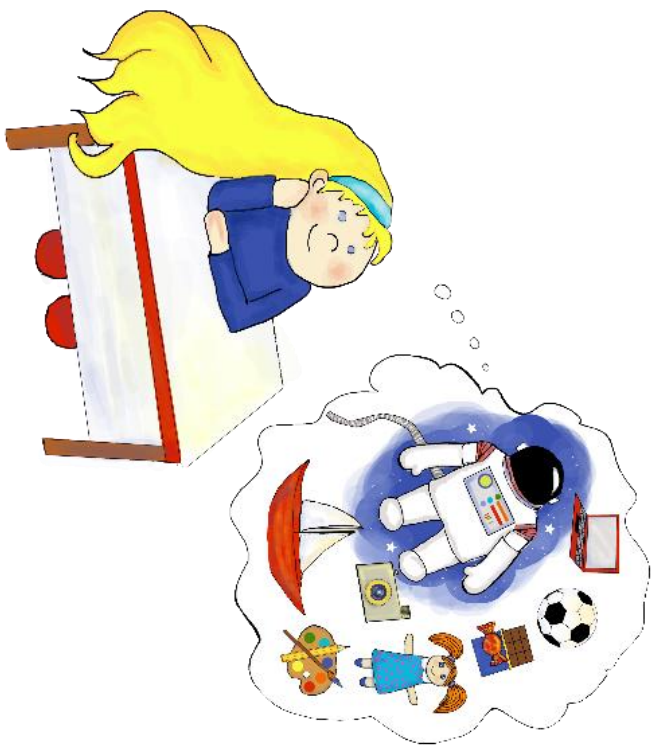


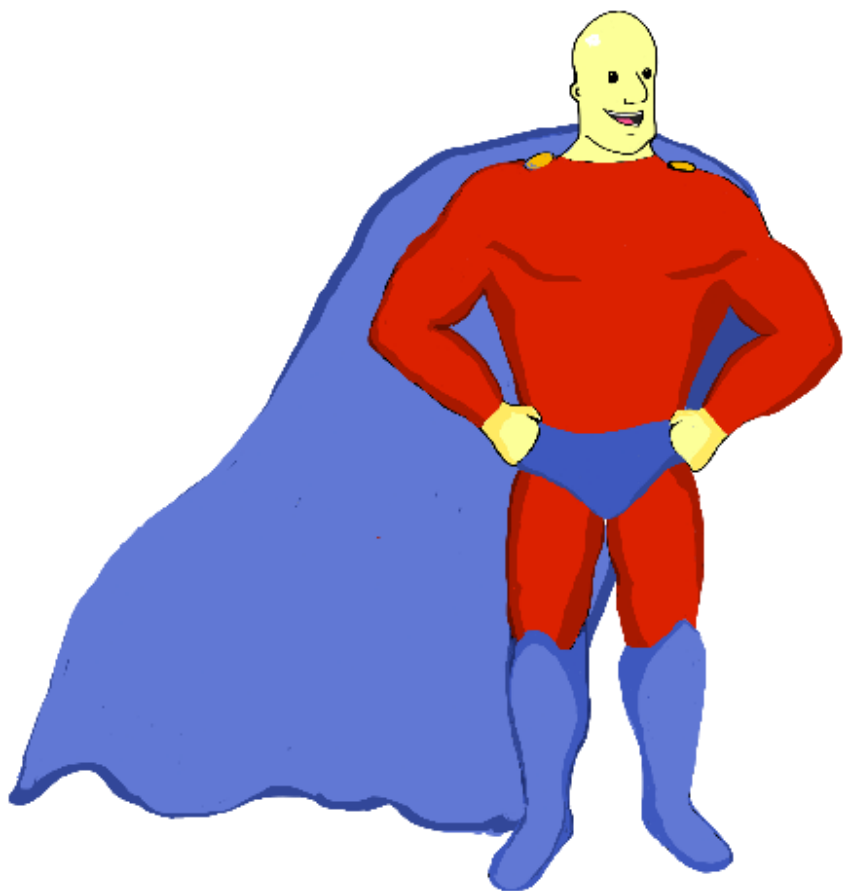


Millainen koulukaveri haluat olla muille koulun oppilaille?

### Rasti 3

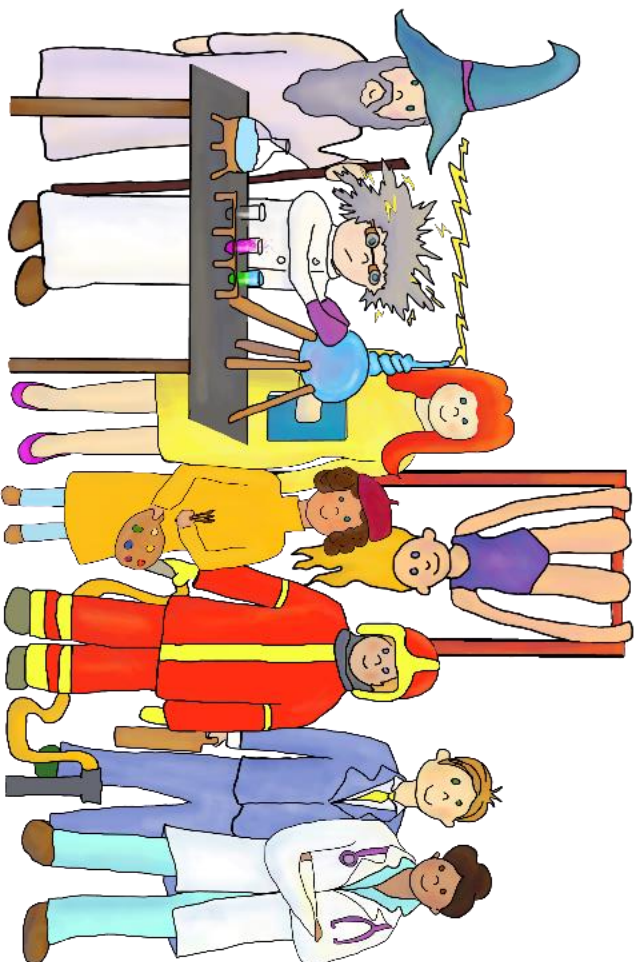
Jos saisit joka päivä tehdä tunnin ajan ihan mitä vain, mitä tekisit?





Jos sinulla olisi supervoima tai taikasauva,  
jolla voisit auttaa muita, mikä se olisi?

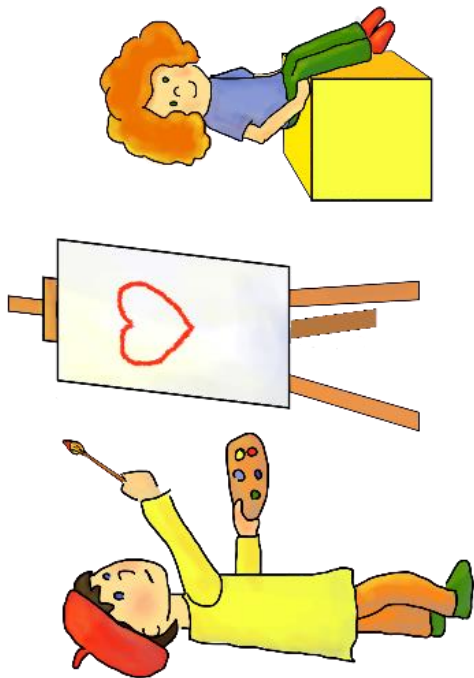




Kuvittele, että olet aikuinen. Millaisia asioita haluaisit tehdä?

Millainen haluaisit olla?

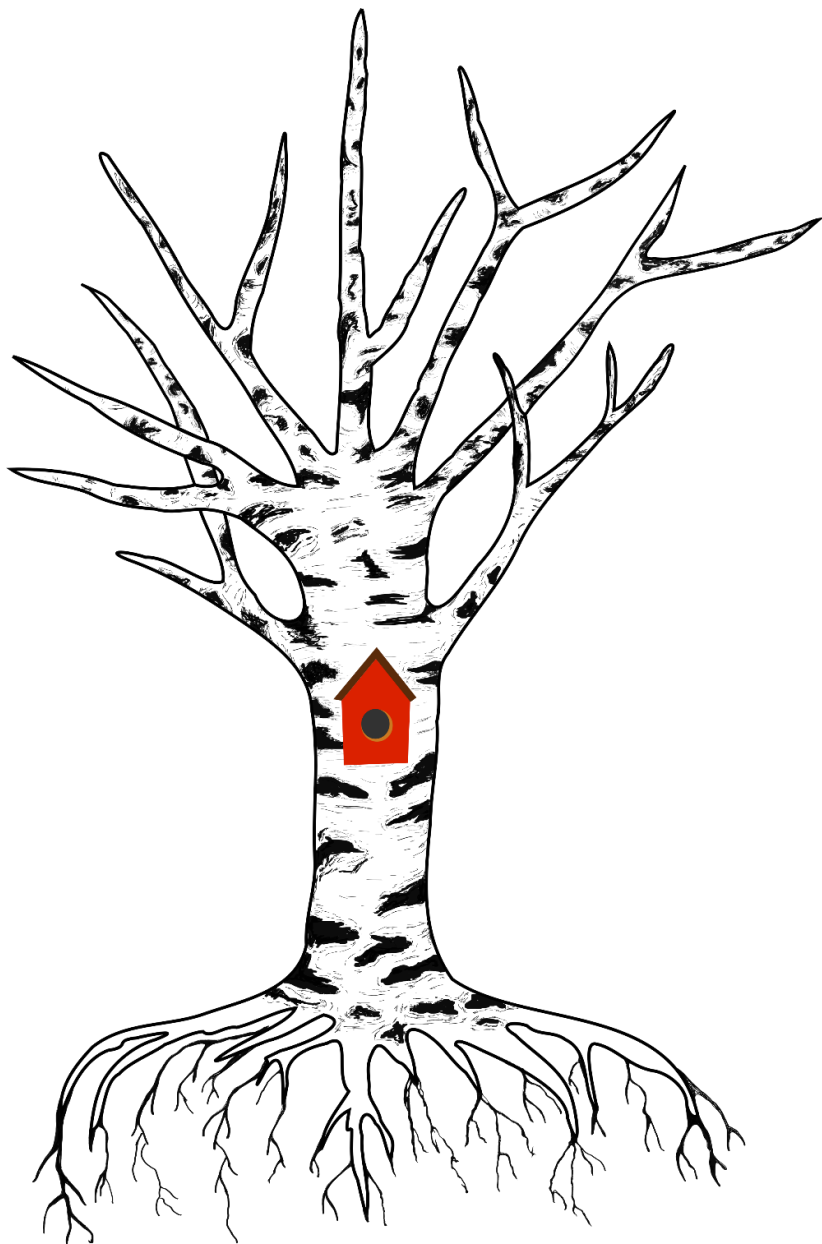
## Rasti 6



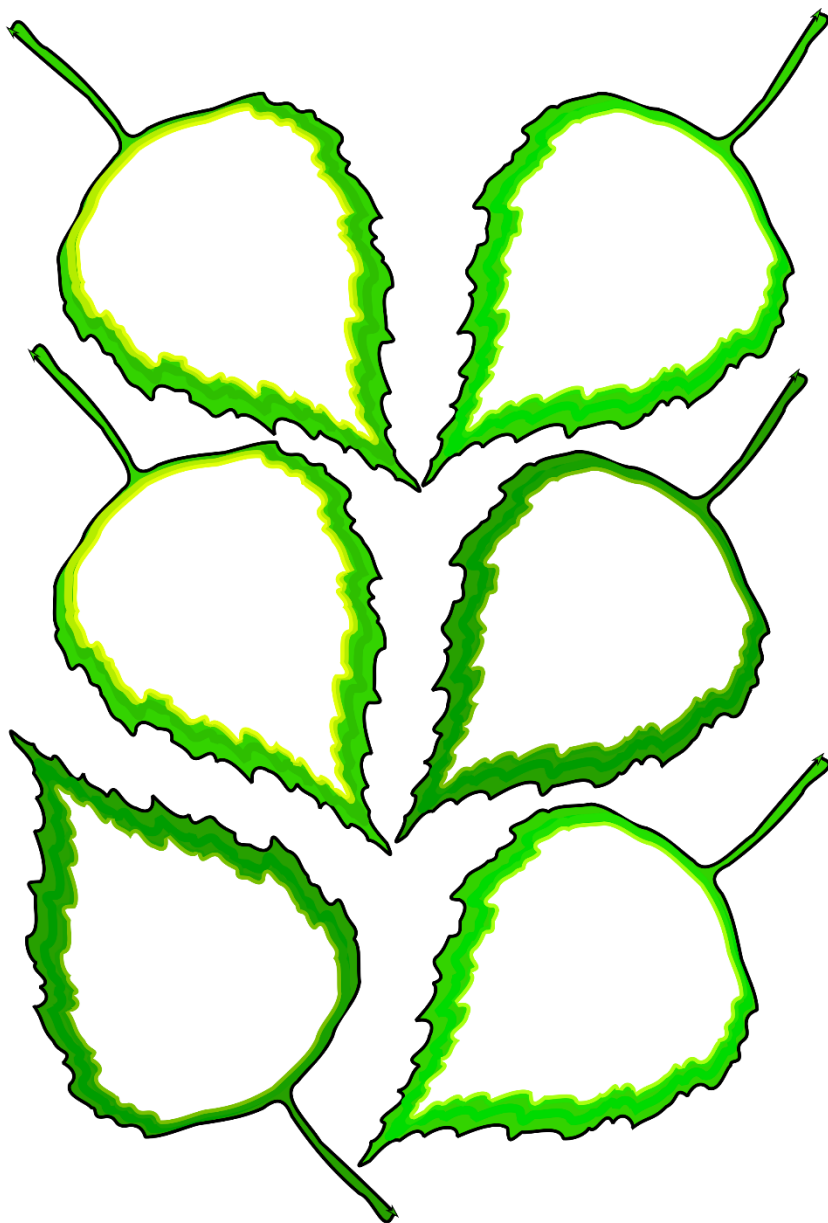
Miten haluaisit sinulle tärkeiden ihmisten kuvailevan sinua?

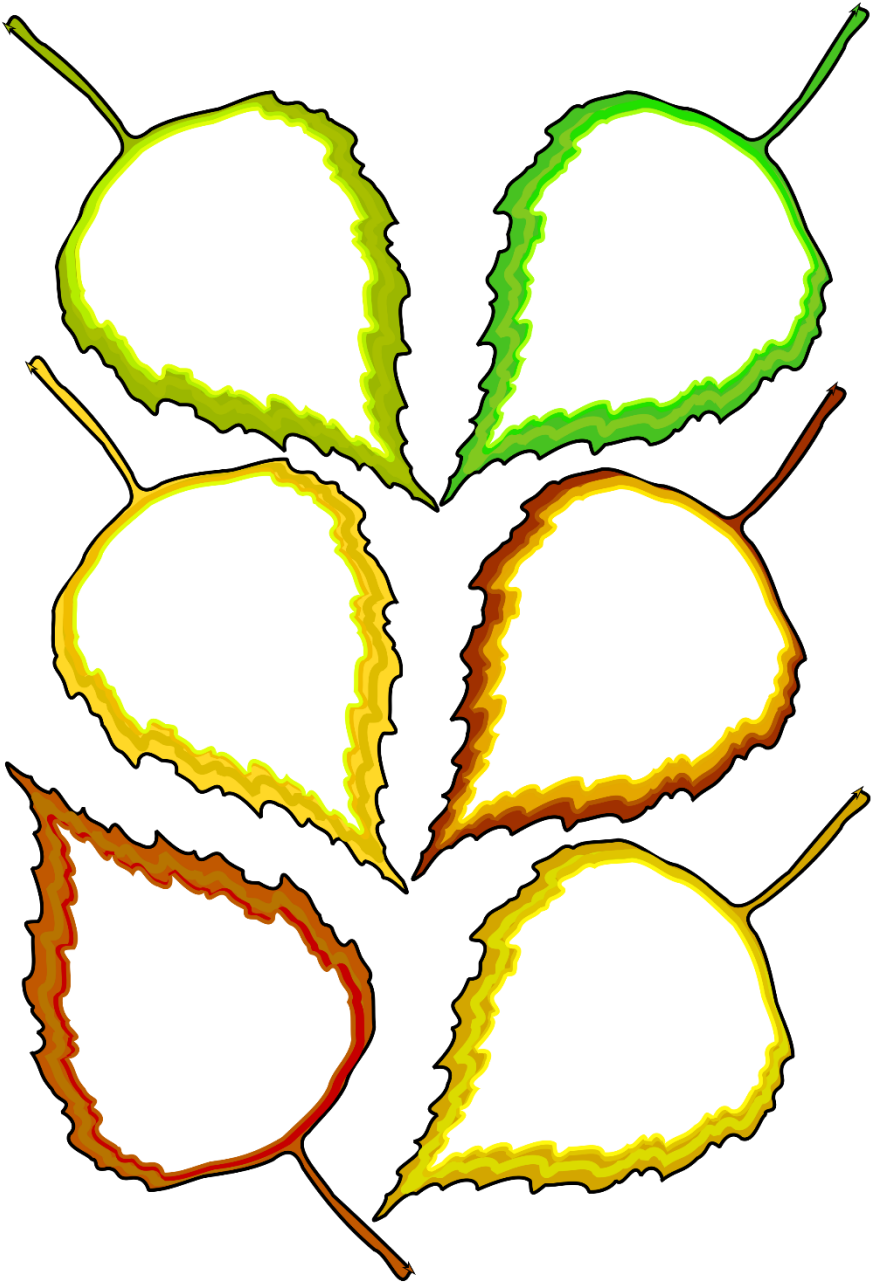
(Esimerkiksi vanhemmat tai paras kaveri)

# Liite 3 Puu

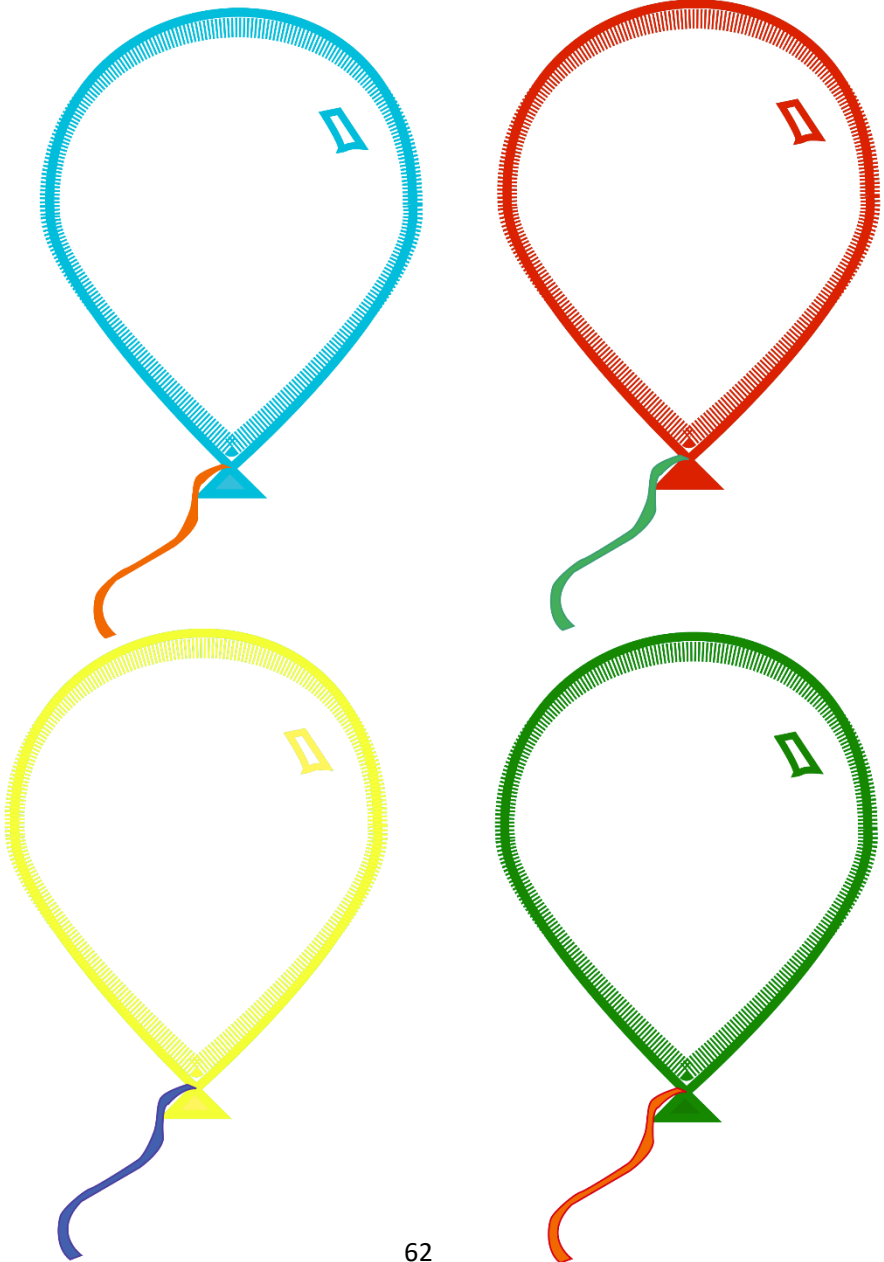


# Liite 4 Lehdet





# Liite 5 Ilmapallot



## Liite 6 Kotitehtävät

Minä vien kotona roskapussin ilman vanhempien pyyntöä.



Minä kysyn isältä/äidiltä, missä voisin auttaa ja autan häntä.



Minä sanon siskolleni/veljelleni asian, josta pidän hänessä.



Minä siistin eteisemme tämän viikon \_\_\_\_\_.



Minä autan \_\_\_\_\_ viikko siivouksessa.



Minä lähetän siskolleni/veljelleni whats appin, jossa kerron, että

\_\_\_\_\_.



Ilahdutan isän/äidin päivää kertomalla heti aamusta,

että hän on hyvä \_\_\_\_\_.



Kiitän äitiä/isää siitä, että

\_\_\_\_\_.



Soitan \_\_\_\_\_ ja kiitän häntä siitä, että

\_\_\_\_\_.



Kysyn tällä viikolla \_\_\_\_\_ mitä hänelle kuuluu.



Siivoan oman huoneeni tällä viikolla ilman kenenkään pyyntöä.

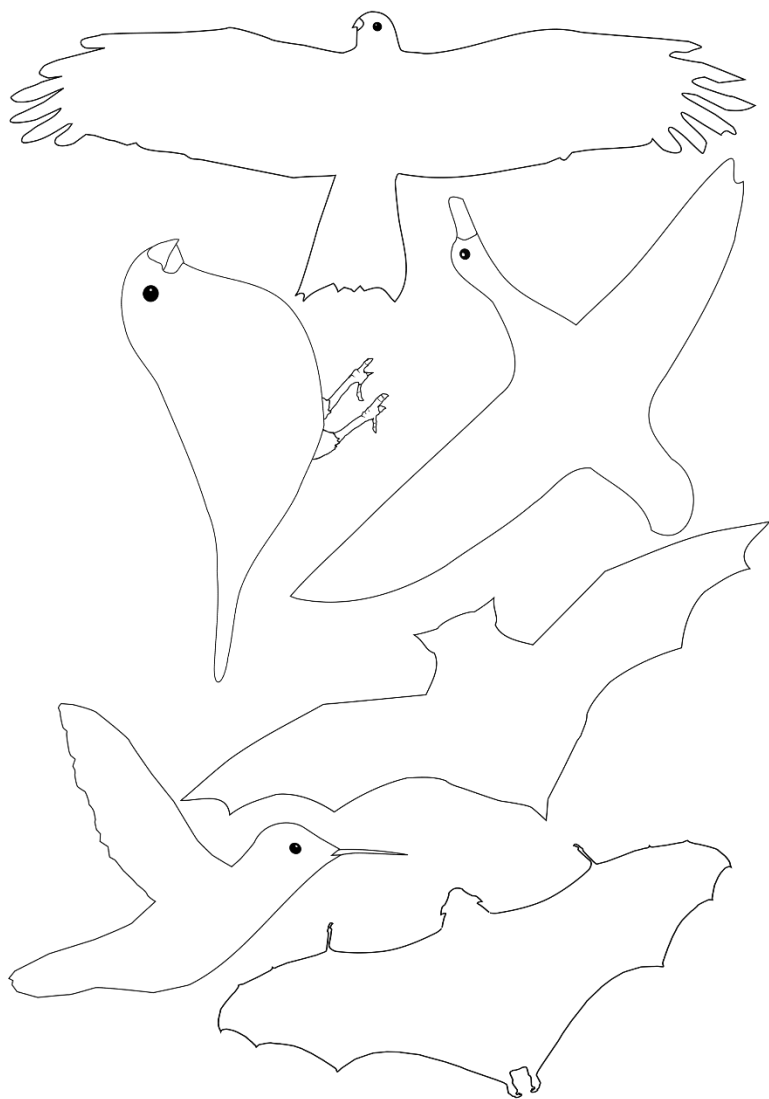


Laitan \_\_\_\_\_ meidän perheelle iltapalan.





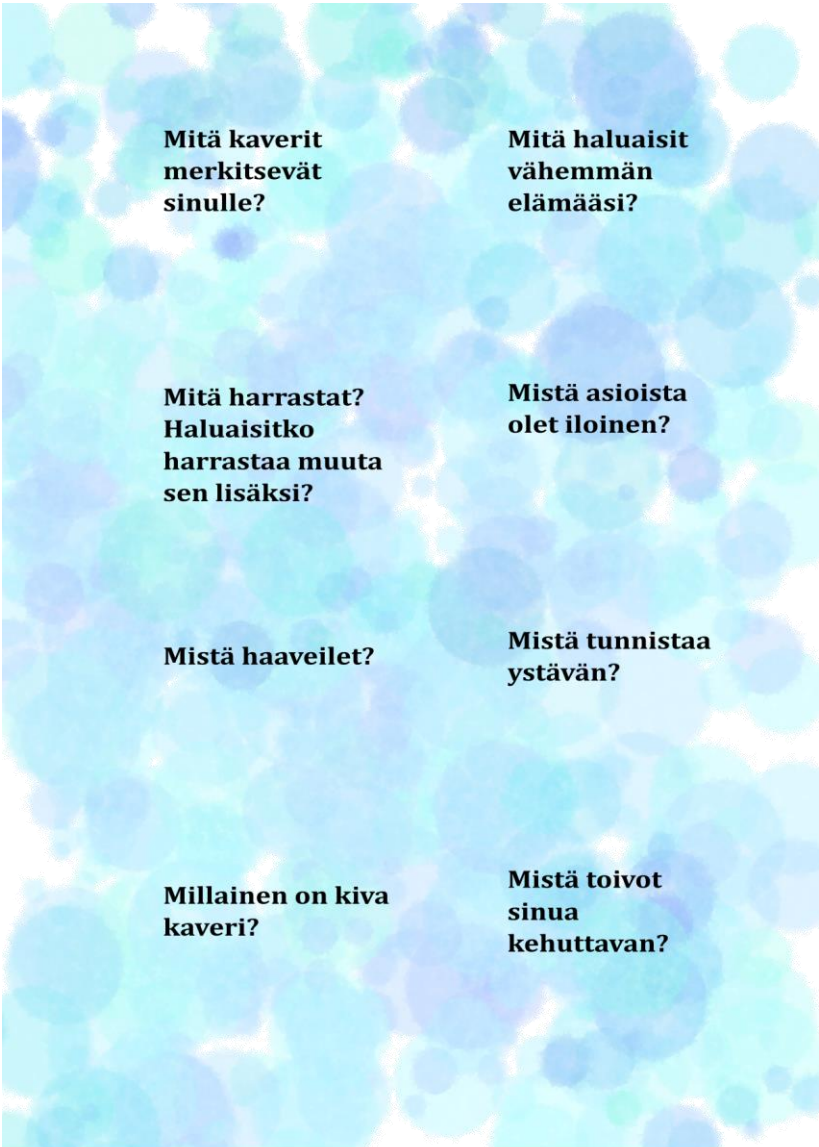
# Liite 7 Linnut



## Liite 8 Arvokortit



<sup>1</sup>Kortit mukaeltu Louise Hayesin suunnittelemista arvokorteista



**Mitä kaverit  
merkitsevät  
sinulle?**

**Mitä haluaisit  
vähemmän  
elämääsi?**

**Mitä harrastat?  
Haluaisitko  
harrastaa muuta  
sen lisäksi?**

**Mistä asioista  
olet iloinen?**

**Mistä haaveilet?**

**Mistä tunnistaa  
ystävän?**

**Millainen on kiva  
kaveri?**

**Mistä toivot  
sinua  
kehuttavan?**

<sup>1</sup>Kortit mukaeltu Louise Hayesin suunnittelemista arvokorteista

**Mitä perhe merkitsee  
sinulle?**

**Miksi haluaisit tulla  
isona?**

**Jos sinulla olisi  
taikasauva ja voisit  
toivoa jotakin, mitä se  
olisi?**

**Mikä sinulle on kaikkein  
tärkeintä juuri nyt?**

**Mikä on lempiammattisi?**

**Ketä ihaillet? Miksi?**

**Mistä asioista olet  
surullinen?**

**Mitä koulu merkitsee  
sinulle?**

<sup>1</sup>Kortit mukaeltu Louise Hayesin suunnittelemissa arvokorteista



**Mitä haluaisit enemmän  
elämääsi?**

**Millainen haluaisit olla?**

**Millainen on hyvä  
ystävä?**

**Millainen kaveri ja ystävä  
haluat olla?**

**Mitä haluat oppia?**

**Mitä tekisit jos olisit  
rikas?**

**Millainen koulu olisi  
kiva?**

**Mikä on lempiaineesi  
koulussa?**

<sup>1</sup>Kortit mukaeltu Louise Hayesin suunnittelemista arvokorteista

## Liite 9 Kotitehtävät kouluympäristöön

Kiva teko koulussa:

Kiitän koulun siivoojaa siitä, että hän pitää koulua puhtaana.

Miltä tuntui? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Kiva teko koulussa:

Avaan \_\_\_\_\_ oven.

Miltä tuntui? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Kiva teko koulussa:

Käyn juttelemassa \_\_\_\_\_ (valitse joku ryhmän oppilaista)  
kanssa välitunnilla.

Miltä tuntui? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Kiva teko koulussa:

Moikkaan \_\_\_\_\_ (joku jota et yleensä tervehdi)  
aamulla.

Miltä tuntui? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Kiva teko koulussa:

Tarjoan apua opettajalleni \_\_\_\_\_.

Miltä tuntui? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Kiva teko koulussa:

Laitan viestin/whats app:in \_\_\_\_\_

jossa kerron, että hän on kiva/mukava.

Miltä tuntui? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

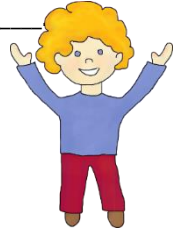


Kiva teko koulussa:

Kerron opettajalleni, että hän on hyvä \_\_\_\_\_

Miltä tuntui? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

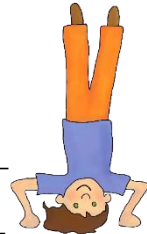


Kiva teko koulussa:

Teen \_\_\_\_\_ läksyt ilman pyyntöä.

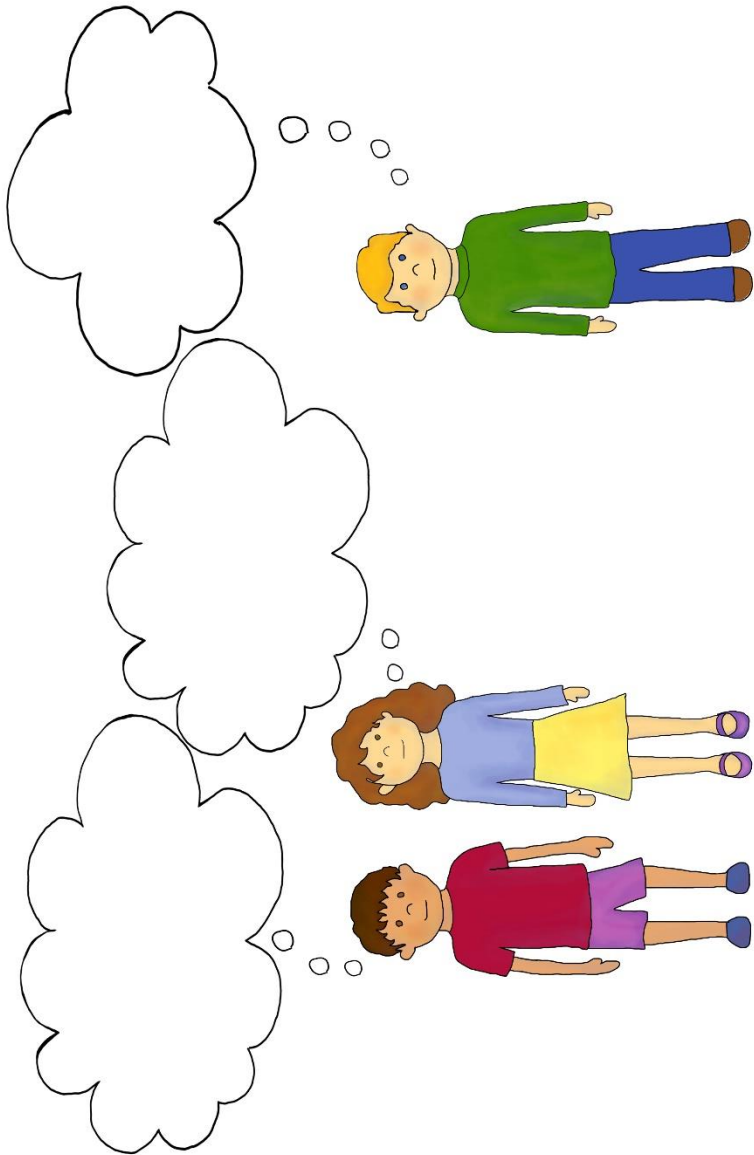
Miltä tuntui? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Liite 10 Sarjakuva kiusamisesta



## Liite 11 Kehys



*Minua on kehuttu siitä,  
että ...*

---

---

---

---

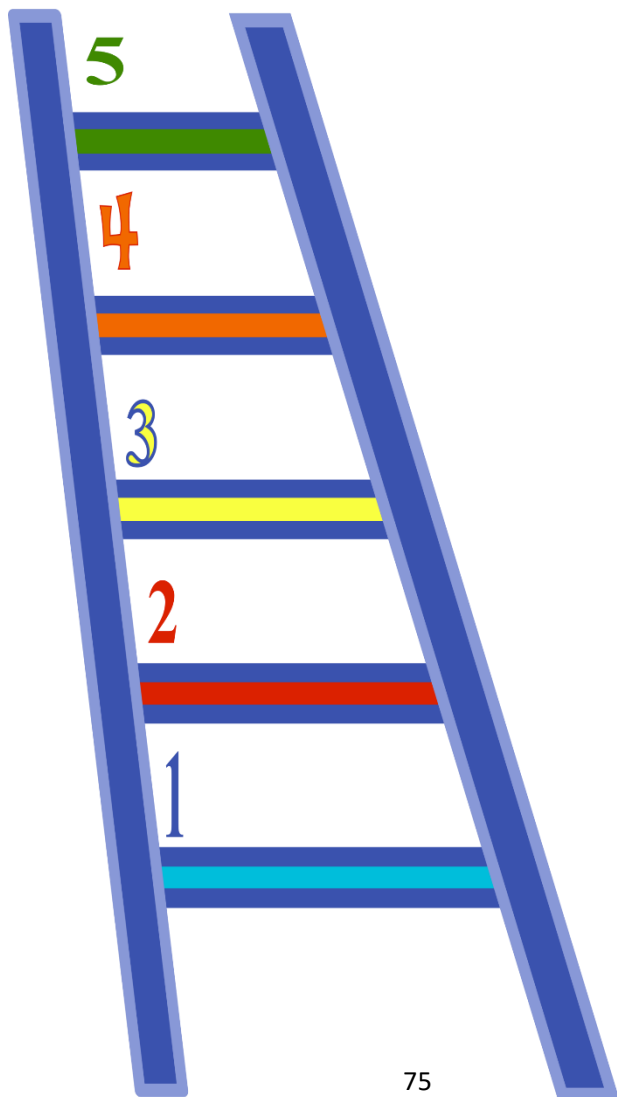
---

---

---

## Minun tavoitteeni

---



## Liite 13 Elämänarpajaiset

Olet naimisissa.

Pelaat NHL:ssä.

Olet yksinäinen.

Menestyt työssäsi.

Olet sairaalassa.

Menestyt harrastuksesi.

Olet sinkku.

Muutat maalle.

Olet yksinhuoltaja.

Olet koditon.

Rikastut.

Olet urheilija.

Olet työtön.

Joudut vankilaan.

Asut ulkomailla.

Olet lentokapteeni

Istut pyörätuolissa.

Olet kuntoutuksessa.

Olet alkoholisti.

Suret menetyksiäsi.

Harrastat Taekwondo.

Iloitset lomastasi.

Köyhdyt.

Rakastut.

Olet nunna/munkki.

Aloitat uuden työn.

Olet onnellinen.

Olet vegaani.

Menestyt opinnoissa.

Perustat yrityksen.

Olet töissä.

Joudut onnettomuuteen.

Muutat suurkaupunkiin.

Olet kuuluisa.

Perustat perheen.

Joudut valehtelemaan.

Tulet ryöstetyksi.

Saat lapsen.

Menetät ystävän.

Olet matkalla maailman ympäri.

Ystäväystyt.

Olet luonnonsuojelija.

Edistät rauhaa.

Voitat arvalla 10.000€.

Harkitset eroa.

Olet bloggaaja.

Olet tutkija.

Kohtaat ongelmia.

Kohtaat ongelmia.

Olen \_\_\_\_\_.

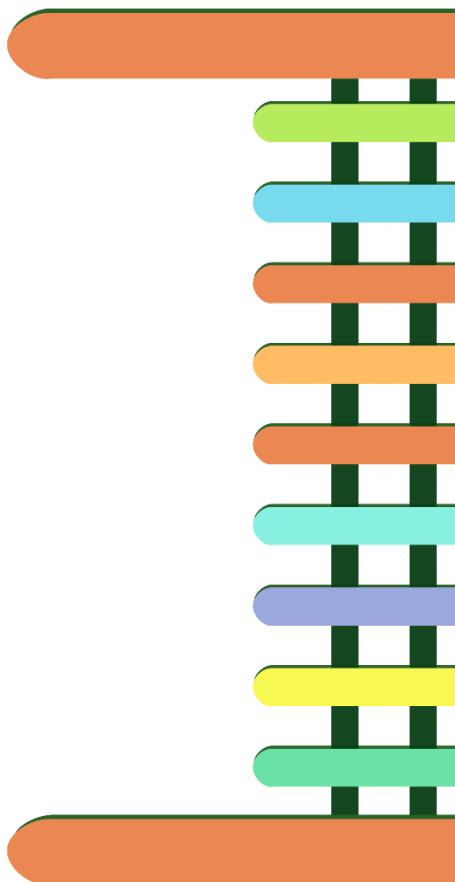
Olen \_\_\_\_\_.

Olen \_\_\_\_\_.

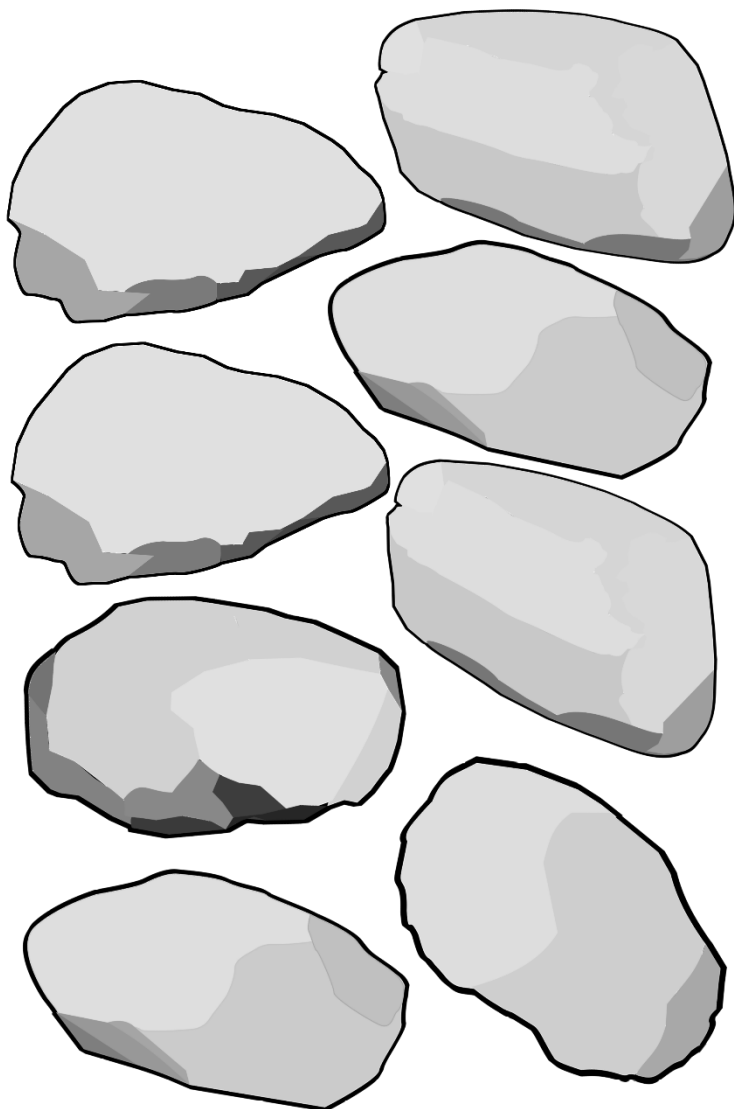
Olen \_\_\_\_\_.

Olen \_\_\_\_\_.

# Liite 14 Aita

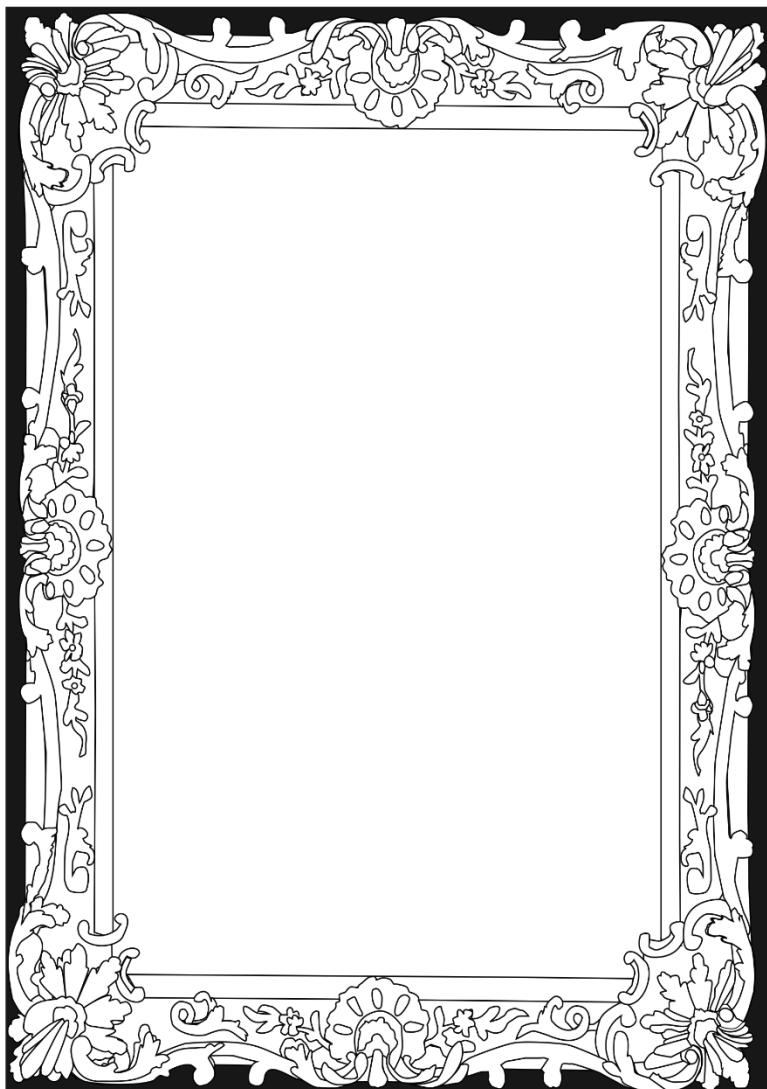


## Liite 15 Kivet









## Liite 16 Huonetaulu








## Liite 17 Palautekysely **OMA juttu** -ryhmään osallistuneille

Arvioi seuraavia ryhmään liittyviä asioita:

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ryhmä oli sopivan kokoinen					
Ryhmäkertojen sisältö oli mielenkiintoista					
Ryhmän kokoontumisia oli riittävästi					

Arvioi onko ryhmään osallistumisella ollut seuraavia vaikutuksia itseesi:

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen käyttänyt ryhmässä oppimiani taitoja					
Minun on helpompi olla epämiellyttävien tunteiden kanssa					
Huomaan, että ajatukseni eivät aina ole totta					
Tunnistan paremmin asioita, jotka ovat minulle tärkeitä					

Kerro omin sanoin, mikä ryhmään osallistumisessa oli erityisen hyvää: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kerro, mitä meidän tulisi kehittää ryhmien järjestämisessä: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Liite 18 Saate

Saate

**OMa juttu** -ryhmään osallistuvan vanhemmille

**Tervehdys vanhemmille!**

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

Lapsenne osallistuu **OMa juttu** -ryhmään. **OMa juttu** -ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja sen kesto on n. 1h 15min - 1h 30min.

Ryhmässä harjoitellaan erilaisia hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita edistäviä taitoja sekä näkökulman vaihtamista erilaisten harjoitusten avulla. Aloitamme ryhmän välipalalla, joten ilmoita, mikäli lapsellasi on allergioita.

**OMa juttu** -ryhmien aikataulu:

\_\_\_\_.\_\_\_\_. klo \_\_\_\_ - \_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_. klo \_\_\_\_ - \_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_. klo \_\_\_\_ - \_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_. klo \_\_\_\_ - \_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_. klo \_\_\_\_ - \_\_\_\_

\_\_\_\_.\_\_\_\_. klo \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Kiitos yhteistyöstä! Mikäli Sinulla on kysyttävää ryhmistä, ota yhteyttä sähköpostitse, soittamalla tai tekstiviestillä.

**Yhteystiedot:** \_\_\_\_\_

**puh:** \_\_\_\_\_ **email:** \_\_\_\_\_





**Pohjanmaan  
mielenterveysseura**

**mieli**

**Österbottens förening  
för mental hälsa**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ