

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Keinonen, Katariina; Lappalainen, Anna-Lotta; Lappalainen, Raimo; Nordström, Marjo

**Title:** Oma juttu : 4.-6. -luokkalaiset

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © Kirjoittajat & MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry 2023

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Keinonen, K., Lappalainen, A.-L., Lappalainen, R., & Nordström, M. (2023). Oma juttu : 4.-6. -luokkalaiset. MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry. <https://www.hyvaollakoulussa.fi/oma-juttu/>

# Oma juttu



# Oma juttu

## KIRJOITTAJAT

Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,  
Anna-Lotta Lappalainen & Raimo Lappalainen

## SISÄLTÖ

Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,  
Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen

## HYVÄ OLLA KOULUSSA -TYÖRYHMÄ

Katariina Keinonen, Susanna Kotamäki-Viinikka,  
Päivi Lappalainen, Raimo Lappalainen,  
Anne Salovaara-Kero

## GRAAFINEN SUUNNITTELU

Hanna Siira

## YHTEYSTIEDOT

MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry  
044 979 2439  
Korsholmanpuistikko 44, 2. krs  
65100 Vaasa

## PAINO

Waasa Graphics Oy, 2021

ISBN 978-952-69868-2-1 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-952-69868-3-8 (PDF)

## ENSIMMÄINEN PAINOS

Julkaistu Stea:n tuella

# Sisällys

Saatteeksi .....	2
Johdanto .....	4
<b>Luku 1 Oma juttu -ryhmön käytänteet ja ohjaaminen</b> .....	<b>5</b>
Hyväksyntä- ja arvopohjainen lähestymistapa .....	5
Oma juttu -ryhmä .....	8
Oma juttu -ryhmien ohjaaminen .....	9
Ryhmien keskeiset periaatteet .....	10
Yleisiä ohjeita ryhmätapaamisten ohjaajalle .....	12
Tapaamiskertojen tavoitteet .....	13
<b>Luku 2 Tapaamiskertojen kulku</b> .....	<b>14</b>
1. Tapaaminen: Minulle tärkeät asiat .....	15
2. Tapaaminen: Omat ajatukset .....	20
3. Tapaaminen: Tunteiden tunnistaminen .....	26
4. Tapaaminen: Näkökulman vaihtaminen .....	31
5. Tapaaminen: Oman toiminnan suunnittelu .....	36
6. Tapaaminen: Yhteenveto .....	40
<b>Luku 3 Liitteet</b> .....	<b>44</b>

# 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. Mieli Pohjanmaan mielenterveys 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 mittamattoman arvokasta.

Vaasassa, työryhmän puolesta

**Raimo Lappalainen**

PROFESSORI

Jyväskylän yliopisto

**Anne Salovaara-Kero**

JOHTAJA

Pohjanmaan kriisikeskus Valo

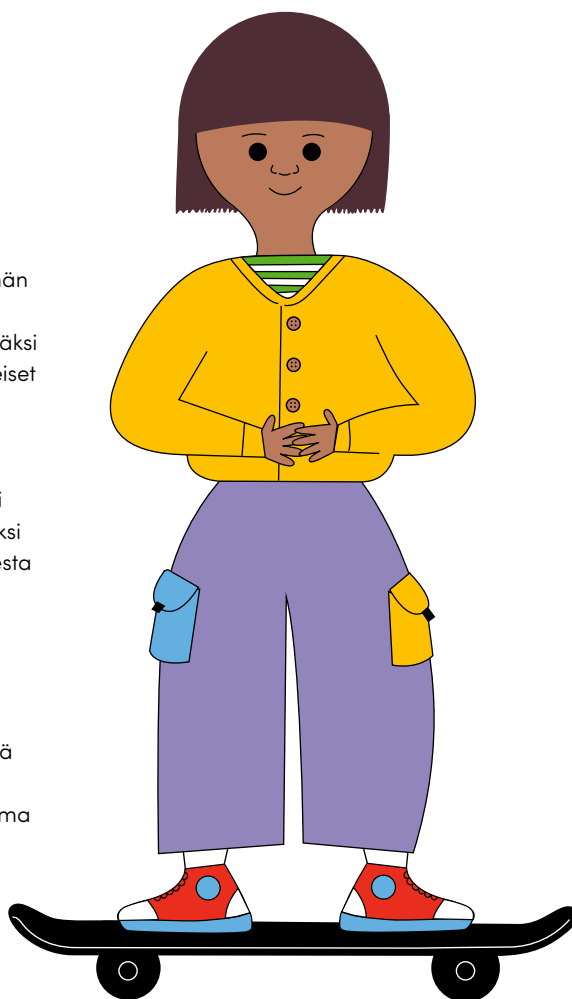
# Oma juttu

## 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.



# Oma juttu -ryhmän käytänteet 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, nuorten ja aikuisten kanssa työskenneltäessä, mutta myös esimerkiksi työhyvinvoinnin ja johtamisen alueella sekä elintapa- ja urheiluvalmennuksessa.

Menetelmien vaikuttavuutta on tutkittu noin 900 korkealaatuisessa tutkimuksessa. Näiden menetelmien tavoitteena on lisätä psykologista joustavuutta, joka on tutkitusti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin.

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.

### ARVOT ELI TAITO TUNNISTAA, MIKÄ ITSELLE ON TÄRKEÄÄ

Itselle henkilökohtaisesti tärkeät asiat eli **arvot** ovat suuntaviivoja, jotka auttavat suunnittelemaan omaa toimintaa ja tekemään pieniä arjen valintoja. Niiden tunnistaminen on erittäin tärkeä taito, jota harjoitellaan ryhmän aikana paljon.

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

2.

### ARVOJEN MUKAISET TEOT ELI TAITO TOTEUTTAA ITSELLE TÄRKEITÄ TEKOJA

Itselle tärkeiden asioiden tunnistamisen lisäksi tarvitaan taitoja tehdä valintoja niiden mukaisesti. Tähän taitoon kuuluu tavoitteiden asettaminen ja oman tekemisen suunnittelu sekä toteutus.

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 hyväksyä tai ottaa vastaan erilaisia tunteita ja ajatuksia.

Alakouluikäisen lapsen voi olla tärkeätä 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 on tärkeä taito, jotta ajatukset eivät estäisi meitä tekemästä itselle tärkeitä asioita.

5.

## TAITO OLLA LÄSNÄ

Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen vaatii taitoa suunnata huomiota itseen. Toisaalta joissakin tilanteissa on tärkeää suunnata huomiota toisiin tai ympäristöön. Tätä kykyä kohdistaa keskittymistä tilanteen mukaan itseän 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 harjoittelu on sekä koulupäivien sujumisen ja tunnetaitojen kehittymisen kannalta tärkeää.

6.

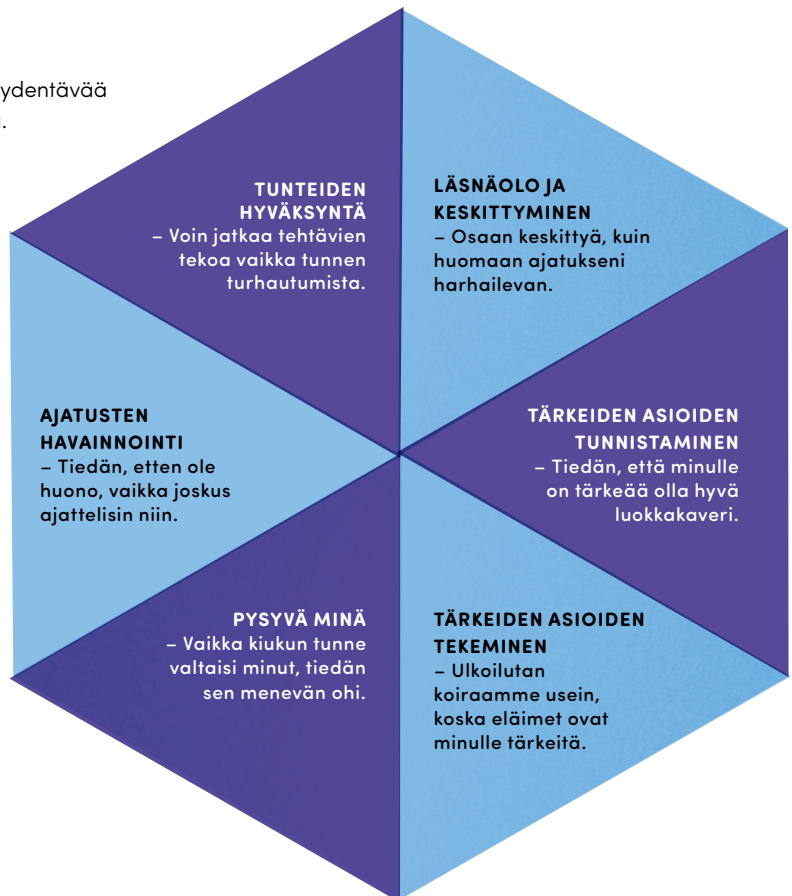
## TAITO LÖYTÄÄ PYSYVÄ MINÄ

Kaikkien vaihtuvien tunteiden ja ajatusten keskellä on tärkeää huomata, ettei itse muutu niiden mukana. Voisi sanoa, että "minä" on kuin taivas, joka pysyy samana säättilasta 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.



Kuusi toisiaan täydentävää hyvinvointitaitoa.



# Oma juttu -ryhmä

## Ryhmätapaamisista pähkinäkuoressa:

- 6 tapaamista
- 1¼–1½ tuntia
- 6–8 oppilasta
- 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 6–8 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.

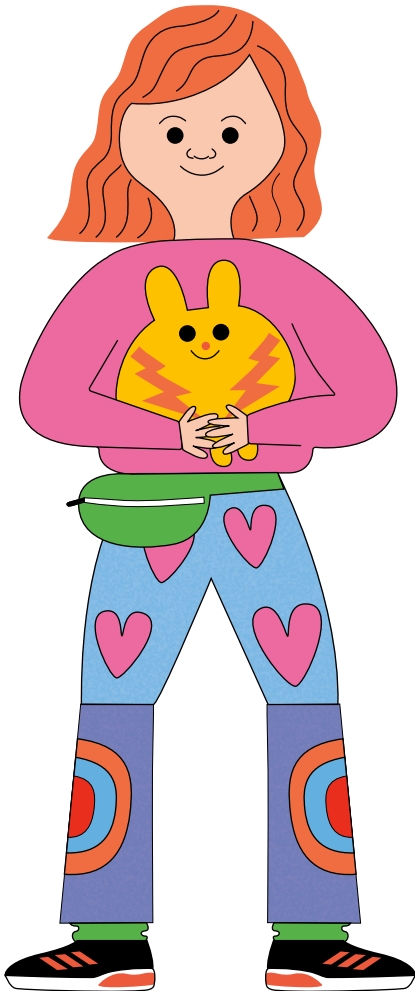
Ryhmään voivat osallistua kaikki lapset, joille edellä mainitut haasteet ovat ajankohtaisia ja jotka voisivat hyötyä ryhmätapaamisisten aiheiden käsittelemisestä.

## Oma juttu -ryhmien ohjaaminen

Oma juttu -ryhmien ohjaajan on tärkeä tuntea hyväksyntä- ja arvopohjaisten menetelmien periaatteet. Oma juttu -ryhmäksi voidaan nimetä vain ryhmä, jonka vetäjä on osallistunut ryhmänohjaajan koulutukseen.

Koulutusta Oma juttu -ryhmien ohjaajille järjestää Mieli Pohjanmaan mielenterveys ry. Koulutukseen sisältyy lähi- ja etäopiskelua (yhteensä 8 h). Alkavien koulutusten tiedot löytyvät hankkeen kotisivuilta [www.hyvaollakoulussa.fi](http://www.hyvaollakoulussa.fi).

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

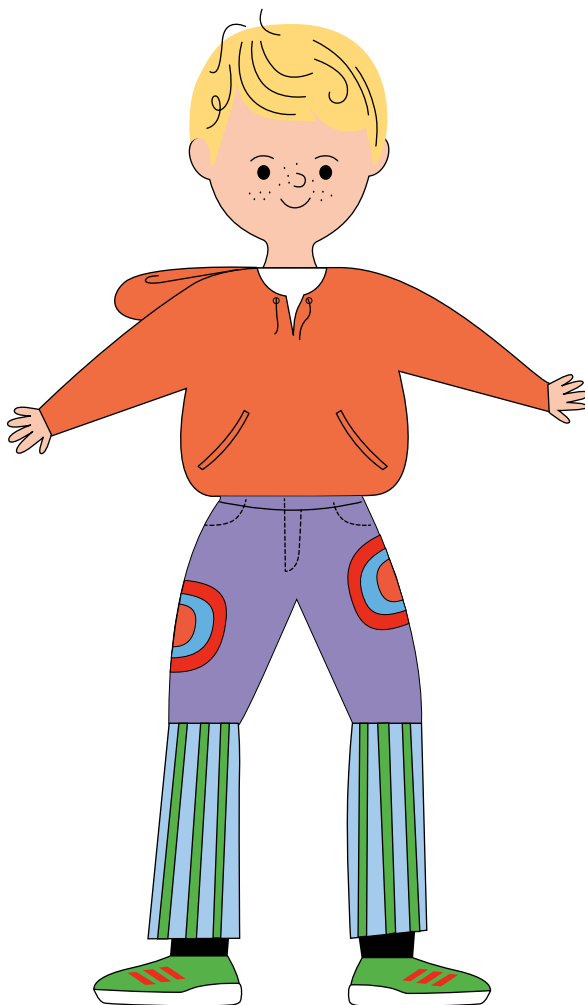
Kaikki Oma juttu -ryhmät aloittavat yhteisen työskentelyn ensimmäisellä tapaamisella sovitavien yhteisten sääntöjen pohjalta. Ryhmäläiset saavat itse ehdottaa, millaiset asiat heille tuntuvat tärkeiltä. Lisäksi ohjaaja voi ehdottaa joitain keskeisiä asioita (esim. lupaus pitää ryhmän asiat ryhmän sisällä) 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 kokemuksiaan vasten.

Ryhmänohjaaja auttaa ryhmäläisiä tunnistamaan, millaiset tunteet, ajatukset tai teot voivat kulloinkin olla tarkastelun kohteena ja tukea 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 siihen.

# 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 valmisteluaika on noin 15–20 minuuttia. Hiukan enemmän aikaa tarvitaan esimerkiksi valokuvasuunnitukseksi toteutettavan arvosuunnituksen valmistelussa (1. tapaaminen).



Huom. Toisesta tapaamisesta alkaen jokaisella kerralla valitaan Nalle-kortteja, joiden avulla tunnistetaan tunteita. 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

- Ryhmytyminen ja säännöistä oppiminen
- Tietoisuustaitoihin tutustuminen
- Itselle tärkeiden asioiden nimeäminen
- Oman toiminnan suunnittelu

## 4. TAPAAMINEN: NÄKÖKULMAN VAIHTAMINEN

- Muiden ajatusten ja tunteiden huomioiminen
- Kiusaamisen kohtaaminen
- Näkökulman vaihtamisen tunnistaminen

## 2. TAPAAMINEN: OMAT AJATUKSET

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

## 5. TAPAAMINEN: OMAN TOIMINNAN SUUNNITTELU

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

## 3. TAPAAMINEN: TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

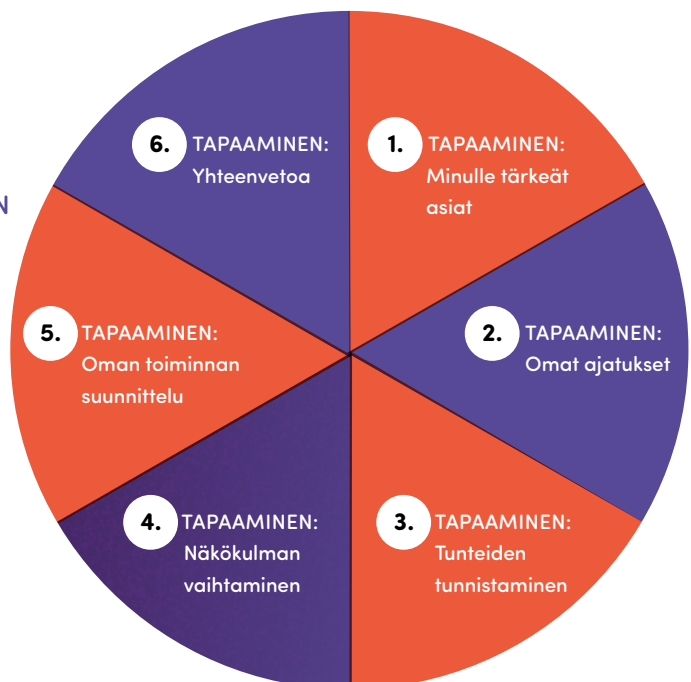
- Omien tunteiden nimeäminen
- Hyväksyvän näkökulman esittäminen tunteisiin
- Pysyvän minän tutkiminen

## 6. TAPAAMINEN: YHTEENVETOA

- Yhteenvetoa omista tärkeistä asioista
- Kertausta aiemmin käsitellyistä asioista
- Ryhmäläisten palautteen kerääminen

### JOKAISEEN RYHMÄKERTAAN SISÄLTÄVÄT TAVOITTEET:

- Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen
- Tietoisuustaidot
- Tunteiden tunnistaminen





# Tapaamiskertojen kulku



# 1. TAPAAMINEN: Minulle tärkeät asiat

## Teemat

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

## Etukäteisvalmistelut:

- Ota valokuvia koululta valokuvasuunnistusta varten
- Vie arvosuunnistuksen rastit paikoilleen

## Tarvittavat materiaalit:

- Valokuvat arvosuunnistusta varten
- Tähdet hengitysharjoitukseen (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

## ALOITUS

Täällä ryhmissä teemme erilaisia harjoituksia ja tehtäviä. Ne kaikki ovat sellaisia, jotka sopivat hyvin myös aikuisille. Me aikuiset olemme tykänneet harjoituksista ja niistä on saanut monenlaisia oivalluksia omaan elämään. Ryhmäkertoja on kuusi. 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)

Tehtävän teema: Läsnaolo ja keskittyminen.

Hengitysharjoitukset ovat tärkeitä keskittymisen, huomionsuuntaamisen ja rauhoittumisen kannalta. Se on taito, ja niin kuin kaikkia taitoja, sitäkin täytyy harjoitella. Lapsille voi olla hankalaa vain istua hiljaa paikoillaan, joten on hyvä antaa konkreettinen tapa, jolla läsnäoloa voi harjoitella.

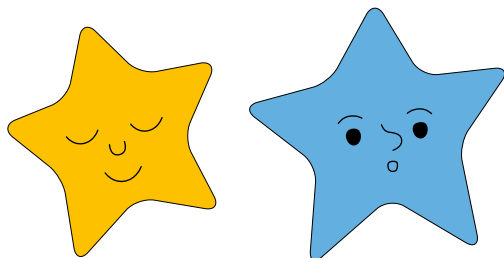
Lapsille jaetaan tehtävää varten **hengitystähdet** (liite 1), jotka voidaan tulostaa ja laminoida tai leikata paksummasta paperista.

Tähdet annetaan lasten mukaan tai pyydetään laittamaan penaaliiin. Tähtiä voi hyödyntää keskittymisen ja rauhoittumisen apuna monissa tilanteissa. Monilla voi olla aluksi hankalaa keskittyä hengitykseen, mutta kannattaa korostaa, että keskittyminen on taito, jota voi harjoitella tällä tavalla. Aluksi voi tuntua, ettei pysty keskittymään ollenkaan, ja se on ihan okei – ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä harjoitusta. Ohjaajan kannattaa mainita lapsille, että harjoitus voi auttaa mm. nukahtamistilanteissa, luokassa opetustilanteissa tai urheilusuoritukseen keskittymisessä.

Keskity hetken ajaksi hengittämään omaan tahtiin. Liikuta samalla sormea 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 merkille, miltä kehossa tuntuu, kun hengität rauhallisesti sisään ja ulos. Jos alat keskittymään johonkin muuhun harjoituksen aikana, se on ihan normaalia. Kun huomaat ajattelevasi jotain muuta, palauta vain huomio takaisin tähden ja palaa hengittämään sen kanssa. Anna kaikkien tuntemusten tulla ja huomaa vain, miltä kehossasi tuntuu.

Koeta puhaltaa uloshengityksellä keuhkot aivan tyhjäksi ja anna sitten niiden taas täytyä itseksensä. 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 on pitkä aika ja toisille lyhyt.*

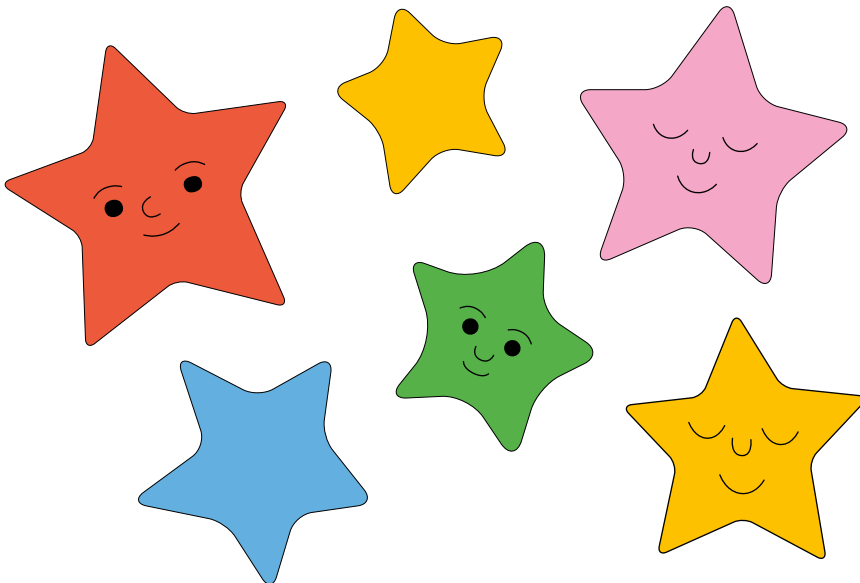
## RYHMÄN TOIMINTATAVAT (N. 10 MIN)

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. Se tarkoittaa sitä, että ne asiat, joista 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 voi laittaa muistiin muutaman tärkeän toimintatavan, jotka ohjaaja voi itse esittää ja keskustella niistä lasten kanssa ja sopia yhteisesti toimintatavasta.

Toimintatavat voisi kirjoittaa ylös aina ennen ryhmän alkua, jotta ne ovat aina esillä (esim. taululla). Kun ne ovat esillä, niihin on helpompi palata, mikäli joku käyttäytyy ryhmän toimintatapojen vastaisesti.



## ARVOSUUNNISTUS (N. 30–40 MIN)

### Tehtävän teema: Tärkeiden asioiden tunnistaminen.

On tärkeää tunnistaa itselleen tärkeitä asioita, sillä se voi ohjata meidän tekemistämme. Tämän harjoituksen avulla voimme alkaa miettiä niitä asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. On hyvä huomata, että arvot eivät tarkoita moraalia eikä sitä, millainen sinun pitäisi muiden mielestä olla.

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 jouhevasti uusille rasteille. Suunnistusrastit viedään paikoilleen ennen ryhmätapaamista (liite 2).

**RASTI 1:** Millainen perheenjäsen haluat olla?

**RASTI 2:** Millainen koulukaveri haluat olla muille koulun oppilaille?

**RASTI 3:** Jos saisit joka päivä tehdä tunnin ajan ihan mitä haluat, mitä tekisit?

**RASTI 4:** Jos sinulla olisi supervoimia tai taikasauva, jolla voisit auttaa muita, mikä se olisi?

**RASTI 5:** 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)?

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 lempijäätelömakusi. 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. Voit miettiä vastausta paris kanssa, mutta jokaisella pitäisi olla oma vastaus kysymykseen. Voit vastata ihan mitä vain, kunhan mietit kysymyksiä ja vastaat sen mukaan, mikä sinusta oikeasti tuntuu tärkeältä tai kivalta. Vastauksesi ei tarvitse olla sama kuin parillasi. Kun löydät rastin, vastaa kysymykseen paperille ja palaa sitten takaisin tänne luokkaan ja näytä, mitä kirjoitit. Me annamme täältä yksi kuva kerrallaan vihjeet siitä, missä rasti on. Arvosuunnistus tehdään pareittain ja 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.

Näihin kysymyksiin vastaaminen voi joskus olla vaikeaa, joten on hyvä mainita, että se on joskus vaikeaa myös aikuisillekin.



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄ: ARVOJEN MUKAINEN TEKO (N. 5–10 MIN)

Tehtävän teema: Tärkeiden asioiden tekeminen.

Itselle tärkeiden eli arvojen mukaiset teot ovat tärkeitä, sillä tällä tavalla voimme suunnitella toimintaamme meille tärkeiden asioiden suuntaan.

Nyt kun olemme miettineet, mitkä kaikki asiat ovat itselle tärkeitä, voidaan siirtyä pieneen kotitehtävään.

### VALITSE NYT NÄISTÄ OMINAISUUKSISTA MITÄ SINÄ PIDÄT TÄRKEÄNÄ:

**AUTTAMINEN**

Haluan auttaa muita.

**HYVÄKSYMINEN**

Haluan että minut ja muut hyväksytään sellaisenaan.

**KAVERUUS**

Haluan tulla toimeen kaikkien kanssa.

**KEHITTÄMINEN**

Haluan kehittyä harrastuksissani.

**KIITOLLISUUS**

Haluan olla kiitollinen pienistäkin asioista.

**KUNNIOITUS**

Haluan kunnioittaa itseäni ja muita.

**LUOVUUS**

Haluan olla luova musikaalisesti tai taiteellisesti.

**LUOTETTAVUUS**

Haluan että minuun luotetaan.

**ROHKEUS**

Haluan kokeilla uusia asioita.

**VIISAUS**

Haluan oppia ja kehittyä.

**ROOLIMALLI**

Haluan olla roolimallina muille.

**VASTUULLISUUS**

Haluan ottaa vastuuta ja olla itsenäisempi.

**SISUKKUUS**

En lannistu vastoinkäymisistä huolimatta.

**REILUUS**

Haluan kohdella kaikkia reilusti.

**YSTÄVYYS**

Haluan olla hyvä ystävä muille.

Nimeä sitten itsellesi kotitehtävä, joka liittyy valitsemaasi ominaisuuteen. Voit myös valita sen, mitä vastasit rastilla 6. Jos vaikka sanoit, että haluat olla hyvä roolimalli, voit esimerkiksi luvata pelata pikkuveljen kanssa. Tai jos valitsit auttamisen, 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 mieluista 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 16.

## 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. Muistutetaan kotitehtävästä.

## 2. TAPAAMINEN: Omat ajatukset

### Teemat

- Omien ajatusten havainnoinnin harjoittelu
- Hyväksyvän näkökulman esittäminen ajatuksiin
- Hankalien tai häiritsevien ajatusten käsittely

### Etukäteisvalmistelut:

- Kiinnitä puu seinälle
- Tulosta tehtäviin materiaali

### Tarvittavat materiaalit:

- Nallekortit
- Puu suurelle paperille + sinitarraa (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

Jos ryhmän toimintatavat on kirjoitettu ylös, ne voi aluksi ottaa esille ja muistuttaa niistä.



### NALLEKORTTIEN VALINTA (N. 5-10 MIN)

Tehtävän teema: Tunteiden hyväksyntä.

Tämän tehtävän tarkoituksena on lisätä taitoja tunteiden käsittelemiseksi rakentavasti.

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 tärkeitä, 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. On tärkeää korostaa, että ei ole huonoja tai hyviä tunteita. Jotkut tunteet voivat tuntua ikävältä mutta se on okei.



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄN PURKU (N. 5–10 MIN)

Tehtävän teema: Tärkeiden asioiden tunnistaminen/tekeminen.

Käydään ryhmäkertojen aluksi läpi kunkin kotitehtävä. Ryhmänohjaaja voi rohkaista ja antaa positiivista palautetta myös varsinaisen kotitehtävän sijaan tai lisäksi tehdystä itselle tärkeästä teosta. Jos joku ei ole tehnyt kotitehtävää, kysy muistaako tehneensä jotain muuta itselle tärkeää?

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 huomioiduksi ja kokee tehneensä kotitehtävän vaikkakin soveltuvasti. Yleensä löytyy jokin teko, joka on ollut omien arvojen mukainen.*



## HENGITYSHARJOITUS (N. 2–3 MIN)

Ks. sivu 16.



## TUNNUSTELUHARJOITUS (N. 10–15 MIN)

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi.

Tehtävän tarkoituksena on havainnoida ajatuksia ja sitä, miten mieleemme toimii. On hyvä huomata, että ajatukset ovat ajatuksia eikä niitä tarvitse arvioida tai tuomita.

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 siihen annetaan lupa. Saat käsiisi pienen asian, tunnustele, mikä se on, mutta älä sano sitä vielä 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 joustava se, kun painat sitä? Huomaa, miten tunnustelet esinettä uteliaasti ja ilman, että yrität millään tavalla vaikuttaa siihen, miltä esine tuntuu. Meistä voi tuntua, että haluamme arvostella sitä, miltä se tuntuu, esimerkiksi onko se kivan tuntuinen vai ei, mutta juuri nyt keskity vain sen esineen ominaisuuksiin. 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. Esimerkiksi koulussa voi olla tärkeää keskittyä, mutta se on joskus vaikeaa. Silloin voit harjoitella keskittymistä samalla tavalla kuin tässä: tunnustella esimerkiksi, miltä tuoli 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)

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi.

Tehtävän tarkoituksena on havainnoida ajatuksia ja huomata ettei ajatusten mukaan tarvitse toimia. Huomaamalla ajatukset ja sen, miten ne voivat vaikuttaa tekemiseemme voi auttaa muuttamaan toimintaamme.

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.

Osallistujille jaetaan kuusi pientä puun 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.

**Huomioi, että puu tulee säilyttää poissa ulkopuolisten näkyviltä seuraavia ryhmäkertoja varten.**

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 häiritse 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)

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi.

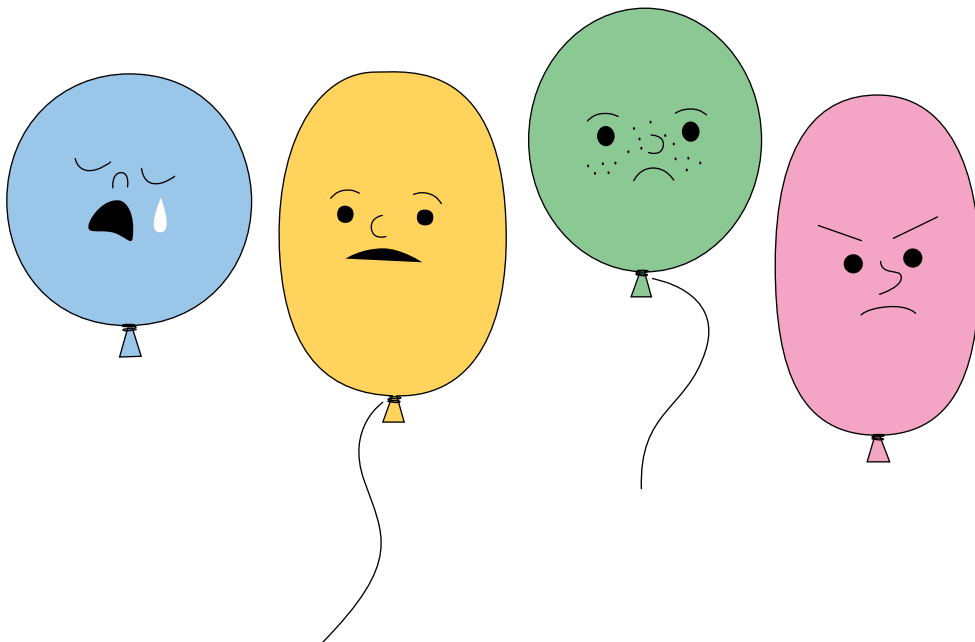
Tehtävän tarkoituksena on harjoitella epämiellyttävien ajatusten kanssa oloa. On normaalia yrittää välttää epämiellyttäviä ajatuksia tai päästä niistä eroon. Tämän harjoituksen myötä voimme huomata, että ajatukset ovat vain ajatuksia eivätkä ne ajatukset tee mitään harmia. Harjoitus myös havainnollistaa sen, kuinka yritys päästä eroon tietystä ajatuksesta ei toimi, vaan aiheuttaa usein sen, että ajattelemme kyseistä ajatusta paljon enemmän.

Osallistujille annetaan paperiset ilmapalлот (liite 5). Ohjaaja on leikannut 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 puhalttaa 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.



Kiva teko kotona

## KOTITEHTÄVÄ (N. 5–10 MIN)

Harjoituksen teema: Tärkeiden asioiden tekeminen.

Kotitehtävillä on tärkeä rooli käyttäytymisen muuttamisessa. On hyvä harjoitella ja kokeilla uusia taitoja omassa arjessa ja kotona. Kotona harjoittelemisella voi olla suurempi vaikutus kuin sillä, mitä ryhmässä tehdään. Sen vuoksi on tärkeää, että lapsi pääsee kokeilemaan ryhmässä opittuja taitoja myös kotona. 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

#### Teemat

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

#### 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, sinifarrea, liimapuikot
- Saksia
- Puu-juliste

#### Ryhmän kulku:

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



#### NALLEKORTTIEN VALINTA (N. 5–10 MIN)

Ks. sivu 20.



Kiva  
teko  
kotona

#### KOTITEHTÄVÄN PURKU (N. 5–10 MIN)

Ks. sivu 25.



#### HENGITYSHARJOITUS (N. 2–3 MIN)

Ks. sivu 16.

## ALOITUS

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



### TUNTEIDEN KUVAAMINEN OSA 1 (N. 10–15 MIN)

Harjoituksen teema: Tunteiden hyväksyntä ja pysyvä minä.

Yleisenä tavoitteena ei ole muuttaa ajatuksiamme tai tunteitamme, vaan huomata, että olemme paikka, jossa ajatuksia ja tunteita esiintyy. On tärkeää huomata, että niin tunteet kuin ajatuksetkin ovat ohimeneviä. Kun ymmärrämme, että tunteemme ovat ohimeneviä, meidän on helpompi käsitellä niitä. 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 haluat niille 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)

Harjoituksen teema: Pysyvä minä ja tunteiden hyväksyntä.

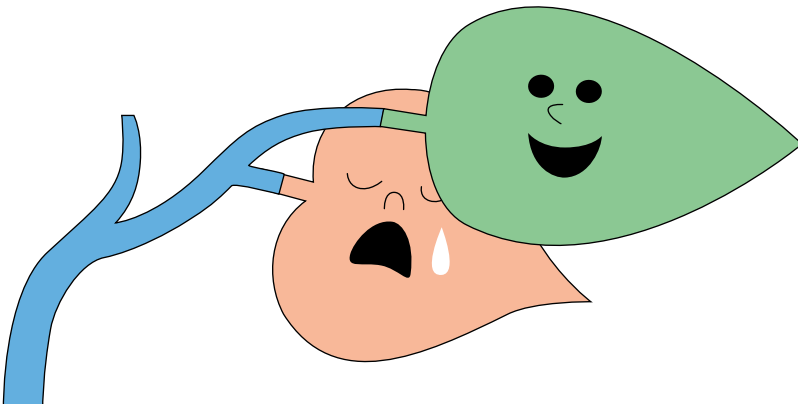
Tässä harjoituksessa harjoitellaan avoimuutta omia tunteita kohtaan. Tutkimus on osoittanut, että avoimuus omia tunteita kohtaan on yhteydessä mm. ahdistuneisuuteen. Koemme vähemmän ahdistusta, mitä enemmän olemme avoimia tunteitamme kohtaan ja päinvastoin.

Ohjaaja pyytää osallistujia tulemaan seinälle kiinnitetyn puun luokse.

Keräännytään puun luo ja käydään läpi tunteita, joita kukin on nimennyt. Miltä tuntuu kiukku? Entä suru? Entä ilo? Jatketaan ja käydään läpi kaikki tunteet, joita puuhun on kiinnitetty.

Ihan meillä kaikilla on 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 pelottaviakin. 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. Tunteet 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 kiukkuja, vaikka hänelle ei sallita tavaroiden heittelemistä.



## TUNTEIDEN KUVAAMINEN OSA 3 (N. 10–15 MIN)

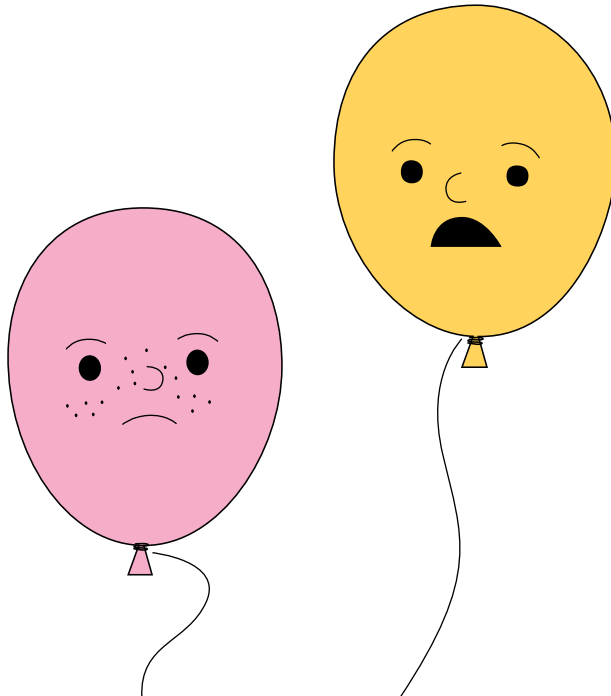
**Harjoituksen teema: Tunteiden hyväksyntä ja ajatusten havainnointi.**

Tunteet ja ajatukset vaikuttavat siihen, miltä meidän kehossamme tuntuu. Tämä pätee myös toisin päin, eli kehomme tuntemukset voivat vaikuttaa tunteisiimme ja ajatuksiimme. Tietoisuus siitä, miltä tunteet voivat kehossa tuntua antaa mahdollisuuden ottaa niihin välimatkaa. Tämä voi vähentää tunteen voimakkuutta ja vaikuttaa siihen, miten käyttäydymme ja reagoimme tunteen (esim. pelon) ilmaantuessa. 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 oikeaa vaaraa ei olekaan.

Palloa pompotellaan ryhmäläisten kesken. Yhtä tunnetta pallorellaan 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, hämmästyminen, jännitys, pelko, suru.





## ARVOKORTIT (N. 15–20 MIN)

**Harjoituksen teema: Tärkeiden asioiden tunnistaminen.**

Kun saamme kokemuksen, etteivät ajatuksemme ja tunteemme ohjaa toimintaamme, mahdollisuus käyttäytymisen muutokseen lisääntyy. On tärkeää ymmärtää, että voimme tunteista ja ajatuksista huolimatta tehdä asioita, jotka ovat meille tärkeitä.

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 kotona toimia sen mukaisesti? Miten silloin toimisit? Onko ehdotuksia?

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



Kiva teko koulussa

## KOTITEHTÄVÄ KOULUYMPÄRISTÖÖN (N. 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 tehtäväsi varten, autan mielelläni.

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

## 4. TAPAAMINEN: Näkökulman vaihtaminen

### Teemat

- Muiden ajatusten ja tunteiden huomaaminen
- Kiusaamisen kohtaaminen
- Näkökulman vaihtamisen harjoittelu

### Etukäteisvalmistelut:

- Tulosta tarvittavat tehtävät

### Tarvittavat materiaalit:

- Nallekortit
- Kiusaamistilannekuvat 3-4/ryhmäläinen (liite 10)
- Kehut (liite 11)
- Värikyntä/tusseja

### Ryhmän kulku:

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



### NALLEKORTIT (N. 5-10 MIN)

Ks. sivu 20.



Kiva  
teko  
koulussa

### KOTITEHTÄVÄN PURKU (N. 5-10 MIN)

Ks. sivu 30.



### HENGITYSHARJOITUS (N. 2-3 MIN)

Ks. sivu 16.

## SARJAKUVA KIUSAAMISESTA (N. 30–35 MIN)

**Harjoituksen teema: Toisen asemaan asettuminen ja ajatusten havainnointi.**

Tässä tehtävässä harjoitellaan sosiaalisia taitoja ja toisen asemaan asettumista sekä ajatusten havainnointia toisen näkökulmasta. Myötätunnon harjoittelu voi auttaa hyväksymään muut ja vähentämään kiusaamista. Tässä harjoituksessa myös ajatusten havainnointi auttaa erottamaan tunteita ja tekoja.

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:

- 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.
- Luokassa on yhteensä 19 oppilasta. Oppilaista yksi keksii, että tehdään yhteinen WhatsApp-ryhmä, mutta haluaa jättää yhden luokkalaisen sen ulkopuolelle. Kuvaile henkilöiden ajatuksia.
- Koulun välitunneilla on kolmen hengen ryhmä, jolla on tapana käydä tuuppimassa, tönimässä ja repimässä yhtä henkilöä. Erityisesti yksi heistä on päätökijä. Kuvaile henkilöiden ajatuksia.
- Luokassa on uusi oppilas. Luokassa on erityisesti yksi henkilö ja pari muuta, jotka kiusaavat ja haukkuvat uutta oppilasta. Kuvaile henkilöiden ajatuksia.

Kunkin 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)

**Harjoituksen teema: Läsnäolo ja keskittyminen sekä toisen asemaan asettuminen.**

Tässä harjoituksessa harjoitellaan toisen asemaan asettumista sekä keskittymiskykyä. Tutkimuksen mukaan kokemukselliset harjoitukset ovat hyvin tehokkaita antamaan uusia näkökulmia ja ymmärrystä.

Kokeillaan seuraavaksi tehdä vähän erilainen keskittymisharjoitus. Mennään pareittain istumaan niin, että toinen parista istuu toisen selän takana. Kirjoita sitten edessäsi istuvan ryhmäläisen selkään oma nimesi isoilla kirjaimilla, yksi kirjain kerrallaan. Voit myös tehdä kuvioita, ympyrän ja kolmion jne. Sillä aikaa, kun toinen kirjoittaa, toinen keskittyy tuntemukseen, joka kirjoittamisesta tulee, samalla kun keskittyy 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 saattaa tuntua.

Seuraavaksi vaihdetaan paikkoja niin, että toinen kirjoittaa ja toinen tunnustelee. Huomaa, miten sinulla on nyt 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)

### Harjoituksen teema: Tärkeiden asioiden tunnistaminen.

Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen voi joskus olla hankalaa. Joskus itselle tärkeitä asioita voi tunnistaa myös tunteiden kautta. Voimme reagoida sellaisiin asioihin tunteilla jotka ovat meille tärkeitä, kun taas välinpitämättömyys osoittaa siitä, ettei asia ole tärkeä. Harjoituksessa harjoitellaan myös havainnoimaan kehumisen vaikutuksia.

Aiemmassa sarjakuvatehtävässä oli aika kurjia tarinoita. Sanomalla joitain asioita voi tosiaankin aiheuttaa pahaa 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, josta 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 antaa itsellesi kotitehtäväksi kiittää tai kehua häntä jostakin?



## HENGITYSHARJOITUS (N. 5 MIN)

Harjoituksen teema: Läsnäolo ja keskittyminen.

Seuraavan rentoutumisharjoituksen avulla harjoitellaan pysähtymistä, havainnointia ja sitä kautta rentoutumistaitoja. Joskus rentoutumisen harjoittelua on hyvä tehdä fyysisesti kehon avulla. Toistetaan hengitysharjoitus, mutta pyydetään hengittäessä huomioimaan tunteuksia koko kehossa aloittaen jaloista ja edeten lopuksi kasvoihin ja päähän. Kertaa hengitysharjoitus (ks. sivu 18.) ja lisää kehon havainnointia:

Muutaman hengityksen jälkeen kiinnitä huomiota siihen, miltä jaloissasi 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 olkapäät 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.



Kiva teko kotona

## 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 tunteuksiin, joita juuri siinä tilanteessa ilmenee.

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

## 5. TAPAAMINEN: Oman toiminnan suunnittelu

### Teemat

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

### 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



### NALLEKORTIT (N. 5–10 MIN)

Ks. sivu 20.



Kiva  
teko  
kotona

### KOTITEHTÄVÄN PURKU (N. 5–10 MIN)

Ks. sivu 35.



### HENGITYSHARJOITUS (N. 2–3 MIN)

Ks. sivu 35.

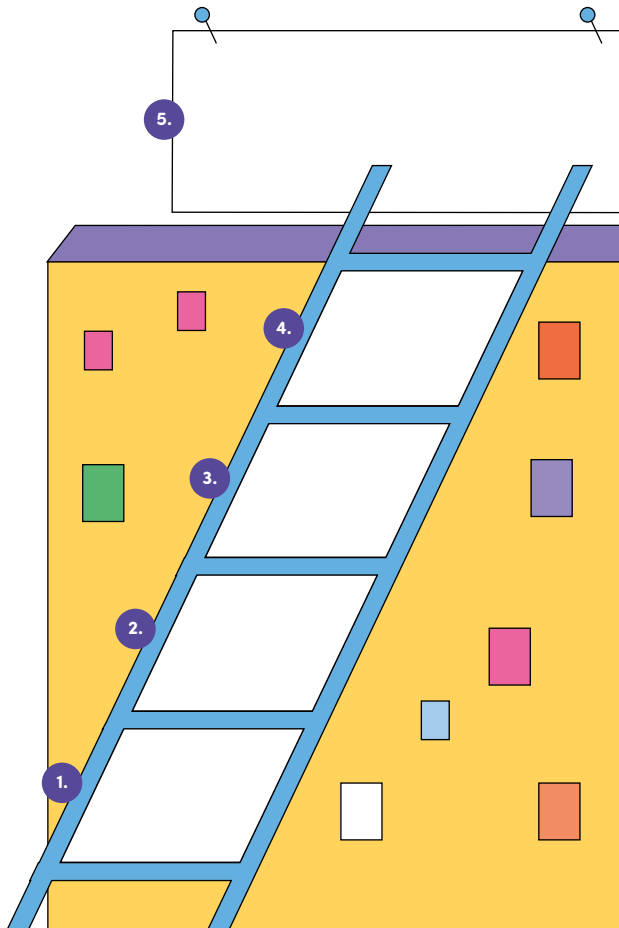
## TIKAPUUT (N. 15–20 MIN)

Harjoituksen teema: Tärkeiden asioiden tekeminen.

Tässä harjoituksessa harjoitellaan tavoitteiden asettamista. Tavoitteiden jakaminen pienempiin osiin on tärkeää, jotta niiden saavuttaminen on helpompaa.

Täytetään yhdessä tikapuut, johon merkitään yksi sellainen tavoite tai toive, joka itsellä tällä hetkellä on. Se voi liittyä kavereihin, harrastuksiin tai johonkin omaan kiinnostuksen kohteeseen. Sitten pilkotaan tuo tavoite ja yritetään keksiä yhdessä, mitä kaikkia askeleita siihen tarvitsee ottaa.

Autetaan lapsia valitsemaan mahdollisimman realistinen tavoite ja sen jälkeen nimeämään yksittäiset askeleet. Esimerkiksi uuden harrastuksen aloittamiseen pitää ensiksi selvittää, missä ko. harrastusta voi harrastaa. Seuraavaksi tulee tietää, miten pääsee mukaan ryhmään. Kolmanneksi pitää selvittää, mitä välineitä harrastukseen tarvitaan. Neljänneksi pitää järjestellä kulkeminen harrastukseen. Ohjaaja auttaa ryhmäläisiä askeleiden järjestyksen kanssa.





## ELÄMÄN ARPAJAISET (N. 20–25 MIN)

Harjoituksen teema: Tärkeiden asioiden tunnistaminen.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on havainnollistaa, kuinka tärkeää on tunnistaa päämääriä ja tavoitteita, jotta osaamme kulkea oikeaan suuntaan elämässämme. Ilman tavoitteita on hankalaa suunnata toimintaa haluamallaan tavalla.

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 kenellekin 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 tähtäämme 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 elämäenne tai minkälaiseen pyritte tulevaisuudessa. Kuvitele tuo elämäntilanne kymmenen vuoden päähän. On siis kulunut 10 vuotta tästä päivästä. Minkälainen elämäntilanne sinulla on? Kirjaa tuo elämäntilanne tähän.

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

## AITAJUOKSU (N. 15–20 MIN)

Harjoituksen teema: Ajatusten havainnointi ja tunteiden hyväksyntä

Tässä harjoituksessa mietitään sitä, miten meidän ajatuksemme voivat estää meitä tekemästä asioita. Mietitään, millaista olisi tehdä asioita omista ajatuksista huolimatta. Jos lapsella on paljon ajatusesteitä, voi olla hyödyllistä selventää hänelle ajatusten vaikutuksia.

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 esimerkkisi 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.



Kiva teko kotona

## KOTITEHTÄVÄ (N. 1–2 MIN)

Ks. sivu 25 (liite 6)

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

## 6. TAPAAMINEN: Yhteenveto

### Teemat

- Omien tärkeiden asioiden yhteen vetämistä
- Kertausta aiemmin käsitellyistä asioista
- Ryhmäläisten palautteiden kerääminen

### Etukäteisvalmistelut:

- Tulosta tarvittavat tehtävät

### Tarvittavat materiaalit:

- Nallekortit
- Puu
- Kivet 3 kpl/hlö (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



### NALLEKORTIT (N. 5–10 MIN)

Ks. sivu 20.



Kiva  
teko  
kotona

### KOTITEHTÄVÄ (N. 5–10 MIN)

Ks. sivu 39.



### HENGITYSHARJOITUS (N. 2–3 MIN)

Ks. sivu 35.



## PUU: ELÄMÄNI TÄRKEITÄ ASIOITA (N. 15–20 MIN)

Harjoituksen teema: Tärkeiden asioiden tunnistaminen ja tekeminen.

Tässä harjoituksessa syvennytään miettimään meille tärkeitä asioita ja sitä, mitä haluamme lisää elämäämme. Itselle tärkeiden asioiden selkeyttäminen voi antaa lapselle turvaa, itseluottamusta ja rohkeutta tehdä omia päätöksiä. Arvotyöskentely voi antaa myös kokemuksen siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä.

Nyt täydennetään tekemämme puu vielä kaikkein tärkeimmällä asialla; puun juurilla, eli sillä, mikä sinulle on tärkeää. Me olemme vähän eri tavoilla jutelleet siitä, mistä välität, mikä on sinusta kivaa ja millainen haluaisit olla. Kirjoitetaan seuraavaksi näihin kiviin, joiden ympärille puun juuret kasvavat. Kirjoita jotain niistä asioista, joita ehdottomasti haluat omaan elämääsi. Voit kirjoittaa myös joitakin ominaisuuksia, jotka liittyvät siihen, millainen haluaisit olla. Itselleni on hyvin tärkeää (ohjaaja antaa esimerkin), joten voisin kirjoittaa ... (ohjaajan esimerkki). 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 aiemmillä kerroilla.

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

## MÄ EN PYSTY (N. 10 MIN)

**Harjoituksen teema: Ajatusten havainnointi ja tärkeiden asioiden tekeminen.**

Tässä harjoituksessa testataan sitä, kuinka voimme tehdä asioita ajatuksista huolimatta. Harjoituksen avulla voimme osoittaa kuinka fyysisesti ajatukset eivät ohjaile meitä, vaikka meistä välillä voi siltä tuntua. Harjoituksessa kokeillaan käytännössä, miltä tuntuu, kun muutetaan ajatusten vaikutuksia.

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, en osaa. 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 kyykkyyhin ja toistaa "En jaksa mennä kyykkyyhin, en jaksa mennä kyykkyyhin" 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)

**Harjoituksen teema: Läsnaolo ja keskittyminen/ajatusten havainnointi.**

Tässä läsnäoloharjoituksessa harjoitellaan ajatusten tarkastelua ilman, että meidän tarvitsee reagoida niihin. On tärkeää harjoitella välimatkan ottamista omiin ajatuksiin. Se antaa mahdollisuuden valita, uskommeko kaikkiin ajatuksiin vai emme.

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 katsoisit 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)

**Harjoituksen teema: Tärkeiden asioiden tunnistaminen.**

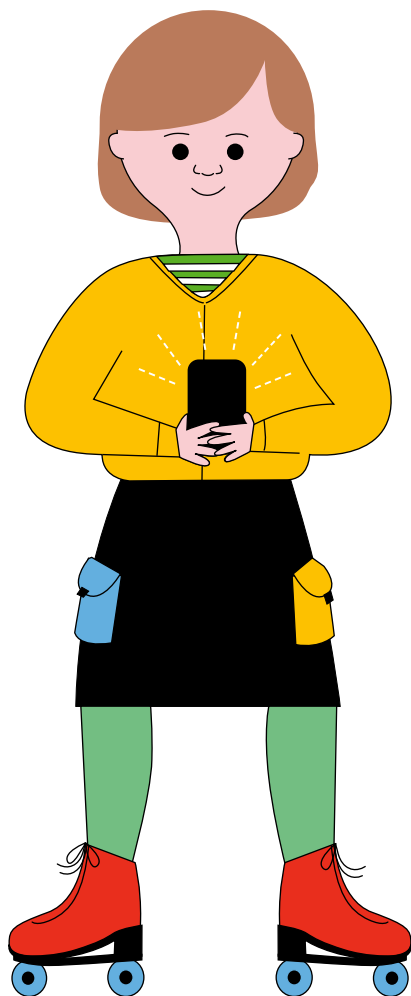
Mikä on sellainen itselle tärkeä asia, jonka haluaa muistaa näistä ryhmäkerroista? Samalla harjoitellaan sitä, mitä itse kukin pitää tärkeänä riippumatta siitä, mitä muut ajattelevat. Tämä voi auttaa hyväksymään erilaisia näkökulmia.

Nyt on aika tehdä viimeinen tehtävä ja siinä on kysymys kaikkein tärkeimmästä asiasta koko tässä ryhmässä. Kyse on siitä, mikä sinulle on kaikkein tärkeintä. Kyse on siitä, mistä välität eniten. 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.

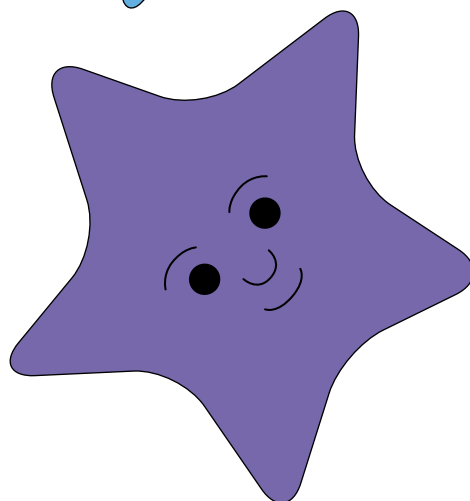
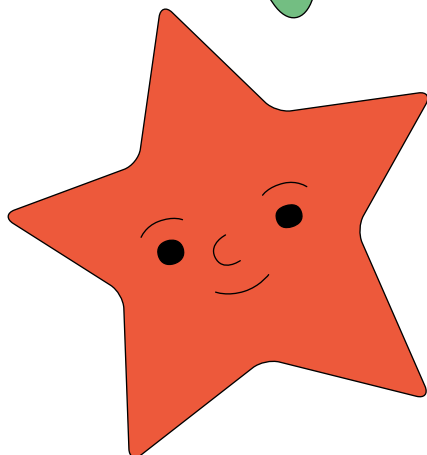
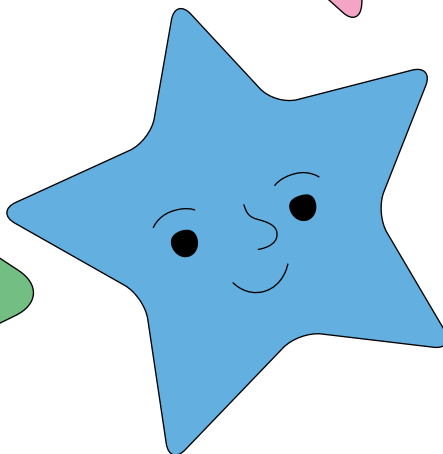
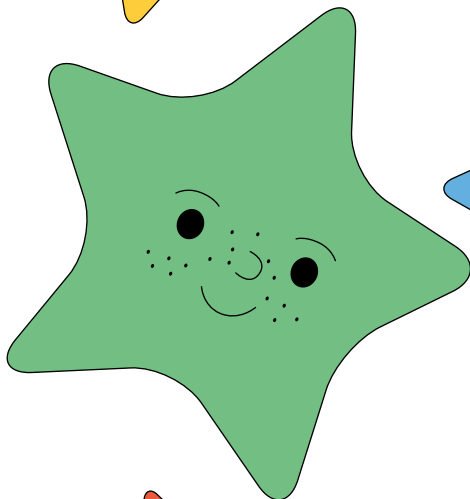
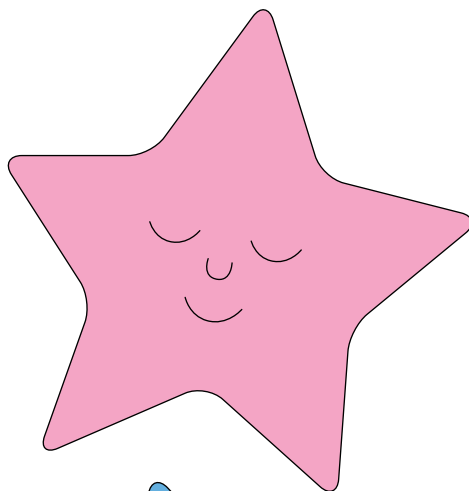
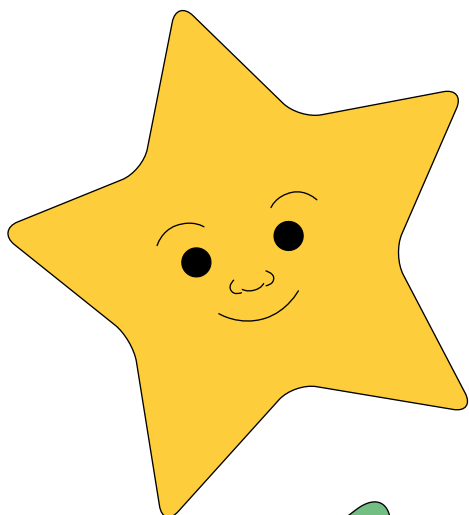
## RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN JA PALAUTELOMAKKEET (N. 10 MIN)

Kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta ja hyvästellään

# Liitteet



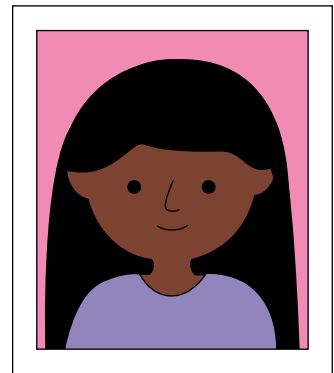
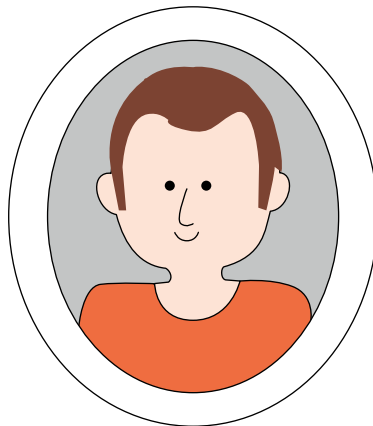
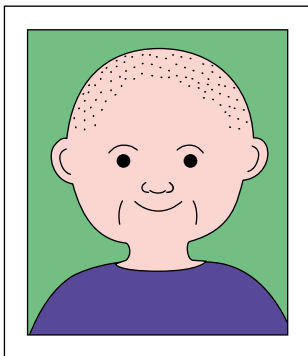
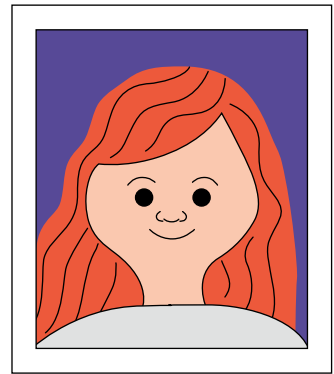
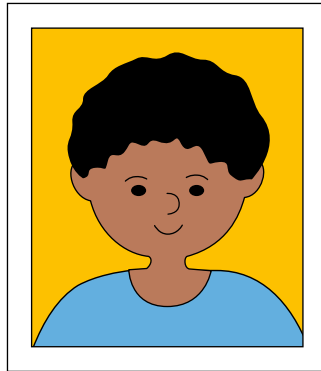
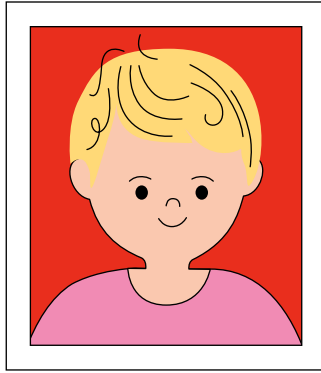
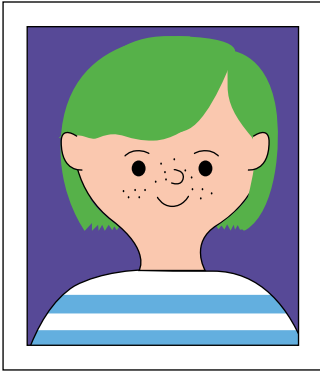
# LIITE 1 TÄHDET





LIITE 2 RASTIT  
RASTI 1

Millainen perheenjäsen haluat olla?



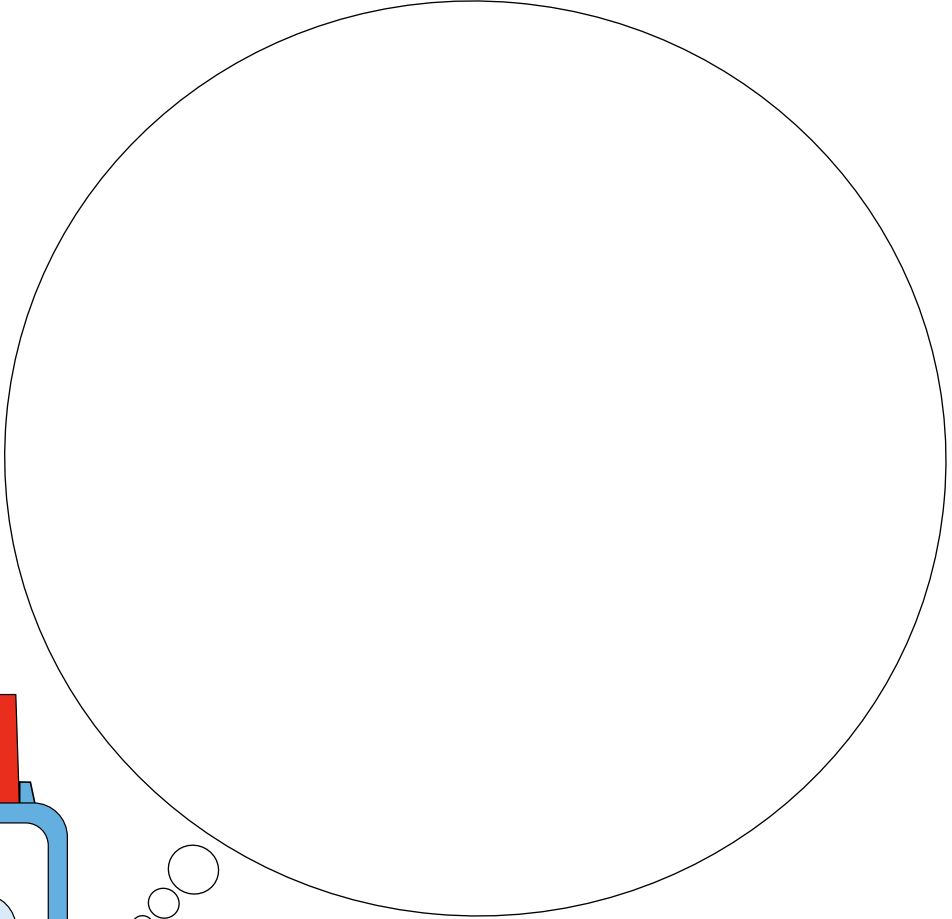
## RASTI 2

Millainen koulukaveri haluat olla muille koulun oppilaille?



### RASTI 3

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



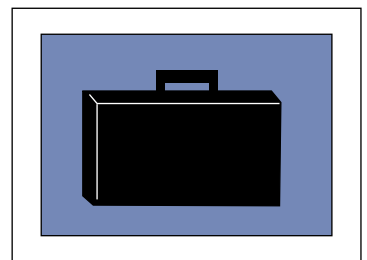
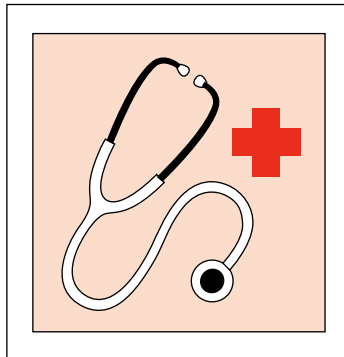
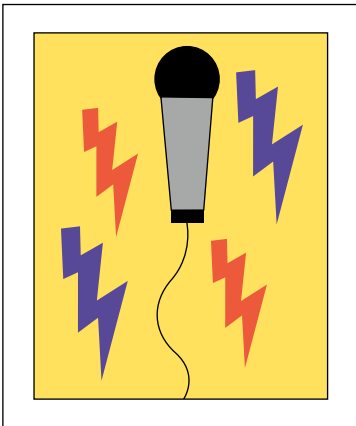
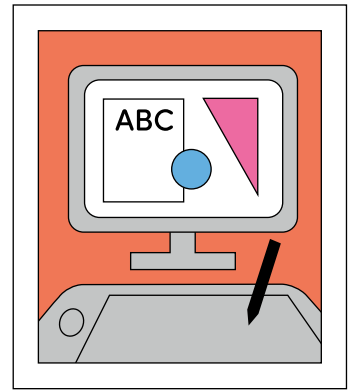
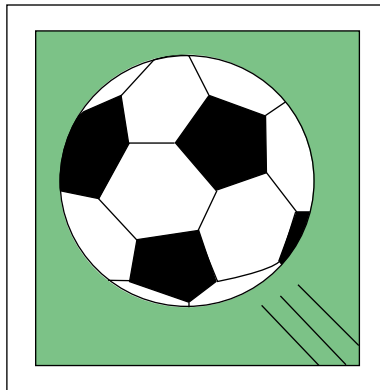
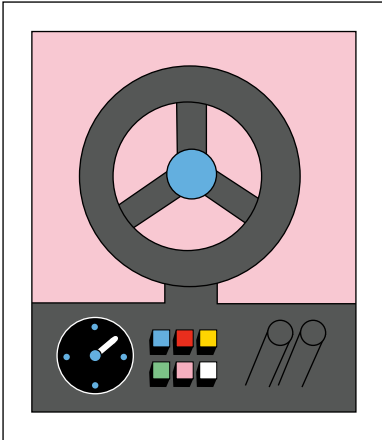
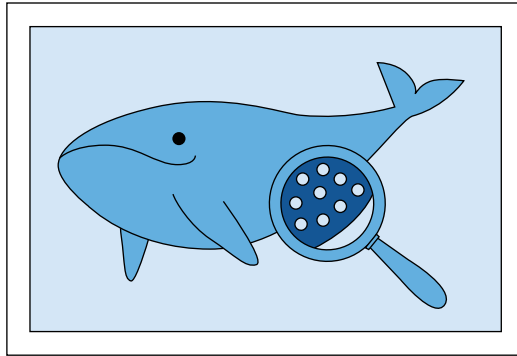
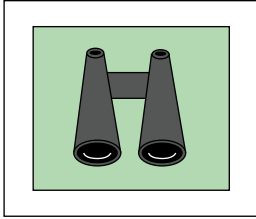
## RASTI 4

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



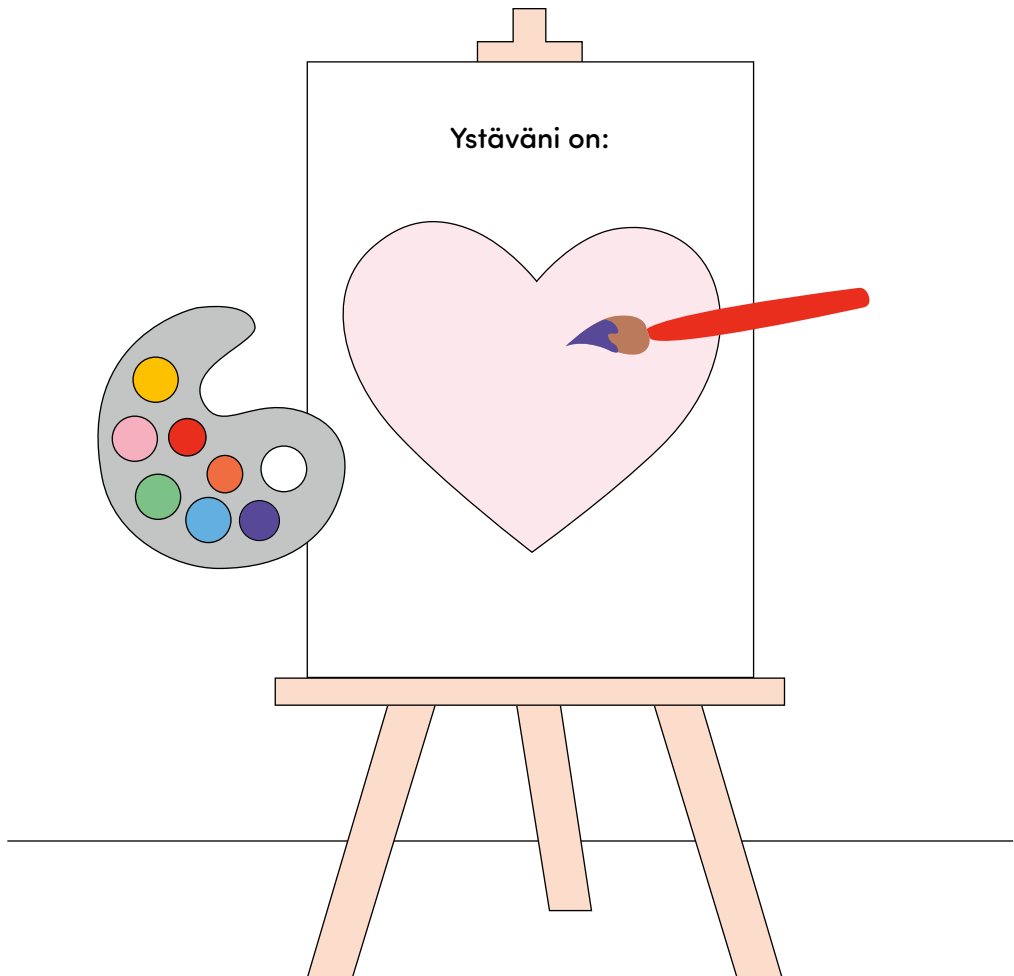
## RASTI 5

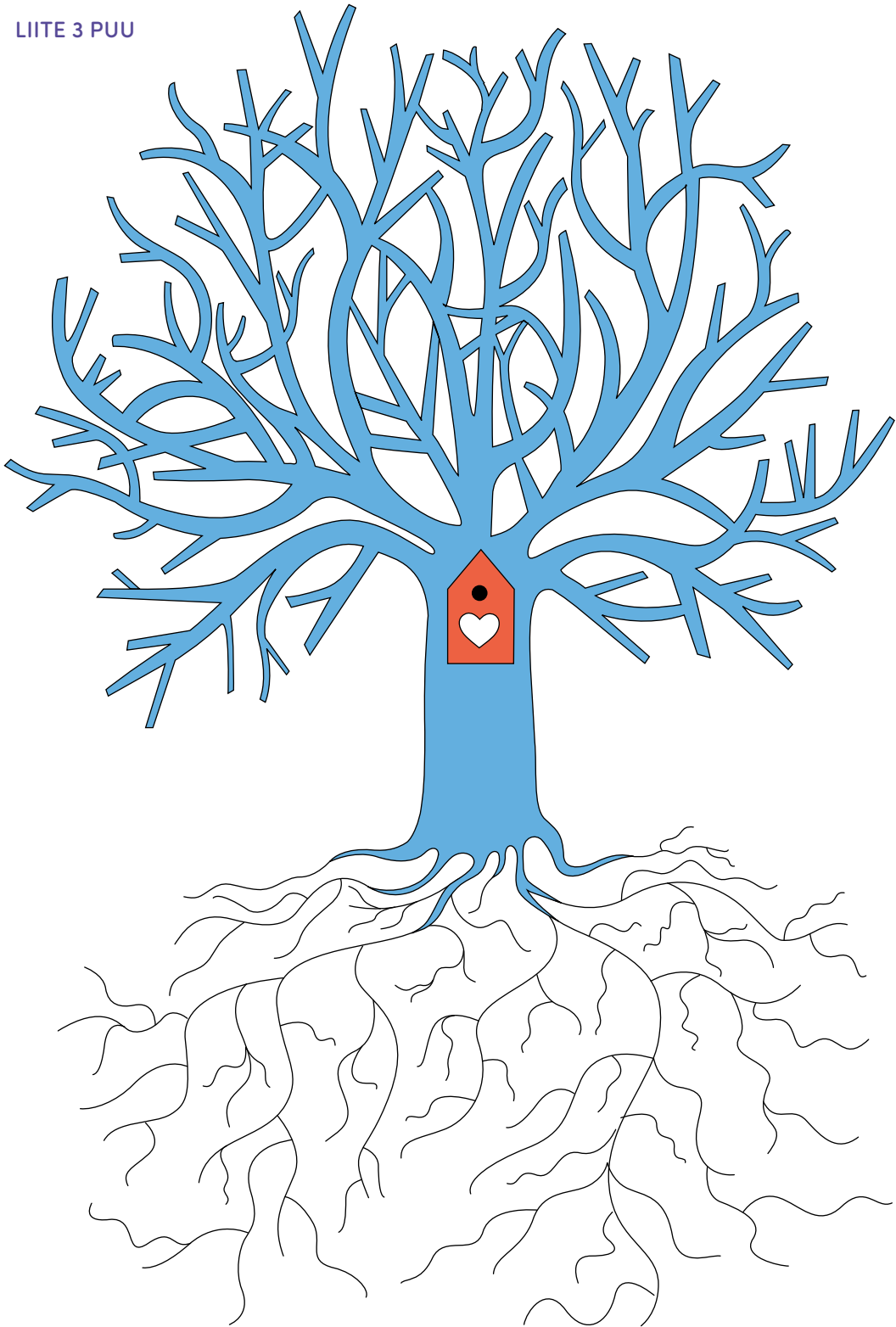
Kuvittele, että olet aikuinen.  
Millaisia asioita haluaisit tehdä?  
Millainen haluaisit olla?



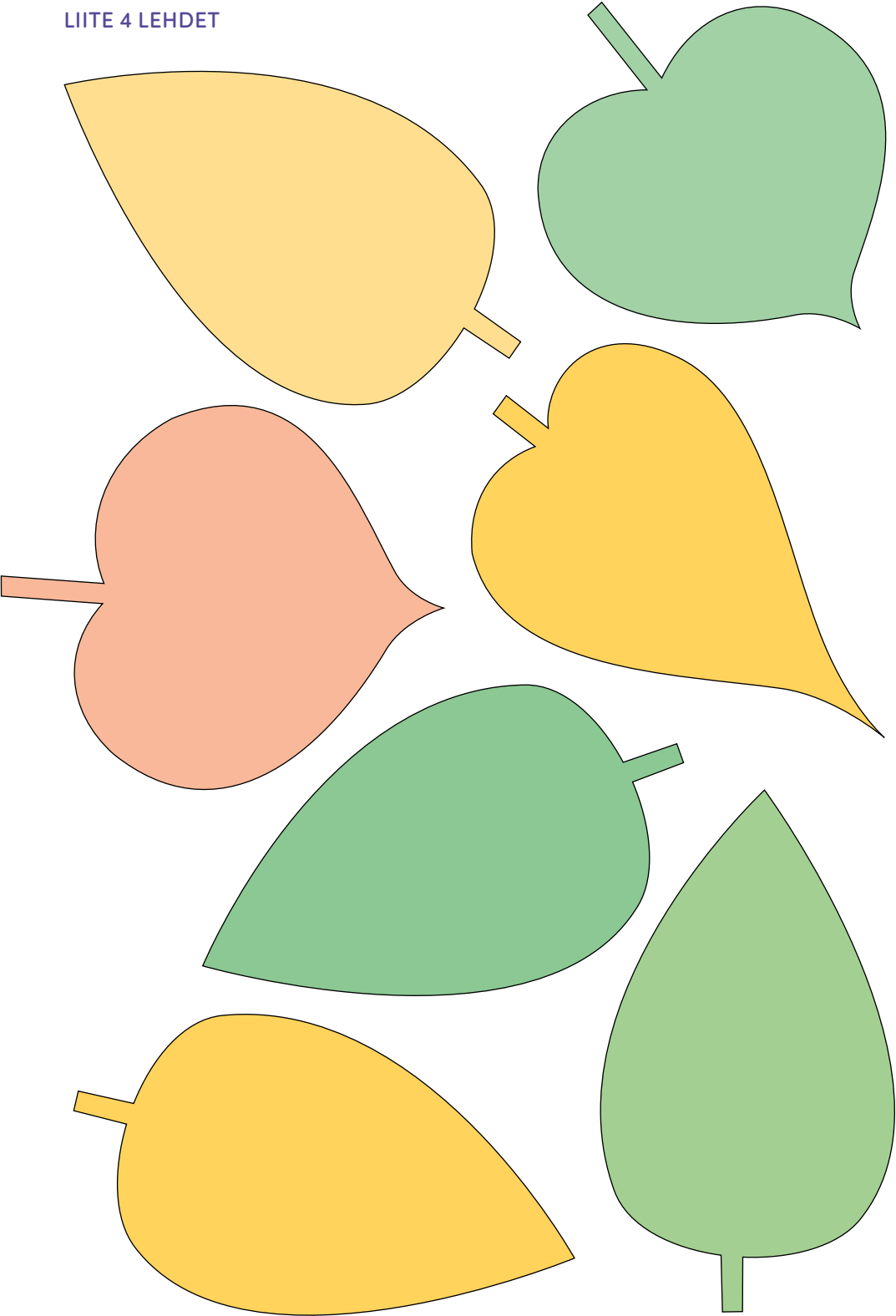
## RASTI 6

**Miten haluaisit sinulle tärkeiden ihmisten kuvailevan sinua?**  
(Esimerkiksi vanhemmat tai paras kaveri)



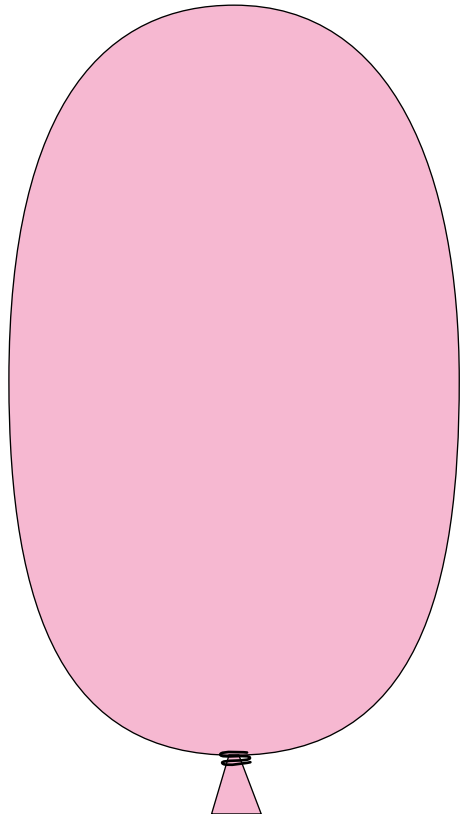
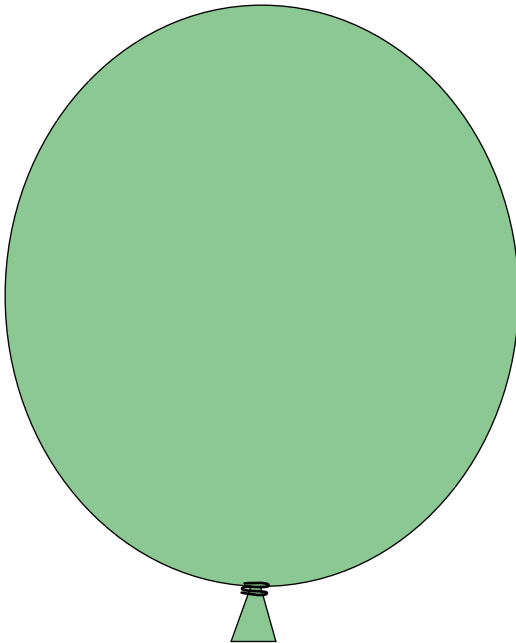
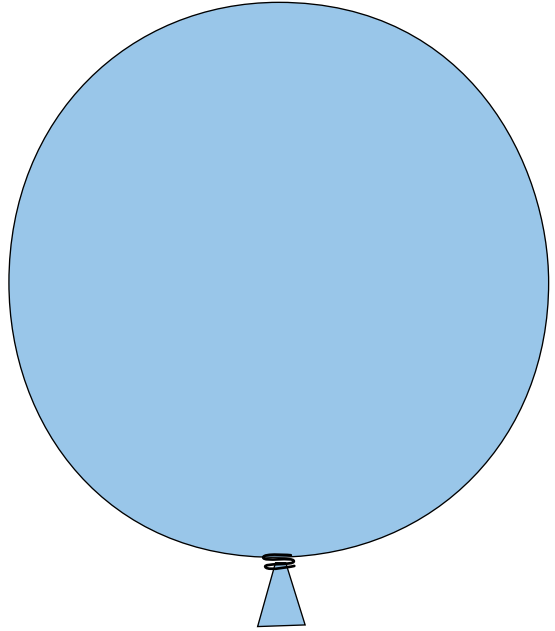
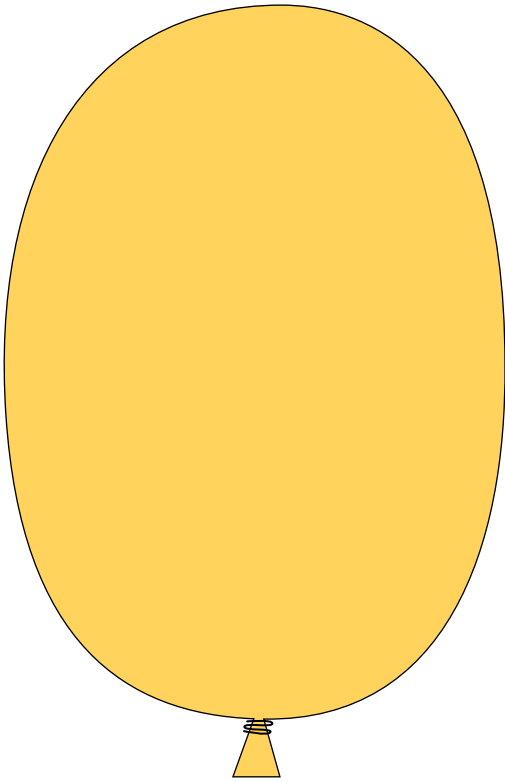


LIITE 4 LEHDET





LIITE 5 ILMAPALLOT



## LIITE 6 KOTITEHTÄVÄT



Kiva teko kotona: Minä vien kotona roskapussin ilman vanhempien pyyntöä.

.....



Kiva teko kotona: Minä kysyn isältä/äidiltä, missä voisin auttaa ja autan häntä.

.....



Kiva teko kotona: Minä sanon siskolleni /veljelleni asian, josta pidän hänessä.

.....



Kiva teko kotona: Minä siistin eteisemme tämän viikon  .

.....



Kiva teko kotona: Minä autan  viikkosiivouksessa.

.....



Kiva teko kotona: Minä lähetän siskolleni/veljelleni viestin, jossa kerron, että

.



Kiva teko kotona: Ilahdutan isän/äidin päivää kertomalla heti aamusta, että hän on hyvä \_\_\_\_\_.

.....



Kiva teko kotona: Kiitän äitiä/isää siitä, että \_\_\_\_\_.

.....



Kiva teko kotona: Soitan \_\_\_\_\_ ja kiitän häntä siitä, että \_\_\_\_\_.

.....



Kiva teko kotona: Kysyn tällä viikolla \_\_\_\_\_, mitä hänelle kuuluu.

.....



Kiva teko kotona: Siivoan oman huoneeni tällä viikolla ilman kenenkään pyyntöä.

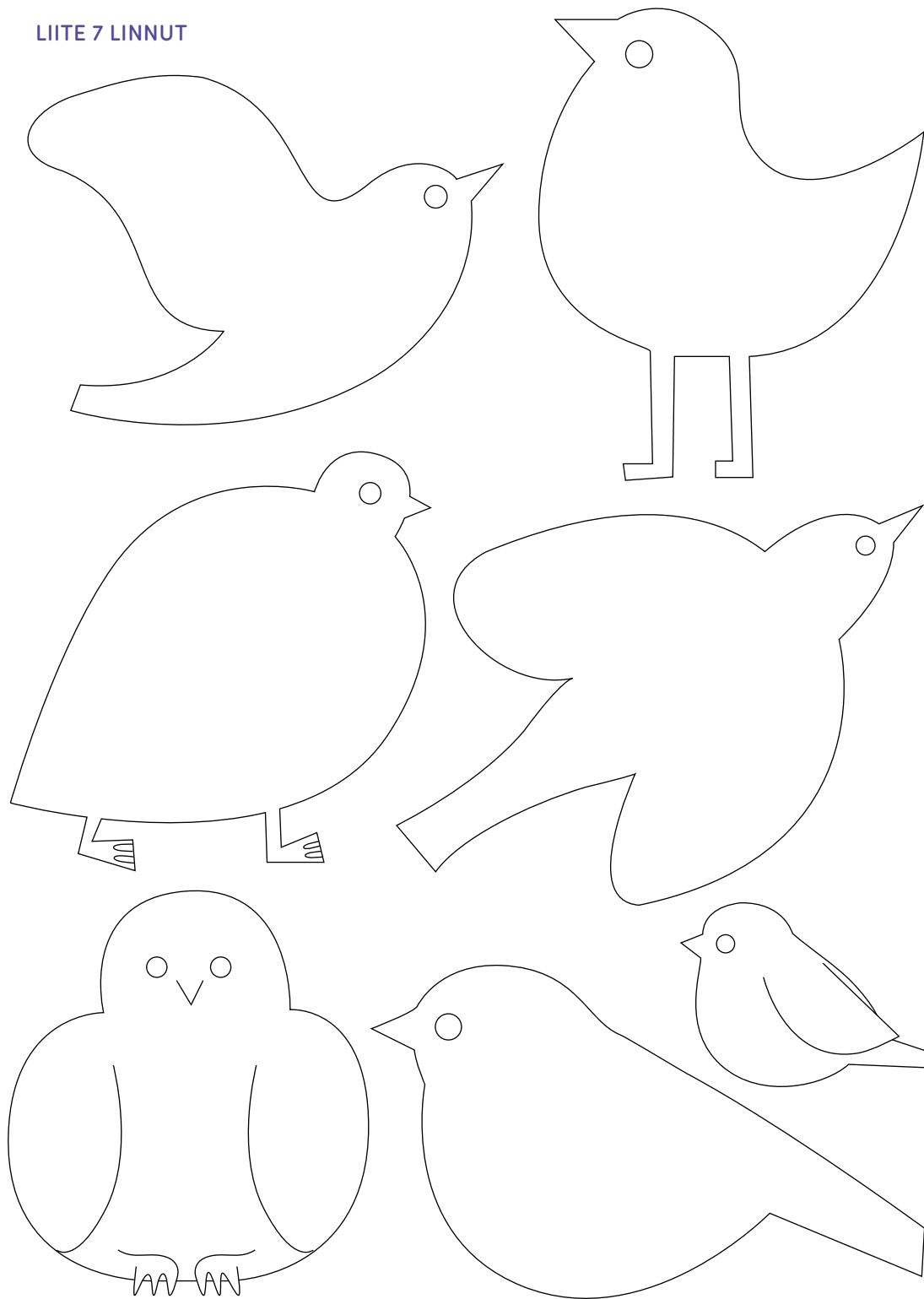
.....



Kiva teko kotona: Laitan \_\_\_\_\_ meidän perheelle iltapalan.

.....

LIITE 7 LINNUT



## LIITE 8 ARVOKORTIT

Kuvittele, että voisit saavuttaa aivan mitä tahansa – mitä se olisi?

Millainen perheenjäsen haluaisit olla?

Miten haluaisit toimia, jos näet kiusaamista?

Oletko koskaan haaveillut tekeväsi jotain suurta? Mitä?

Miten haluaisit kohdella opettajia?

Millainen haluat olla koulussa?

Millainen luokkakaveri haluaisit olla?

Kuka sinulle on tärkein ihminen?

Kortit mukaeltu Louise Hayesin suunnittelemissa arvokorteista

Mitä kaverit  
merkitsevät sinulle?

Mistä haaveilet?

Mitä haluaisit  
vähemmän elämäsi?

Mistä tunnistaa ystävän?

Mitä harrastat?  
Haluaisitko harrastaa jotain  
muuta sen lisäksi?

Millainen on  
kiva kaveri?

Mistä asioista olet iloinen?

Mistä toivot  
sinua kehuttavan?

Kortit mukaeltu Louise Hayesin suunnittelemissa arvokorteista

Mitä perhe  
merkitsee sinulle?

Mikä on lempi ammattisi?

Miksi haluaisit  
tulla isona?

Ketä ihaillet? Miksi?

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

Mistä asioista  
olet surullinen?

Mikä sinulle on kaikkein  
tärkeintä juuri nyt?

Mitä koulu  
sinulle merkitsee?

Kortit mukailtu Louise Hayesin suunnittelemista arvokorteista

Mitä haluaisit  
enemmän elämäsi?

Mitä haluat oppia?

Millainen haluaisit olla?

Mitä tekisit,  
jos olisit rikas?

Millainen on hyvä ystävä?

Millainen koulu  
olisi kiva?

Millainen kaveri ja  
ystävä haluat olla?

Mikä on lempiaineesi  
koulussa?

Kortit mukaeltu Louise Hayesin suunnittelemissa arvokorteista



## LIITE 9 KOTITEHTÄVÄT KOULUYMPÄRISTÖÖN



Kiva teko koulussa: Kiitän koulun siivojaa siitä, että hän pitää koulun 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

jossa kerron,

että hän on kiva/mukava. Miltä tuntui?

.....



Kiva teko koulussa: Kerron opettajalleni, että hän on hyvä

Miltä tuntui?

.....

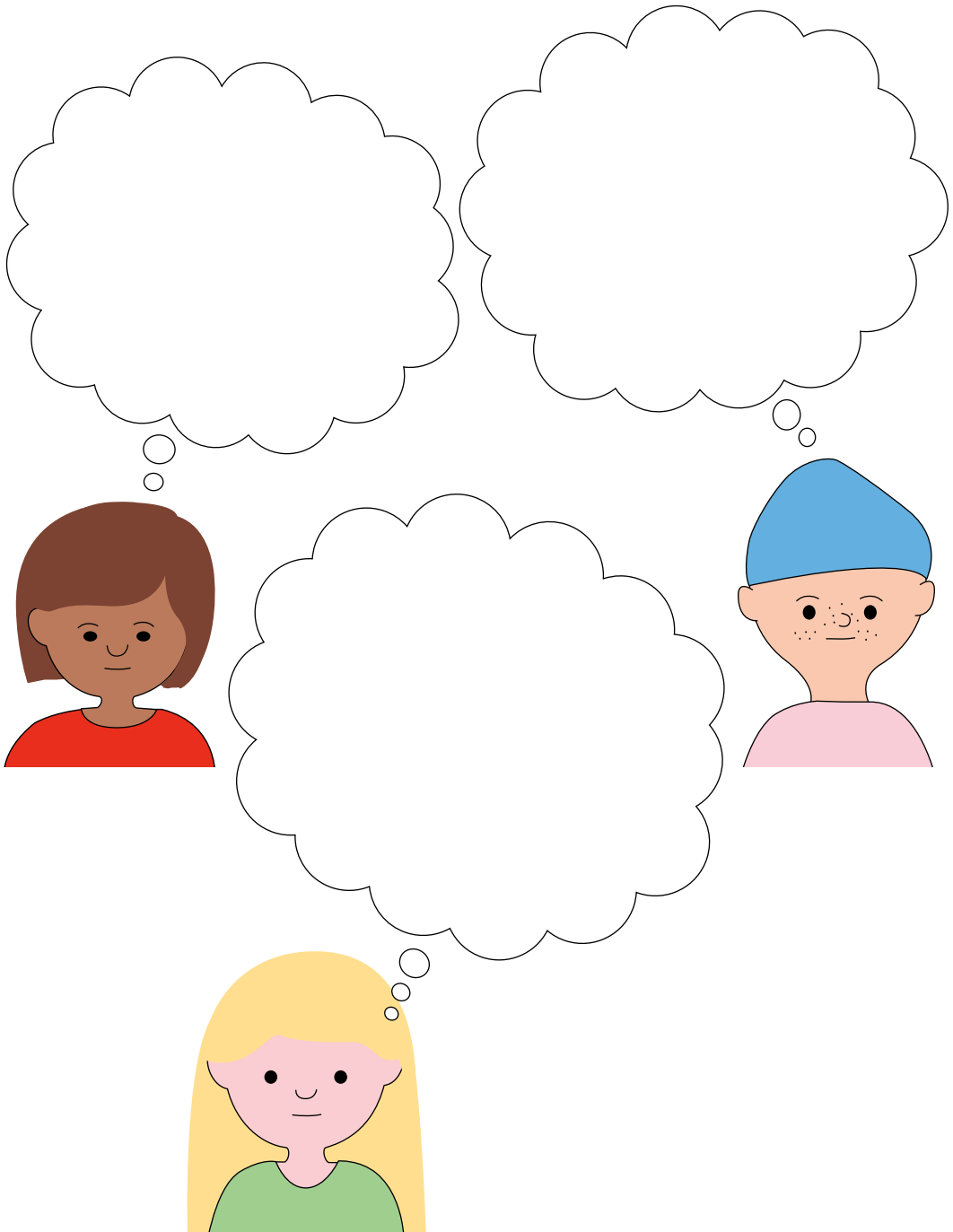


Kiva teko koulussa: Teen

läksyt ilman pyyntöä.

Miltä tuntui?

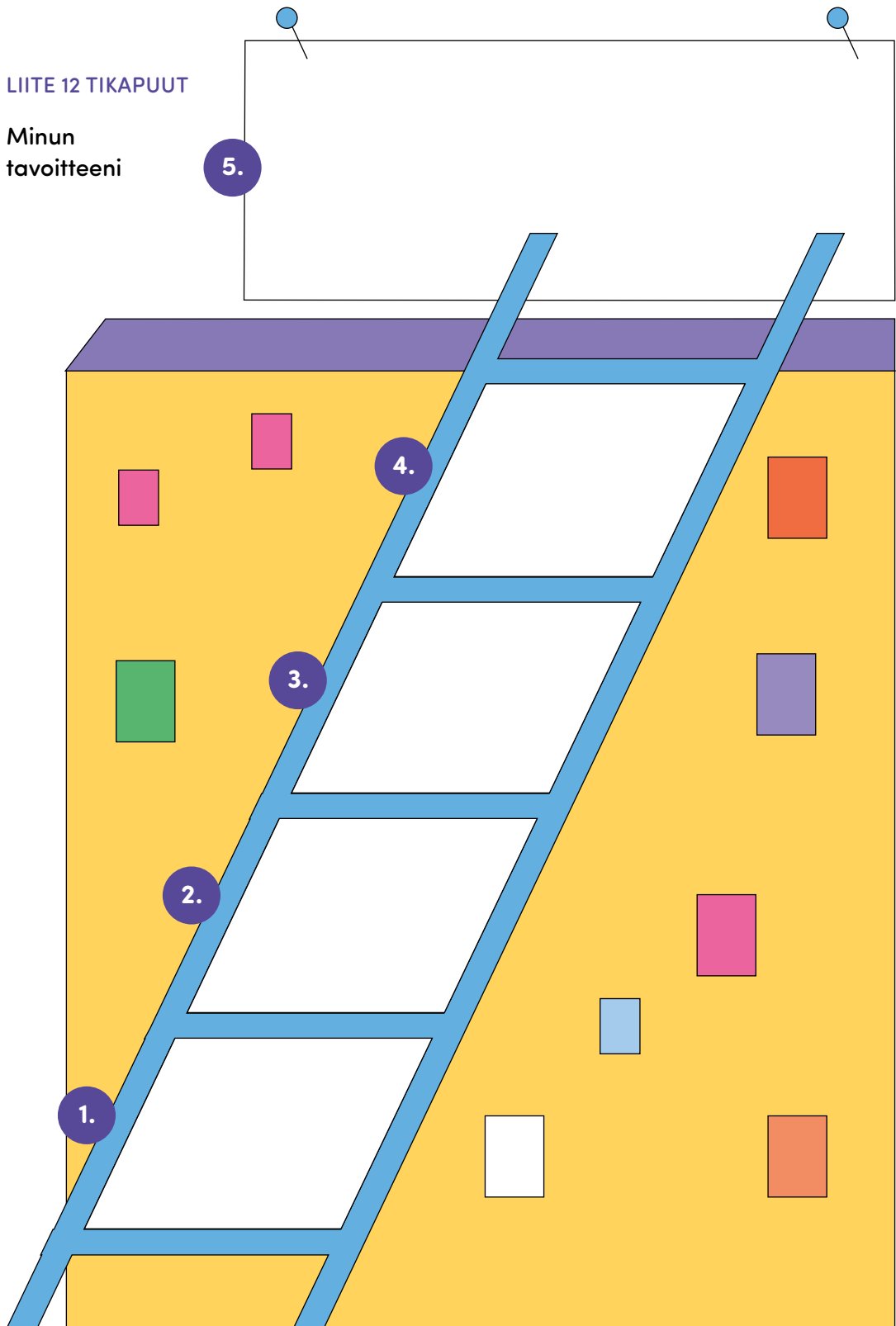
.....



Minua on kehuu tu siitä, että...

LIITE 12 TIKAPUUT

Minun  
tavoitteeni



Olet naimisissa.

Menestyt työssäsi.

Olet yksinäinen.

Menestyt harrastuksessasi.

Olet sairaalassa.

Muutat maalle.

Olet sinkku.

Olet koditon.

Olet yksinhuoltaja.

Olet urheilija.

Rikastut.

Joudut vankilaan.

Olet työtön.

Olet lentokapteeni

Asut ulkomailla.

Olet kuntoutuksessa.

Istut pyörätuolissa.

Olet alkoholisti.

Pelaat NHL:ssä.

Harrastat Taekwondo.

Köyhdyt.

Aloitat uuden työn.

Olet nunna/munkki.

Olet vegaani.

Olet onnellinen.

Perustat yrityksen.

Menestyt opinnoissa.

Joudut onnettomuuteen.

Olet töissä.

Olet kuuluisa.

Muutat suurkaupunkiin.

Joudut valehtelemaan.

Perustat perheen.

Tulet ryöstetyksi.

Suret menetystäsi.

Menetät ystävän.

Iloitset lomastasi.

Ystävystyt.

Rakastut.

Edistät rauhaa.

Harkitset eroa.

Olen

Olet tutkija.

Kohtaat ongelmia.

Olen

Saat lapsen.

Olet matkalla maailman ympäri.

Olen

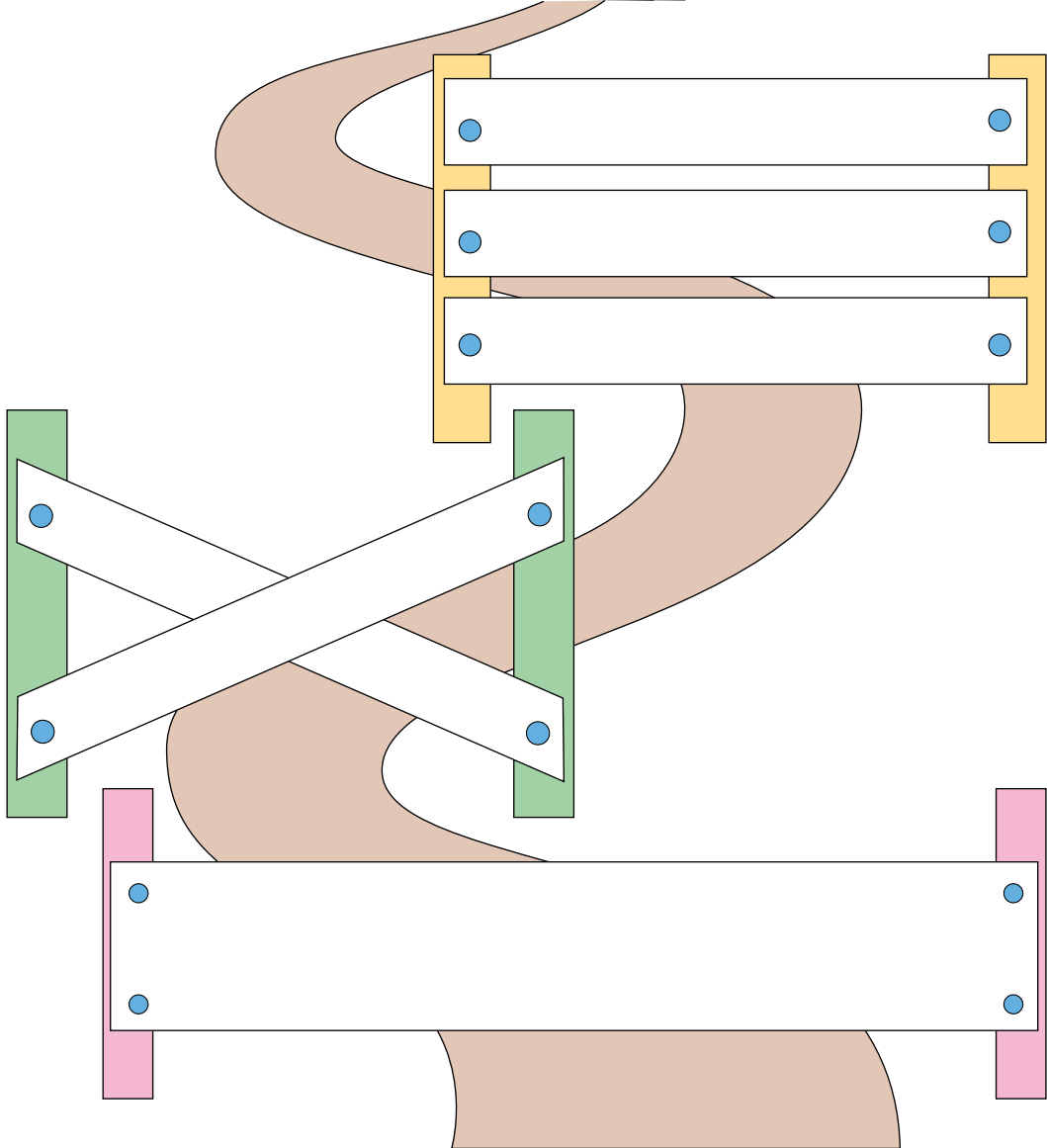
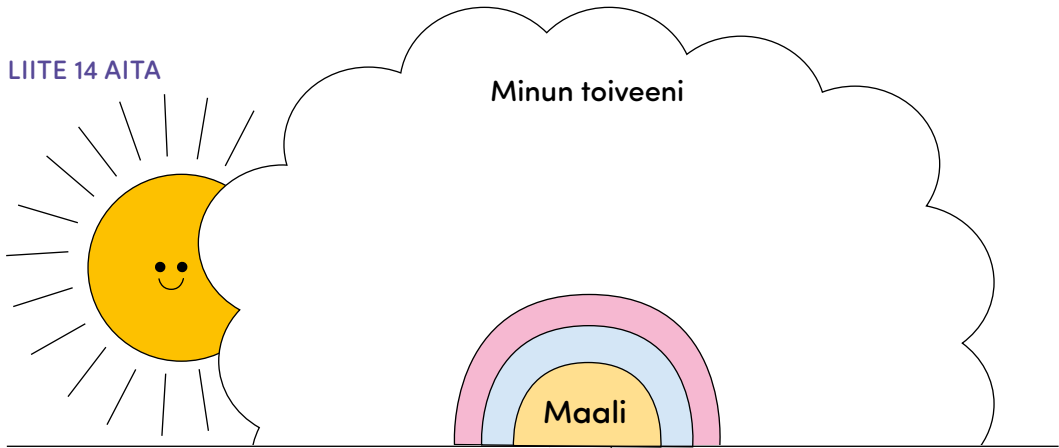
Olet luonnonsuojelija.

Voitat arvalla 10.000€.

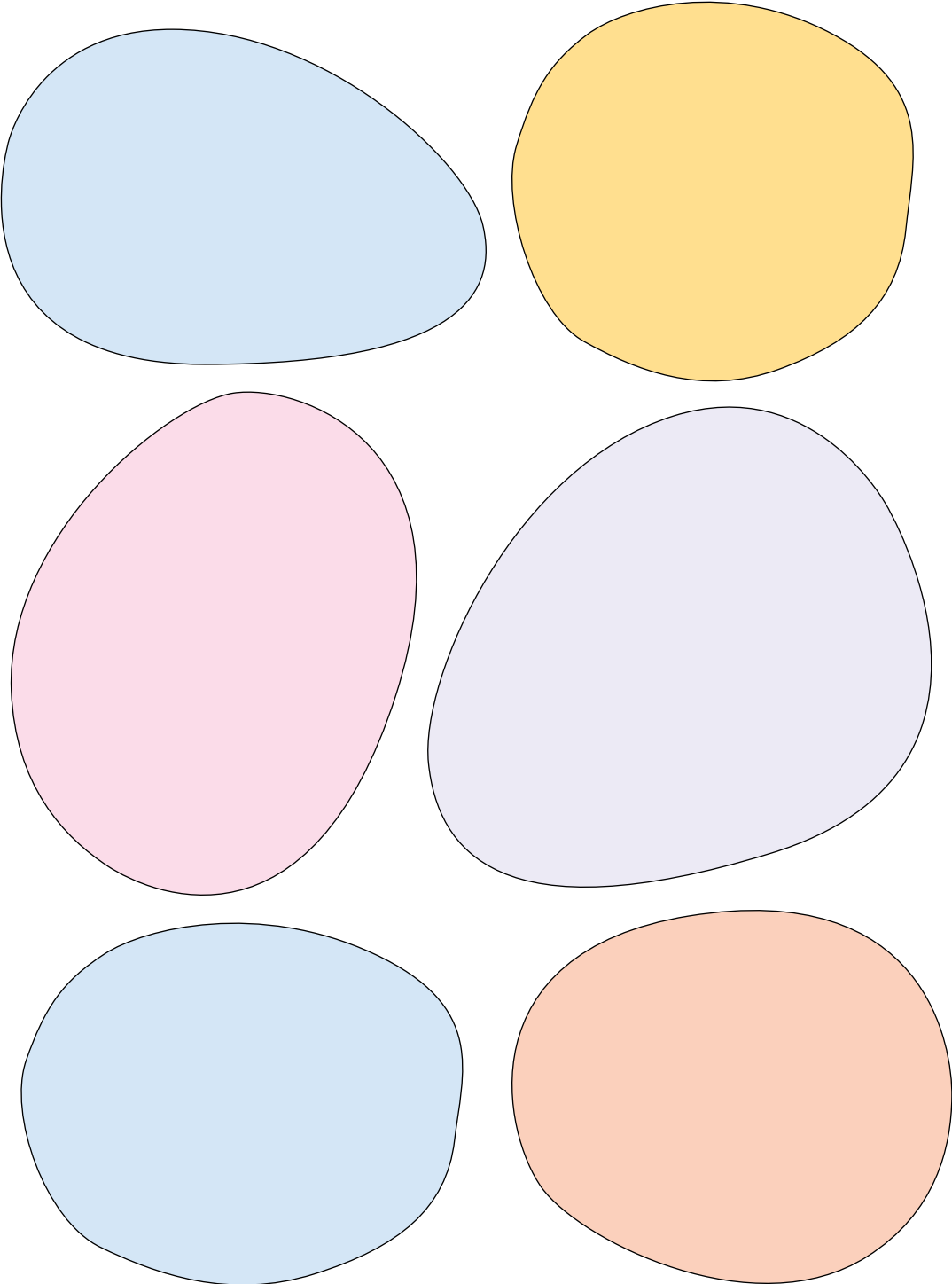
Olet bloggaja.

Kohtaat ongelmia.

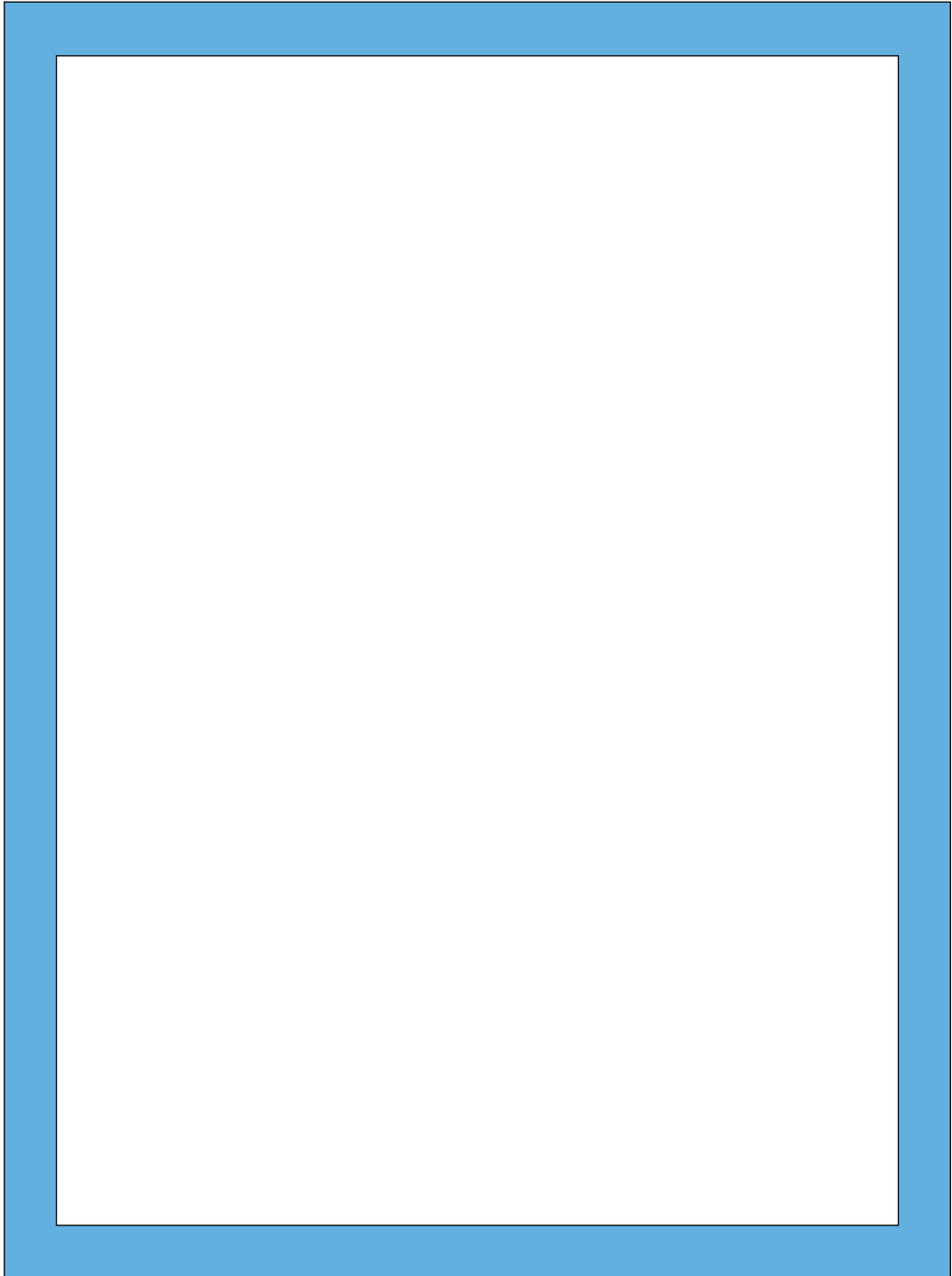




LIITE 15 KIVET



## LIITE 16 HUONETAULU



PALAUTEKYSYSELU

**Oma juttu** -RYHMÄÄN

OSALLISTUNEILLE

 TÄYSIN SAMAA MIELTÄ	 JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	 EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	 JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	 TÄYSIN ERI MIELTÄ
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Arvioi seuraava ryhmään liittyviä asioita.**

Ryhmä oli sopivan kokoinen					
Ryhmäkertojen sisältö oli mielenkiintoinen					
Ryhmän kokoontumisia oli riittävästi					

**Arvioi, onko ryhmään osallistumisella ollut seuraavia vaikutuksia itseesi.**

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 ryhmiin osallistumisessa oli erityisen hyvää:**

**Kerro, mitä meidän tulisi kehittää ryhmien järjestämisessä:**

**Oma juttu** -RYHMÄÄN OSALLISTUVAN VANHEMMILLE

**Tervehdys vanhemmille!**

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:

1.  .  . klo.  -
2.  .  . klo.  -
3.  .  . klo.  -
4.  .  . klo.  -
5.  .  . klo.  -
6.  .  . klo.  -

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

Yhteystiedot:

puh:

sähköposti:

## Muistiinpanot

## Muistiinpanot





## Oma juttu

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.

Oppaan on kirjoittanut monitieteellinen työryhmä koostuen psykologian, mielenterveystyön ja kasvatustieteen ammattilaisista.