

**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 : 1.-3. -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 : 1.-3. -luokkalaiset. MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry. <https://www.hyvaollakoulussa.fi/oma-juttu/>

# Oma juttu

1.-3. -luokkalaiset



# Oma juttu

## KIRJOITTAJAT

Katariina Keinonen, Anna-Lotta Lappalainen,  
Raimo Lappalainen & Marjo Nordström

## SISÄLTÖ

Katariina Keinonen, Päivi Lappalainen,  
Raimo Lappalainen

## HYVÄ OLLA KOULUSSA -TYÖRYHMÄ

Katariina Keinonen, Päivi Lappalainen,  
Raimo Lappalainen, Marjo Nordström,  
Anne Salovaara-Kero, Anna-Lena Sahlström

## KUVITUKSET

Anna Stańczyk, Hanna Siira

## GRAAFINEN SUUNNITTELU

Hanna Siira

## YHTEYSTIEDOT

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

## PAINO

Wasa Graphics Oy, 2023

ISBN 978-952-69869-4-4 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-952-69869-5-1 (PDF)

## ENSIMMÄINEN PAINOS

Julkaistu STEA:n tuella

# Sisällys

Saatteeksi.....	2
Johdanto.....	4
<b>Luku 1: Oma juttu -ryhmän 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>
Tapaamisten rakenne .....	14
1. Tapaaminen: Itselle tärkeät asiat .....	15
2. Tapaaminen: Oma ajatukset .....	26
3. Tapaaminen: Tunteiden tunnistaminen .....	34
4. Tapaaminen: Näkökulman vaihtaminen .....	40
5. Tapaaminen: Epämieluisat tunteet ja ajatukset .....	47
6. Tapaaminen: Opittujen taitojen kertaaminen .....	52
<b>Luku 3: Liitteet</b> .....	<b>56</b>

# Saatteeksi

Oma juttu -ryhmämalli 1.-3. -luokkalaisille on kehitetty vuosina 2020-2022 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 -ryhmämalli. 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. Alakoulujen oppilaille suunnitellut materiaalit auttavat 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 MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry.

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 tutkimusta Vaasan ja Mustasaaren alakouluissa kevään 2022 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 Vaasan ja Mustasaaren alakouluja, jotka ovat osallistuneet Hyvä olla koulussa -hankkeen toimintaan ja mahdollistaneet ryhmäohjelman kokeilun kouluympäristössä. Opettajien, koulupsykologien, kuraattorien, ohjaajien, rehtorien, vanhempien ja oppilaiden palaute on ollut mittaamattoman arvokasta.

Vaasassa, ryhmän puolesta

**Raimo Lappalainen**

PROFESSORI

Jyväskylän yliopisto

**Anne Salovaara-Kero**

JOHTAJA

MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry.

# 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 tehtävölmakkeet 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 urheiluvälineissä.

Menetelmien vaikuttavuutta on tutkittu yli 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

Itselfe 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 kaverisuhteiden ja koulu- tai luokkakavereiden kohtelemiseen liittyen.

2.

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

Itselfe 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 itsen. Toisaalta joissakin tilanteissa on tärkeää suunnata huomiota toisiin tai ympäristöön. Tätä kykyä kohdistaa keskittymistä tilanteen mukaan itsen tai ympärilleen voidaan kutsua tietoisuustaidoiksi tai läsnäolon taidoiksi.

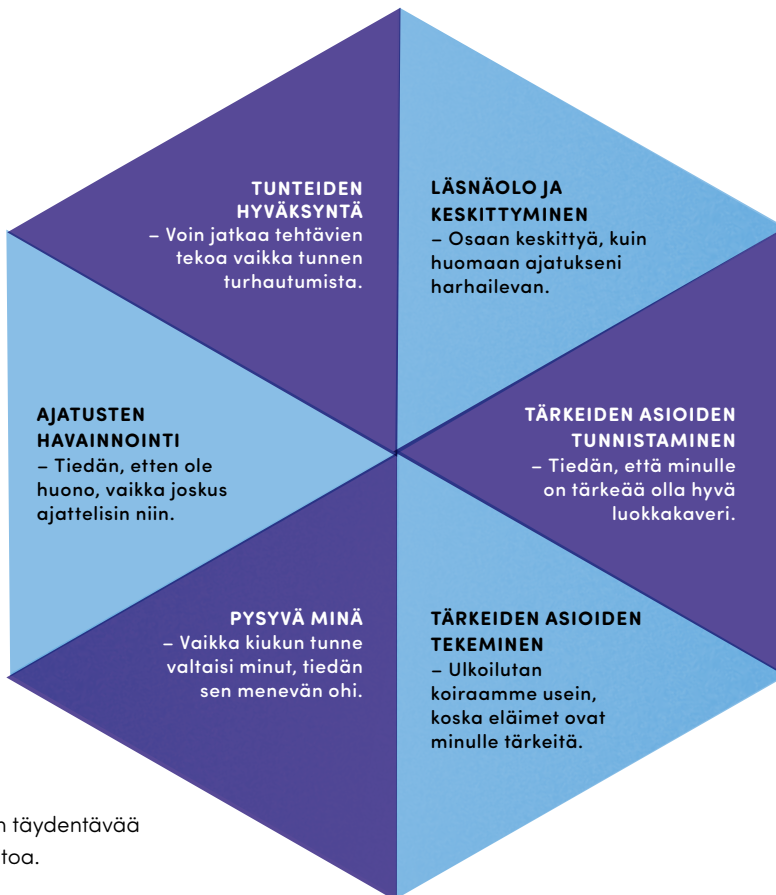
Lapset voivat joskus jäädä ajatuksiinsa tai heidän keskittymisensä voi harhailla. Lisäksi lasten saattaa olla vaikeaa tietoisesti huomioida itsessä tapahtuvia tunteita tai tuntemuksia. Läsnäolon ja keskittymisen taidon harjoittelu on sekä koulupäivien sujumisen ja tunnetaitojen kehittymisen kannalta 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 säättiloille, myös meissä on tilaa monille tunteille ja ajatuksille. Tunteita ja ajatuksia ei tarvitse estää tulemasta, vaan tärkeää on se, miten niihin suhtaudutaan. Tätä taitoa voidaan kutsua havainnoivan minän tai pysyvän minän taidoksi.



Kuusi toisiaan täydentävää hyvinvointitaitoa.

# Oma juttu -ryhmä

## Ryhmätapaamisista pähkinäkuoressa:

- 6 tapaamista
- 45 min - 1 tuntia
- 4-8 oppilasta
- 1.-3. luokan oppilaille
- 1-2 ohjaajaa

Oma juttu -ryhmien sisältö on suunniteltu 1.-3. luokan oppilaille. Ryhmät voidaan tarvittaessa muodostaa eri luokka-asteiden oppilaiden joukosta. Sopiva koko Oma juttu -ryhmille on 4-8 oppilasta.

Ryhmäohjelman sisällöt käsittelevät tunteita, ajatuksia, näkökulman vaihtamista, oman tekemisen suunnittelua sekä läsnäolotaitoja ja keskittymistä. Ryhmässä opeteltavien taitojen kautta lapsella on mahdollisuus löytää keinoja haastavien tunteiden, kuten kiukun, jännittämisen tai ahdistuksen käsittelyyn. Taidoista on hyötyä myös liiallisen murehtimisen tai ajatuksiin uppoutumisen vähentämisessä. Lisäksi taidot tukevat oman toiminnan ohjauksen vaikeuksien, sosiaalisten taitojen pulmien ja keskittymisvaikeuksien helpottamista.

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.

Ryhmään voivat osallistua kaikki lapset, joille edellä mainitut haasteet ovat ajankohtaisia ja jotka voisivat hyötyä ryhmätapaamisisten aiheiden käsittelemisestä. Jos ryhmään osallistuvilla lapsilla on paljon samankaltaisia haasteita, esimerkiksi keskittymisongelmia tai tunteiden käsittelyn ongelmia, ohjaajan voi olla hyvä pohtia etukäteen, kuinka työskentelyrauha saadaan turvattua. Kokemuksemme mukaan ryhmät on hyvä koota yhteistyössä lapsia tuntevien opettajien ja oppilashuoltoryhmän kanssa.

**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.**

## Menetelmän kautta saavutettavat tulokset:

- Osallistujien psykologisen joustavuuden ja hyvinvoinnin lisääntyminen
- Osallistujien rakentavampi tapa havainnoida ajatuksia ja tunteita
- Läsnäolotaitojen kehittyminen
- Oman toiminnan suunnittelun kehittyminen (tavoitteellisempi toiminta)
- Omien arvojen mukaisen elämän eläminen
- Kaverisuhteiden kohentuminen (näkökulman vaihtaminen, sosiaaliset taidot)

# 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).

Koulupsykologeilla ja muulla koulun henkilökunnalla, joilla on aiempaa kokemusta hyväksymis- ja omistautumisterapiasta tai hyväksyntä- ja arvopohjaisesta lähestymistavasta ja ryhmänohjauksesta, on valmius toteuttaa Oma juttu -ryhmien sisältö ilman erillistä koulutusta.

## Ryhmämallin käyttöympäristöt

Ryhmämalli on alun perin suunniteltu oppilashuollon käyttöön, mutta ryhmämallia on hyödynnetty onnistuneesti laajemminkin koulun henkilökunnan ohjaamana. Oma juttu -ryhmiä on toteutettu esimerkiksi kuraattorin ja opettajan yhdessä ohjaamana sekä luokkaympäristössä joko pienryhmätyöskentelynä ryhmämallia noudatellen tai koko luokan kanssa yksittäisiä tehtäviä hyödyntäen. Kokemuksemme mukaan opettajat tunnistavat hyvin erilaisia käyttötapoja materiaalin hyödyntämiseen.

Sen lisäksi, että ryhmämateriaali on hyödynnettävissä kouluissa, malli ja tähän oppaaseen kootut tehtävät ja harjoitukset soveltuvat erinomaisesti myös lasten kanssa työskentelevien psykologien ja psykoterapeuttien hyödynnettäväksi. Lapsia aktivoivia tehtäviä voidaan toteuttaa yksilötyöskentelyssä ja kunkin lapsen henkilökohtaiset tavoitteet huomioiden. Kaikki tässä oppaassa esitetty materiaali pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian tutkittuun teoriaan ja menetelmiin. Psykologit ja psykoterapeutit voivat hyödyntää materiaalia oman pohjakoulutuksensa turvin.

# Ryhmien keskeiset periaatteet

## RYHMÄN ITSE MÄÄRITTELEMÄT SÄÄNNÖT

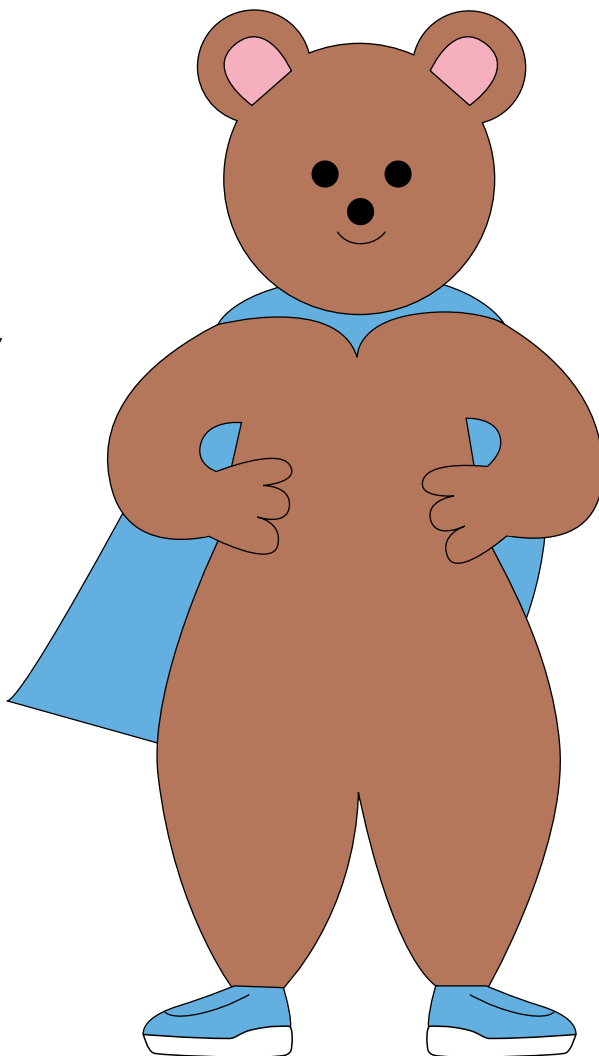
Kaikki Oma juttu -ryhmät aloittavat yhteisen työskentelyn ensimmäisellä tapaamisella sovittavien yhteisten sääntöjen pohjalta. Ryhmän jäsenet saavat itse ehdottaa, millaiset asiat tuntuvat heille tärkeiltä, jotta ryhmässä on turvallista olla ja keskusteluun uskaltaa ottaa osaa. Lisäksi ohjaaja voi ehdottaa joitain keskeisiä asioita yhteiseksi säännöksi. Kultakin lapselta pyydetään lupaus noudattaa yhdessä tehtyä sopimusta. Sääntöjen laatiminen ja niihin palaaminen ongelma- ja pulmatilanteissa auttaa pitämään ryhmän lapsille turvallisena.

## YKSILÖLLISYYS

Ryhmän menetelmät ja tehtävät liittyvät taitoihin, joita kaikki lapset (ja aikuiset) voivat hyödyntää omassa arjessaan. Sisällöt ovat sovellettavissa monenlaisiin arkipäiväisiin pulmatilanteisiin. Yksi ryhmän tärkeä periaate onkin huolehtia, että ryhmään 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 tekemme 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 varmistamaan 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. Osan materiaaleista, kuten arvokortit ja hengitystähdet, voi tulostaa ja laminoida uusiokäyttöä varten. Kullekin tapaamiselle tarvittava etukäteisvalmistelu on esitetty tiiviissä muodossa kuvauksen alussa. Joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta riittävä valmistelu-aika on noin 15–20 minuuttia.



**Huom. Toisesta tapaamisesta alkaen jokaisella kerralla valitaan Nallekortteja, joiden avulla tunnistetaan tunteita. Kortteja voi tilata osoitteesta: [www.pesapuu.fi](http://www.pesapuu.fi). Nallekorttien sijaan voi käyttää muita tunnekortteja, esimerkiksi MAHTI-tunnekortteja tai Tunne- ja kaveritaitokortteja.**

Oppaan liitteissä on arvo- ja kotitehtäväkortteja käytettäväksi ryhmässä. Halutessasi voi valita ja tulostaa niitä lisää kuvatyökalu Papunetistä: [www.papunet.com](http://www.papunet.com).

Kaikille tapaamiskerroille varataan oppaaseen sisällytettujen tehtävien ja materiaalien lisäksi kirjoitustarvikkeita.

## VÄLIPALA

Pienen välipalan tarjoaminen ryhmätapaamisen aluksi on havaittu hyväksi tavaksi orientoitua ja rauhoittaa ryhmään. Huomaa selvittää mahdolliset allergiat.

## TIEDOTTAMINEN KOTIIN

Lapsia rohkaistaan keskustelemaan ryhmässä käsitellyistä teemoista ja asioista myös vanhempien kanssa. Tämä opas sisältää saatemallin (liite 11) kotiin lähetettäväksi. Saatteessa kuvataan ryhmän tavoitteita ja aiheita. Näin vanhemman on mahdollista tiedustella lapselta ryhmän sisällöstä ja lapsen kokemuksista.

## PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

Opas sisältää palautelomakkeen (liite 13) 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: ITSELLE TÄRKEÄT ASIAT

- Ryhmytyminen ja säännöistä sopiminen
- Läsnäolotaitoihin tutustuminen
- Itselle tärkeiden asioiden nimeäminen

## 2. TAPAAMINEN: OMAT AJATUKSET

- Ajatusten havainnointi ja niiden vaikutusten huomaaminen
- Hyväksyvän näkökulman esittäminen ajatuksiin

## 3. TAPAAMINEN: TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

- Omien tunteiden nimeäminen
- Epämiellyttävien ja kurjien tunteiden käsitteleminen

## 4. TAPAAMINEN: NÄKÖKULMAN VAIHTAMINEN

- Muiden ajatusten ja tunteiden huomioiminen
- Näkökulman vaihtamisen tunnistaminen

## 5. TAPAAMINEN: EPÄMIELUISAT TUNTEET JA AJATUKSET

- Pelottavat ajatukset ja pelon tunteen käsittely

## 6. TAPAAMINEN: OPITUN KERTAUSTA

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

## JOKAISEEN RYHMÄKERTAAN SISÄLTÄYVÄT TAVOITTEET:

- Tunteiden tunnistaminen
- Läsnäolotaidot
- Itselle tärkeiden asioiden tekeminen

Harjoitusten avulla tutustutaan lapsia uudelleen, joustavampaan tapaan käsitellä ajatuksia ja tunteita.

Avoin ja hyväksyvä lähestymistapa kaikenlaisten ajatusten ja tunteiden havainnointiin, tunnistamiseen ja ihmettelyyn lasten kanssa on tärkeää.

Taitoja syvennetään 4.–6.-luokkalaisten Oma juttu -ryhmässä.





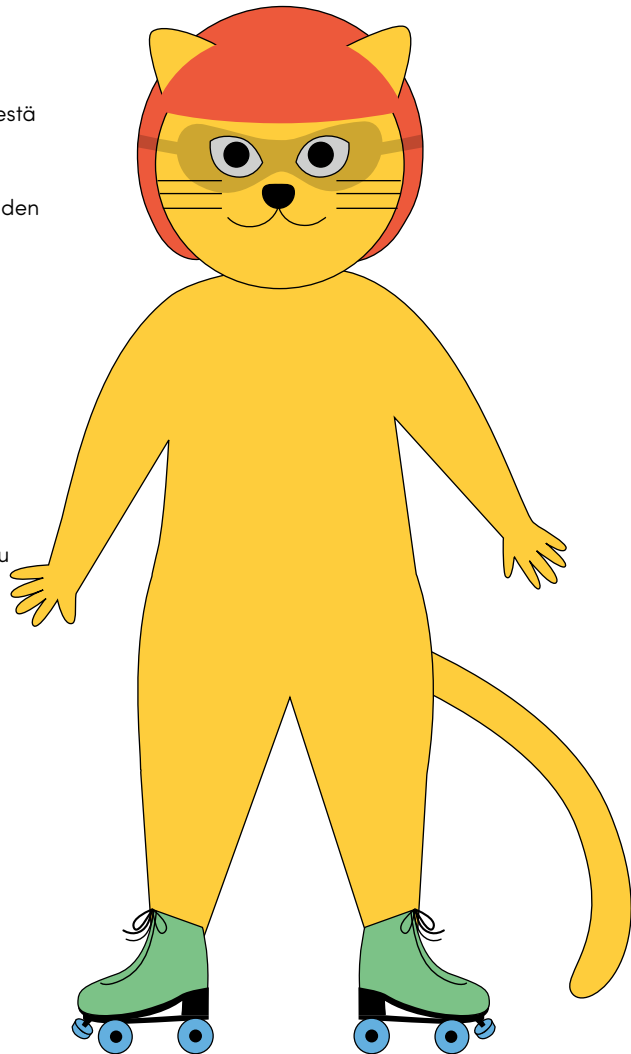
# Tapaamiskertojen kulku

## Tapaamisten rakenne

1.–3. luokkalaisten Oma juttu -ryhmämallin rakenne on sama kaikissa tapaamisissa. Toistuva rakenne lisää turvallisuuden tunnetta kun lapset tietävät, mitä seuraavaksi tapahtuu. Myös osa harjoituksista on toistuvia, mikä antaa lapsille mahdollisuuden harjoitella keskeisiä asioita. Esimerkiksi hengitysharjoitus saattaa tuntua vieraalta, mutta harjoittelun myötä juuri siitä on tullut monelle mieluinen harjoitus. Jokaisessa tapaamisessa on oma pääteemansa.

Ryhmän kesto on n. 45 min–1 h.

1. Aloitus (n. 5–10 min.): muistelu edellisestä kerrasta, kotitehtävän purku
2. Nallekortit (n. 5–10 min.): omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen janiistä kertominen
3. Hengitysharjoitus tähdellä (n. 2–3 min.): läsnäolo ja keskittyminen
4. Päivän teema (n. 10–15 min): vaihtelevasti 1–2 harjoitusta
5. Kiva teko kotona tai koulussa (n. 5 min): oman toiminnan suunnittelu
6. Tapaamisen päättäminen (n. 2–3 min.): tarrapassi



# 1. TAPAAMINEN: Itselle tärkeät asiat

## Teemat:

- Ryhmytyminen ja sääntöjen sopiminen
- Läsnäolotaitoihin tutustuminen
- Itselle tärkeiden asioiden nimeäminen

## Etukäteisvalmistelut:

- Fläppitaulu ja tussit sääntöjen laatimista varten
- Hengitystähdet (liite 1), harjoituksen voi tehdä myös käden avulla
- Arvokorttien (liite 2) tulostaminen ja leikkaaminen
- Kiva teko kotona –kortit (liite 3) tulostettuina ja leikattuina
- Tarrapassi/tehtävävihko (liite 4)

## ALOITUS

Tervetuloa Oma juttu -ryhmään. Tässä ryhmässä opettelemme taitoja, jotka auttavat meitä voimaan hyvin. Taitojen avulla meidän on helpompaa olla koulussa, kavereiden kanssa ja kotona. Taidot auttavat meitä silloinkin, kun tuntuu pahalta. Mikä parasta, nämä taidot ovat sellaisia, joita me kaikki voimme oppia. Opeteltavat taidot ovat kuin pyörällä ajaminen tai lukemaan oppiminen: kun sen kerran oppii, niin sen osaa, mutta harjoittelemalla voi tulla aina vain paremmaksi. Tässä ryhmässä opetellaan ajatuksiin ja tunteisiin liittyviä taitoja sekä harjoitellaan läsnäoloon ja keskittymiseen liittyviä taitoja.

Ryhmäkertoja on kuusi. Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista. Tervetuloa kaikille!

Tällä ensimmäisellä kerralla tutustutaan toisiimme ja mietitään yhdessä sitä, minkälaiset asiat ovat meille itse kullekin tärkeitä.

## TUTUSTUMISLEIKKI PEHMOPALLON AVULLA

Tutustutaan toisiimme tämän pallon avulla. Jokainen vuorotellen saa ja heittää pallon toiselle. Jokainen, joka saa pallon, kertoo etunimensä, ja jonkin eläimen, josta pitää.

Ohjaajat näyttävät esimerkkiä: ohjaaja heittää pallon toiselle ohjaajalle, joka kertoo nimensä ja eläimen, josta pitää. Sen jälkeen ohjaaja heittää pallon jollekulle lapsista.





## NALLEKORTTIEN VALINTA

Tehtävän teema: tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä.

Lapset opettelevat Nallekorttien avulla tunnistamaan ja nimeämään tämänhetkisen tunteensa ja opettelevat samalla sitä, että kaikki tunteet – olivat ne millaisia tahansa – ovat tervetulleita. Tunteet voivat olla miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Kaikki tunteet ovat vain tunteita. Myös ohjaajat valitsevat kortin. Ohjaajat voivat valita myös epämiellyttäviä tunteita ja siten mallintaa lapsille, että epämiellyttävätkin tunteet ovat tervetulleita ja mahtuvat ryhmään.

Tässä meillä on Nalle joka opettelee tunnistamaan tunteita Nallekorttien avulla. Ihan niin kuin nallella näissä korteissa, meilläkin on tunteita, jotka vaihtelevat eri tilanteissa. Nalle voi olla joskus iloinen (ohjaaja ottaa esille iloisen nallen kuvan) ja joskus taas surullinen (ohjaaja näyttää surullisen nallen kuvan), joskus nallesta tuntuu yksinäiseltä tai muuten kurjalta ja joskus taas on tosi hyvä olo. Nalle on oppinut huomaamaan, millaisia tunteita sillä on. Se on oppinut myös kertomaan muille, miltä siitä tuntuu. Nalle on huomannut, että tunteista puhuminen helpottaa ja joskus toiset voivat auttaa, jos on paha mieli.

Tässä ryhmässä me opettelemme ihan samoja asioita, kuin mitä Nalle on opetellut.  
(mallintaminen)

Joka kerta kun aloitamme ryhmän, valitsemme heti alkuun Nallekortin sen mukaan, mikä fiilis on juuri nyt. Opettelemme tunnistamaan tunteita näiden Nallekorttien avulla. Jokainen valitsee sellaisen nallen, miltä tuntuu juuri nyt. Ei ole väliä, vaikka olisi kiukkuinen nalle, iloinen nalle tai väsynyt nalle. Ryhmään osallistujilla saa olla ihan mikä tunne vain, joten valitse kortti sen mukaan, mitä tunnet juuri nyt.

Toinen ohjaajista valitsee Nallekortin ja kertoo, miltä hänestä tuntuu nyt. Sen jälkeen toinen ohjaaja valitsee kortin ja kertoo, miltä hänestä tuntuu. (Huom. toinen ohjaaja valitsee jonkin epämiellyttävän tunteen, minkä avulla mallinnetaan lapsille, että myös negatiiviset tunteet ovat sallittuja.)

Nyt on teidän vuoronne!

HUOM! Jos lapsen on vaikea valita nallea tai joku toinen otti juuri sen nallen, minkä lapsi olisi halunnut, on silti tärkeää tehdä tehtävä. Lasta voi pyytää valitsemaan kortin, jossa on hänen tunnettaan lähellä oleva nalle. Lapsi voi kertoa omin sanoin, millainen oikean nallen olisi pitänyt olla. Jos lapsi ei oikein tunnista omaa tunnettaan, häneltä voi kysellä esimerkiksi missä kohtaa kehoa tunne tuntuu.

Jos lapsi ei kuitenkaan valitse korttia, ei pakoteta häntä siihen. Kokemuksemme mukaan korttien valinta helpottuu ryhmätapaamisten myötä.

Nallekortit käsitellään kertomalla vuorotellen, miltä kenestäkin tuntuu juuri nyt/millaisia tunteita kullakin on juuri nyt. Jokainen voi myös kertoa, miksi halusi valita juuri tuon kortin. Näin tunnustellaan ryhmäläisten kuulumiset tai tunnelmat. On tärkeää, että ryhmäläisten sen hetkinen tunne tulee hyväksytyksi.

Ohjaaja kehuu jokaisen lapsen tunnetta esimerkiksi: "Olipa jännä", "Minullakin on ollut samanlainen tunne", "Hyvä kun kerroit meille tämän tunteen", "Joskus väsyttää", "Vaikka väsyttää, olet silti tullut tähän ryhmään" jne. Asioita ei siis käsitellä eikä tunnetta (esim. alakuloa tai väsymystä) 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 kurjilta, mutta nekin mahtuvat ryhmään.

Huomasitteko, miten monenlaisia tunteita meillä tässä on. Meillä on kaikenlaisia tunteita ja ihan kaikki tunteet ovat tervetulleita. Ja me voimme olla tässä näiden tunteiden kanssa. Sinusta tuntuu juuri nyt tuolta, mutta kohta sinulla voikin olla ihan toisenlainen tunne. Tunteet vaihtelevat koko ajan. Kaikki tunteet mahtuvat olemaan meissä, meillä on tilaa kaikille tunteille.

Jos on monta väsynttä nallea, mikä vaikuttaa lasten osallistumiseen, voi muistuttaa, että väsymyksen tunne ja väsymyksen tunteesta huolimatta voi kuunnella ja osallistua. Tunteen ei tarvitse ohjata käyttäytymistä.





## HENGITYSHARJOITUS

Tehtävän teema: läsnäolo ja keskittyminen.

Hengitysharjoitukset ovat tärkeitä keskittymisen, rauhoittumisen ja huomion suuntaamisen kannalta. Lapsille voi olla hankalaa vain istua hiljaa paikoillaan, joten on hyvä antaa konkreettinen tapa, jolla pysähtymistä ja hiljentymistä voi harjoitella.

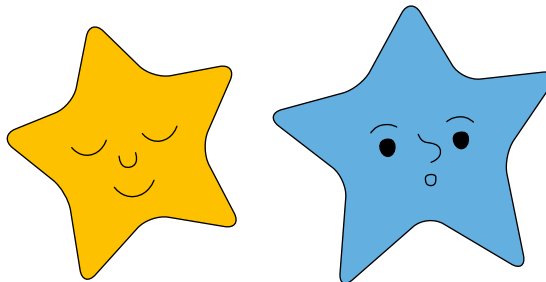
Lapsille jaetaan tähdet (liite x), jotka he saavat ottaa mukaansa. Tähten sijaan harjoituksen voi tehdä myös käden avulla: sormet ovat kuin tähden sakarat, joita pitkin lapsi piirtää toisen käden sormella.

Monilla voi olla aluksi hankalaa keskittyä hengitykseen, joten kannattaa korostaa, että keskittyminen on taito, jota voi harjoitella tällä tavalla. Aluksi voi tuntua, ettei pysty keskittymään ollenkaan, ja se on ihan normaalia – se vain osoittaa, että pitää harjoitella lisää. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä harjoitusta. Tähteä voi hyödyntää monissa tilanteissa. Ohjaajan kannattaa mainita lapsille, että harjoitus voi auttaa mm. nukahtamistilanteissa, luokassa opetus- tai koetilanteissa tai urheilusuoritukseen keskittymisessä. Kokemuksemme mukaan harjoituksesta hyötyvät ja pitävät myös vilkkaat lapset.

Seuraavaksi harjoitellaan rauhoittumista ja keskittymistä ja tehdään tähtiharjoitus/hengitysharjoitus. Opetellaan tähden kanssa keskittymään tähän hetkeen ja rauhoittumaan. Tähtihengitys auttaa meitä esimerkiksi keskittymään oppitunnilla tai nukahtamaan illalla.

Keskitytään hetken ajaksi hengittämään omaan tahtiin.

Ohjaajat näyttävät ensin esimerkkiä. Toinen ohjaaja kertoo ja toinen näyttää oman tähden tai käden avulla, miten harjoitus tehdään: laitetaan silmät kiinni ja hengitetään sisään ja ulos liikuttaen samalla somea tähden reunoja pitkin.



Nyt on sinun vuorosi. Laita nyt silmät kiinni. Keskity hetken ajaksi hengittämään omaan tahtiin. Hengitä sisään ja ulos, sisään ja ulos. Liikuta samalla sormeasi tähden reunoja pitkin. Hengitä sisään ja ulos, sisään ja ulos.

Miltä hengitys tuntuu nenässä, kun ilma virtaa sisään ja ulos, kun hengität? Entä miltä hengitys tuntuu vatsassa, kun hengität rauhallisesti sisään ja ulos?

Jos alat miettiä jotakin muuta, huomaa taas tähti ja liikuta sormeasi tähden sakaroita pitkin samassa tahdissa hengityksesi kanssa.

Hengitä nyt syvään ja kun hengität ulos, puhalla keuhkot aivan tyhjäksi ja anna sitten niiden taas täytyä itsestään. Rentoudu jokaisella uloshengityksellä vähän lisää. Huomaa, miten keho tulee löysäksi ja painavaksi. Jatka näin pienen hetken ajan.

Lopuksi avaa silmät ja heiluttele vähän käsiäsi, jotta taas virkistyt.

**Alussa harjoitus on helpompi ottaa lyhyempänä, kun asia on uusi lapsille. Harjoitusta voi pidentää seuraavilla kerroilla.**

Lapsia ohjeistetaan ottamaan tähdet mukaan jokaisella ryhmäkerralla. Lapsia ohjeistetaan myös kokeilemaan harjoitusta kotona ennen seuraavaa ryhmätapaamista.

## RYHMÄN SÄÄNTÖJEN LAATIMINEN

**Tehtävän teema: oman toiminnan suunnittelu, sosiaalisten taitojen harjoittelu.**

Ryhmä aloittaa yhteisen työskentelyn määrittelemällä ryhmän säännöt. On tärkeää, että säännöt tulevat lapsilta itseltään. Ohjaaja auttaa sääntöjen löytämisessä ja kirjaa ne ylös taululle tai paperille. Yleensä esille nousee 2–4 teemaa tai asiaa. Jotta sääntöjen laatiminen ei vie liikaa aikaa, ohjaaja miettii ennakkoon pari tärkeää sääntöä, joita hän ehdottaa. Huom. On tärkeä varata sääntöjen laatimiselle rajallinen aika, koska keskustelu voi viedä helposti paljon aikaa.

Jotta meillä kaikilla olisi hyvä ja turvallinen olla tässä ryhmässä, sovimme yhdessä säännöt, joita kaikki noudattavat. Mitä meidän olisi hyvä tehdä, jotta meillä kaikilla olisi hyvä olla tässä ryhmässä?

1. Tähän ohjaajan ehdottama sääntö: esim. kuunnellaan, kun muut puhuvat.
2. Tähän ohjaajan ehdottama sääntö: esim. annetaan työrauha.
3. Lapsilta tullut ehdotus:
4. Lapsilta tullut ehdotus:

Kultakin lapselta pyydetään lupaus noudattaa yhdessä laadittuja sääntöjä.

Ohjaaja ottaa lopuksi kuvan säännöistä tai kirjaa ne itselle talteen. Säännöistä voi muistuttaa, jos lapset puhuvat keskenään tai toisten/ohjaajan päälle. Tarvittaessa voi myös kertoa, että tuntuu kurjalta, kun puhutaan päälle ja itsellä olisi tärkeä asia kerrottavana. Voi myös kysyä, onko lapsille käynyt koskaan niin, että joku on puhunut päälle ja jos on, niin miltä se on tuntunut?

**Kun yhteiset säännöt ovat esillä esimerkiksi paperilla, niihin on helpompi palata, mikäli joku käyttäytyy ryhmän toimintatapojen vastaisesti.**



## ARVOTYÖSKENTELY KUVAKORTEISTA

**Tehtävän teema: Itselle 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 moraalialia eikä sitä, millainen sinun pitäisi muiden mielestä olla.

Kun opimme tunnistamaan, mitkä asiat ovat meille tärkeitä, voimme suunnitella elämäämme tärkeiden asioiden mukaiseksi ja tehdä tärkeiden asioiden mukaisia tekoja.

Tänään puhutaan tärkeistä asioista. Mietitään yhdessä, mitkä asiat ovat tärkeitä meille itse kullekin. Tärkeiden asioiden (arvojen) kanssa on kyse samanlaisesta valinnasta, kuin jos valitsit lempijäätelösi. Jos minä tykkään vaniljajäätelöstä ja sinä tykkäät mansikkajäätelöstä, kumpikaan meistä ei ole oikeassa tai väärässä. Sinun ei tarvitse selittää, miksi tykkäät enemmän mansikkajäätelöstä tai jostain muusta asiasta. Ihmiset tykkävät erilaisista asioista ja se on ihan ok.

Tämän tehtävän avulla voimme alkaa miettiä niitä asioita, jotka ovat tärkeitä. Meillä on tässä pöydällä erilaisia kortteja, joissa on kuvattuna erilaisia asioita. Nyt jokainen meistä etsii kortteista 1–3 sellaista, joissa on itselle tärkeitä asioita, siis asioita, joista tykkää. Kortissa voi olla kuva perheestä, ystäväistä, harrastuksista, eläimistä jne.

Meille tulee hyvä mieli, kun teemme asioita, jotka ovat meille tärkeitä ja joista tykkäämme. Jos vaikka haluaisin olla kiva sisar tai veli, leikin pikkusisaren kanssa. Jos haluan olla hyvä kaveri muille, niin autan kavereita enkä kiusaa heitä – enkä muitakaan. Tai jos haluan olla hyvä koulussa, teen läksyt. Tai jos haluan olla hyvä jossakin harrastuksessa, esimerkiksi jalkapallossa tai jääkiekossa, käyn treeneissä ja harjoittelen enemmän. Jos haluan ilahduttaa äitiä tai isää, voin pedata sängyn tai viedä roskat ulos.

Ohjaaja mallintaa: valitsen tämän kortin, koska eläimet ovat minulle tärkeitä. Ja koska eläimet ovat minulle tärkeitä, ulkoilutan koiraani usein. Toinen ohjaaja valitsee kortin ja kertoo oman esimerkin.

*Valitse nyt 1–3 korttia, joissa on sinulle tärkeitä asioita.*

Kun jokainen lapsi on valinnut 1–3 kuvakorttia, käydään läpi valinnat siten, että lapsi kertoo mitä valitsi ja minkä teon tai mitä tekoja hän voisi tehdä. Jos lapsi ei osaa valita tekoa, ohjaaja voi ehdottaa jotain tai kysyä koko porukalta, mitä kyseinen lapsi voisi tehdä. Käydään kierros läpi ja lapset saava kertoa vuorotellen, mitä valitsivat. Ohjaaja kirjaa valinnat ylös, niitä tarvitaan viimeisellä tapaamiskerralla.

Huomasitteko, että meillä kaikilla oli vähän erilaisia valintoja? Ihan jokaisella meistä on asioita, jotka ovat meille tärkeitä. Ne voivat olla osittain samanlaisia ja osittain erilaisia. Ne eivät välttämättä ole tärkeitä muille, mutta ne ovat kuitenkin tärkeitä juuri hänelle, joka ne valitsi. Ihan niin kuin esimerkki jäätelöstä: toinen tykkää vaniljasta ja toinen mansikasta. Kumpikaan ei ole toista parempi tai huonompi valinta.

Nämä kortit auttoivat meitä tunnistamaan, mitkä asiat ovat meille itse kullekin tärkeitä ja miten me voisimme tehdä meille tärkeitä asioita omassa arjessamme.



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄ: ARVOJEN MUKAINEN TEKO

Tehtävän teema: Itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Käyttäytymisen muutos edellyttää toistuvaa harjoittelua: taitoharjoittelua kotona, koulussa ja harrastuksissa. Kotona harjoittelemisella voi olla jopa suurempi vaikutus kuin sillä, mitä ryhmässä tehdään. Kun opimme tunnistamaan, mitä asiat ovat meille tärkeitä, voimme vaikuttaa elämäämme ja tehdä meille tärkeiden asioiden mukaisia tekoja.

Olemme kaikki nyt miettineet, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä (ohjaaja mainitsee pari toistuvaa aihetta ryhmästä). Ensimmäinen asia on huomata, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä. Kun tunnistamme ne, voimme tehdä niihin liittyviä tekoja. Voimme aina valita, miten käyttäydymme: Olemmeko hyvä kaveri muille tai kiva isosisko tai isovelji.

Nyt harjoitellaan näiden tärkeiden ja kivojen tekojen tekemistä. Aloitetaan kotoa. Valitse näistä korteista sellainen teko, joka on sinulle tärkeä.

Lapset valitsevat kotitehtävän kiitä/kehu/halaa -korteista. Korteja kannattaa olla useampi kappale kutakin. Kiitä/kehu/halaa -kortit laitetaan pöydälle, joista lapset valitsevat mieluisan teon.

Kaikki saavat kotitehtäväksi kiitä/kehu/halaa perheenjäsentä. Tekemällä meille tärkeitä asioita meille itselle tulee hyvä mieli ja meillä on hyvä olla. Meidän omilla teoillamme on vaikutusta muihin ihmisiin: kun teen jotakin kivaa toiselle, hänelle tulee hyvä mieli. Voimme oppia, miten ollaan kivoja toisille.

Jokainen saa nämä kortit mukaansa. Laittakaa kortit esimerkiksi penaaaliin, mistä löydätte ne helposti. Tehkää tuo kortin kiva teko ainakin kerran päivässä.

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

Ryhmässä on annettu lapsille tarroja kotitehtävien tekemisen rohkaisemiseksi. Tarrat palkitsevat ja motivoivat lapsia toteuttamaan tehtävän ja toimivat positiivisena vahvistuksena arvojen mukaiselle toiminnalle. Ryhmänohjaaja voi toimintaympäristön ja mahdollisuuksien mukaan valita ottaako palkitsemisen käyttöön.

Tähän tarkoitukseen on tarrapassi (liite 4). Ensimmäisellä kerralla tarra annetaan ryhmään osallistumisesta. Jatkossa tarroja annetaan kaksi, sekä ryhmään osallistumisesta että tehtävästä, jonka lapsi on tapaamisten välillä tehnyt. Tarrapassi on myös osoittautunut hyväksi tavaksi hahmottaa ryhmän etenemistä.

Olette osallistuneet tosi hyvin näihin harjoituksiin. Tällä kerralla erityisen hyvää on ollut...

Ohjaaja kehuu ryhmää ja ryhmäläisiä jokaisen kerran päätteeksi siitä, mikä on ryhmässä sujunut sillä kertaa hyvin.

Saatte oman tarrapassin, johon saatte valita yhden tarran. Jättäkää tarrapassi meille ohjaajille, viimeisellä kerralla saatte ottaa passin mukaan kotiin.

Kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta ja toivotetaan heidät tervetulleeksi seuraavalla viikolla. Muistutetaan kivan teon tekemisestä kotona.

## 2. TAPAAMINEN: Oma ajatukset

### Teema:

- Ajatusten havainnointi ja niiden vaikutusten huomaaminen
- Hyväksyvän näkökulman esittäminen ajatuksiin

### Etukäteisvalmistelut:

- Erilaisia esineitä tunnusteluharjoitukseen: pieniä leluja, kiviä, simpukankuoria, slimeä jne.
- Hattu tai pussi, josta lapset nostavat esineen.
- Kiva teko kotona –kortit (liite 3)
- Höpöttäjä-kissan höpötykset (liite 6) ja Höpöttäjä-kissan kuva tai vastaava kissan kuva tai pehmolelukissa

### ALOITUS

Alkuun voi kysyä muistavatko lapset, mitä tehtiin viime kerralla. Tämä on hyvä tapa tuoda lapset ryhmässä käytävien asioiden äärelle. Mikäli joku ryhmän jäsenistä on ollut poissa, myös hän kuulee mitä ryhmässä on edellisellä kerralla käsitelty. Samalla ohjaaja saa myös käsityksen siitä, miten lapset muistavat ja ovat ymmärtäneet ryhmässä käytyjä asioita.



Kiva teko kotona

### KOTITEHTÄVÄN PURKU

Tehtävän teema: itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Käydään läpi kotitehtävä: mikä kiva teko kenelläkin oli. Muistettiin tehtiä tehtävä ja jos ei muistettu, niin olisiko jokin muu kiva teko, joka on tehty. Keskustellaan myös siitä, miltä teon tekeminen tuntui itsestä ja saiko lapsi palautetta tehdystä tehtävästä.

Mikä olikaan kiva tekosi (kotitehtävä)? Koska teit sen? Miltä se tuntui? Mitä ajatuksia sen tekeminen herätti? Mitä tunteita sen tekeminen herätti? Oliko vaikea muistaa tehdä kiva teko? Mitä äiti/isä/sisko sanoi, kun teit kivan teon?

Ohjaaja on vastuussa siitä, että jokainen tulee huomioituksi ja kokee tehneensä kotitehtävän edes jollakin tavoin. Yleensä löytyy joku teko, joka on ollut omien arvojen mukainen.

Kun kivat teot on kerrottu (tehty), lapset saavat valita tarran passiin. Tarran voi jakaa myös ryhmäkerran päätteeksi, jolloin jokainen saa toisen tarran myös siitä, että on tullut ryhmään.



## NALLEKORTTIEN VALINTA

Tehtävän teema: tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä.

Lapset, jotka eivät edellisellä kerralla löytäneet sopivaa Nallekorttia, voivat mennä valitsemaan kortin ensimmäisenä.

Mennään aluksi valitsemaan Nallekortti. Muistathan, että joka kerta, kun aloitamme ryhmän, valitsemme kortin sen mukaan, millainen fiilis on juuri nyt. Minäkin valitsen kortin. Tänne ryhmään tulijoilla saa olla ihan mikä vaan tunne, valitse siis kortti sen mukaan, mikä olo/fiilis sinulla on juuri nyt.

Ks. sivu 17.



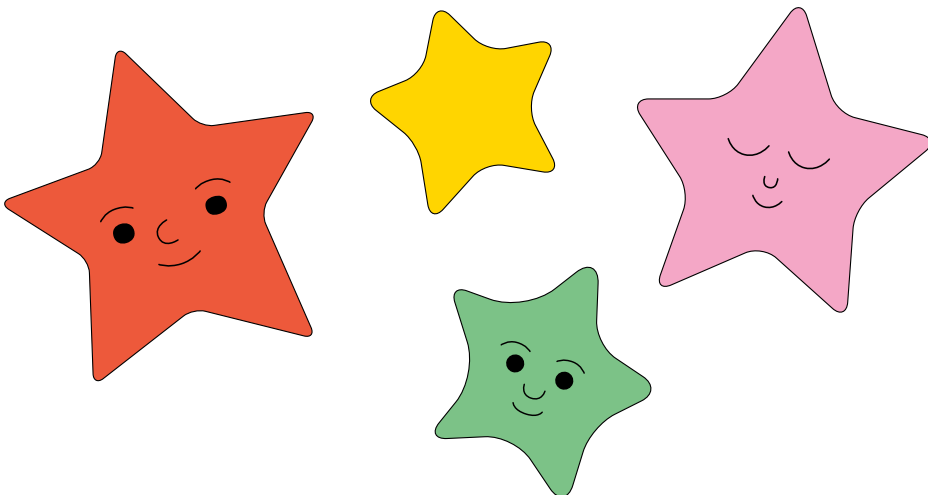
## HENGITYSHARJOITUS

Tehtävän teema: Läsnäolo ja keskittyminen.

Seuraavaksi harjoitellaan rauhoittumista ja keskittymistä ja tehdään tähtiharjoitus/hengitysharjoitus. Opetellaan tähden kanssa keskittymään tähän hetkeen ja rauhoittumaan. Keskitytään hetken ajaksi hengittämään omaan tahtiin.

Ks. sivu 19.

Muutamakin yhdessä tehty rauhallinen hengitys on parempi kuin ei mitään. Toisille lapsille minuutti on pitkä aika ja toisille lyhyt.



## TUNNUSTELUHARJOITUS ERILAISILLA ESINEILLÄ

**Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi ja hyväksyntä, läsnäolo ja keskittyminen, pysyvä minä**

Opetellaan havainnoimaan tai huomaamaan, millaisia ajatuksia kullakin on juuri nyt. On hyvä huomata, että ajatuksia voi havainnoida tuomitsematta niitä.

Ohjaaja jakaa kaikille yhden esineen tunnusteltavaksi. Lapset nostavat esineen esimerkiksi hatusta. Toiminnalliset harjoitukset ovat lapsille mieluisia ja lisäävät aktiivisuutta. Lapset vastaavat mielellään harjoituksessa esitettyihin kysymyksiin ääneen.

Tehdään nyt yhdessä keskittymisharjoitus tunnustelemalla esinettä. Minulla on tässä monenlaisia esineitä. Nyt jaan kaikille yhden esineen tunnusteltavaksi. Laita silmät kiinni äläkä avaa niitä, ennen kuin saat luvan. Ota hatusta esine, voit tunnustella sitä, mutta älä arvaile vielä ääneen.

Tunnustele esinettä nyt. Millainen sen pinta on? Onko se sileä vai röpelöinen? Onko se painava vai kevyt? Onko esineessä kiinnostavan tuntuisia kohtia? Onko se kova vai pehmeä? Joustaako se, kun painat sitä?

Huomaa, miten tunnustelet esinettä uteliaasti. Tunnustelet, millainen esine se on. Et yritä muuttaa esinettä, tunnustelet vain sitä. Samalla kun tunnustelet ja tutkit esinettä, sinulle varmaan tulee ajatuksia siitä, mikä esine tämä voisi olla. Huomaa nuo ajatukset. Ja huomaa myös se, että tuo ajatus voi pitää paikkansa eli tuo esine on juuri se, mitä ajattelet. TAI voi olla niinkin, että ajatuksesi ei pidä paikkaansa eikä esine ole se, mitä ajattelit. Joskus meidän ajatuksemme ovat oikeassa ja joskus ne eivät ole oikeassa.

Huomaatko, että samalla kun tunnustelet esinettä, keskityt tähän hetkeen. Jos vaikka koulussa on tilanne, jossa sinun on vaikea keskittyä, voit harjoitella keskittymistä esim. siten että tunnustelet vähän aikaa, miltä kynä tai kumi tuntuu tai miltä tuoli tuntuu.

Nyt voit avata silmät ja katsoa esinettä. Voiko joku kertoa, miltä esine tuntui. Pitikö ajatuksesi paikkansa eli oliko esine juuri se, mitä ajattelit?

Lapset vastaavat.







## HÖPÖTTÄJÄ-KISSAN TARINA

Tehtävän teema: Ajatusten havainnointi ja niiden vaikutusten huomaaminen.

Tehtävän tarkoituksena on havainnoida ajatuksia ja huomata, että ajatukset voivat olla hyvin monenlaisia eikä niiden mukaan tarvitse toimia. Havainnoidaan yhdessä erilaisia ajatuksia ja sitä, miten ajatukset voivat vaikuttaa tekemiseemme. Kaikkia ajatuksia ei kannata uskoa ja ottaa todesta.



Toinen ohjaajista lukee tarinan (rauhallisesti):

Kerron teille nyt tarinan tästä kissasta, Höpöttäjä-kissasta. Ohjaaja näyttää lapsille kissan kuvan (tai pehmokissan tms). (Ollaan hiljaa ja kuunnellaan)

Olipa kerran lapsi, jolla oli puhuva kissa. Lapsi oli antanut kissalle nimen Höpöttäjä, koska se kulki koko ajan lapsen perässä ja höpötti kaikenlaista.

Höpöttäjä oli kuitenkin tuhma kissa. Se nimittäin neuvoi lasta tekemään kaikenlaista ihan hölmöä. Ikävä juttu oli, että lapsi uskoi Höpöttäjä-kissan puheet.

Lapsi toivoi kavereita, mutta ei oikein tiennyt, miten niitä saisi. Höpöttäjä-kissa alkoi neuvomaan lasta ihan väärin.

Ensin se sanoi lapselle, että kavereita saa sillä tavalla, että käy potkimassa toisia. Lapsi kokeili heti, mutta ei siitä seurannut kuin hirveän huonoa. Kukaan ei halunnut leikkiä lapsen kanssa, jos hän potki.

Sitten Höpöttäjä neuvoi lasta, että kannattaa rikkoa toisten tavaroita. Lapsi kokeili heti, mutta ei sillä laillakaan saanut kavereita. Sen jälkeen lapsella oli vielä vähemmän kavereita.

Sitten Höpöttäjä neuvoi, että toisten pelottelu voisi auttaa saamaan kavereita. Lapsi kokeili sitäkin ja kaverit vain vähenivät vähenemistään.

Seuraavaksi Höpöttäjä neuvoi, että älä sano kellekään, että HEI äläkä ikinä hymyile uusille ihmisille. Mutta silloinkaan lapsi ei saanut kavereita, vaan kävikin niin että muut luulivat, ettei lapsi halua tutustua heihin. Lapsella oli paha mieli, kun kaverien saaminen ei onnistunut.

Voi miten tuhma Höpöttäjä oli. Kannattiko lapsen uskoa Höpöttäjään?

Ei tietenkään.

Kerran sattui sitten, että lapsi sanoi toiselle lapselle HEI! kun näki tämän ja HYMYILI. Silloin toinenkin lapsi hymyili ja sanoi että hei!

Silloin lapsi sai ensimmäisen ystävän. Lapsi mietti silloin, että Höpöttäjä ei kyllä kannata kuunnella. Hän rupesi sanomaan toisille lapsille HEI aina kun näki heitä ja hymyili heille.

Sitten lapsi päätti tehdä oikein kivan leikin ja ottaa siihen mukaan kaikki, jotka halusivat. Silloin lapsi huomasi, että KIVOIHIN LEIKKEIHIN haluavat monet tulla mukaan.

Kun lapsi täytti seitsemän vuotta, hän sai luvan kutsua kavereita synttäreilleen. Silloin lapsi oikein hämmästy, kuinka paljon kavereita hänellä oli! Lapsi sai kavereita, koska hän oli ollut kiva muille.

Oli hänellä vieläkin se omituinen kissa, jonka nimi oli Höpöttäjä. Vieläkin kissa höpötti huonoja neuvojaan, milloin mistäkin, mutta lapsipa ei enää uskonut kissaa, ainakaan ihan aina.

Meidän mieleemme on välillä vähän kuin tuo Höpöttäjä-kissa, se höpöttää kaikenlaista eikä ihan kaikkeen kannata uskoa.

Tässäkin tarinassa mieli höpötti kaikenlaista lapselle ja aika huonosti meinasi käydä, kun lapsi ensiksi uskoi näihin höpöttäjämielen tarinoihin.

Mallintaminen: Ohjaaja kysyy toiselta ohjaajalta:

No, millaisia asioita sinun Höpöttäjä-kissasi, siis sinun mielesi, on sinulle höpöttänyt?

Ohjaaja sanoo:

Joskus se höpöttää, että minusta ei kukaan tykkää. Mutta se ei kyllä ole totta. En usko ihan kaikkeen, mitä se höpöttää. Entä sinä, mitä sinun Höpöttäjä-kissasi on kertonut sinulle?

Toinen ohjaaja sanoo:

No joskus se sanoo, että sinä olet tyhmä. No, sitten minä huomaan, että se onkin se Höpöttäjä-kissa, joka sanoo niin. Minä sanon sille Höpöttäjälle, että nuohan ovat vain sanoja. On ihan eri asia, millainen minä olen.

Millaisia asioita teidän Höpöttäjä-kissa eli oma mieli on teille höpöttänyt? Onko se antanut ihan hassuja neuvoja?

Höpöttäjä-kissan neuvot voi käydä läpi keskustellen, lapsille voi antaa hetken aikaa omalle pohdinnalle, tehtäväpaperista voi olla apua (liite).

Lapset vastaavat.

Ohjaaja huomioi, ovatko lapset ymmärtäneet miten mieli saattaa höpöttää. Kun lapset ovat kertoneet vastauksiaan, ohjaaja voi sanoa:

Joskus, kun teidän kaverinne sanovat teille jotain tyhmää, niin se voi olla, että se on sen kaverin Höpöttäjä-kissa, joka höpöttää sille kaverille tyhmiä juttuja eikä niihin pidä aina uskoa.

Jos Höpöttäjä-kissan tarina tuntuu ryhmäläisistä liian lapselliselta, voi korostaa sitä, että Höpöttäjä on vertauskuva mieleemme toiminnasta. Lapset voivat myös valita tarinan jälkeen, mikä eläin parhaiten kuvaa itse kunkin omaa höpöttäjää.



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄ: HÖPÖTTÄJÄ-KISSAN HÖPINÄT

Tehtävän teema: ajatusten havainnointi

Seuraavalla kerralla kun tavataan, tutkitaan yhdessä, millaisia asioita Höpöttäjä-kissa on viikon aikana teille höpöttänyt. Pankaa merkille tänään ja huomenna, mitä Höpöttäjä-kissa teille höpöttää ja kirjoittakaa tai piirtäkää höpötykset tehtäväpaperiin (liite 6).



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄ: ARVOJEN MUKAINEN TEKO

Tehtävän teema: Itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Tällä kerralla harjoitellaan taas kivaa tekoa kotona. Tässä on kuvakortteja, joissa on erilaisia asioita. Jokainen valitsee korteista jonkin teon, jonka tekee kotona. Ota kortti mukaan ja muista harjoitella, jotta taidot tulevat tavaksi.

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

Lapset valitsevat esillä olevista tarroista mieluisen tarrapassiinsa. Ohjaaja kiittää ryhmää ja kehuu ryhmäläisiä siitä, mikä on ryhmässä sujunut sillä kertaa hyvin. Toivotetaan lapset tervetulleeksi seuraavalla viikolla ja muistutetaan kivan teon tekemisestä kotona.

### 3. TAPAAMINEN: Tunteiden tunnistaminen

#### Teema:

- Omien tunteiden nimeäminen
- Epämiellyttävien ja kurjien tunteiden käsitteleminen

#### ETUKÄTEISVALMISTELUT:

- Lintufiguurit (liite 7), leikkaa kaikille ryhmäläisille 1-3 lintua
- Värikynät
- Liimapuikko
- Tulosta puu (liite 8) riittävän suurena tai tee mallinnos paperille
- Linnunpönttö, jos sellainen on saatavilla

#### ALOITUS

Alkuun voi kysyä muistavatko lapset, mitä tehtiin viime kerralla. Tämä on hyvä tapa tuoda lapset ryhmässä käytävien asioiden äärelle. Mikäli joku ryhmän jäsenistä on ollut poissa, myös hän kuulee mitä ryhmässä on edellisellä kerralla käsitelty. Samalla ohjaaja saa myös käsityksen siitä, miten lapset muistavat ja ovat ymmärtäneet ryhmässä käytyjä asioita.



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄN PURKU

Tehtävän teema: itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Käydään läpi kotitehtävä: mikä kiva teko kenelläkin oli. Olivatko kaikki muistaneet tehdä kivan teon ja jos joku lapsista ei ollut muistanut, niin onko jokin muu kiva teko, jonka hän on tehnyt. Keskustellaan myös siitä, miltä teon tekeminen tuntui itsestä ja saiko lapsi palautetta tehdystä kivasta teosta.

Mikä olikaan kiva tekosi? Koska teit sen? Miltä se tuntui? Mitä ajatuksia sen tekeminen herätti? Mitä tunteita sen tekeminen herätti? Oliko vaikea muistaa tehdä kiva teko? Mitä äiti/isä/sisko/kaveri/ tms. sanoi, kun teit kivan teon?

Entä onko Höpöttäjä-kissa höpöttänyt teille jotain?

Lapsille on hyvä antaa positiivista palautetta tehdystä kotitehtävästä. Muista antaa myös tarra palkinnoksi.



## NALLEKORTTIEN VALINTA

Tehtävän teema: Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä.

Ks. sivu 17.



## HENGITYSHARJOITUS

Tehtävän teema: Keskittyminen ja läsnäolo.

Ks. sivu 19.





## KURJAN TUNTEEN KÄSITTELY NALLEKORTEILLA

Tehtävän teema: Tunteiden tunnistaminen, hyväksyntä ja pysyvä minä.

Opetellaan tunnistamaan ja havainnoimaan tunteita. Havainnoidaan, mitä vaikutuksia tunteilla on omaan toimintaan. Harjoitellaan hyväksyvää suhtautumista omiin tunteisiin ja tunteiden kontrollista luopumista. Lapsi oppii tunnistamaan tunteita ja tuntemuksia ja huomaamaan, että tunteesta huolimatta voi aina valita, miten käyttäytyy.

Lapset valitsevat Nallekorteista inhokkitunteen. Mietitään, missä kohtaa kehoa tämä tunne tuntuu. Minkä muotoinen tämä tunne on? Mitä lapsi teki silloin, kun tämä tunne tuli? Ohjaaja voi mallintaa ikäviä tunteita esimerkiksi kertomalla arkisen ja sopivan kevyen esimerkin tilanteesta, jossa ohjaajaa itseään harmitti tai kiukutti. Kokemuksemme mukaan lapset ovat uteliaita kuulemaan aikuisten hankalista tunteista.

Jos jää aikaa, voi valita myös lempitunteen.

Katsotaanpa taas Nallea ja jutellaan tunteista. Mehän olemme jokaisen ryhmän alussa nostaneet Nallekortin sen mukaan, miltä meistä tuntuu. Nallejen kautta olemme jo harjoitelleet sitä, että kaikki tunteet ovat tervetulleita. Meillä kaikilla on päivän aikana monia eri tunteita. Tunteet tulevat ja menevät eivätkä ne ole oikeita eivätkä väriä. Mikään tunne ei voi tehdä meille pahaa ja jokainen tunne menee aikanaan ohi. Mielellään tietysti kokisimme aina kivoja tunteita, mutta se ei ole mahdollista. Välillä on paha mieli ja joskus harmittaa. Joskus saattaa kiukuttaakin. Mutta nekin tunteet menevät ohi.

Nyt tällä kertaa valitaan Nallekorteista jokin kurja, ei niin kiva tunne, ja tarkastellaan sitä. Toinen ohjaajista valitsee epämiellyttävää/kurjaa tunnetta kuvastavan Nallekortin: joskus minulla on tällainen tunne (esim. kiukuttaa tms.). Ja tämä tunne tuntuu minulla vatsassa (tai puristaa kurkusta tms.). Ohjaaja näyttää, missä tunne tuntuu. Tämä tunne saa minut joskus sanomaan rumasti toisille. Se taitaa olla Höpöttäjä-kissa, joka neuvoo taas ihan hullusti. Mutta ei minun tarvitse kuunnella Höpöttäjää.

Valitse nyt joku kurja tunne Nallekorteista. Mieti mikä se tunne on? Missä kohtaa kehoa se tuntuu sinulla? Mitä se tunne saa sinut tekemään?

Kun kierros on käyty läpi, ohjaaja mallintaa, ottaa Nallekortin ja kertoo:

Meille kaikille tulee kaikenlaisia tunteita. Voimme olla avoimia niitä kohtaan, annetaan niiden tulla. Me voimme olla vähän aikaa sen tunteen kanssa, vaikka se ei aina olekaan kiva.



Ohjaaja laittaa kortin kämmenelle eteensä ja sanoo:

Tässä se minun tuntee on. Laittakaa tekin se tunne kämmenelle samalla tavoin. Me voimme tällä tavoin tarkastella niitä pienen välimatkan päästä niin kuin me nyt tarkastelemme tässä. Annetaan sen tunteen olla siinä vähän aikaa. Ohjaaja voi lopuksi painaa kortin sydäntään vasten. Kaikilla meillä kaikilla on joskus tällaisia ikäviä tunteita välillä.

Mehän voisimme vaihtaa näitä tunteita kaverin kanssa. Pidä hetki kaverin korttia/tunnetta käsissäsi.... Miltä tuo kaverin tunne tuntuu?

Lapset vastaavat.

Anna kaverin tunne takaisin ja ota oma korttisi/tunteesi takaisin.

On tärkeää, etteivät tunteet päästä sitä, mitä me teemme tai miten me käyttäydymme. Joskus voi vaikka haluta sanoa kaverille tai vanhemmalle rumasti, kun on oikein kiukkuinen. Silloin kannattaa muistaa taas Höpöttäjä-kissa ja tehdä toisin kuin Höpöttäjä-kissa neuvoo!

**Tunteet ja ajatukset vaikuttavat siihen, miltä meidän kehossamme tuntuu. Tietoisuus siitä, miltä tunteet voivat kehossa tuntua, antaa mahdollisuuden ottaa niihin välimatkaa.**



## PUU JA LINNUT

**Tehtävän tema: Tunteiden tunnistaminen, hyväksyvä suhtautuminen omiin tunteisiin, 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.

Puun, jossa on linnunpönttö, voi piirtää mallia mukaillen fläppitalulle (liite 8). Ohjaaja on leikannut lintufiguureja 1–3 kpl/lapsi (liite 7). Lapsille jaetaan lintufiguurit.

Seuraavaksi tunnustellaan tunteita samalla tavalla kuin viime tapaamisella tunnusteltiin ajatuksia. Muistatteko, kuinka viime kerralla tunnustelimme esineitä? Samoin voimme tunnustella tunteitamme. On tärkeä muistaa, että me kaikki tunnemme kaikenlaisia tunteita. Tunteet vaihtuvat samalla tavalla kuin sää voi vaihtua taivaalla. Sinä itse pysyt kuitenkin samana huolimatta siitä, onko sinulla hyvä vai kurja tunne.

Nyt on teidän vuoronne. Väritä näihin lintuihin eri tunteita, joita sinulla on ollut viime päivinä.

Ohjaajat voivat mallintaa: toinen ohjaajista valitsee kurjan tunteen ja värittää linnun sen mukaan, toinen ohjaaja valitsee kivan tunteen ja värittää linnun sen mukaan.

Lopuksi laitetaan linnut lentämään puun ympärille tai istumaan puiden oksille ja jutellaan kaikista tunteista, joita osataan nimetä.



## LINNUNPÖNTTÖ

**Tehtävän teema: Hyväksyvä suhtautuminen omiin tunteisiin, pysyvä minä.**

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

Meillä kaikilla on monia eri tunteita. Tunteet ovat vähän niin kuin linnut, jotka käyvät linnunpöntössä. Jotkut linnut ovat tosi kauniita ja laulavat nätisti. Toiset linnut voivat olla pelottavia. Osa linnuista vain käväisee linnunpöntössä, osa taas asuu pöntössä pidempään. Linnunpönttö pysyy silti aina samana huolimatta siitä, mikä lintu siellä on. Samalla lailla sinä pysyt samana huolimatta siitä, mikä tunne sinulla on. Jos linnunpöntön suulle laitetaan este, linnut eivät pääse lentämään ulos sieltä, ne eivät pääse tulemaan ja menemään. On tärkeää, että linnut pääsevät linnunpönttöön ja sieltä pois. Samalla lailla, jos me laitamme tunteille esteitä, tunteet eivät pääse tulemaan ja menemään. Tunteita ei tarvitse pelätä eikä yrittää välttää niitä. Tunteet käyvät sinussa niin kuin linnut linnunpöntössä – ja lähtevät sitten taas lentämään. Sinulle voi tulla vaikka kiukun tunne, mutta tiedät, että se vaihtuu pian toiseen tunteeseen. Ja kun tiedät, että kiukku menee pian ohi, voit vain olla ja ihmetellä kiukkua sen sijaan, että vaikka heittäisit tavaroita kiukuspäissäsi.

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.



## KOTITEHTÄVÄ: ARVOJEN MUKAINEN TEKO

**Tehtävän teema: Itselle tärkeiden asioiden tekeminen.**

Tällä kerralla harjoitellaan taas kivaa tekoa kotona. Tässä on kuvakortteja, joissa on erilaisia asioita. Jokainen valitsee kortista jonkin teon, jonka tekee kotona. Ota kortti mukaan ja muista harjoitella, jotta taidot tulevat tavaksi.

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

Lapset valitsevat esillä olevista tarroista mieluisen tarrapassiinsa. Ohjaaja kiittää ryhmää ja kehuu ryhmäläisiä siitä, mikä on ryhmässä sujunut sillä kertaa hyvin. Toivotetaan lapset tervetulleeksi seuraavalla viikolla ja muistutetaan kivan teon tekemisestä kotona.

## 4. TAPAAMINEN: Näkökulman vaihtaminen

### Teema:

- muiden ajatusten ja tunteiden huomioiminen
- näkökulman vaihtamisen harjoittelu

### Etukäteisvalmistelut:

- Tulosta Robinin tarinan tehtävä (liite 9) ja Robinin kuva (liite 5)
- Kiva teko koulussa –kortit (liite 11)

### ALOITUS

Alkuun voi kysyä muistavatko lapset, mitä tehtiin viime kerralla. Tämä on hyvä tapa tuoda lapset ryhmässä käytävien asioiden äärelle. Mikäli joku ryhmän jäsenistä on ollut poissa, myös hän kuulee mitä ryhmässä on edellisellä kerralla käsitelty. Samalla ohjaaja saa myös käsityksen siitä, miten lapset muistavat ja ovat ymmärtäneet ryhmässä käytyjä asioita.





Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄN PURKU

Tehtävän teema: itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Käydään läpi kotitehtävä: mikä kiva teko kenelläkin oli. Olivatko kaikki muistaneet tehdä kivan teon ja jos joku lapsista ei ollut muistanut, niin onko jokin muu kiva teko, jonka hän on tehnyt. Keskustellaan myös siitä, miltä teon tekeminen tuntui itsestä ja saiko lapsi palautetta tehdystä kivasta teosta.



## NALLEKORTTIEN VALINTA

Tehtävän teema: Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä.

Joka kerta, kun aloitamme ryhmän, valitsemme heti alkuun täältä tunnekortin sen mukaan, miltä juuri nyt tuntuu. Minäkin valitsen kortin. Tänne ryhmään tulijoilla saa olla ihan mikä vaan tunne, valitse siis kortti oikeasti sen mukaan, mikä tunne sinulla on juuri nyt.

Kun lapset ovat kertoneet tunteistaan, voi ottaa puheeksi edellisen tapaamisen linnunpönttövertauksen.

*Huomasitteko, miten monenlaisia tunteita meillä tässä on. Meillä on kaikenlaisia tunteita, ja ihan kaikki tunteet ovat tervetulleita. Sinusta tuntuu juuri nyt tuolta, mutta kohta sinulla voi olla ihan toisenlainen tunne. Tunteet vaihtelevat koko ajan. Ne ovat vähän niin kuin linnut, jotka tulevat ja menevät. Jos linnunpöntön suulle laittaa esteen, niin linnulle tulee paha mieli. Lintujen pitää päästä lentämään, tulemaan ja menemään linnunpönttöön ja sieltä pois. Ihan samalla tavalla Nallen ja meidän tunteiden pitää päästä tulemaan ja menemään eikä niille saa asettaa esteitä.*

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.



## HENGITYSHARJOITUS

Tehtävän teema: Keskittyminen ja läsnäolo.

Hengitysharjoituksen voi ottaa myös tarinan jälkeen. Harjoitukseen löytyy myös vaihtoehto Vakaa puu tulessa -harjoitus, katso sivu 46.





## TARINA: ROBIN

**Tehtävän teema: Näkökulman vaihtaminen, toisen asemaan asettuminen.**

Sosiaalisten taitojen kehittyminen vaatii harjoittelua. Tässä tehtävässä harjoitellaan sosiaalisia taitoja, toisen asemaan asettumista sekä ajatusten havainnointia toisen näkökulmasta. Lapsi pääsee kuvittelemaan vaihtoehtoisia lähestymistapoja toimia vaikeassa tilanteessa. Myötätunnon harjoittelu voi auttaa hyväksymään muut ja vähentämään kiusaamista.

Tänään minulla on teille kerrottavana tarina Robinista. Näyttää Robinin kuvan.

Olipa kerran poika, jonka nimi oli Robin. Hän kävi Taikalaakson koulua ja harrasti kaikenlaista kivaa: kesäisin taikajalkapalloa ja talvisin taikakiekkoa. Mutta ihan kaikkein eniten hän piti taikojen tekemisestä. Ja koska hän oli harjoitellut taikojen tekemistä paljon myös koulussa, hän oli siinä oikein taitava.

Eräänä päivänä Robinin isä sanoi, että heidän pitää muuttaa Velholaan, koska isä oli saanut sieltä uuden työpaikan. Robininkin pitäisi vaihtaa koulua ja aloittaa Velholan koulu.

Niinpä Robin meni eräänä kauniina päivänä uuteen kouluun, Velholan taikakouluun ja luokkaan, josta hän ei tuntenut ennalta ainuttakaan oppilasta.

Tässä kohtaa harjoitellaan toisen henkilön näkökulman ottamista Nallekortteja hyödyntäen. Sen sijaan, että arvioidaan omaa tunnefilaa, Nallekorteilla arvioidaan Robinin tunnetta.

Minkähänlaisia tunteita ja ajatuksia Robinilla voisi olla, kun hän menee ensimmäistä kertaa uuteen kouluun ja luokkaan, jossa ei tunne ketään? Miettikää hetki ja valitkaa sitten Nallekorteista niitä tunteita, joita hänellä voisi olla tuossa tilanteessa. Miltä hänestä tuntuu, kun hän ei tunne ketään?

Lapset valitsevan sopivan kortin ja kertovat Robinin tunteen.

Minkähänlaisia ajatuksia Robinilla voisi olla?

Lapset kertovat ja keskustellaan yhdessä.

Mitähän Robin toivoisi, että kun hän menee uuteen luokkaan niin mitä uudet luokkakaverit sanoisivat tai tekisivät? Jos sinä itse olisit Robinin asemassa, mitä sinä toivoisit, että muut tekisivät.

Lapset kertovat ja keskustellaan yhdessä.

Tarina jatkuu:

Robin menee välitunnille. Höpöttäjä-kissa on ollut taas vauhdissa ja höpöttänyt yhdelle luokan pojalle huonoja neuvoja. Koska tämä poika uskoi Höpöttäjä-kissan neuvoa, hän tuuppi ja tönä koulun pihalla pientä poikaa.

Mitä luulette, miltä tuosta pojasta tuntuu, kun häntä tönitään ja tuupitaan? Voitte valita Nalle-korteista sen tunteen tai niitä tunteita, joita kiusatulla pojalla on.

Lapset valitsevat Nallekortin tai -kortteja. Keskustellaan yhdessä.

Entä mitä luulette kiusaajapojasta tuntuvan?

Lapset valitsevat Nallekortin tai -kortteja. Keskustellaan yhdessä.

Robin huutaa kiusaajapojalle: Hei, ei mun kavereita saa kiusata! Ja tekee samassa taian Simsalabim!, jonka seurauksena kiusaajapoika katoaa. Ohoh! Pitäisiköhän kiusaajapoika saada takaisin, Robin miettii, ja tekee vastataian, Mibalasmis. Kiusaajapoika ilmestyy pöllämystyneenä ja säikähtäneenä takaisin koulun pihalle. Robin vähän harmitti, kun häneltä lipsahti vähän liian mahtava taika eikä kiusaajapojasta varmaankaan tuntunut kovin kivalta hävitä yks kaks. Robin menee kiusaajan luo ja sanoo: "Anteeksi, taisit säikähtää, kun tein oikein mahtitaian, ei ollut tarkoitus. Mutta ei luokkakaveristakaan tunnu kivalta, kun häntä kiusataan. Mennäänkö kaikki yhdessä harjoittelemaan uusi taikoja ja sovitaan, ettei ketään kiusata."

Robinin tarinan tehtävää voi käyttää joko apuna tehtävän aikana tai koontina tehtävän lopussa. Sosiaalisten taitojen kehittyminen vaatii harjoittelua. Tässä tehtävässä lapsi pääsee miettimään vaihtoehtoisia lähestymistapoja toimia vaikeassa tilanteessa. Tarina kiusaamisesta saattaa olla osalle lapsista raskas ja herättää ryhmässä levottomuutta ja voimakkaita tunteita. Robinin tarinan jälkeen voi ottaa läsnäoloharjoituksena hengitysharjoituksen tai Vakaa puu tuulessa -harjoituksen.







## VAKAA PUU TUULESSA

Tehtävän teema: Läsnäolo ja keskittyminen, pysyvä minä.

Puulla on juuret, joiden avulla se pysyy vakaasti paikoillaan kovassakin tuulessa. Tässä harjoituksessa etsimme omaa sisäistä voimaamme, "juuria", jotka pitävät meidät turvassa ja paikallaan huolimatta siitä, mitä kaikkea ympärillämme tapahtuu tai siitä, miten "tuulista" ympärillämme on. Vahvistetaan nyt omia juuriamme hengittämällä.

Nouse seisomaan ja laita kädet alavatsallesi. Kuvittele, että alavatsallasi on ilmapallo, joka täyttyy ja tyhjentyy hengityksen tahdissa. Hengitä sisään ja ulos ja anna uloshengityksen viedä jännityksiä mennessään. Ole kuin vakaa puu tuulessa. Puu taipuu ehkä hieman, mutta ei taitu.

Vedä syvään henkeä ja huomaa miten vatsasi nousee ja laskee hengityksen tahdissa kuin ilmapallo. Hengitä sisään, pidätä hengitystä ja hengitä ulos. Jos huomaat, että ajatuksesi lähtevät karkuun, kutsu ne takaisin harjoitukseen ja jatka hengittämistä.



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄ: ARVOJEN MUKAINEN TEKO

Tehtävän teema: Itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Nyt on taas kotitehtävien aika. Aiemmin kivat teot ovat olleet sellaisia, että ne on tehty kotona. Tällä kertaa kiva teko tehdään koulussa. Meidän omilla teoillamme on vaikutusta muihin ihmisiin: kun teen jotakin kivaa toiselle, hänelle tulee hyvä mieli. Voimme oppia, miten ollaan kivoja toisille. Valitse näistä tehtävistä taas sellainen asia, joka tuntuu sinusta tärkeältä.

Lapset valitsevat kotitehtäväksi kivan teon kiitä/kehu/tervehdi -korteista.

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

Lapset valitsevat esillä olevista tarroista mieluisen tarrapassiinsa. Ohjaaja kiittää ryhmää ja kehuu ryhmäläisiä siitä, mikä on ryhmässä sujunut sillä kertaa hyvin. Toivotetaan lapset tervetulleeksi seuraavalla viikolla ja muistutetaan kivan teon tekemisestä koulussa.

## 5. TAPAAMINEN: Epämieluisat tunteet ja ajatukset

### Teema:

- hyväksynnän näkökulma
- tunteiden havainnointi ja hyväksyminen
- käyttäytymisen vahvistaminen tilanteen ja arvojen mukaan
- keskittyminen ja läsnäolo

### Etukäteisvalmistelut:

- Lohikäärmeen tarina ja Lohikäärmeen tehtävä (liite 10) tai pehmolelulohikäärme
- Noin 6–7 esinettä, joista lähtee ääni

### ALOITUS

Muistavatko lapset, mitä tehtiin viime kerralla?



Kiva teko kotona

### KOTITEHTÄVÄN PURKU

Käydään läpi kotitehtävä: mikä tehtävä kenelläkin oli?



### NALLEKORTTIEN VALINTA

Tehtävän teema: Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä.

Ks. sivu 17.



### HENGITYSHARJOITUS

Tehtävän teema: Keskittyminen ja läsnäolo.

Ks. sivu 19.



## LOHIKÄÄRMEEN TARINA: ME EI HALUTA, ETTÄ MEILLÄ ASUU LOHIKÄÄRME

Tehtävän teema: Hyväksynnän näkökulma ja avoimuus epämiellyttäviä asioita kohtaan

Tänään kerron teille tarinan lohikäärmeestä. Tarinan nimi on:

***Me ei haluta, että meillä asuu lohikäärme***

Olipa kerran tyttö, jonka nimi oli Helena.

Hän asui isänsä ja äitinsä sekä pikkuveljensä kanssa talossa, jonka osoite oli Puutarhakatu kolme.

Eräänä aamuna, kun Helena heräsi hän huomasi, että hänen huoneeseensa oli muuttanut lohikäärme. Niin, ihan oikea lohikäärme. Sellainen pienen pieni ja vihreä. Vaikka lohikäärme oli pieni, se oli Helenasta kuitenkin vähän pelottava eikä niin kovin mukava. Helena katsoi lohikäärmettä tiukasti silmiin ja sanoi sille, että me ei haluta lohikäärmettä meille. Samassa tapahtui jotakin ihmeellistä. Lohikäärme alkoi kasvaa. Nyt se oli koiran kokoinen.

Helena huusi äitinsä paikalle. Äiti tuli huoneeseen ja koska lohikäärme oli äidinkin mielestä aika pelottava, hän katsoi lohikäärmettä tiukasti silmiin ja sanoi sille isolla äänellä, että me ei haluta lohikäärmettä meille. Samassa tapahtui jotakin ihmeellistä. Lohikäärme kasvoi taas. Nyt se oli jo hevosen kokoinen.



Kun isä tuli töistä kotiin, hän huomasi heti hevosenkokoisen lohikäärmeen sohvalta löhöilemässä ja katsomassa telkkaria. Isänkin mielestä lohikäärme oli aika epämiellyttävä. Isä katsoi sitä tiukasti silmiin ja sanoi isolla äänellä, että me ei haluta meille lohikäärmettä. Silloin tapahtui taas jotain kummallista. Lohikäärme kasvoi niin suureksi, ettei se enää sopinut olohuoneeseen vaan se työnsi päänsä olohuoneen ikkunasta ulos samalla kun sen pyrstö työntyi ovesta ulos.

Silloin isä, äiti ja Helena huusivat yhteen ääneen, että me ei haluta meille lohikäärmettä. Silloin lohikäärme kasvoi ja kasvoi niin suureksi, että se täytti koko talon ja se lähti juoksemaan pitkin Puutarhakatua talo selässään.

Talo hytkyi lohikäärmeen selässä niin paljon, että pikkuveli heräsi päiväuniltaan. Hän hihkui ilosta, kun näki lohikäärmeen ja sanoi, että kiva lohikäärme! Samassa tapahtui jotakin kummallista. Lohikäärme alkoi pienentyä. Se oli jo hevosen kokoinen.

Silloin Helena sanoi, että oikeastaan lohikäärmeet on ihan kivoja. Samassa lohikäärme pienentyi taas. Nyt se oli koiran kokoinen. Silloin äiti sanoi, että oikeastaan se saa jäädä meille. "Niin saa", vahvisti isä. Ja lohikäärme pienentyi pienen pieneksi ja pyrähti lentoon. Se lensi avoimesta ikkunasta ulos, vilkutti vähän pyrstöllään ja sanoi, että taidanpa tulla jonakin toisena päivänä uudelleen käymään. Niin se sitten tekikin. Koska pieni lohikäärme ei ollut enää yhtään pelottava, niin se oli kaikista ihan kivaa ja he toivottivat lohikäärmeen tervetulleeksi.

Sen pituinen se.

Tämä tarina kertoo oikeastaan siitä, miten meille kaikille tulee välillä kurjia ja joskus vähän pelottaviakin asioita ja ajatuksia vierailulle, ihan niin kuin tämä lohikäärme. Sellaiset asiat, jotka aluksi voivat olla meidän mielestämme pelottavia eivät sitten olekaan niin pelottavia. Jos yritämme karkottaa ja käskeä epämiellyttäviä ajatuksia pois, ne saattavat kasvaa ihan samalla tavalla kuin pikkulohikäärme kasvoi tässä tarinassa. Mutta jos emme aja näitä kurjia ja pelottavia ajatuksia pois, vaan toivotamme ne tervetulleiksi samalla tavoin kuin Helena, pikkuveli äiti ja isä, niin nämä pelottavat ja kurjat asiat tai ajatukset muuttuvat vähemmän pelottaviksi ja pyrähtävät myöhemmin lentoon lohikäärmeen lailla. Ne saattavat tulla joskus käymään, mutta ne eivät ole enää niin pelottavia.

Eikös olekin hassua, että joskus jotkut asiat, joita me pelkäämme ja jotka ovat epämiellyttäviä, kasvavat meidän mielessämme isoiksi ja pelottaviksi möykyiksi. Ja sitten me huomaamme, etteivät ne niin pelottavia olekaan.

Onko teille sattunut tällaista, että olette ensin pelänneet jotain, mutta sitten huomanneet, ettei se niin pelottavaa ollutkaan?

Lapset kertovat. Keskustellaan yhdessä. Ohjaajan on tärkeää huomioida lasten kokemukset kannustavasti.



## ÄÄNIEN KUUNTELU

**Tehtävän teema: Keskittyminen ja läsnäolo.**

Ohjaajalla on 6–7 esinettä, joista lähtee jokin ääni. Jokin soitin (marakassi/rytmimuna/triangeli), tiuku, tööttäävä torvi, kukkopilli, kynä, jolla naputetaan pöytää.

Tehdään pieni kuunteluharjoitus. Siitä voi olla apua silloinkin, kun Höpöttäjä-kissa alkaa taas höpöttää ja silloin voi valita, kuunteleeko Höpöttäjä-kissan tarinoita vai ei. Silloin voi sen sijaan suunnata huomiota ympärillä oleviin ääniin.

Istutaan nyt kaikki hiirenhiljaa ja laitetaan silmät kiinni. Minulla on tässä useita ääniä ja teidän tehtävänne on kuunnella näitä ääniä tarkasti ja hiljaa. Kun kaikki äänet on kuultu, teidän tehtävänne on kertoa, mistä äänistä tykkäsitte kaikkein eniten. Ja sitten voisitte vielä yrittää arvata, mistä laitteesta mikin ääni oli peräisin.

Ohjaaja soittaa äänet, riittävä tauko äänien välillä: Nyt soitan äänen 1, äänen 2.

Mikä ääni teistä oli kaikkein kivoin?

Mistähän ääni 1 on peräisin? Ohjaaja soittaa äänet uudelleen siten, että lapset eivät näe instrumentteja.

Huomasitteko, että kun pysähdymme välillä ja kuuntelemme hiljaa, kuulemme paremmin, mitä ympärillämme tapahtuu. Ja huomasitteko myös, miten me kaikki tykkäämme eri asioista ja myös erilaisista äänistä. Yksi tykkää yhdestä ja toinen toisesta äänestä ja se on ihan ok.



Kiva teko kotona

## KOTITEHTÄVÄ: ARVOJEN MUKAINEN TEKO

**Tehtävän teema: Itselle tärkeiden asioiden tekeminen.**

Tällä kerralla harjoitellaan taas kivaa tekoa koulussa. Tässä on kuvakortteja, joissa on erilaisia asioita. Jokainen valitsee kortista jonkin kivan teon, jonka tekee koulussa. Ota kortti mukaan ja muista harjoitella, jotta taidot tulevat tavaksi.

Jos joku valitsee toistuvasti saman kotitehtävän, ohjaaja voi kannustaa lasta kokeilemaan jotakin uutta kivaa tekoa.

## RYHMÄKERRAN PÄÄTTÄMINEN

Lapset valitsevat esillä olevista tarroista mieluisen tarrapassiinsa. Ohjaaja kiittää ryhmää ja kehuu ryhmäläisiä siitä, mikä on ryhmässä sujunut sillä kertaa hyvin. Toivotetaan lapset tervetulleeksi seuraavalla viikolla ja muistutetaan kivan teon tekemisestä koulussa.

## 6. TAPAAMINEN: Opittujen taitojen kertaaminen

### Teemat:

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

### Etukäteisvalmistelut:

- Höpöttäjä-kissan kuva (liite 6)
- Robinin kuva (liite 5)
- Lohikäärmeen kuva (liite 5)
- Puu, johon on liimattu lasten värittämät ja nimeämät tunteet
- Arvokortit (liite 2)
- Palautelomake ryhmästä (liite 12)

### ALOITUS

Muistavatko lapset, mitä tehtiin viime kerralla?



Kiva teko kotona

### KOTITEHTÄVÄN PURKU

Tehtävän teema: Itselle tärkeiden asioiden tekeminen.

Käydään läpi kotitehtävä: mikä tehtävä kenelläkin oli?



### NALLEKORTTIEN VALINTA

Tehtävän teema: Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä.

Ks. sivu 17.



### HENGITYSHARJOITUS

Tehtävän teema: Keskittyminen ja läsnäolo.

Ks. sivu 19.

Viimeisellä tapaamisella kerrataan opittuja taitoja.



## PUU JA LINNUT

Teema: tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä

Palataan kolmannella tapaamisella käytettyyn puuhun, jonka oksilla istuu tai jonka ympärillä lentää lintuja. Ohjaaja käy läpi ja kertaa lintuihin väritettyjä tunteita. Todetaan, että meillä kaikilla on tunteita, jotka vaihtuvat koko ajan. Käydään läpi mitä tunteita kullakin on nyt ja verrataan aikaisemmin väritettyihin tunteisiin. Harjoituksen avulla vahvistetaan ymmärrystä tunteiden vaihtelevuudesta. .



## LOHIKÄÄRMEEN TARINA

Teema: ajatusten ja tunteiden hyväksyntä

Otetaan esille lohikäärmeen kuva.

Muistatteko vielä tarinan lohikäärmeestä, jota Helena, äiti ja isä eivät halunneet heille asumaan, koska se oli heistä vähän pelottava? (Lapset kommentoivat.) Ja kun eivät halunneet sitä heille asumaan, lohikäärme alkoi kasvaa ja siitä tuli ihan hirmu suuri ja pelottava. Mutta kun he toivottivat lohikäärmeen tervetulleeksi, se alkoi pienetä ja siitä tuli ihan söpö pikkulohikäärme. Ihan samalla tavoin toimivat meidän tunteemme ja ajatuksemme: jos emme halua niitä emmekä anna niiden tulla (vähän niin kuin lintujen lentää linnunpönttöön ja sieltä pois), ajatuksista ja tunteista voi tulla pelottavia. Mutta jos me annamme niiden lentää vapaasti niin kuin linnut (tai lohikäärme), ne pienenevät niin kuin lohikäärme eivätkä enää ole niin pelottavia tai kurjia.



## HÖPÖTTÄJÄ-KISSAN TARINA

Teema: ajatusten havainnointi

Otetaan esille Höpöttäjä-kissan hahmo.

Joskushan meille tulee ihan hassuja tai ikäviäkin asioita mieleen ja silloin taitaa olla taas Höpöttäjä-kissa vauhdissa, joka höpöttää ihan kummallisia eikä aina niin hyviä neuvoja meidän korviimme. Höpöttäjä on vähän niin kuin meidän mielemme, joka istuu tuossa olkapäällä ja höpöttää. Jos Höpöttäjä-kissa neuvoa meitä vaikka kiusaamaan, potkimaan, olemaan ilkeä muille tai vaikka höpöttää, että sinusta ei ole mihinkään, niin sitä ei kyllä pidä kuunnella, vaan sanoa että mitä sinä siellä taas höpötät. Vai mitä mieltä olette?

Lapset kertovat. Keskustellaan yhdessä.





## ROBININ TARINA

Teema: toisen asemaan asettuminen, näkökulman vaihtaminen

Otetaan esille Robinin hahmo.

Ja muistatteko vielä Robinin, joka vaihtoi koulua ja oli yksinäinen uudessa luokassa? (Lapset kommentoivat). Muistatteko vielä miltä Robinista mahtoi tuntua, kun hän ei tuntenut ketään, kun tuli uuteen kouluun ja luokkaan ja oli yksin? Miltä sinusta tuntuisi tuossa tilanteessa? Kuullaan lasten ajatuksia. Keskustellaan yhdessä.

Ja mitä sinä sanoisit tai tekisit, jos huomaisit, että joku lapsi on yksin eikä kukaan ole hänen kanssaan?

Lapset kertovat. Keskustellaan yhdessä.

Entä, jos joku kiusaisi sinun kaveriasi, mitä sinä tekisit? Mitä sinä sanoisit kiusaajalle?

Lapset kertovat. Keskustellaan yhdessä.

## ITSELLE TÄRKEÄT ASIAT

Otetaan esille arvokortit ja muistellaan ensimmäisellä tapaamisella valittuja tärkeitä asioita.

Muistatteko vielä, mitkä asiat teille olivat tärkeitä?

Jos lapset eivät muista valitsemiaan tärkeitä asioita, ohjaaja muistuttaa. Kysytään lapsilta, ovatko nämä asiat edelleen tärkeitä, ovatko ne muuttuneet ja haluaisiko lapsi valita jotakin uutta.

Mietitään vielä niitä asioita, jotka ovat tärkeitä. Meillä on tässä pöydällä erilaisia kortteja, joissa on kuvattuna erilaisia asioita. Nyt jokainen meistä etsii korteista 1–3 sellaista, joissa on itselle tärkeitä asioita, siis asioita, joista tykkää. Kortissa voi olla kuva perheestä, ystävästä, harrastuksista, eläimistä jne. Ovatko itsellesi tärkeitä asiat muuttuneet vai pysyneet samoina?

Koonti itselle tärkeistä asioista voidaan myös tehdä paperille (liite 2).



Kiva  
teko  
kotona

## KOTITEHTÄVÄ: ARVOJEN MUKAINEN TEKO

Tehtävän teema: Itselle tärkeiden asioiden tekeminen, sosiaalisten taitojen harjoittelu.

Kun olemme miettineet, mitkä kaikki asiat ovat itselle tärkeitä, voidaan siirtyä viimeiseen kotitehtävään: nimeä itsellesi kiva teko, joka liittyy valitsemiisi tärkeisiin asioihin. Esimerkki: jos valitsit perheen, minkä kiva teon voisi tehdä perheenjäsenille? Tai jos valitsit kaverit, minkä teon voisit tehdä kavereille? Nimeä nyt, minkä kivan teon otat tavaksi tehdä ryhmän jälkeen?



## PALAUTE RYHMÄSTÄ NALLEKORTTIEN AVULLA

Mikä nalle kuvaa tunnetta ryhmästä?

## RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN JA PALAUTELOMAKKEET

Palautetta voi myös kerätä lomakkeen avulla (liite 13).

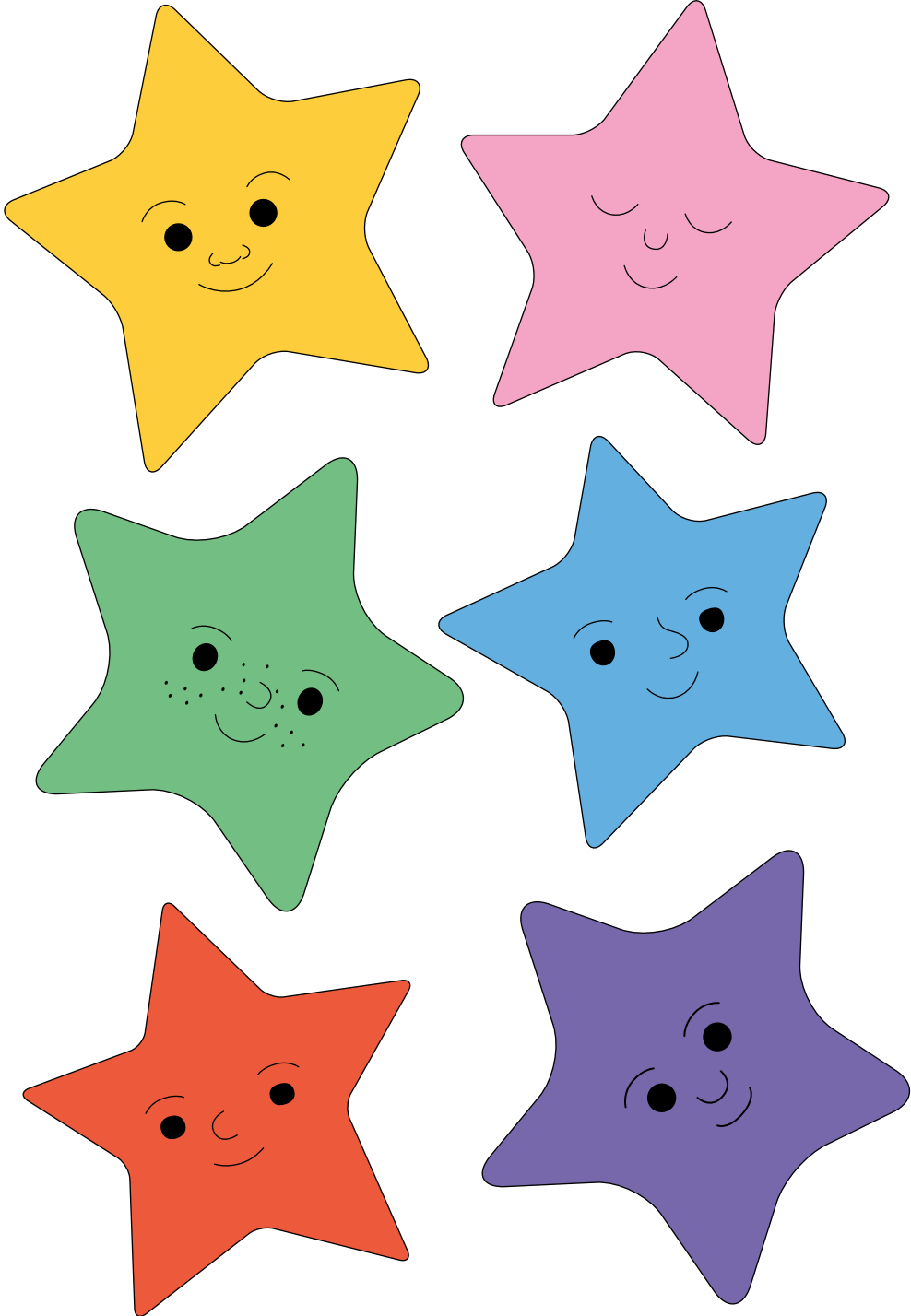
Lopuksi jaetaan tarrat ja annetaan tarrapassit lapsille. Kiitetään ryhmään osallistumisesta ja kehuaan ryhmäläisiä siitä, mikä ryhmässä on sujunut hyvin. Kannustetaan lapsia kivojen tekojen tekemiseen kotona, koulussa ja harrastuksissa myös ryhmän jälkeen.

# Liitteet



## LIITE 1 HENGITYSTÄHDET

Hengitystähdet voi tulostaa ja laminoida tai filata puisia tähtiä esimerkiksi Tikkiimistä.



## LIITE 2 ARVOKORTIT

Arvokortteihin saa lisää kuvakortteja osoitteesta [papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu](http://papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu)

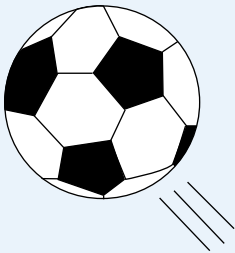
Ystävät



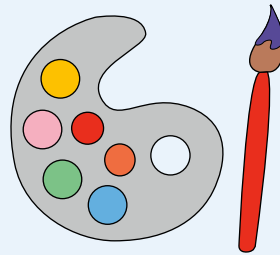
Perhe



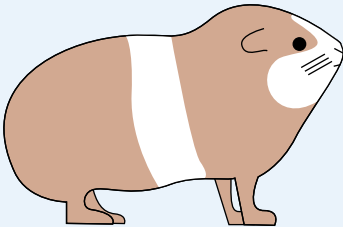
Harrastukset



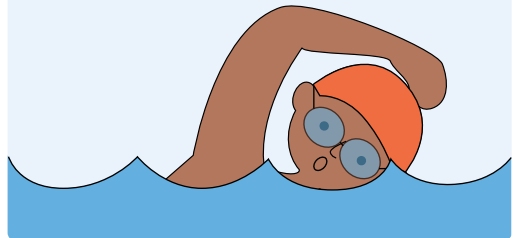
Harrastukset



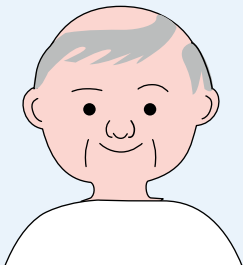
Lemmikit



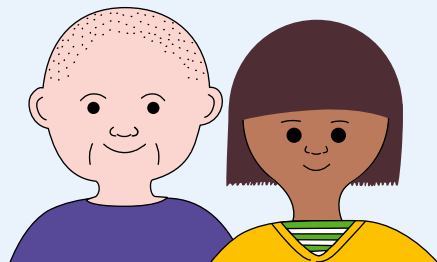
Harrastukset



Perheenjäsen



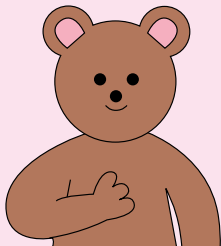
Perhe



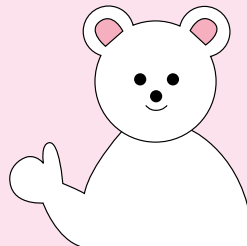
### LIITE 3 KIVA TEKO KOTONA


Kotitehtäviin lisää kuvakortteja [papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu](http://papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu)

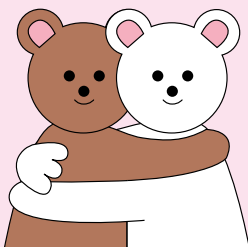
 Kiva teko kotona: Minä kiitän!




 Kiva teko kotona: Minä keuhun!




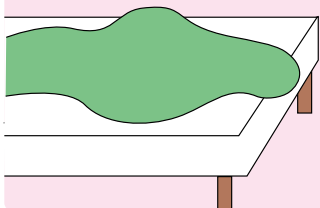
 Kiva teko kotona: Minä halaan!




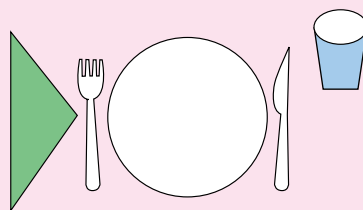
 Kiva teko kotona: Minä kysyn isältä/äidiltä, missä voisin auttaa?



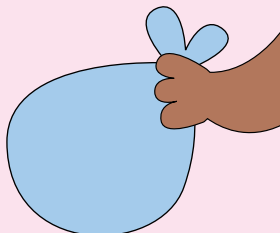
 Kiva teko kotona: Minä petaan sängyn




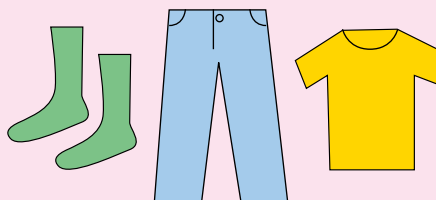
 Kiva teko kotona: Minä katan pöydän



 Kiva teko kotona: Minä vien roskat



 Kiva teko kotona: Minä viikkaan vaatteet



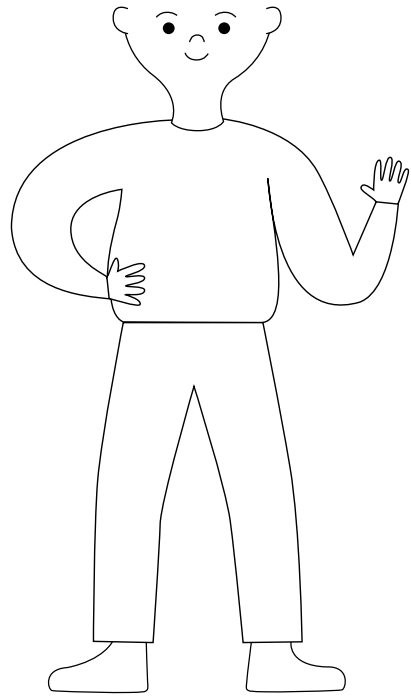
# Oma juttu

Nimi:

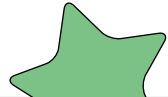

Ryhmä:

Ajankohta:


Ohjaajat:



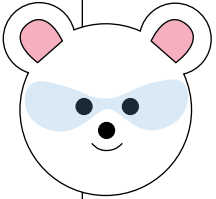
1



2



3



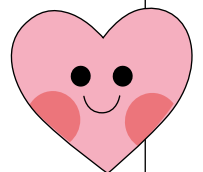
4



5



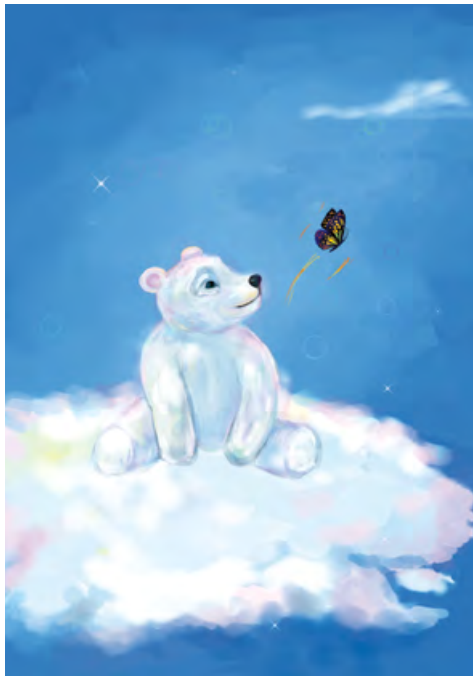
6

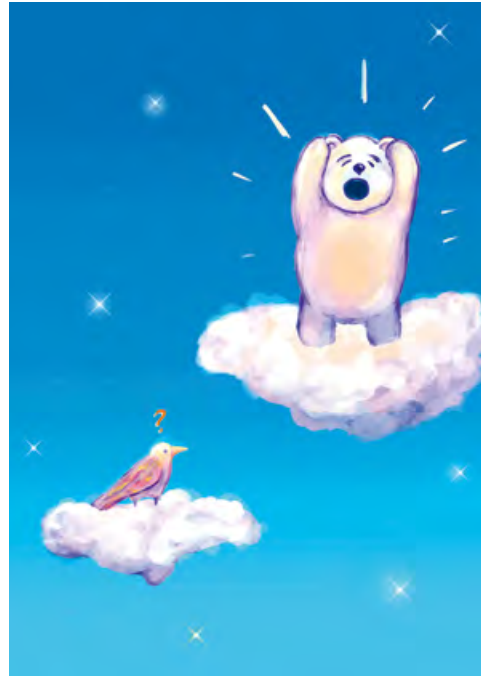


Kiitos!



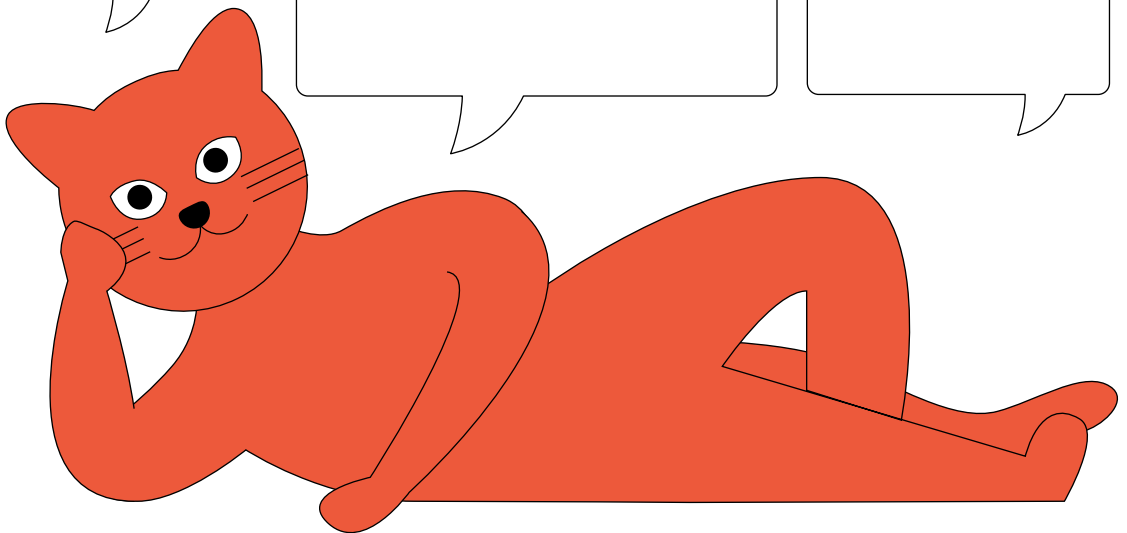
LIITE 5 TARINOIDEN KUVAT



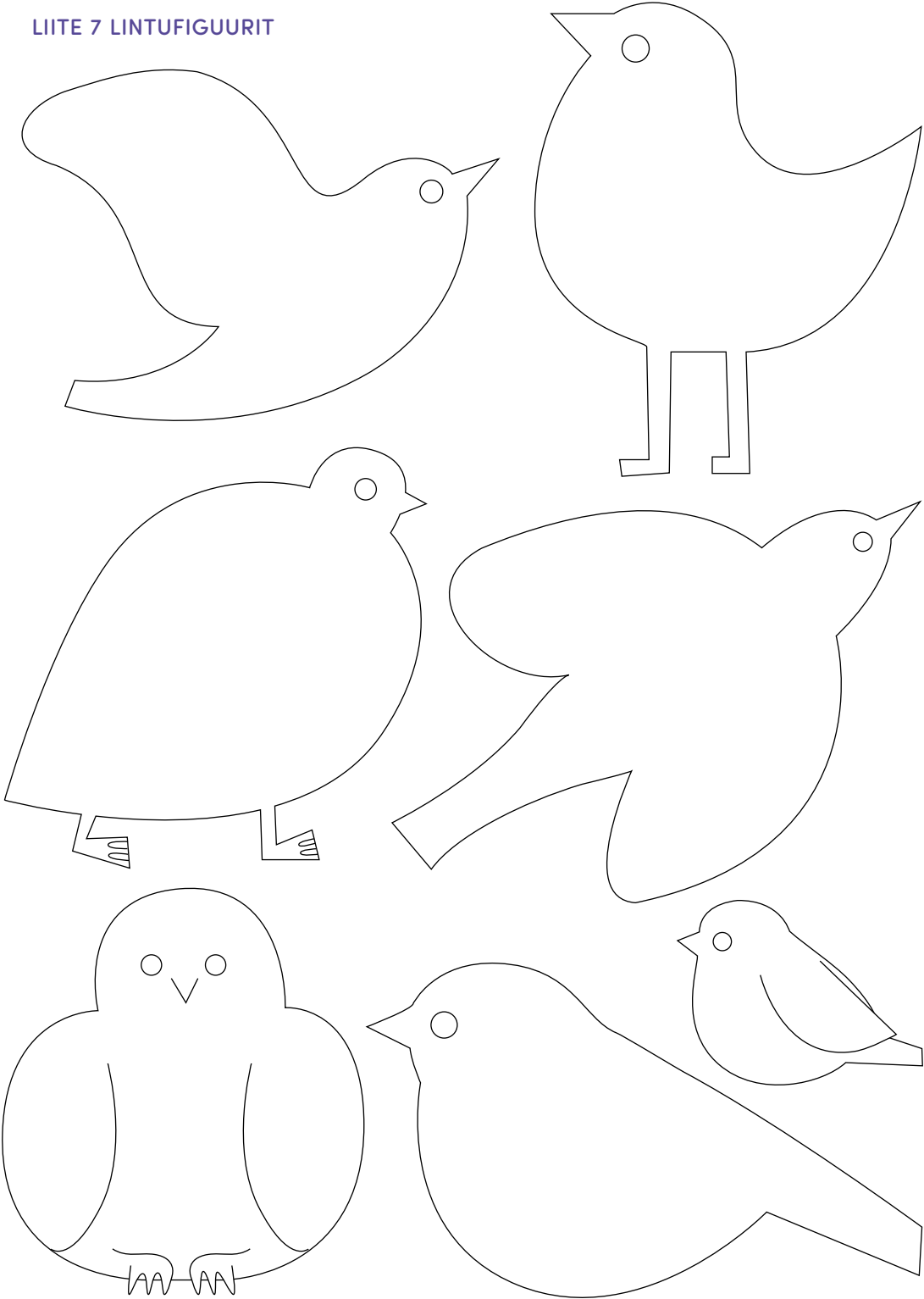


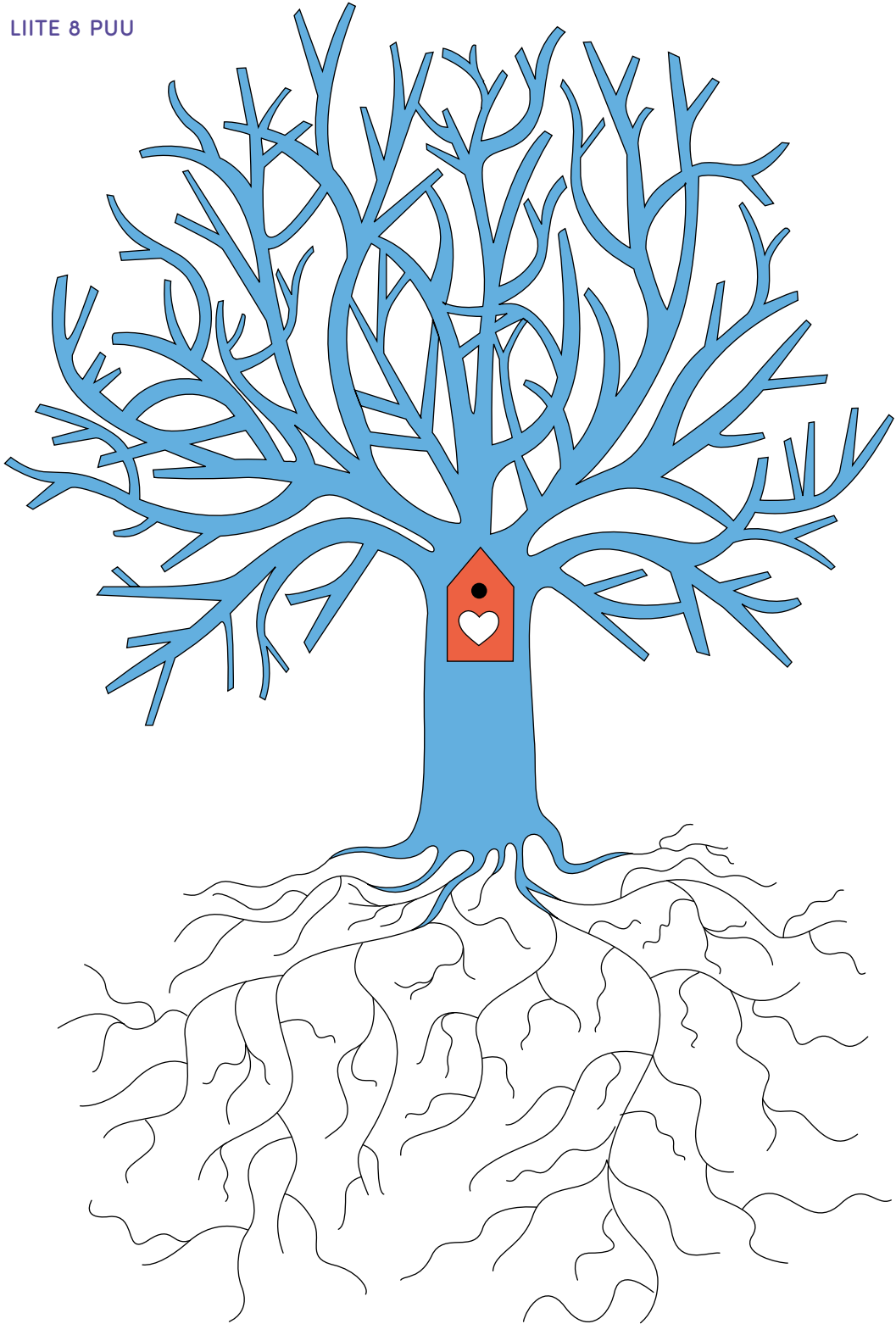
LIITE 6 HÖPÖTTÄJÄ-KISSAN HÖPINÄT

A comic strip template consisting of five empty speech bubbles. The bubbles are arranged in two rows: the top row has one large bubble on the left and one tall, narrow bubble on the right; the bottom row has a small bubble on the left, a large bubble in the center, and another tall, narrow bubble on the right. Each bubble has a tail pointing towards the bottom right, suggesting a sequence of dialogue.



LIITE 7 LINTUFIGUURIT

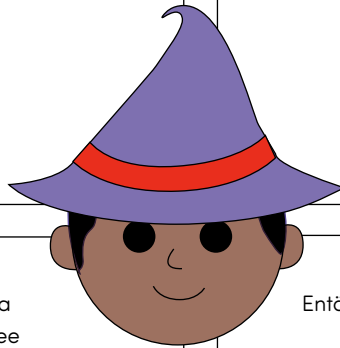




## LIITE 9 ROBININ TARINA

Jos sinä itse olisit Robinin asemassa, mitä sinä toivoisit, että muut tekisivät?

Miltä kiusatusta voi tuntua, kun häntä tönitään ja tuupitaan?

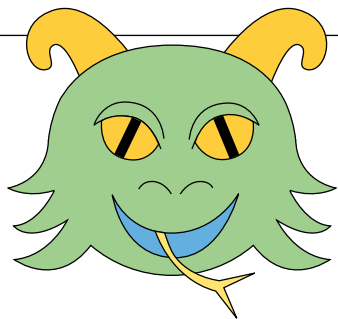
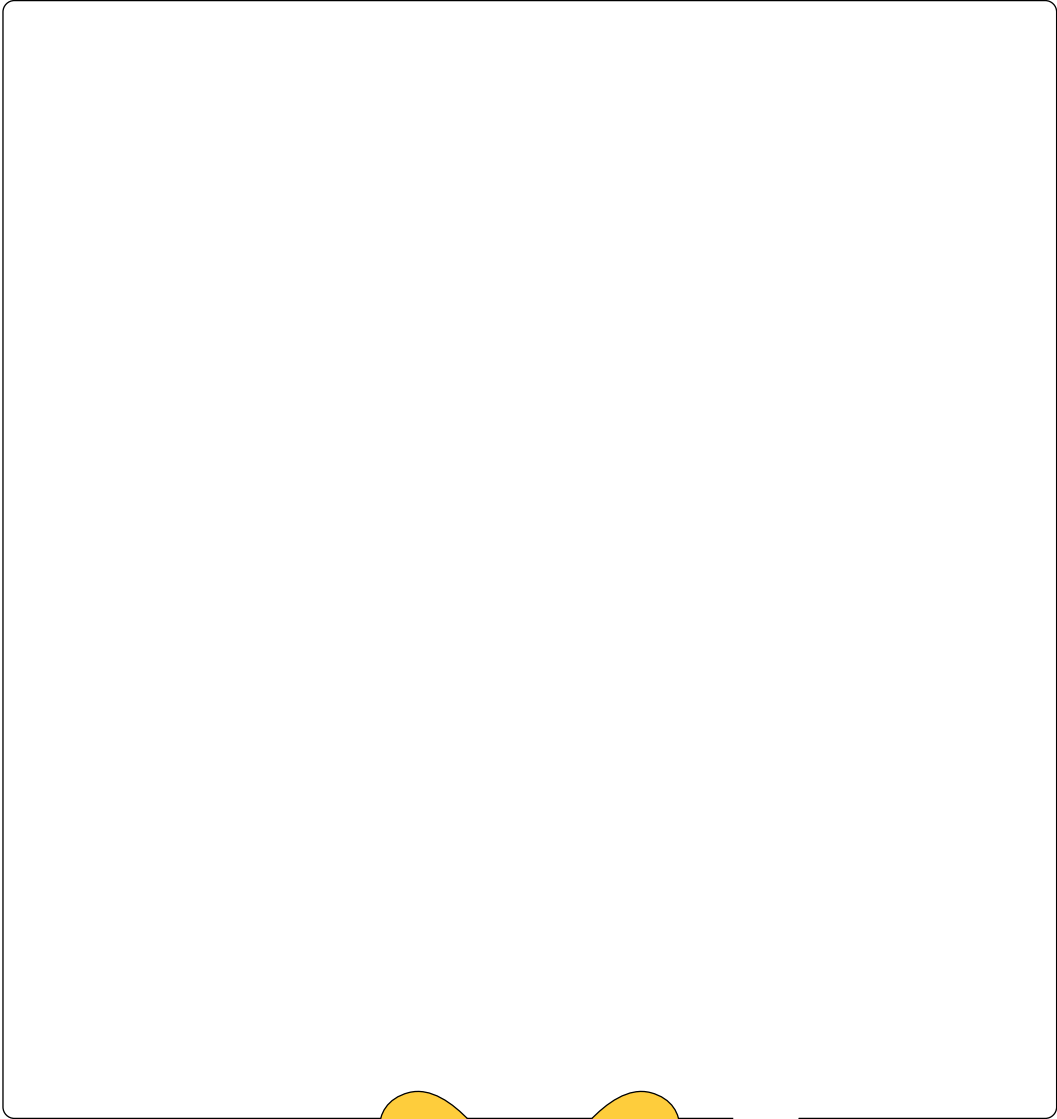


Minkälaisia tunteita ja ajatuksia Robinilla voi olla kun hän menee ensimmäistä kertaa uuteen luokkaan?

Entä miltä kiusaajasta voi tuntua?


## LIITE 10 LOHIKÄÄRMEEN TARINA

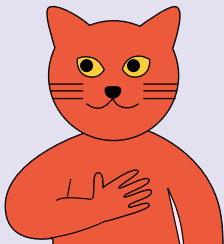
Tuleeko sinulle mieleen jotain jota ensin olet pelännyt, mutta sitten oletkin huomannut ettei se niin pelottavaa ollutkaan?




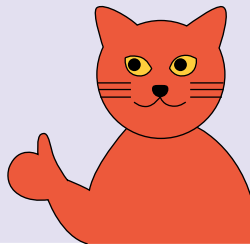
## LIITE 11 KIVA TEKO KOULUSSA


Kotitehtäviin lisää kuvakortteja [papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu](http://papunet.net/materiaalia/kuvatyoekalu)

 Kiva teko koulussa: Minä kiitän




 Kiva teko koulussa: Minä kehun




 Kiva teko koulussa: Minä tervehdin

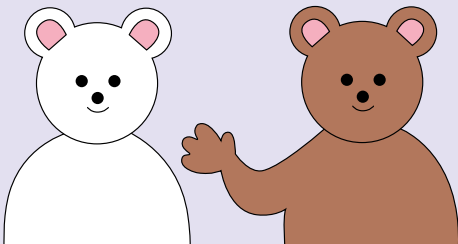
Hei!



 Kiva teko koulussa: Kysyn mukaan leikkiin



 Kiva teko koulussa: Autan luokkakaveria



 Kiva teko koulussa:

 Kiva teko koulussa:

 Kiva teko koulussa:



## LIITE 12 PALAUTEKYSELU

### 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 ryhmään osallistumisessa oli erityisen hyvää:

Kerro, mitä meidän tulisi kehittää ryhmien järjestämisessä:

## Oma juttu -RYHMÄÄN OSALLISTUVAN VANHEMMILLE

### Tervehdys vanhemmille!

Lapsenne osallistuu Oma juttu -ryhmään. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja sen kesto on n. 45 min–1h.

Ryhmän tarkoitus on tukea lapsen kehittymistä kohti hyvinvoivaa nuorta vaikuttamalla positiivisesti koululaisten tunne- ja ajattelutaitoihin. Ryhmässä harjoitellaan erilaisia hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita edistäviä taitoja sekä näkökulman vaihtamista erilaisten harjoitusten avulla.

#### Oma juttu -ryhmien aikataulu:

1.  .  . klo.  –  Itselle tärkeät asiat
2.  .  . klo.  –  Omat ajatukset
3.  .  . klo.  –  Tunteiden tunnistaminen
4.  .  . klo.  –  Näkökulman vaihtaminen
5.  .  . klo.  –  Pelottavien tunteiden ja ajatusten kohtaaminen
6.  .  . klo.  –  Opitun kertausta

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

Yhteystiedot:

puh:

sähköposti:

Kiitos yhteistyöstä!





# Oma juttu

Oma juttu -ryhmien tavoitteena on kehittää hyvinvointiin liittyviä taitoja kouluympäristössä. Alakoulun 1.–3. -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. 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.