

H Y V Ä N
M I E L E N
T R E E N I -
V I H K O

OHJAAJAN OPAS

Harjoitteita nuorten
mielenterveyden
edistämiseen

Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas on laadittu osana opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa nuorisoalan osaamiskeskustoimintaa. Nuorisoalan osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemia toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa.

Ohjaajan opas kuuluu kokonaisuuteen nuorelle tarkoitettun *Hyvän mielen treenivihon* sekä työyhteisön toimintaa tukevan *Hyvän mielen vuosikellon* kanssa.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry
2. painos

Tekijät: Katri Peräaho, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Emilia Nikkinen, Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry (harjoitteiden pilotointi ja yhteistyö ideoinnissa)

Oikoluku: Sirpa Ovaskainen

Kuvitukset ja taitto: Minna Mäkipää

Copyright©2020 MIELI Suomen Mielenterveys ry

Paino: Painotalo Plus Digital

ISBN: 978-952-7022-72-6

Sisällys

Kiitokset.....	3
Opas tutuksi	4
1. Arjen valinnat ja voimavarat.....	5
2. Itsetuntemus ja vahvuudet	8
3. Tunnetaidot.....	10
4. Ihmissuhteet ja kaveritaidot.....	13
5. Turvaverkko	16
6. Selviytymiskeinot	18
7. Tietoisuustaidot	20
8. Arvot ja asenteet.....	22
9. Unelmat ja luottamus elämään.....	24

Liitteet

Mielenterveyden käsi	26
Voimavarat piilossa.....	27
Kiitollisuuspäiväkirja	28
Minussa on hyvää	29
Luonnetori.....	30
Mikä tunne?	31
Hyvän mielen pelisäännöt.....	32
Kuka olet?	33
Turvaa ja tukea	34
Homma haltuun!.....	35
Pysähdytään!	36
Arvopohdintaa.....	38
Tulevaisuuden minä.....	39

Kiitokset

Nuoren Hyvän mielen treenivihko ja ohjaajan opas on laadittu kuunnellen sekä nuorten parissa toimivien ammattilaisten että nuorten tarpeita ja toiveita. Työn tukena on käytetty MIELI Suomen Mielenterveys ry:n materiaaleja, erityisesti teoksia *Hyvän mielen koulu – käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa* (Pesonen A., Nurmi R. & Hannukkala M. 2018) sekä *Mielenterveys voimaksi – käsikirja nuorisotyön ammattilaisille* (Erkko, A. & Hannukkala M. 2018).

Hyvän mielen treenivihon ja ohjaajan oppaan eri vaiheiden kehittämisessä mukana ovat olleet:

- MIELI ry:n syksyn 2018 Mielenterveys voimaksi koulunuorisotyössä -koulutuksessa mukana olleet nuorisoalan ammattilaiset Kotkassa
- Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK:n yhteisöpedagogi- aikuisopiskelijaryhmä Kouvolassa
- Etelä-Savon ammattiopisto Esedun Valma-luokka Estery ry:n Hyvä Pomppu -hankkeen kautta Mikkelissä
- Monikulttuurikeskus Glorian Nuorten kahvilan osallistujat Jyväskylässä
- Hyria Valma-luokka ja Hyria Säätiön Starttivalmennukseen osallistuneet nuoret Hyvinkäällä
- Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry:n vapaaehtoiset Helsingissä
- MIELI ry:n lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen yksikkö

Opas tutuksi

Mielenterveys on resurssi ja voimavara, jota kerätään ja käytetään läpi elämän. Mielenterveyttä on kokemus siitä, että tulee toimeen toisten kanssa, kokee kuuluvansa joukkoon ja on tärkeä jollekin juuri sellaisena kuin on. Se on kykyä iloita omista vahvuuksista, taitoa ilmaista tunteita sekä uskallusta kertoa huolista lähellä oleville aikuisille. Nuoruuteen liittyy kasvun ja kehityksen myötä paljon muutoksia ja myllerrystä. Ympäriällä pysyvillä turvallisilla asioilla ja ihmisillä, kuten nuorisotoiminnalla tai koululla on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnille. Kasvuvaiheeseen kuuluu myös irrottautuminen omista vanhemmista, ja suhteet muihin aikuisiin muodostuvat yhä merkityksellisemmiksi.

Tähän oppaaseen on koottu helposti käyttöön otettavia, nuoren mielenterveyttä edistäviä tehtäviä. Tehtävien kautta sukelletaan nuorille tärkeiden mielenterveystaitojen pariin. Tehtävien kestot vaihtelevat 15–30 minuuttiin. Oppaasta löydät myös lyhyesti tietoa mielenterveyden edistämisen eri osa-alueista.

Tehtävät on jaettu yhdeksän eri teeman mukaan:

1. Arjen valinnat ja voimavarat
2. Itsetuntemus ja vahvuudet
3. Tunnetaidot

4. Ihmissuhteet ja kaveritaidot
5. Turvaverkko
6. Selviytymiskeinot
7. Tietoisuustaidot
8. Arvot ja asenteet
9. Unelmat ja luottamus elämään

Jokaiseen teemaan kuuluu useampia tehtäviä, joista voi valita omaan toimintaan sopivimmat. Tehtäviä voidaan tehdä esimerkiksi osana pienryhmätoimintaa, oppitunneilla, nuorten illoissa, leireillä tai yksilötyön tukena. Tehtävien ympärille voi myös rakentaa oman nuorten ryhmän. Tällöin jokaisella ryhmäkerralla voidaan käsitellä yhtä teemaa tehtävien ja yhteisen keskustelun kautta.

Jokaisen teeman alta löytyvät ohjeistukset niin yksilö- kuin ryhmäharjoituksiin. Joihinkin harjoitteisiin tarvitaan tulostettuja tehtäväpohjia, jotka löytyvät tämän oppaan lopusta. Yksilöharjoitetta varten tarvitset Hyvän mielen treenivihon. Tehtävät voivat herättää nuorissa myös ajatuksia, joita olisi syytä jatkaa ohjaajan kanssa kahden kesken. On siis hyvä korostaa, että asioihin voi palata ohjaajan kanssa myöhemminkin.

Mukavia hetkiä oppaan parissa!

Hyvän mielen treenivihko nuorelle

Hyvän mielen treenivihko on tarkoitettu suoraan nuorille. Nuori voi täyttää vihkoa itsenäisesti, tai sitä voidaan käyttää säännöllisten yksilötapaamisten tukena. Tällöin nuori tekee ohjaajan kanssa sovitut tehtävät yksilötapaamisten välillä, ja ne puretaan ohjaajan kanssa seuraavalla tapaamisella. Tästä oppaasta löydät tehtäväkirjan tehtäviin purkukysymyksiä, jotka toimivat tukenasi, kun käyt harjoitteita nuoren kanssa läpi. Tehtävistä voi ottaa myös kopioita ja jättää niitä nuorten saataville esimerkiksi odotustiloihin tai nuorisotaloille. Hyvän mielen treenivihko on tulostettavissa ja tilattavissa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n verkkosivuilta.

Hyvän mielen vuosikello

Tämän oppaan rinnalle on rakennettu myös Hyvän mielen vuosikello. Vuosikello ohjaa pohtimaan keinoja, joiden kautta työyhteisön jäsenet voivat edistää nuorten mielenterveyttä päivittäisessä työssään. Tarkoitus on tarkastella arjen toimintoja ”mielenterveyden edistämisen silmälasien” läpi. Vuosikello on jaettu kalenterivuoden mukaan, ja siinä käsitellään samoja teemoja kuin tässä oppaassa. Oppaan harjoitteita voi käyttää vuosikellon kanssa rinnakkain. Hyvän mielen vuosikello on tulostettavissa ja tilattavissa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n verkkosivuilta.

1. Arjen valinnat ja voimavarat

Nuoren mielenterveystaidot kehittyvät arjen tilanteissa ja päivittäisissä kohtaamisissa kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Nuorisotyön ja koulun arjessa on paljon tilanteita, joissa voidaan vahvistaa nuoren mielenterveyttä ja harjoitella mielenterveystaitoja. Toimiva arki onkin perusta nuoren hyvinvoinnille, ja pienilläkin päivittäisillä valinnoilla on vaikutusta jaksamiseen ja mielialaan.

Nuorten elämässä on monia asioita, jotka tuottavat hyvää mieltä ja joiden kautta hyvinvointi vahvistuu, mutta myös tilanteita, jotka

kuormittavat ja vievät voimavaroja. Kun perusasiat ovat kunnossa, riittää voimia koulunkäyntiin, arjen hallintaan ja vastoin käymisten kohtaamiseen.

Nuoren kanssa on hyvä keskustella omien valintojen merkityksestä ja pohtia yhdessä, mitkä ovat niitä asioita, jotka tukevat juuri hänen päivittäistä jaksamistaan. Alkuun pääsee kysymyksillä ”kuormittaako sinua jokin tällä hetkellä” ja ”mitkä hetket päivissäsi ovat sinusta parhaita”.

Mielenterveyden käsi



🕒 20 min



Mielenterveyden käsi -tehtävä tulostettuna tai seinälle heijastettuna, paperia, kyniä

Tavoite: Muistuttaa, miten pienetkin arjen valinnat vaikuttavat jaksamiseen ja mielialaan arjessa.

Ohjeet

Ota esille Mielenterveyden käsi -tehtävä, tai heijasta se seinälle. Jaa jokaiselle nuorelle kynä ja paperi. Pyydä nuoria nostamaan eteensä kirjoituskätensä. Käy kysymykset läpi sormi kerrallaan ja pyydä nuoria taivuttamaan sormi alas, mikäli he vastasivat pääsääntöisesti ”ei” sormen kysymyksiin, ja jättämään sormi pystyyn, mikäli he vastasivat pääsääntöisesti ”kyllä”. Vastauksia ei tarvitse kertoa ääneen. Kun olet käynyt koko käden läpi, pyydä nuoria kirjoittamaan allekirjoituksensa kynällä paperiin siten, että he pitävät kynää kädessään vain ylhäällä olevilla sormilla.

Purku

- Jäikö jollain kaikki sormet pystyyn?
- Miltä oman nimen kirjoittaminen tuntui? Oliko se helppoa?
- Näyttikö allekirjoitus omalta? Olemmeko oma itsemme kiireen ja väsymyksen keskellä? Onko esimerkiksi ”nälkäkiukku” tuttua?
- Mikä vie päivässä liikaa aikaa? Mitä olisi kiva tehdä enemmän?
- Millaiset asiat ja valinnat heikentävät mielen hyvinvointia arjessa?
- Minkälaisia asioita arvostat arjessasi?
- Mitkä asiat tuovat päivään hyvää oloa?

Miten sinä voit?

Entä työyhteisön muut jäsenet? Kokeilkaa tehdä harjoite yhdessä – mitä ajatuksia se herättää?

Moninaiset voimavarat



30 min



Fläppipaperia, tyhjää paperia, kyniä

Tavoite: Pohtia voimavaroja ja hyvää oloa tuovia asioita arjessa. Vaihtaa ajatuksia muiden kanssa ja saada uusia ideoita oman hyvinvoinnin ylläpitoon.

Ohjeet

Jaa nuoret kolmeen ryhmään ja anna jokaiselle ryhmälle oma teema alta. Pyydä jokaista ryhmää pohtimaan teeman kautta asioita, jotka lisäävät heissä hyvää oloa ja joista he saavat voimaa.

Teemat:

- Sosiaalinen: esim. pelaaminen kavereiden kanssa, yhteiset hetket perheen parissa
- Fyysinen: esim. tanssiharrastus, metsälenkit koiran kanssa
- Tunteellinen ja taiteellinen: esim. piirtäminen, musiikin kuuntelu

Käykää asiaa läpi niin, että jokainen ryhmä kertoo omat ajatuksensa ensin ja tämän jälkeen muut saavat kommentoida. Voit kirjata asiat fläppipaperille näkyviin. Fläppipaperi voidaan laittaa harjoitteen jälkeen näkyvälle paikalle muistuttamaan erilaisista keinoista lisätä hyvää oloa.

Purku

- Miltä tuntui pohtia voimavaroja oman teeman kautta?
- Onko joku voimavaroista kaikista tutuin tai useimmiten käytössä?
- Saitko uusia ideoita?
- Voisitko seuraavan kerran kokeilla jotain uutta keinoa listalta?

Voimavarat piilossa



15–30 min



Voimavarat piilossa -tehtävä tulostettuna jokaiselle ryhmälle, kyniä, ruutupaperia

Tavoite: Pohtia, mitkä asiat arjessa tuovat voimavaroja, sekä harjoitella ryhmässä toimimisen taitoja.

Ohjeet

Jaa ryhmä pareihin tai kolmen hengen ryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle oma Voimavarat piilossa -tehtävä väärinpäin pöydälle. Kerro nuorille, että sanaruu-dukoon on piilotettu asioita, jotka usein tuottavat hyvää mieltä. Kokeilkaa, mikä ryhmä löytää ensimmäisenä kaikki ruudukkoon piilotetut sanat (7). Katso, että ryhmät aloittavat työskentelyn yhtä aikaa. Käykää lopuksi yhdessä löydettyt sanat läpi.

Kuvasta löytyy seuraavat sanat:

LEPO, HARRASTUS, LEMMIKKI, NETTI, KAVERI, MUSIIKKI, LIIKUNTA

Purku

- Löysittekö teille sopivia voimavaroja?
- Oliko listassa jotain, joka ei mielestänne sinne sovi?
- Mitä lisäisitte listaan?
- Mistä asioista saatte erityisesti hyvää oloa huo-
noina hetkinä?

Lisätehtävä

Halutessasi voit pyytää nuoria tekemään sanaristikoita myös itse. Tarvitset tällöin ruutupaperia ja kyniä. Listaa nuorten kanssa ensin voimavaroja ja hyvää mieltä tuovia asioita yhteiselle fläppipaperille. Pyrkikää keksimään noin 15 eri sanaa. Pyydä nuoria valitsemaan listasta haluamansa 5–10 sanaa ja kirjoittamaan ne sikin soikin ruudukkoon. Tämän jälkeen ruudukon muut kohdat täytetään sekalaisilla kirjaimilla. Kun kaikki ovat täyttäneet omat ruudukkonsa, sanaruudukot sekoitetaan ja jaetaan kaikkien kesken.

Juoksulenkki,
ystävien tapaaminen,
lempiruoka,
musiikki... mistä
sinä saat hyvää
mieltä?

Kiitollisuuspäiväkirja



Itsenäinen työskentely viikon ajan, yhteinen purku 30 min



Kiitollisuuspäiväkirja-tehtävä tulostettuna jokaiselle, fläppipaperia, kyniä

Tavoite: Pysähtyä pohtimaan omassa elämässä hyvin olevia asioita. Tehtävä tukee myönteistä ajattelua ja muistuttaa, että pienistäkin asioista voi olla kiitollinen.

Ohjeet

Jaa jokaiselle nuorelle oma Kiitollisuuspäiväkirja. Pyydä nuoria täyttämään viikon ajan omaa päiväkirjaa siinä olevan ohjeistuksen mukaan. Käykää viikon lopuksi yhdessä läpi nuorten ajatukset. Pyydä nuoria ensin käymään läpi omaa listaansa parin kanssa tai pikkuryhmissä. Muistuta, että jokainen voi kertoa juuri sen verran kuin haluaa. Ohjeista jokaista ryhmää valitsemaan muutama asia, jonka he haluavat kertoa muille. Käy ryhmä kerrallaan läpi ja kirjaa nuorten ajatukset fläppipaperille.

Purku

- Miltä tehtävä tuntui?
- Oliko joka päivästä helppo keksiä hyviä asioita?
- Herättivätkö muiden kiitollisuudenaiheet sinussa ajatuksia?
- Mistä olet kiitollinen juuri nyt?

Mielenterveyden käsi, Voimavarojen viirit, Kiitollisuuspäiväkirja



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Mitä asioita ilman et voisi hyvin?
- Mikä vie päivässä liikaa aikaa?
- Mitä olisi kiva tehdä enemmän?
- Mitkä asiat tuovat päivääsi hyvää oloa?
- Millaiset asiat ja valinnat heikentävät hyvinvointiasi arjessa?
- Onko jokaisesta päivästä mahdollista löytää jotain hyvää?

2. Itsetuntemus ja vahvuudet

Itsetuntemuksella tarkoitetaan ihmisen ymmärrystä itsestään. Se vastaa kysymykseen ”kuka olen”. Hyvä itsetuntemus auttaa asettamaan rajoja, kehittämään itseään ja ymmärtämään, mitä tarvitsee voidakseen hyvin. Ihmisissä on erilaisia puolia, jotka korostuvat eri tilanteissa. Nuoren kanssa voi pohtia, millaisia rooleja hänellä on eri ympäristöissä ja miten nuori voi silti olla oma itsensä roolista riippumatta.

Myös omien vahvuuksien tunnistaminen ja tunnustaminen vaikuttavat hyvän

itsetunnon taustalla. Hyvä itsetunto tukee nuoren luottamusta tulevaisuuteen, omiin kykyihinsä ja muihin ihmisiin. Hyvä itsetunto rakentuu onnistumisen kokemuksille, tuelle ja rohkaisulle sekä myönteisille kokemuksille vuorovaikutuksesta muiden kanssa.

Aikuisten kannustava suhtautuminen on ensiarvoisen tärkeää. Esimerkiksi yksinkertainen ”Kiva nähdä sinua, hienoa kun jaksoit tulla mukaan” -lausahdus luo nuorelle tunteen siitä, että hän on onnistunut ja hänen läsnäolollaan on merkitystä.

Minussa on hyvää



20 min



Minussa on hyvää -tehtävä tulostettuna jokaiselle nuorelle, kyniä

Tavoite: Pohtia omassa itsessä olevia hyviä asioita ja vahvuuksia sekä harjoitella myönteisyyttä.

Ohjeet

Jaa jokaiselle oma Minussa on hyvää -tehtävä. Pyydä nuoria kirjoittamaan oma etunimensä ylhäältä alas paperin vasempaan reunaan. Pyydä sen jälkeen kirjoittamaan jokaisen kirjaimen kohdalle nuorta ja hänen vahvuuksiaan kuvaava myönteinen adjektiivi, joka alkaa samalla kirjaimella. Vinkkejä voi kysyä kaverilta tai ohjaajalta. Pyydä halukkaita kertomaan, mitä asioita he kirjoittivat. Pyri rohkaisemaan nuoria niin, että jokainen kertoisi ainakin yhden asian ääneen muille.

Purku

- Onko muita helpompia kehua kuin itseä? Miksi?
- Miksi itseään kannattaa kehua?
- Mitä tarkoittaa itsemyötätunto? Puhumme usein kavereille kannustaen, mutta soimaamme itseämme. Miksi toimimme näin?

Purun tueksi: Itsemyötätunnolla tarkoitetaan ystävällistä ja myötätuntoista suhtautumista itseensä. Käytännössä tämä tarkoittaa samanlaista suhtautumista, jota osoitetaan esimerkiksi itselle tärkeälle ihmiselle vastoinikäymisten hetkellä.

Luonnetori



🕒 20 min



Luonnetori -tehtävä tulostettuna, kyniä, tila jossa voi liikkua

Tavoite: Pohtia itselle ominaisia luonteenpiirteitä ja tutustua muihin.

Ohjeet

Leikkaa Luonnetori -tehtävän sanat irti toisistaan. Tarvittaessa voit tulostaa sanat kahteen kertaan ja halutessasi laminoida kortit. Jaa kortit tasan osallistujien kesken niin, että jokaisella on ainakin kolme korttia. Pyydä nuoria kiertelemään tilassa ja vaihtamaan kortteja, jotta he löytäisivät itselleen heidän luonteitaan mahdollisimman hyvin kuvaavat kortit. Kortteja voidaan vaihtaa kertomalla toiselle, minkä kortin haluaisi vaihtaa, tai salaa antamalla haluamansa kortin tietämättä, mitä saa tilalle. Kun nuoret ovat vaihdelleet kortteja noin 10 minuutin ajan, pyydä nuoria istumaan. Halukkaat voivat kertoa, mitkä kortit heille jäivät ja mitä ovat niistä mieltä.

Purku

- Miltä korttien vaihtelu tuntui?
- Olivatko kaikki saamasi kortit sinulle sopivia?
- Oliko joku kortti sellainen, jonka olisit ehdottomasti halunnut?
- Entä oliko joku kortti sellainen, joka ei olisi sopinut sinulle lainkaan?
- Löysitkö luonteenpiirteitä, jotka olisivat sopineet jollekin toiselle? Kenelle ja miksi?

Tunnetko työkaverisi?
Voisitteko tehdä
luonnetorin
harjoituksena myös
työyhteisön kesken?

Minussa on hyvää, Kuka minä olen?, Pohdinnan pisarat



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

Minussa on hyvää:

- Onko muita helpompi kehua kuin itseä? Miksi?
- Mistä hyvä itsetunto rakentuu?

Kuka minä olen?, Pohdinnan pisarat:

- Missä asioissa tai tilanteissa olen vahvimmillani?
- Missä asioissa haluaisin vielä kehittyä?
- Toiminko eri tavalla eri ihmisten seurassa? Miksi?
- Missä tilanteissa pystyn olemaan täysin oma itseni?

Täytä "Minussa on
hyvää" -tehtävä nuoren
nimellä ja anna nuorelle
kannustukseksi!

3. Tunnetaidot

Tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat keskeinen osa mielenterveyttä. Tunteet ohjaavat kaikkea käyttäytymistämme. Jotta voi ymmärtää paremmin sekä itseään että muita, on tärkeää osata tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteitaan.

Tunnetaidot ovatkin yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista, ja aikuisen rooli niiden opettelun tukemisessa on keskeinen. Aikuisen toimii mallina tunteiden käsittelyssä ja luo turvaa nuorelle omien tunteiden sanoittamisessa ja rakentavan ilmaisun opettelussa.

Tunnetaitojen avulla on mahdollista kohdata ja sietää haastaviakin tunteita. Mikäli tunteita ei käsitellä, ne voivat jäädä kuormittamaan mieltä ja heikentää niin henkistä kuin fyysistä hyvinvointia. Jo se, että ymmärtää tunteiden olevan ohimeneviä, auttaa tunteiden käsittelyssä.

Tunteet tuntuvat usein myös kehossa. Kehon viestien kuuntelu auttaa tunnistamaan omia reaktioita ja tarpeita. Keholliset harjoitukset ja liikunta auttavat myös purkamaan voimakkaita tunteita.

Tunteiden merkitys



25 min



Fläppipaperia, kyniä

Tavoite: Pohtia tunteiden merkitystä ja muistuttaa tunteiden kuuntelun tärkeydestä.

Ohjeet

Listaa nuorten kanssa erilaisia tunteita fläppipaperille tai taululle. Pohtikaa tunne kerrallaan, mikä merkitys tunteella on ja mitä se yrittää kertoa.

Esimerkkejä tunteista ja niiden merkityksistä:

- **Viha** = joku tai jokin on mennyt vastoin toiveitamme
- **Innostus** = kertoo, mikä on itselle mieluista ja tärkeää ja mistä saa voimaa
- **Suru** = auttaa käsittelemään menetyksiä ja ikäviä tilanteita. Surun on hyvä antaa tulla, jotta pääsee eteenpäin.
- **Pelko** = muistuttaa meitä vaarasta tai uhkaavasta tilanteesta
- **Ahdistus** = jossain on ristiriita, joka on tiedostettava, ja siihen on löydettävä ratkaisu päästäkseen eteenpäin
- **Ilo** = kertoo, mistä pidämme, ja antaa voimaa

Purku

- Onko omia tunteita tai niiden kertomia viestejä aina helppo tunnistaa?
- Miksi on tärkeää ymmärtää tunteiden viestejä?
- Onko olemassa negatiivisia tunteita? Voisiko ennemmin puhua haastavista tunteista, koska jokaisella tunteella on tarkoitus?

Missä tunne tuntuu?



20 min



Fläppipaperia, erivärisiä kyniä

Tavoite: Havainnollistaa, miten keho ja mieli toimivat vuorovaikutuksessa. Tehdä erilaiset tunteet näkyviksi.

Ohjeet

Piirtäkää fläppipaperille suuri ihmishahmo. Pyydä nuoria luettelemaan erilaisia tunteita ja kirjaa ne ylös hahmon viereen. Käykää yhdessä kuvan kanssa läpi, missä mikäkin tunne voi tuntua. Esimerkiksi: viha -> lihakset jännittyvät, hartiat nousevat korviin; jännitys -> maha kiertää. Eri tunteille voi valita omat värinsä, joilla voit merkitä havaintoja piirrettyyn ihmishahmoon. Käykää läpi purkukysymysten kautta.

Purku

- Oliko tehtävä helppo vai vaikea? Miksi?
- Näkeekö ihmisistä ulospäin, miltä heistä tuntuu? Voiko tunteet piilottaa kokonaan?
- Kannattaako haastavia tunteita pitää sisällään?
- Miksi joskus kehoitetaan ravistamaan kehoa esimerkiksi jännittävällä hetkellä? (rentoutus, ravistetaan olo pois)
- Millä muilla keinoilla tunteista voisi päästää irti?

Mikä tunne?



30 min



Mikä tunne? -tehtävä tulostettuna ja tunteet irti leikattuina, paperia, kyniä

Tavoite: Pohtia, missä tilanteissa eri tunteet näyttäytyvät, ja keksiä keinoja selvittää tai sietää ikäviä tunteita.

Ohjeet

Jaa ryhmä noin kolmen hengen ryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle Mikä tunne? -tehtävän listasta yksi tai kaksi tunnetta. Älä näytä antamiasi tunteita muille nuorille. Pyydä nuoria kirjoittamaan tyhjälle paperille jokin tilanne, jossa kyseiset tunteet voisivat tulla esiin. Tilanne voi olla keksitty tai tosi. Kun kaikki ovat valmiita, pyydä ryhmiä yksitellen lukemaan muille oma tilanteensa. Muut arvavat, mistä tunteesta on kyse. Ikävien tunteiden ja tilanteiden kohdalla (suru, viha, pelko, ärsytys) pohtikaa myös, millä tavoin tilanteesta voisi päästä eteenpäin.

Vaihtoehtoinen toteutustapa: Nuoret voivat tehdä myös pieniä näytelmiä keksimistään tilanteista. Varaa tällöin työstöön enemmän aikaa.

Purku

- Oliko tunteita helppo tunnistaa?
- Puretaanko pahaa oloa usein muihin? Miten muuten siitä voisi selvittää?
- Miksi aina ei ole helppo puhua omista tunteista muille?
- Miten tunteet vaikuttavat omaan oloon ja käyttäytymiseen?

Tunnemaalaus



30 min



Tyhjää paperia, vesivärejä tai värikyniä.
Halutessasi rauhallista musiikkia taustalle.

Tavoite: Harjoitella läsnäoloa, oman olon rauhoittamista, tunteiden tunnistamista ja niistä irti päästämistä.

Ohjeet

Jaa jokaiselle nuorelle paperi ja värikyniä tai vesivärejä. Pyydä nuoria piirtämään tai maalaamaan omia tunteitaan seuraavien kysymysten kautta:

- Pohdi, mitä tunteita olet kokenut viimeisen kahden päivän aikana.
- Pohdi, mikä on sellainen tunne, jota et usein koe tuntevasi.
- Pohdi, mikä on sellainen tunne, jota tunnet usein.

Muistuta, että oikeaa tai väärää tapaa toteuttaa tehtävä ei ole. Tärkeintä on keskittyä omaan tekemiseen. Teokset voidaan koota yhteiselle seinälle, tai jokainen voi viedä teoksen kotiinsa.

Purku:

- Miltä tuntui maalata tunteita?
- Oliko omia tunteita helppo tunnistaa?
- Voisiko vastaavaa kokeilla kotona esimerkiksi ikävien tunteiden purkamiseen?

Tunteet ulos



30 min



Fläppipaperia, paperia, kyniä

Tavoite: Pohtia tunteiden merkitystä omaan ja muiden oloon sekä käyttäytymiseen.

Ohjeet

Pyydä nuoria pohtimaan erilaisia tunnetiloja ja listaa niitä fläppipaperille. Jaa nuoret pieniin ryhmiin ja anna listalta jokaiselle ryhmälle pari tunnetilaa. Pyydä ryhmiä pohtimaan, minkälaisena käytöksenä tai puheena tunnetila voi näkyä ulospäin. Kun ryhmät ovat hetken pohtineet, käykää ryhmien ajatukset läpi ryhmä kerrallaan. Muut saavat kommentoida. Kirjaa ajatuksia ylös fläppipaperille.

Purku

- Oliko esimerkkejä helppo vai vaikea keksiä?
- Voisiko negatiivisille käyttäytymismalleille keksiä vaihtoehtoisia tapoja? (mikäli nuoret keksivät näitä, voi ohjaaja kirjata niitä ylös fläppipaperille)
- Mikä merkitys omalla käytöksellä on muihin?
- Tarttuuko hyvä tai huono olo muihin?

Tunteiden merkitys, Tunnemittarini, Missä tunne tuntuu?, Tunteet haltuun



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Miksi aina ei ole helppo puhua omista tunteista muille?
- Puretaanko pahaa oloa usein muihin? Miten muuten siitä voisi selvitä?
- Miten tunteet vaikuttavat omaan oloon ja käyttäytymiseen?
- Mitä tunteita tunnistat usein?
- Mitä tunnet nyt?

4. Ihmissuhteet ja kaveritaidot

Tunne ryhmään kuulumisesta on ensiarvoisen tärkeää nuoren mielen hyvinvoinnille. Kaverisuhteet ovat tärkeitä erityisesti nuoruuden kehitysvaiheessa, jossa irtaudutaan vanhemmista ja muodostetaan tiiviitä suhteita vertaisiin. Nuoruus on kehitysvaiheena vuorovaikutustaitojen kehittymisen aikaa. Läheisten ystävien puute heikentää tutkitusti mielenterveyttä. Siksi on tärkeää, että aikuiset toimivat tukena kaverisuhteiden muodostumisessa. Vertaissuhteiden puuttumista voi kuitenkin osittain korvata myös turvallinen, läheiseksi koettu aikuinen. Tärkeintä

on, että jokaisella on joku, jonka seurassa voi kokea saavansa olla oma itsensä ja saada onnistumisen kokemuksia vuorovaikutuksesta.

Muiden kunnioittaminen, kuuntelutaidot, kyky ratkaista ristiriitoja sekä erilaisten näkökulmien huomioiminen ovat tärkeitä taitoja sosiaalisissa suhteissa. Mikäli kotona ratkaistaan ristiriitoja esimerkiksi riitelemällä, on nuoren vaikea itse toimia toisin. Aikuiset näyttävät mallia omalla toiminnallaan. Kun aikuinen kuuntelee nuorta kiinnostuneesti ja kannustavasti, välittyy nuorelle malli myönteisestä vuorovaikutuksesta.

Mitä enemmän nuori haastaa aikuista, sitä enemmän hän tarvitsee aikuiselta tukea, turvaa ja rinnalla pysymistä!

Hyvän mielen pelisäännöt



🕒 30 min



Hyvän mielen pelisäännöt -tehtävä tulostettuna A3-kokoiselle paperille, fläppipaperia, paperia, kyniä

Tavoite: Pohtia yhdessä nuorten kanssa yhteisen toiminnan tai tilan pelisäännöt. Luoda yhteisöllisyyttä ja turvallista ilmapiiriä.

Ohjeet

Ota esille Hyvän mielen pelisäännöt -tehtävä tai luokaa pohja alusta asti yhdessä nuorten kanssa fläppipaperille. Aloita pohtimalla nuorten kanssa hyvän ryhmän elementtejä keskustellen (ajatuksia voi kirjata fläppipaperille):

- Miten varmistetaan, että kaikki pääsevät mukaan?
- Minkälaiseen ryhmään on itse kiva tulla? Minkälaista käytöstä odotat muilta?
- Mikä madaltaa kynnystä liittyä joukkoon?

Kun olette pohtineet kysymyksiä ryhmän kanssa, jaa ryhmä 2–4 pienryhmään. Jokainen ryhmä pohtii 2–4 heille tärkeää hyvän mielen sääntöä (yhteensä sääntöjä koko ryhmän sisällä enintään 8). Kun ryhmät ovat pohtineet hetken,

käydään ehdotukset keskustellen ryhmä kerrallaan läpi. Ohjaaja kirjaa ehdotukset fläppipaperille. Kun kaikki ryhmät ovat esitelleet omat ehdotuksensa, voivat muut kommentoida ja ehdotuksia voidaan tarvittaessa muokata. Jos ehdotukset ovat hyvin samanlaisia, voidaan niitä tarkentaa ja eritellä, esimerkiksi ”ei saa kiusata” -ehdotusta voi tarkentaa seuraavilla: ”kaikki tulee huomioida”, ”kenestäkään ei puhuta pahaa” ja ”kaikkia moikataan”.

Valitut pelisäännöt kirjataan yhteiseen pohjaan, jonka alaosaan jokainen nuori ja työntekijät lisäävät allekirjoituksensa. Kun uusia nuoria tulee mukaan toimintaan, käydään pelisäännöt yhdessä läpi ja lisätään uuden nuoren nimi alle. Yhteisiin pelisääntöihin on hyvä palata aika ajoin.

Huom!

Pelissäännöt voidaan tehdä myös työyhteisön kesken, mikäli nuorten kanssa työskentely ei ole toiminnan luonteen vuoksi mahdollista (esim. Ohjaamo-toiminta). Tällöin ne on hyvä asettaa esimerkiksi odotustilaan, jolloin ne toimivat nuorillekin esimerkkinä yhteisön yhteisistä toimintatavoista.

Kuka olet?



🕒 30 min



Kuka olet? -tehtävä tulostettuna ja kysymykset irti leikattuina

Tavoite: Tutustua muihin ryhmäläisiin sekä harjoitella kuuntelun taitoja.

Ohjeet

Muodostakaa nuorten kanssa istumapiiri. Levitä kysymykset lattialle teksti alaspäin. Jokainen nostaa lattialta omalla vuorollaan yhden kysymyksen ja kysyy sen oikealla puolellaan istuvalta. Muut kuuntelevat ja odottavat vuoroaan. Kysymyksen esittäjää voi pyytää keksimään vielä jatkokysymyksen vastauksen perusteella. Näin varmistetaan se, että nuoret kuuntelevat toistensa vastauksia.

Purku

- Yllättikö joku vastaus?
- Miltä tuntui kuunnella ja odottaa omaa vuoroa?
- Millä keinoin voi osoittaa toiselle kuuntelevansa ja olevansa läsnä? / Mistä huomaa, onko toinen läsnä ja kuunteleeko?
- Millä keinoin voi osoittaa kiinnostusta toisen ihmisen kertomaa kohtaan?

Kaveruuden janalla



🕒 30 min



Paperi, jossa lukee "kyllä", ja paperi, jossa lukee "ei". Tilaa liikkua.

Tavoite: Pohtia kaveritaitoja ja kaverisuhteiden merkityksiä.

Ohjeet

Aseta toiselle puolelle tilaa paperi, jossa lukee "kyllä", ja toiselle puolelle paperi, jossa lukee "ei". Esitä kysymykset yksi kerrallaan ja pyydä nuoria asettumaan janalle papereiden väliin siihen kohtaan, joka kuvaa heidän mielipidettään asiasta. Jos nuori ei osaa tai halua kertoa mielipidettään, voi hän jäädä keskelle janaa. Anna halukkaille mahdollisuus perustella, miksi he seisovat valitsemassaan kohdassa. Perustelujen jälkeen nuoret saavat vielä vaihtaa paikkaa janalla. Muistuta, että jokaisen mielipide on yhtä arvokas ja mielipiteet voivat muuttua päivästä tai tilanteesta riippuen eli ne eivät ole pysyviä. Esitä aluksi pari harjoituskysymystä.

Kysymykset:

- Onko jäätelö hyvää?
- Onko koira parempi lemmikki kuin kissa?
- Voiko hyväksi kaveriksi opetella?
- Onko kaverin kanssa aina kivaa?
- Onko riitoja helppo sopia?
- Pitääkö kaverille kertoa kaikki omat asiat?
- Saako kaverin kertomia juttuja kertoa muille?
- Tarvitseeko kaverin olla saman ikäinen kuin itse on?
- Tarvitseeko vanhempien tietää tai tuntea kaikki kaverit?
- Tarvitseeko kaverin kanssa pitää samoista asioista?
- Kavereita ei tarvitse olla monta, yksikin hyvä ystävä riittää.

Purku

- Oliko helppoa olla eri mieltä muiden kanssa?
- Miltä oman mielipiteen perustelu tuntui?
- Missä tilanteissa kaveritaitoja voisi kehittää?
- Miten kaverin kanssa voi sopia, jos on tullut riitaa?
- Miten voi osoittaa toiselle arvostavansa häntä?

Kaveruuden janalla, Ihmissuhdetaituri



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

Kaveruuden janalla:

Käy nuoren kanssa läpi hänen janalleen asettamansa vastaukset ja pyydä nuorta perustelemaan vastauksensa.

Voit syventää keskustelua purkukysymysten kautta:

- Miltä kysymysten pohtiminen tuntui?
- Miten kaverin kanssa voi sopia, jos on tullut riitaa?
- Millaisia kokemuksia sinulla on kaverisuhteista?

Ihmissuhdetaituri:

- Miltä tuntui arvioida itseään?
- Missä tilanteissa kaveritaitoja voisi kehittää?
- Miten voi osoittaa toiselle arvostavansa häntä?

5. Turvaverkko

Jokainen tarvitsee ympärilleen ihmisiä, joiden seurassa olo on turvallinen ja luotavainen. Oma turvaverkko voi muodostua eri ikäisistä ihmisistä, ja se voi muuttua elämän eri vaiheissa. Eri asioista voi olla helpompi jutella eri henkilöiden kanssa, joten on tärkeää, että turvaverkko koostuu useammista ihmisistä – nuorista ja aikuisista.

Nuorisotyön vapaaehtoinen luonne ja rento ympäristö tarjoavat nuorelle luontevan paikan muodostaa luottamuksellisia suhteita aikuisiin hänen itse määrittelemillään ehdoilla ja omia rajojaan kunnioittaen. Myös koulusta voi löytyä nuorelle luottoaikuinen. Esimerkiksi seurusteluun tai omaan kehoon liittyvistä asioista voi olla haastavaa jutella vanhempien kanssa. Näiden teemojen kanssa voikin olla luontevampaa kääntyä muun aikuisen puoleen.

Nuorelle on tärkeää muistuttaa säännöllisesti niistä kaikista ihmisistä sekä koulussa että vapaa-ajalla, joiden puoleen hän voi tarvittaessa kääntyä.

Kun lähellä on ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneet nuoren elämästä hyvinä hetkinä, on nuoren helpompi ottaa puheeksi myös huolensa. Tällöin tärkeintä on olla läsnä ja kuunnella. Valmiita vastauksia ei tarvitse olla, vaan ongelmaan voi yhdessä miettiä ratkaisuja. Mikäli oma osaaminen tai työnkuva ei tue nuorta riittävästi, on nuori hyvä saattaa laajemman avun piiriin. Tarvittaessa nuoren kanssa voidaan ottaa yhdessä yhteyttä hänen tarvitsemaansa palveluun. Luottamus rakentuu kannustavan, myönteistä palautetta ja rohkaisua sisältävän vuorovaikutuksen kautta.

Turvaverkko



30 min



Fläppipaperia, paperia, kyniä

Tavoite: Tuoda näkyväksi nuoren elämässä olevia ihmisiä, joiden puoleen voi kääntyä huolen koittaessa.

Ohjeet

Listatkaa nuorten kanssa keskustellen fläppipaperille ihmisiä, joille voi jutella, kun olo on kurja. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ystävät, perheenjäsenet, koulussa ja nuorisopalveluissa olevat henkilöt, sukulaiset, naapurit ja muut läheiset. Jaa jokaiselle nuorelle oma paperi.

Pyydä nuoria valitsemaan listalta tai sen ulkopuolelta itselleen tutut ja läheisiksi kokemat henkilöt. Pyydä nuoria piirtämään oma kuvansa paperille ja kirjoittamaan sen ympärille valitsemaansa henkilöt sekä sijoittamaan heidät sitä lähemmäs omaa kuvaansa, mitä helpompi heille on jutella. Kuvaa ei tarvitse näyttää muille, mutta sen tekemisen aikana heränneitä ajatuksia voi miettiä yhdessä lopuksi purkukysymysten kautta.

Purku

- Oliko helppo listata ihmisiä? Mitä muita ajatuksia heräsi?
- Mistä tunne läheisyydestä tai etäisyydestä syntyy?
- Voiko turvaverkko muuttua elämän aikana?
- Jos haluaa tulla läheisemmäksi jonkun kanssa, mitä voi tehdä?
- Miksi on tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, joille voi jutella?
- Mitä voi tehdä, jos tuntuu, ettei ole ketään, kenelle voisi jakaa ajatuksiaan?

Huom!

Mikäli toimit sellaisessa tehtävässä, joka jää tauolle esimerkiksi koulujen loma-aikojen mukaan, varmista, että nuoren turvaverkosta löytyy joku, johon nuori voi olla yhteydessä. Voitte kirjata nuorten kanssa ylös palveluja, joihin nuoret voivat olla yhteydessä lomien aikana (koulu,

vapaa-aika, nuorisotyö, verkkopalvelut). Tässä kohtaa on hyvä paikka tehdä yhteistyötä alueen muiden järjestöjen ja kuntatoimijoiden välillä. Muista myös, että monet valtakunnallisesti toimivat nuorten verkkopalvelut palvelevat myös lomien aikana.

Turvaa ja tukea



20 min



Turvaa ja tukea -tehtävä tulostettuna A3-kokoiselle paperille, paperia, kyniä

Tavoite: Tuoda näkyväksi nuoren elämässä olevia, oman perheen ulkopuolisia ihmisiä, joiden puoleen voi kääntyä huolen koittaessa.

Ohjeet

Jaa nuoret 2–3 hengen ryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle tyhjä paperi ja pyydä nuoria pohtimaan paperille vaihtoehtoja kuvan eri kohtiin. Pyrkikää kirjaamaan etenkin ”koulu”, ”nuorisotyö”- ja ”verkko”-kohtiin mahdollisimman konkreettisia vaihtoehtoja, esimerkiksi ”koulukuraattori Antti” pelkän koulukuraattorin tai ”Sekasin-chat” pelkän ”netin chatpalvelut” sijaan. Käykää kirjaukset yhdessä läpi, ja kirjaa ehdotukset yhteiseen paperiin. Laittakaa yhdessä tuotettu tuotos näkyvälle paikalle tilaan. Nuoria voi kehottaa ottamaan kuvan tehtävästä, jotta se on muistissa puhelimesta.

Alta löydät vinkkejä eri tahoista, joiden puoleen nuori voi kääntyä:

Kasvokkain:

Opettajat, kuraattori, terveydenhoitaja, koulu-psykologi, koulunuorisotyöntekijät, nuorisotalojen ja ohjaamojen työntekijät, etsivät nuorisotyön-

tekijät, työpajaohjaajat, harrastustoiminnan ohjaajat, seurakunnan työntekijät

Verkossa ja puhelimitse:

- sekasin247.fi (chat)
- nuortenlinkki.fi (tietoa ja tukea)
- loistosetlementti.fi/nuorelle (chat ja kysy-lue)
- nuortenelama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut (koostettu lista kaikista nuorten tukipalveluista verkossa ja puhelimitse)
- netari.fi (nuorisotalo netissä)

Purku

- Oliko helppo listata ihmisiä? Mitä muita ajatuksia heräsi?
- Miksi on tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, joille voi jutella?
- Mitä voi tehdä, jos tuntuu, ettei ole ketään, kenelle voisi kertoa ajatuksiaan?

Turvaverkkoni, Turvaa ja tukea



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Miksi on tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, joille voi jutella?
- Ketkä aikuiset ovat sellaisia, joille voi puhua huolista?
- Mitä voi tehdä, jos tuntuu, ettei ole ketään, kenelle voisi kertoa ajatuksiaan?
- Voinko jollain lailla helpottaa sitä, että sinun olisi helpompi puhua hankalistakin aiheista?

Lisätehtävä:

Tarkenna tarvittaessa nuoren turvaverkkoja: nimeä koulukuraattori, psykologi jne. Näytä henkilön kuva myös esimerkiksi netistä, jos mahdollista. Mikäli toimit sellaisessa tehtävässä, joka jää tauolle esimerkiksi koulun kesä-, syys- tai joulun- ja talvilomien ajaksi, varmista, että nuoren turvaverkosta löytyy joku, johon nuori voi olla yhteydessä myös loma-aikoina.

6. Selviytymiskeinot

Lähes jokainen kohtaa elämänsä aikana tilanteita, joissa oma mielenterveys kuormittuu. On arvioitu, että noin joka viides nuori kokee alakuloisuutta, ärtyneisyyttä tai ahdistuneisuutta, joka vaikuttaa nuoren ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan tai koulunkäyntiin. Sisälle padotut ikävät tunteet kuormittavat. On tärkeää, että nuori saisi opetella kuuntelemaan ja käsittelemään omia tunteitaan aikuisen läsnä ollessa. Aikuisen tehtävänä on muistuttaa kuormittavien tilanteiden ja niistä seuranneiden tunteiden ohimenevyydestä. Aikuisen kanssa nuori voi pohtia juuri

hänelle ominaisia selviytymiskeinoja, joiden avulla käsitellä stressiä, vastoinikäymisiä tai elämässä eteen tulevia huolia.

Arjen kuormitusta voi purkaa esimerkiksi muille puhumalla, itseilmaisun keinoin, kuten tanssien tai piirtämällä, sekä liikunnalla. Myös asioiden järkeily listojen ja tiedonhaun avulla voi auttaa jäsentämään ajatuksia, samoin kuin asioiden käsittely uskonnon, hengellisyyden ja tietoisuustaitojen avulla. Mitä useampia selviytymistapoja ihmisellä on arjessa, sitä paremmat eväät hänellä on suurempienkin kriisien varalle.

Homma haltuun!



30 min



Homma haltuun! -tehtävä tulostettuna jokaiselle ryhmälle, kyniä

Tavoite: Pohtia selviytymiskeinoja hankaliin tilanteisiin. Muistuttaa, että hankalistakin tilanteista pääsee eteenpäin.

Ohjeet

Jaa nuoret pienempiin ryhmiin ja anna jokaiselle ryhmälle oma Homma haltuun! -tehtävä. Pyydä jokaista ryhmää pohtimaan yksi tai useampi vastoinikäyminen tai suru, joka nuorta voi kohdata. Tilanteiden on hyvä olla keksittyjä. Pyydä nuoria täyttämään taulukkoon ohjeiden mukaan tilanteesta heränneet tunteet ja se, mitä tilanteessa voisi tehdä. Käykää pienryhmien tuotokset läpi yhdessä.

Esimerkkejä taulukkoon:

1. Riita ystävän kanssa → itkettää, harmittaa → välit kuntoon → puhun ystävälle ja pyydän anteeksi omaa käytöstäni
2. En pysty keskittymään → ahdistaa, stressaa → selkeyttä tekemiseen → to do -lista, asia kerrallaan
3. Kouluhommat eivät etene, en osaa → turhauttaa → selkeämmät ohjeet → kysyn opettajalta

Purku

- Miten vaikeista tilanteista pääsee eteenpäin?
- Onko helppo pyytää apua aikuiselta tai ystävältä, jos omat keinot eivät riitä?
- Miksi on tärkeää puhua tunteistaan muille?
- Mikä avun hakemista voisi estää?
- Miten surua voi käsitellä?
- Mitkä ovat teille tyypillisiä tapoja selviytyä murheista ja kriiseistä?
- Mitkä asiat tuovat hyvää oloa arkeen?

Suunta eteenpäin!



20 min



Fläppipaperia, kyniä

Tavoite: Myönteisen ajattelun lisääminen arkeen ja vastoinkäymisten kohtaaminen hyväksyvällä asenteella.

Ohjeet

Pohdi nuorten kanssa erilaisia ikäviä tilanteita, joita arjessa voi tulla eteen. Tilanteiden ei tarvitse olla suuria, vaan hyvin arkiset asiat riittävät. Listaa asioita fläppipaperin vasempaan reunaan. Käy tilanteet läpi yksi kerrallaan ja pyydä nuoria keksimään tilanteisiin mahdollisimman positiivinen suhtautumistapa.

Esimerkiksi:

Sadepäivä → Voin kutsua kaverin yökylään ja pitää leffaillan

Purku

- Voiko omaa ajattelua pikkuhiljaa muuttaa myönteisemmäksi harjoittelemalla?
- Mitä keinoja arjessa voi käyttää, jotta ikävistä tilanteista pääsee eteenpäin eivätkä kurjat ajatukset jää kiertämään kehää?

Minä selviän, Suunta eteenpäin



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

Minä selviän:

- Miten vaikeista tilanteista pääsee eteenpäin?
- Miksi on tärkeää puhua tunteistaan muille?
- Kenen puoleen käännyt, kun kaipaat tukea?

Suunta eteenpäin:

- Mitkä asiat tuovat hyvää oloa arkeen?
- Mikä on sinulle tyypillinen tapa selviytyä vastoinkäymisistä?

7. Tietoisuustaidot

Nuorten elämä on usein kiireistä, ja yhä useammat kokevat stressiä ja suorituspainetta. Myös sosiaalinen media luo oman ulottuvuutensa, ja jatkuva uutisvirta voi kuormittaa. Jokaiseen päivään olisikin hyvä saada pieniä rauhoittumisen hetkiä. Rauhoittuminen ja tietoinen läsnäolo tukevat omien tuntei-

den tunnistamista, lisäävät voimavaroja ja keventävät mielen kuormitusta. Rauhoittuminen antaa tilaa omien mielen ja kehon viestien tunnistamiselle. Tietoisuuden läsnäolon harjoittamiseen ei tarvita ihmeellisiä konsteja. Oman hengityksen seuraaminen on helpoin tapa pysähtyä ja rauhoittaa autonomista hermostoa.

Pysähdytään!



🕒 30 min



Pysähdytään! -tehtävä tulostettuna A3-kokoiselle paperille jokaiselle ryhmälle, värikyniä, rauhallista musiikkia

Tavoite: Opetella pysähtymään, harjoitella keskittymistä, tietoisuustaitoja ja ryhmässä toimimista.

Ohjeet

Jaa ryhmä 2–3 hengen ryhmiin ja anna jokaiselle ryhmälle värikyniä ja oma Pysähdytään!-tehtävä. Laita taustalle rauhallista musiikkia ja anna nuorten värittää kuva. Korosta nuorille, että kuva väritetään yhdessä ilman puhetta ja eleitä. Jokainen saa värittää haluamansa kohdan haluamallaan tavalla. Vaihtoehtoisesti voit antaa jokaiselle nuorelle oman kuvan. Lisää värityskuvia löydät myös netistä.

Huom!

Väritystehtäviä voi olla myös toiminnassa vapaasti jaossa. Mikäli toiminnassa on mukana nuoria, jotka ovat taitavia piirtämään, voi heitä pyytää osallistumaan ja piirtämään kuvia muiden nuorten väritettäväksi.

Purku

- Miltä tuntui keskittyä vain värittämiseen?
- Jos mielen päällä on paljon huolia, voisiko värittäminen saada ajatukset hetkeksi pysähtymään?
- Millä muilla keinoilla murehtimisesta voisi päästää irti?
- Onko arjessa helppo pysähtyä ja olla tekemättä mitään?
- Miten tätä voisi helpottaa?

Mitä jos tekisitte väritystehtävän myös työyhteisön kesken?

Läsnäoloharjoitukset



15 min/harjoitus

Tavoite: Harjoitella läsnäolon taitoja, rauhoittaa mieltä ja kehoa.

Kuormittavan tunteen helpottaminen mielikuvien avulla

Ohjeet

Pyydä nuoria istumaan niin, että jokaisella on tilaa ympärillään. Nuoret voivat halutessaan sulkea silmänsä, tai voit himmentää huoneen valoja. Lue alla oleva teksti nuorille rauhallisella äänellä. Käy lopussa purkukysymykset läpi.

"Pohdi jotakin tunnetta, jota olet tuntenut viime aikoina. Laita käsi keholle kohtaan, jossa tunne tuntuu. Anna kehon hengittää omaan tahtiin. Ajattele, että hengität nenän kautta sisään ja käden läpi ulos. Ajattele, että uloshengityksen myötä tunne ohenee ja haihtuu. Voit myös mielikuvissasi antaa käden lämmön sulattaa tunteen vähitellen. Keskity hetki kuuntelemaan omaa hengitystäsi. Anna silmien aueta hitaasti."

Läsnäolon vahvistaminen katseen ja kosketuksen avulla

Ohjeet

Pyydä nuoria istumaan niin, että jokaisella on tilaa ympärillään. Lue alla oleva teksti nuorille rauhallisella äänellä. Pidä lyhyt tauko jokaisen kysymyksen jälkeen. Käy lopussa purkukysymykset läpi.

"Tuo itsesi tähän hetkeen katsomalla ympäröivää tilaa kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa. Anna katseen vaeltaa tilassa. Kiinnitä huomiota väreihin, valoihin ja varjoihin, muotoihin ja pintoihin, yksityiskohtiin. Mitä värejä tai muotoja näet? Mitä kuulet? Miltä hengityksesi tuntuu?"

Pyydä nuoria lopuksi palauttamaan itsensä tähän hetkeen vahvistamalla omat ääri- viivansa: "Palaa tähän hetkeen ja vahvista lopuksi itsellesi ääri- viivat: käy koko keho läpi taputtelemalla tai voimakkaasti sivelemällä."

Purkukysymykset läsnäoloharjoitteisiin:

- Miltä tuntui keskittyä ympäristön havainnointiin?
- Saitko suljettua muut ajatukset ulkopuolelle ja keskityttyä havainnoimaan ympäristöä?
- Mikä merkitys tällaisilla harjoituksilla voi olla omaan hyvinvointiin?
- Voisiko jokaiseen päivään lisätä pieniä pysähdyksen hetkiä?

Pysähdytään!, Oma mielipaikkani



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Koetko, että osaat pysähtyä ja olla tekemättä mitään?
- Huolehditko jatkuvasti asioista?
- Mikä merkitys tällaisilla harjoituksilla voi olla omaan hyvinvointiin?
- Voisiko jokaiseen päivään lisätä pieniä pysähdyksen hetkiä?

8. Arvot ja asenteet

Arvot kertovat mikä meille on tärkeää, ja ne ohjaavat tekemiämme valintoja. Arvot muuttuvat läpi elämän, mutta pohja niille rakentuu lapsuudessa ja nuoruudessa, usein perheen arvojen mukaisesti. Kun nuori irrottautuu vanhemmistaan, alkaa hän pohtia yhä vahvemmin sitä, mikä juuri hänelle on tärkeää. Arvot ohjaavat valintoja liittyen esimerkiksi opiskeluun ja ihmissuhteisiin. Arvot liittyvät vahvasti myös elämän tarkoituksen pohdintaan. Kokemus oman elämän merkityksellisyydestä on tärkeää myös mielenterveydelle.

Arvopohja vaikuttaa väistämättä myös asenteisiimme muita ihmisiä ja itseämme kohtaan, ennakkoluuloihimme sekä siihen, miten suhtaudumme uusiin asioihin. Jos nuorelle esimerkiksi on tärkeää moninaisuuden kunnioittaminen, osallistuu nuori todennäköisemmin toimintaan, jossa näitä arvoja kunnioitetaan ja moninaisuuteen suhtaudutaan myönteisesti. Yhteiset arvot vaikuttavat myös luottamuksen syntymiseen eri ihmissuhteissa. Jaettu arvomaailma nuoren ja työntekijän välillä lisää nuoren luottamusta aikuiseen ja vahvistaa vuorovaikutusta.

Arvopohdintaa



30 min



Arvopohdintaa-tehtävä tulostettuna jokaiselle, kyniä

Tavoite: Pohtia omia arvojaan ja niiden merkitystä elämässään ja valinnoissaan.

Ohjeet

Jaa jokaiselle nuorelle oma Arvopohdintaa-tehtävä. Kuvan arvolistaa voi täydentää halutessaan joko itsenäisesti tai ryhmäläisten kanssa. Pyydä nuoria valitsemaan itsenäisesti viisi heille tärkeintä arvoa tai ominaisuutta ja kirjaamaan ne ylös. Keskustelkaa yhdessä valinnoista. Tämän jälkeen pyydä nuoria pudottamaan omasta listastaan kaksi arvoa pois. Keskustelkaa yhdessä valinnoista. Tämän jälkeen tiputetaan jälleen yksi pois, jolloin jäljellä on kaksi arvoa. Pyydä nuoria valitsemaan arvoista itselle tärkeämpi. Muistuta, että arvot eivät ole pysyviä, vaan muuttuvat elämäntilanteiden myötä. Keskustelkaa yhdessä purkukysymysten avulla.

Purku

- Miltä arvojen tiputtaminen tuntui? Oliko helppoa löytää tärkein arvo?
- Mistä arvoista oli erityisen hankala luopua?
- Voivatko arvot muuttua elämän aikana? Miksi ja mistä syistä?
- Mitä arvoja Suomessa arvostetaan? Mitä mieltä olette näistä?
- Mitä arvoja meidän ryhmässämme arvostetaan? Miten se näkyy?

Neljä nurkkaa



30 min



Neljä paperia, tilaa liikkua

Tavoite: Kehittää vuorovaikutustaitoja, oman mielipiteen ilmaisua ja muiden mielipiteiden kunnioittamista. Lisätä ymmärrystä siitä, että asioihin voi suhtautua monella tavoin, eikä yhtä oikeaa tapaa aina ole. Herätellä keskustelua erilaisista arvoin ja asenteisiin liittyvistä teemoista.

Ohjeet

Kirjoita papereihin ”täysin samaa mieltä”, ”melko samaa mieltä”, ”melko eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Aseta yksi paperi jokaiseen tilan neljään nurkkaan. Kerro, että jokainen huoneen nurkka vastaa mielipidettä esittämistäsi väitteistä. Lue väittämät yksi kerrallaan ja pyydä nuoria siirtymään siihen nurkkaan, joka vastaa parhaiten hänen mielipidettään. Anna jokaisen väitteen jälkeen halukkaille mahdollisuus perustella, miksi he seisovat valitsemassaan kohdassa, ja herätä keskustelua. Keskustelun jälkeen nuoret saavat vielä vaihtaa paikkaa. Muistuta, että jokaisen mielipide on yhtä arvokas ja mielipiteet voivat muuttua päivästä tai tilanteesta riippuen eli ne eivät ole pysyviä. Esitä aluksi yksi harjoitusväittämä.

Väittämät:

- Olisi kiva, jos olisi aina kesä.
- Kaikkien pitäisi voida harrastaa haluamaansa asiaa.
- Se, millä mielellä olen, vaikuttaa muihin.
- On tärkeämpää olla menestynyt kuin kaikista pidetyin.
- Valkoinen valhe on ihan ok, jos ei halua pahottaa toisen mieltä.
- Kiusaamiseen puuttuminen vaatii rohkeutta.
- Kaikilla on yhtä hyvät mahdollisuudet päästä unelma-ammattiinsa ja menestyä.
- Nuorilla on nykyään liikaa paineita ja huolia.
- Omia tunteita ei saa näyttää muille.

Purku

- Millaisia tunteita harjoitus herätti?
- Oliko valitseminen vaikeaa vai helppoa?
- Oliko joku kysymyksistä erityisen vaikea?
- Miltä tuntui olla eri mieltä kuin kaverit?

Näkökulmia



20–30 min riippuen ryhmän koosta



Erilaisia esineitä

Tavoite: Herätellä nuoria pohtimaan, ovatko asiat aina niin kuin ensisilmäyksellä voisi näyttää. Tarkastella asioita eri näkökulmista kuunnellen muiden ajatuksia.

Ohjeet

Jaa nuoret pareiksi. Pyydä jokaista nuorta valitsemaan huoneesta kaksi esinettä ja keksimään niille mahdollisimman monta uutta käyttötarkoitusta. Kun kaikki ovat valmiita, esitellään muille omat esineet ja uudet käyttötavat. Muut voivat kommentoida ja kertoa, mitä olisivat itse keksineet.

Purku

- Oliko tehtävä helppo vai vaikea?
- Miltä tuntui pohtia uusia käyttötarkoituksia?
- Ovatko asiat aina niin kuin ensisilmäyksellä näyttää?
- Miltä tuntui kuunnella muiden ideoita? Olisitko itse keksinyt erilaisia asioita?

Löydä arvosi



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Mitkä arvot ovat tärkeitä elämässäsi? Miten se näkyy valinnoissasi?
- Mitä piirteitä arvostamme toisissa? Entä itsessämme?
- Pystytkö noudattamaan sinulle tärkeitä arvoja arjessa? Jos et, voinko auttaa jotenkin?

9. Unelmat ja luottamus elämään

Unelmointi ja haaveilu ovat tärkeitä taitoja mielenterveyden kannalta. Kyky unelmoida ja suunnitella tulevaa kannattelee elämässä eteenpäin ja kertoo luottamuksesta tulevaisuutta kohtaan. Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää korostaa, ettei mikään unelma tai haave ole liian iso tai pieni. Unelmien ei myöskään tarvitse

aina toteutua, sillä haaveilu itsessään parantaa mielialaa. Jos unelmat kuitenkin ovat sellaisia, että nuori haluaa lähteä niitä toteuttamaan, on aikuisen rooli tukea konkreettisten tavoitteiden asettamisessa ja kannustamisessa. Jo yksi kannustava ihminen voi luoda nuorelle uskoa ja rohkeutta tavoitella suurimpiakin unelmiaan.

Unelmien pilvet



30 min



Fläppipaperia, post it -lappuja, kyniä

Tavoite: Opetella pysähtymisen taitoa, mielikuvituksen lentoa ja haaveilua sekä tehdä näkyväksi ryhmän yhteisiä, jaettuja haaveita.

Ohjeet

Piirrä nuorten kanssa kolmelle fläppipaperille yksi suuri pilvi jokaiseen ja nimeä ne seuraavasti:

- Tulevana kuukautena...
- Aikuisena...
- Jos voisin toivoa mitä vain...

Anna nuorille post it -lappuja, joihin jokainen saa täyttää omia haaveitaan ja unelmiaan. Ne voivat olla pieniä ("pääsen läpi matikan kokeesta") tai suuria ("käyn avaruudessa"). Voit laittaa taustalle rauhoittavaa musiikkia. Pyydä nuoria laittamaan

laput oikeaan pilveen. Ohjaaja voi nostaa muutamia esimerkkejä, joiden jälkeen käydään purkukysymykset läpi. Purkukysymysten jälkeen nuoret voivat käydä katsomassa muiden vastauksia yhteisestä pilvestä.

Purku

- Miksi unelmat ovat tärkeitä?
- Tarvitseeko unelmien aina toteutua?
- Voiko itse vaikuttaa toisten unelmien toteutumiseen?

Tulevaisuus



20 min



Tarvikkeet: Tulevaisuuden minä -tehtävä tulostettuna jokaiselle, kyniä

Tavoite: Keskittyä hetki unelmoimiseen ja haaveiluun.

Ohjeet

Jaa jokaiselle nuorelle Tulevaisuuden minä -tehtävä. Pyydä nuoria piirtämään itsensä paperin keskelle ja vastaamaan kuvan kysymyksiin. Käykää tehtävää yhdessä läpi niin, että halukkaat saavat kertoa ja esitellä omat kuvansa.

Purku

- Oliko kysymyksiin helppo vai vaikea vastata? Miksi?
- Oliko joku kysymys erityisen haastava tai helppo?
- Onko joitain unelmia tai tavoitteita helpompi toteuttaa kuin toisia?
- Ovatko kirjaamanne unelmat realistisia? Tarvitseeko unelmien olla realistisia?

Mitä jos. . .



🕒 15 min

Tavoite: Heittäytyä haaveiluun ilman rajoja, harjoittaa mielikuvitusta sekä yhdessä työskentelyä.

Ohjeet

Jaa nuoret pareihin. Lue nuorille yksi esimerkkilause kerrallaan. Pyydä nuoria jatkamaan lausetta ja kertomaan yhteistä tarinaa. Korosta, että kaikki on tarinassa mahdollista eikä mitään rajoja ole. Pysäytä tarinankerronta parin minuutin kuluttua ja anna nuorille seuraava aihe. Keskustelkaa lopuksi yhdessä koko ryhmän kesken tehtävästä heränneistä ajatuksista. Voit myös pyytää ryhmäläisiä jakamaan muille kertomiaan tarinoita.

Esimerkkilauseita:

- Jos voittaisimme lotossa...
- Jos lähtisimme yhdessä ulkomaille...
- Jos olisimme koko maailman valtiaita...

Purku

- Oliko tehtävään helppo heittäytyä?
- Miltä heittäytyminen tuntui?
- Miksi joskus on hyvä heittäytyä unelmoimaan epärealistisiakin asioita?

Pää pilvissä, Tulevaisuuden minä



Pohdi nuoren kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Miksi unelmat ovat tärkeitä?
- Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä?
- Mitkä asiat sinua mietityttävät tällä hetkellä eniten tulevaisuudessa?
- Voinko ohjaajana auttaa unelmien toteutumisessa?
- Minkä pienen asian voisit tehdä, jotta olisit hieman lähempänä haluamasi unelman tai tavoitteen toteutumisessa? (tue jo pieniä askelia, esim. tavoite; kesätyöpaikka → katsokaa yhdessä ilmoituksia)

Sukella syvemmälle mielenterveystaitoihin:

Anna Erkko & Marjo Hannukkala (2018): *Mielenterveys voimaksi – Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Anniina Pesonen, Reetta Nurmi & Marjo Hannukkala (2018): *Hyvän mielen koulu – Käsikirja mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa*. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Anne-Mari Jääskinen (2016): *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten Keskus.

Daniel Goleman (2014): *Aivot ja tunneäly – Uusimmat oivallukset*. Samsaraa Tasapaino-oppaat. Helsinki: Otava.

Nuoren mielen ensiapu -verkkoaineisto: mieli.fi/nmea

Mielenterveyden käsi

RAVINTO & RUOKAILU

Söitkö rauhassa?
Nautitko ruuasta?
Söitkö välipaloja?

IHMISSUHTEET & TUNTEET

Hymyilitkö tai nauroitko?
Tapasitko muita ihmisiä?
Jaoitko ajatuksiasi muille?

LIKKUMINEN & KEHON KUUNTELU

Liikuitko viikon aikana?
Oliko liikkuminen mukavaa?
Saiko kehosi myös levätä?

UNI & LEPO

Nukuitko hyvin?
Heräsitkö levänneenä?
Jaksoitko keskittyä koulussa/töissä?

VAPAA-AIKA & LUOVUUS

Teitkö asioita joista pidät?
Oletko viettänyt vapaa-aikaa muutenkin kuin somessa?
Nautitko vapaa-ajastasi?

ARVOT vaikuttavat valintoihimme. Ne ohjaavat sitä, mikä on meille tärkeää ja mihin käytämme aikaamme.

Voimavarat piilossa

OHJEET

Ruudukkoon on piilotettu seitsemän erilaista, voimavaroja ja hyvää oloa tuovaa asiaa. Löydätkö kaikki?

L	E	P	O	M	I	L	O	H
E	S	P	Ö	U	I	I	J	A
M	K	H	N	S	P	I	P	R
M	A	T	R	I	R	K	R	R
I	V	Å	J	I	T	U	A	A
K	E	O	Y	K	R	N	T	S
K	R	T	R	K	E	T	A	T
I	I	N	E	I	T	A	U	U
N	E	T	T	I	W	S	Z	S
Y	T	R	O	K	A	J	E	T

Kiitollisuuspäiväkirja

Kiitollisuuden harjoittelu tarkoittaa elämässä olevien hyvien asioiden tunnistamista. Ne voivat olla pieniä tai suuria - kouluun ehtiminen ajoissa, tai hyvä ystävä. Kun pohdimme asioita, joista olemme kiitollisia ajatuksemme muuttuvat huomaamattakin iloisemmiksi. Kiitollisuus siis lisää onnellisuutta ja ylläpitää näin myös hyvää mielenterveyttä.

OHJEET

Ota puhelimella tai kameralla viikon ajan joka päivä yksi kuva asiasta tai ihmisestä josta olet kiitollinen. Vaihtoehtoisesti voit myös kirjoittaa asiat kuvien oton sijaan alla oleville viivoille. Jos otat kuvia, tallenna ne omaan kansioonsa puhelimesi, jotta ne eivät sekoitu muihin kuviisi.

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Minussa on hyvää

OHJEET

Kirjoita etunimesi ylhäältä alas. Kirjoita jokaisen kirjaimen kohdalle sinua ja vahvuuksiasi kuvaava myönteinen sana tai sanapari, joka alkaa samalla kirjaimella, esim. R = Rauhallisuus

Nimesi **Vahvuutesi**

Luonnetori

Auttavainen	Uteltias
Iloinen	Optimisti
Harkitseva	Ujo
Herkkä	Rohkea
Luotettava	Valoisa
Innostuva	Innostunut
Kannustava	Mahtava
Huumorintajuinen	Reipas
Sinnikäs	Tuuliviiri
Ystävällinen	Hajamielinen
Luova	Päättäväinen
Onnellinen	Oikeudenmukainen
Idearikas	Ennakkoluuloton
Sopeutuva	Kiitollinen
Nokkela	Kekseliäs
Hiljainen	Tarkkailija
Spontaani	Lempeä
Rehellinen	Reilu

Mikä tunne?

VIHA	RAKKAUS
ÄRSYTYS	INNOSTUS
ILO	ONNI
HÄPEÄ	IHAUSTUS
UJOUS	PELKO
SURU	YLLÄTYS
PETTYMYS	IKÄVÄ

Hyvän mielen pelisäännöt

1

2

3

4

5

6

7

8

Allekirjoitukset:

Kuka olet?

Jos olisit eläin, mikä eläin olisit ja miksi?

Lempiruokasi ja miksi?

Mitkä kolme asiaa pelastaisit, jos talosi syttyisi palamaan?

Jos voisit matkustaa mihin tahansa, mihin matkustaisit ja miksi?

Jos saisit valita minkä tahansa taidon, minkä valitsisit?

Mikä sinussa on mielestäsi parasta?

Jos voisit matkustaa aikakoneella menneeseen, mihin aikaan matkustaisit? Vai matkustaisitko mieluummin tulevaisuuteen? Miksi?

Jos olisit koko maailman valtiass, mitä muuttaisit ensimmäisenä ja miksi?

Turvaa ja tukea

Koti,
läheiset ja
ystävät

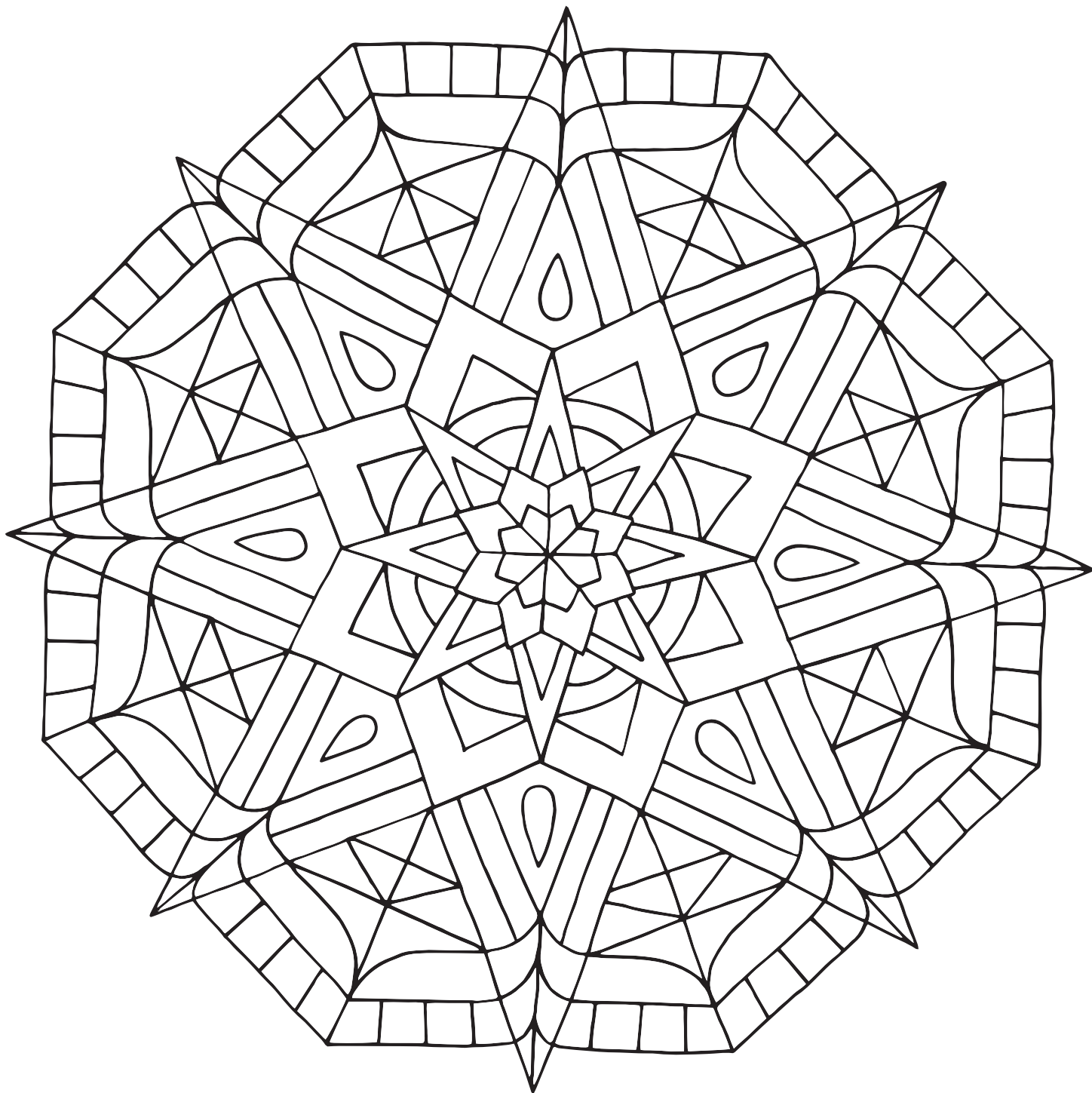
Koulu,
nuorisotyö
ja vapaa-
aika

Verkko-
palvelut

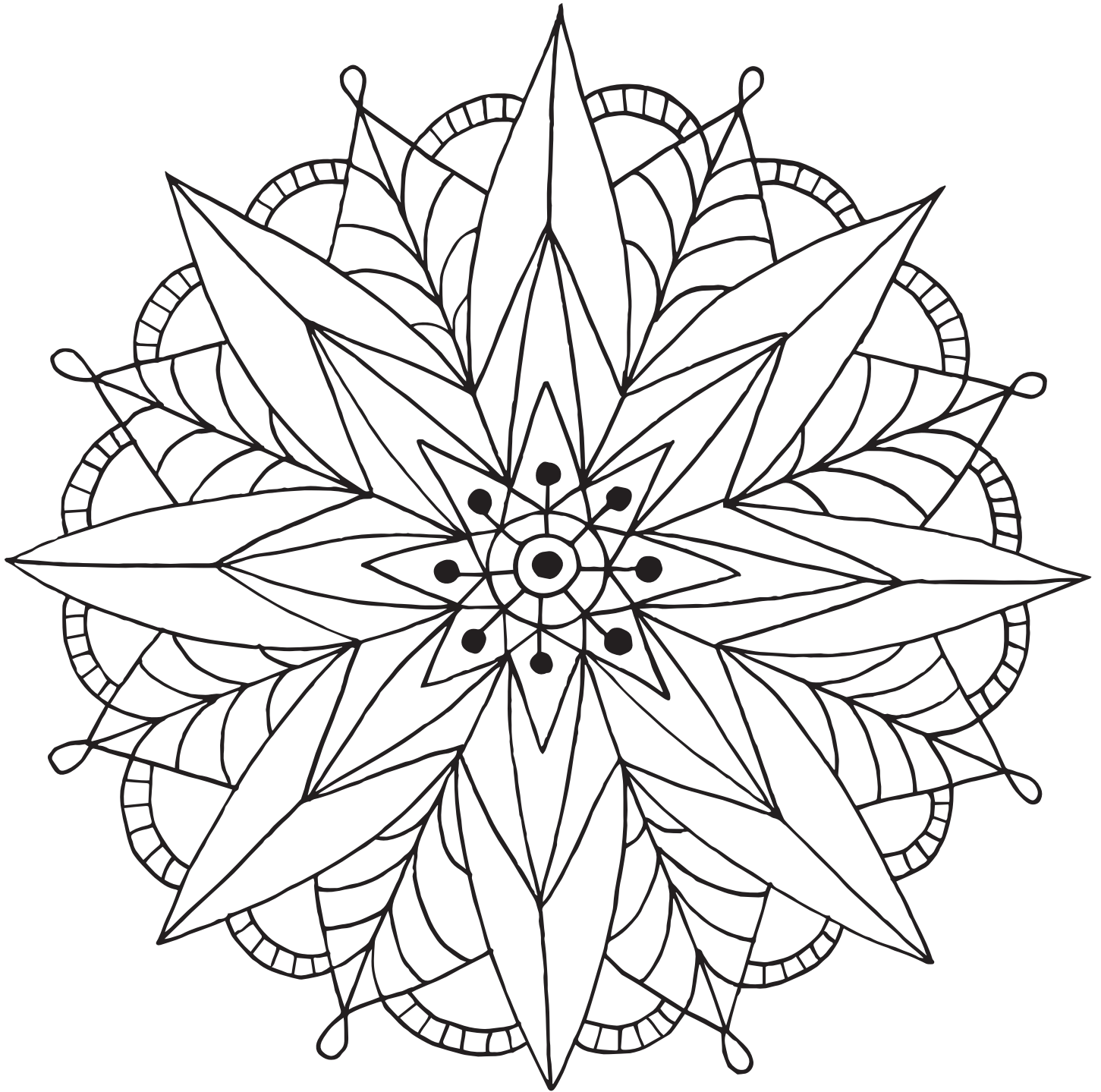
Homma haltuun!

Mistä on kyse?	Miltä se tuntuu?	Mitä tarvitsen?	Miten saan tarvitsemani?
Vaikea koulutehtävä	Turhauttaa ja ärsyttää	Selkeämmät ohjeet	Kysyn opettajalta tai kaverilta apua

Pysähdytään!



Pysähtytään!



Arvopohdintaa

ARVOJA:

menestyminen, älykkyys,
onni, nautinto, ilo, terveys,
kauneus, rehellisyys, usko,
toivo, ystävyys, rakkaus,
vapaus, uskollisuus, uskonto,
raha, voima, valta, rikkaus,
oikeudenmukaisuus, tasa-
arvoisuus, ihmisoikeudet,
eläinten oikeudet

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

1. _____

2. _____

3. _____

1. _____

2. _____

1. _____

Tulevaisuuden minä

OHJEET

Piirrä "tulevaisuuden minä" paperin keskelle ja vastaa kysymyksiin juuri tämän hetkisten ajatustesi pohjalta. Pohdi seuraavia kysymyksiä: Onko joitain unelmia helpompi saavuttaa kuin toisia? Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä?

Mitä opiskelen?

Mitä haluan oppia?

Missä asun?

Missä olen töissä?

Minne matkustan?

Mitä harrastan?

Mistä tulen onnelliseksi?

Keitä ympärilläni on?

Mielenterveys on voimavara, jota kerätään ja käytetään läpi elämän. Mielenterveyttä on kokemus siitä, että tulee toimeen toisten kanssa, kokee kuuluvansa joukkoon ja on tärkeä jollekin juuri sellaisena kuin on. Se on kykyä iloita omista vahvuuksista, taitoa ilmaista tunteita, sekä uskallusta kertoa huolista lähellä oleville aikuisille. Nuoruuteen liittyy kasvun ja kehityksen myötä paljon muutoksia ja myllerrystä. Ympärillä pysyvillä turvallisilla asioilla ja ihmisillä, kuten nuorisotoiminnalla tai koululla, on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnille.

Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas on laadittu ajatellen erityisesti nuorten parissa työtä tekeviä ammattilaisia. Oppaaseen on koottu nuoren mielenterveyttä edistäviä, mielenterveystaitoja käsitteleviä tehtäviä, joita voidaan tehdä joko ryhmä- tai yksilötyössä. Ohjaajan opas muodostaa kokonaisuuden nuorille tarkoitetun *Hyvän mielen treenivihon* ja *Hyvän mielen vuosikellon* kanssa.

Opas on laadittu osana opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa nuorisoalan osaamiskeskustoimintaa. Nuorisoalan osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemia toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa.