

# KAMU

kaveri mielessä

MITEN TUEN  
KAVERIANI?  
-tuntien  
ohjeet



mieli

KAMU Kaveri mielessä, miten tuen kaveriani? –tuntimateriaalit on laadittu osana opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa nuorisolan osaamiskeskustoimintaa. Nuorisolan osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemissa toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimintaa ministeriön ohjauksessa.

KAMU Kaveri mielessä, miten tuen kaveriani? –tunteihin kuuluu PDF-muodossa oleva diapaketti sekä KAMU Kaveri mielessä ohjevihkonen.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry,  
1. painos











Tekijä: Marja Snellman-Aittola, MIELI Suomen Mielenterveys ry













Copyright©2023 MIELI Suomen Mielenterveys ry

## Suuret kiitokset KAMU Kaveri mielessä -tuntien kehittämistyöhön osallistumisesta!

Kiitokset KAMU-tuntien pilotoinnista sekä tuntimateriaalin kommentoinnista: Kehittämisvaiheessa Pälkäneen Yhteiskoulun ammattilaiset **Kirsi Andrejeff-Keränen** (kuraattori), **Hanna Keskinen** (koulupsykologi), **Matti Heinämäki** (nuorisotyöntekijä), Vantaan Länsimäen koulun ammattilaiset **Jukka Leinonen** (nuorisotyöntekijä) ja **Viivi Vainikainen** (opinto-ohjaaja), Lahden Kivimaan peruskoulun ammattilaiset **Anneli Tikkanen** (opinto-ohjaaja) ja **Heli Lipponen** (koulunuorisotyöntekijä). Iso kiitos kehittämisprosessin käynnistämisestä ja hyvästä pohjatyöstä **Ranja Koskelle** (LitM, TERS, LO). Kiitokset Järvenpään Koivusaaren koulun tukioppilasohjaajalle **Mari Kontulle** sekä tukioppilaille KAMU-tuntien visuaalisen ilmeen kommentoinnista. Kiitos Siuntion ammattilaiselle **Julia Hirvoselle** (koulunuorisotyöntekijä) kokemusten jakamisesta sekä kehittämistyössä mukana olemisesta. Kiitos Rauman kriisikeskuksen työntekijöille **Johanna Niemiselle** sekä **Laura Rääkköselle** KAMU-tuntien laajamittaisesta toteuttamisesta Rauman seudulla syksyllä 2022 sekä 2023 sekä kokemusten ja huomioiden jakamisesta KAMU-tuntien jatkokehittämistä ajatellen. Kiitos ihan jokaiselle nuorelle, jotka ovat antaneet tärkeän panoksen kehittämistyöhön osallistumalla KAMU-tunneille, vastaamalla kyselyihin ja antamalla arvokasta palautetta KAMU-tunneista.

# SISÄLLYS

Johdanto .....	5
<b>1</b> Mitä KAMU-tunnit ovat? .....	6
<b>2</b> Miten KAMU-tunnit toteutetaan? .....	12
<b>3</b> KAMU-tuntien ohjeistukset ja ryhmäytämisharjoitteita  .....	14
<b>TUNTI 1: Mikä auttaa minua voimaan hyvin?</b> .....	18
Mielenterveys, mitä ihmettä sillä oikein tarkoitetaan? -keskustelutehtävä  .....	20
Miten lataat akkujasi? -harjoitus  .....	22
Mielenterveyden käsi 1/4: Mihin näistä osa-alueista voit itse vaikuttaa? - keskustelutehtävä  .....	24
Mielenterveyden käsi 2/4: Mille sinun kätesi näyttää? -pikatesti  .....	25
Mielenterveyden käsi 3/4: Onko jotain, mihin kaipaisit muutosta? .....	26
Jokaisella on tarve selviytyä -johdanto .....	27
Millainen selviytyjä sinä olet? -harjoitukset  .....	27
Mitä mielenterveys on? -video .....	32
<b>1. tunnin ekstramateriaaleja</b> .....	34
Mielenterveyden käsi 4/4: Miten vahvistat mielenterveyttäsi? -harjoitus  .....	35
Voisiko omaa hyvinvointia parantaa jollakin näistä?  .....	36
Mielibreikki -bingo -harjoitus  .....	36
Voimavaravaaka -harjoitus  .....	37
<b>TUNTI 2: Miten tunnistan tunteita ja kuuntelen empaattisesti?</b> .....	38
Mitä taitoa poliisin karhuryhmä treenaa tiukkojen tilanteiden varalle? .....	40
Taktinen hengittäminen -harjoitus  .....	40
Tunteiden vuoristorata – tunteiden tunnistamisen väline .....	41
Tunteiden vuoristorata ja siihen liittyvät harjoitukset  .....	42
Tunnistatko itsessäsi...? Empaattisen kuuntelun tunnusmerkit .....	44
Kuulostaako tutulta? Empaattisen kuuntelun esteet  .....	45
Miten kuuntelen empaattisesti? -harjoitus  .....	46
Erlaiset tunteet kuuluvat elämään -koontia .....	48
<b>2. tunnin ekstramateriaaleja</b> .....	50
Miten eri tunnetilat sinussa näkyvät ja kuuluvat? -harjoitus  .....	51
Millaisia tunteita seuraavat tilanteet sinussa herättävät? -harjoitus  .....	52
Tunteiden vuoristorata -syventävä harjoitus  .....	52
Ahdistuksen tai pelon tunnetta voi lievittää -harjoitus  .....	53
Empaattisen kuuntelun ohjeet  .....	54
Mitä eroa on kuuntelemisella ja kuuntelemisellä? -harjoitus  .....	54

<b>TUNTI 3: Miten tuen toista ja otan vaikean asian puheeksi?</b> .....	56
Toisen tukeminen ei ole rakettitiedettä .....	58
Millaisia kaveritaitoja sinulla on? -harjoitus  .....	59
Voit aina aloittaa keskustelun näin... .....	60
Miten otat vaikean asian puheeksi? .....	60
Sukellus esimerkitilanteisiin 1. Miten otan huolta puheeksi -ryhmätyö  .....	61
Ketä sinun turvaverkkoosi kuuluu? -harjoitus  .....	62
Kaverin huolet ja huolen puheeksi ottaminen voivat herättää monia tunteita .....	63
<b>3. tunnin ekstramateriaaleja</b> .....	64
Jokainen tarvitsee joskus tukea tai apua, vai tarvitseeko? -janaharjoitus  .....	65
Sukellus erimerkitilanteisiin 2. Mitä tunteita huolen puheeksi ottaminen herättää? -harjoitus  .....	66
Esimerkitilanteita .....	67
Huoli puheeksi -lomake .....	68
Miten toimin empaattisesti? -harjoitus  .....	69
<b>4. TUNTI Milloin minun on syytä kääntyä aikuisen puoleen?</b> .....	70
Kaverin huolet voi jaotella liikennevalojen mukaan .....	72
Punaisen vai keltaisen valon tilanne? -harjoitus  .....	72
Tilanteet, joissa tarvitaan aina aikuisen apua .....	78
Punaisen valon -tilanteista kertominen aikuiselle -keskustelutehtävä  .....	78
Mistä apua, jos kaverin apu ei riitä? .....	79
Mitä tapahtuu, jos tilanteesta tehdään lastensuojeluilmoitus? .....	80
Koulun aikuiset tukenasi .....	80
Netti- ja puhelinpalvelut tukenasi -keskustelutehtävä  .....	81
Loppuyhteenveto .....	82
Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen? -palaute .....	83
<b>4. tunnin ekstramateriaaleja</b> .....	84
Millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta? -harjoitus  .....	85
Turvaverkko käyttöön! -harjoitus  .....	86
Neljä nurkkaa -harjoitus  .....	86
Esimerkitilanteita .....	87
LIITTEET .....	88
LÄHTEET .....	95



Jos haluat bongata materiaalista harjoitteita, niin löydät sisällysluettelosta sekä materiaalista harjoitteiden kohdalta  -symbolin.

## JOHDANTO

KAMU-tunnit ovat työvälina koulujen hyvinvointityön tueksi. KAMU-tunnit on yläkouluikäisille nuorille suunnattu valmis neljän oppitunnin kokonaisuus, jonka aikana nuori saa välineitä kaverin tukemiseen, avun hakemiseen sekä niiden tilanteiden tunnistamiseen, joissa huoli on vietävä aikuisen tai ammattilaisen tietoon. Lisäksi nuori saa välineitä omasta jaksamisesta ja mielenterveydestä huolehtimiseen.

KAMU-tunnit ovat mainio mahdollisuus avata tai vahvistaa yhteistyötä eri ammattilaisten kesken. KAMU-tunteja voi toteuttaa esimerkiksi kouluissa työskentelevät nuorisotyöntekijät työparina opinto-ohjaajan, opettajan tai kuraattorin kanssa. Hyviä kokemuksia on kertynyt myös siitä, että työparina on toiminut kunnan etsivä nuorisotyöntekijä. Myös seurakunnan nuorisotyöntekijä voi olla toimiva työpari. KAMU-tunteja on mahdollisuus toteuttaa myös itsenäisesti. KAMU-materiaaleja voi hyödyntää myös pienempinä kokonaisuuksina niin koulu- kuin vapaa-ajan ympäristöissä.

KAMU-materiaalien avulla tuntien toteutus on sujuvaa. KAMU-materiaalit käsittävät diapaketin sekä KAMU-ohjevihkosien, jossa on ohjeistukset kunkin dian sisällöstä, keskusteltavista asioista sekä selkeät ohjeet erilaisista harjoitteista. Materiaalit löytyvät verkkosivuilta: [mieli.fi/materiaali/kamu](https://mieli.fi/materiaali/kamu).

Intoa ja iloa KAMU-materiaalien parissa!



# 1

## Mitä KAMU- tunnit ovat?



### KAMU-TUNNIT, MIKSI?

KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? –tunnit on suunniteltu yläkouluikäisille nuorille. KAMU-tuntien sisällöissä pyritään vahvistamaan mielenterveyden suoja-tekijöitä, jotka edistävät niin yksilön kuin yhteisönkin hyvinvointia, myönteistä vuoro-vaikutusta ja turvallisuutta.

#### **KAMU-tuntien tavoitteena on, että nuori:**

- Ymmärtää, miten omasta mielenterveydestä voi pitää huolta.
- Ymmärtää, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan.
- Saa välineitä huomata, milloin toinen tarvitsee tukea.
- Tunnistaa omia ja kavereiden tunnetiloja sekä ymmärtää niiden yhteyden omaan hyvinvointiin ja toisen tukemiseen.
- Ymmärtää, että jokainen tarvitsee apua joskus ja jokaisella on tärkeä rooli toisten tukemisessa.
- Saa välineitä kuunnella toista empaattisesti ja ymmärtää, että kuunteleminen ja läsnäolo ovat keskeisiä asioita toisen tukemisessa.
- Saa välineitä ottaa huolta aiheuttava asia puheeksi toisen kanssa.
- Tunnistaa, millaisissa tilanteissa ikätoverin tuki ei enää riitä vaan tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen apua.
- Ymmärtää, että toisen tilanteet voivat kuormittaa omaa mieltä ja silloin on tärkeä osata purkaa omaa kuormitusta. Tarvittaessa on hyvä puhua jollekin aikuiselle tai ammattilaiselle.
- Tunnistaa, keitä läheisiä, aikuisia tai ammattilaisia on omassa turvaverkossa.
- Tietää, mistä apua voi saada oman koulunsa kautta sekä muista auttamis-tahoista.
- Oppii hakemaan apua matalalla kynnyksellä.

## Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät tukevat mielen-terveyttämme. Suoja- ja riskitekijöitä voi tietoisesti vahvistaa. Suoja- ja riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Jokainen meistä kohtaa elämässään erilaisia vaikeuksia, kuormittavia asioita tai kriisejä, jotka haastavat meidän mielen-terveyttämme. Myös elämässä voi olla lähtökohtaisesti isoja mielen-terveyden riskitekijöitä. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät kuitenkin vähentävät riskeille altistumista, heikentävät riskien vaikutusta, kehittävät sopeutumiskykyä riskien toteutuksessa sekä lisäävät valittavissa olevia toimintamahdollisuuksia.

	SUOJATEKIJÄT	RISKITEKIJÄT
Sisäisiä tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fyysisestä terveydestä huolehtiminen</li> <li>Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita</li> <li>Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja</li> <li>Mieltä askarruttavista asioista puhuminen</li> <li>Kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita</li> <li>Itsensä toteuttaminen mm. harrastusten kautta</li> <li>Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen</li> <li>Hyväksytyksi tulemisen tunne</li> <li>Perimä</li> <li>Varhaiset ihmissuhteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Itsetunnon haavoittuvuus</li> <li>Huonot suhteet kavereihin, vanhempiin ja läheisiin</li> <li>Eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista</li> <li>Avuttomuuden tunne</li> <li>Huononmuuden tunne</li> <li>Biologiset tekijät, kehityshäiriöt</li> <li>Sairaudet</li> </ul>
Ulkoisia tekijöitä	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko</li> <li>Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset</li> <li>Turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin</li> <li>Kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista</li> <li>Turvallinen kasvuympäristö</li> <li>Vanhempien työ ja toimeentulo</li> <li>Kuulluksi tuleminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erot ja menetykset</li> <li>Väkivalta, kiusaaminen</li> <li>Alkoholin tai muiden päihteiden käyttö</li> <li>Syrjäytyminen</li> <li>Haitallinen elinympäristö</li> <li>Työttömyys tai sen uhka</li> <li>Psyykkiset häiriöt</li> <li>Hyväksikäyttö</li> </ul>

## KAMU-TUNNIT, MITÄ?

- KAMU-tunnit on (4\*45 min) on suunnattu yläkouluikäisille nuorille.
- KAMU-tunnit on rakennettu verkossa ladattavan diaesityksen pohjalle. Löydät ohjevihkosesta kuhunkin diaan liittyvät selkeät ohjeistukset, mahdolliset harjoitteet, syventävät kysymykset sekä dian sisältöön kuluva aika-arvion.
- Tunnit sisältävät tietoa, pohdintatehtäviä sekä toiminnallisia harjoitteita.
- Tunnit ovat muokattavissa sopivaksi myös pidemmille tuokioille tai oppitunneille (esim. 60 min, 75 min). Perussetistä voi riittää hyvin sisältöä 60 min tunnille, etenkin jos harjoitteisiin kuluu enemmän aikaa tai haluaa keskusteluttaa nuoria jostain teemasta enemmän.
- Jokaisen tuntikokonaisuuden yhteydessä on valmiita ekstratehtäviä, joilla tuntikokonaisuuden pituutta voi pidentää tai sisältöä vaihdella.
- KAMU-tunnit voi toteuttaa koulupäivän sisällä tai koulupäivän ulkopuolella omana kurssikokonaisuutenaan.
- KAMU-tunneista voi antaa osallistujille todistuksen koulutuksen päätteeksi.
- Diasetin ja ohjeistukset voit ladata verkkosivuiltamme: [www.mieli.fi/materialit/kamu](http://www.mieli.fi/materialit/kamu)



**KAMU-tunteja on myös sovellettu alakoulun ylimmillä luokilla sekä toisella asteella.”**

## KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? -oppituntien osiot:

- 1 ”Mikä auttaa minua voimaan hyvin?”**  
Tässä osiossa saat vinkkejä, miten voit huolehtia omasta mielen-terveydestä ja jaksamisesta.
- 2 ”Miten tunnistan tunteita ja kuuntelen empaattisesti?”**  
Tässä osiossa opit tunnistamaan omia ja kaverin tunteita sekä saat vinkkejä empaattiseen kuuntelemiseen ja rauhoittumiseen.
- 3 ”Miten tuen toista ja otan vaikean asian puheeksi?”**  
Tässä osiossa vahvistat taitoja tukea kaveria ja ottaa huolta aiheuttava asia puheeksi. Opit tunnistamaan, keitä sinun turvaverkkoosi kuuluu.
- 4 ”Milloin minun on syytä kääntyä aikuisen puoleen?”**  
Tässä osiossa opit tunnistamaan, milloin aina tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen tukea. Saat tietoa eri auttamistahoista.

# 2

## Miten KAMU-tunnit toteutetaan?

### KAMU-TUNNIT YHTEISTYÖN RAKENTAJANA

KAMU Kaveri mielessä -tuntien tavoitteena on vahvistaa koulussa toimivien ammattilaisten yhteistyötä. KAMU-tunteja toteuttaneilta ammattilaisilta on saatu siitä hyviä kokemuksia ja ideoita.

- KAMU-tunteja voidaan toteuttaa työparina (esimerkiksi koulunuorisotyöntekijä ja opettaja, opinto-ohjaaja tai oppilashuoltoon kuuluva henkilö).
- KAMU-tuntien harjoitteita ja materiaaleja voi hyödyntää ammattilainen myös itsenäisesti.
- KAMU-tunnit tekevät eri ammattilaisia tutuksi nuorille. Esimerkiksi nuorisotyöntekijän rooli koulussa voi olla melko uusi tai oppilashuollon ammattilainen voi olla oppilaille etäinen. Tuntien aikana koulun ammattilaiset tulevat tutummiksi ja helpommin lähestyttäviksi.



**KAMU-tuntien on huomattu madaltavan nuorten kynnystä tulla juttelemaan omista tai kaverin asioita sekä ottamaan kontaktia tunteja pitäneisiin ammattilaisiin.**

### MUISTETTAVAA KAMU-TUNNEISTA

- Ennen KAMU-tunteja on tärkeää tutustua huolella ohjeistuksiin ja materiaaleihin.
- Ohjeistuksessa on otettu jokainen dia omaksi kokonaisuudekseen ja siihen on merkitty ohjeellinen aikataulu dian asioiden tai harjoitteiden läpikäymiselle.
- Tunneilla on keskeistä pyrkiä nuoria aktivoimaan ja keskustelemaan otteeseen.
- Mikäli haluaa paneutua johonkin tehtävään syvemmin tai jos ryhmä on esimerkiksi hyvin keskustelevainen, on hyvä pysähtyä harjoituksen tai aiheen äärelle pidemmäksi toviksi. Tällöin yhteen tuntikokonaisuuteen menee pidempi aika. Mikäli käytävissä on kuitenkin maksimissaan 45 minuuttia/aihe, on tärkeä pohtia etukäteen, minkä asian tai harjoitteen voi jättää pois tai vähemmälle käsittelylle.
- Ohjaajan tehtävä on luotsata tuntikokonaisuutta eteenpäin. Jos asiat tuntuvat nuorille tutuilta ja niitä on käsitelty aiemmin, voi edetä nopeammin.
- Kaikkia dioja ei välttämättä tarvitse näyttää nuorille. Olennaisempaa on asioiden käsittely ryhmän tarpeiden mukaan. Asioihin ei tarvitse jäädä jumiin tai vellomaan, muttei myöskään koettaa juosta materiaaleja läpi.
- Tunteja ei ole tarkoitus toteuttaa pötkössä, vaan jaksoittain. Esim. 1–2 tuntia/viikko.
- Tunneilla on mahdollista toteuttaa ryhmässä tehtäviä harjoitteita. Ryhmiin jakamisessa ohjaajan on tärkeää huolehtia ryhmään jaosta ja varmistaa, että kukaan ei jää ryhmässä ulkopuolelle.
- Nuorille kannattaa kertoa, että KAMU-tunneilla on tarkoitus lisätä taitoja kaverin tukemiseen, omasta mielenterveydestä huolehtimiseen ja avun hakemiseen yleisesti, ei käsitellä yksittäisten nuorten asioita. Jos tunnilla käsitellyt sisällöt herättävät kuitenkin ajatuksia, joista haluaisi keskustella, on tärkeää, ettei jää huoliensa kanssa yksin. Nuorille voi ohjeistaa, että tuntien jälkeen voi tulla juttelemaan tunteja pitäneen ammattilaisen tai jonkun muun koulun ammattilaisen kanssa.

## KAMU-TUNNIT OSANA OPETUSSUUNNITELMAA

Opetussuunnitelma on opettajaa velvoittava, minkä takia onkin tärkeää, että KAMU-tunteja voi toteuttaa useamman oppiaineen sisällä. KAMU-tunneilla käsiteltävät sisällöt linkittyvät peruskoulun opetussuunnitelmassa useampaan kohtaan. Lisäksi ne linkittyvät toimintaa ohjaavaan oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin, jossa todetaan, että kaikkien oppilaitoksessa työskentelevien on edistettävä opiskelijoiden ja oppilaitoksen hyvinvointia. Nämä antavat edellytykset sille, että KAMU-tuntien sisältöjä on mahdollista käydä läpi myös kouluajalla.

### Yhteisöllinen opiskeluhoolto

Yhteisöllisellä opiskeluhoollolla tarkoitetaan tässä laissa toimintakulttuuria ja toimia, joilla koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Yhteisöllistä opiskeluhoiltoa toteuttavat kaikki opiskeluhoillon toimijat.

**Kaikkien oppilaitoksessa opiskelijoiden kanssa työskentelevien sekä opiskeluhoitopalveluista vastaavien viranomaisten ja työntekijöiden on tehtävissään edistettävä opiskelijoiden ja oppilaitosyhteisön hyvinvointia sekä kotien ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. Oppilaitoksen henkilökunnalla on ensisijainen vastuu oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista.”**

(Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 2014, 4§)

Opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen alue (7.–9. luokka) toimii läpileikkaavasti eri oppiaineiden sisällä. Laaja-alaisen osaamisen kokonaisuudessa ”itsestä huolehtiminen ja arjen taidot” mainitaan taitoja, joita myös KAMU-tunneilla pyritään vahvistamaan: ”Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan vastuuta itsestä, toisista ja arjen sujumisesta. -- Oppilaita ohjataan tunnistamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin. Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen päivärutmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon sekä päihteettömyyden merkitykseen ja hyvien tapojen tärkeyteen elämässä. Sosiaalisia taitoja harjoitellaan ja tuetaan tunnetaitojen kehittymistä. Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa. --” (POPS, 2014, Laaja-alainen osaaminen vuosiluokilla 7.–9.)

Opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen alueen lisäksi KAMU-tuntien sisällöt linkittyvät useaan opetussuunnitelman oppiainesisältöön.

## KAMU-tunteja voi hyödyntää mm.

- Äidinkielen tunneilla
- Terveystiedon tunneilla
- Uskonnon tai elämäntutkimuksen tunneilla
- Taito- ja taideaineiden tunneilla

## Lisäksi KAMU-sisältöjä voi hyödyntää:

- Oppilaan ohjauksen tunneilla
- Koulun omilla hyvinvointiosaamista vahvistavilla tunneilla (tunne- ja vuorovaikutustaito-, mielenterveystaito- tai hyvistunneilla).
- Kuraattorin, terveydenhoitajan, koulunuorisotyöntekijän tai psykologin pitämällä tunneilla.
- Luokanohjaajan tunneilla
- Valinnaisilla kursseilla
- Kerhoissa



### VINKKI

**Mikäli toimit oppilashuollossa tai koulunuorisotyöntekijänä ja haluaisit hyödyntää KAMU-materiaaleja, voit käydä keskustelemassa KAMU-tuntien toteutusmahdollisuuksista koulun rehtorin kanssa tai tuoda KAMU-tunnit esiin opiskeluhoitotyöryhmässä. Koska KAMU-tunnit tukevat koulujen hyvinvointityötä sekä soveltuvat sisällöiltään useaan oppiaineeseen, voi keskustelua käydä myös suoraan aineenopettajien kanssa ja ehdottaa sisällön hyödyntämistä osana joitakin oppitunteja.**



# 3 KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani -tuntien ohjeistukset

## DIA 1



Aika: 2 min

### Kerro:

- Kuinka moni teistä on ollut joskus tilanteessa, jossa on pohtinut, miten omaa kaveria tai tuttavaa voisi tukea? (Mikäli olet samaa mieltä, nosta peukku ylös),
- KAMU-tunnit ovat neljän tunnin kokonaisuus, jossa käsitellään muun muassa tätä teemaa. Tuntien aiheet ovat sellaisia, joita teidän ikäisenne nuoret ovat kokeneet tärkeiksi.



**Mikäli ryhmä ei ole entuudestaan ohjaajalle tuttu tai nuoret eivät tunne hyvin toisiaan, on hyvä ottaa tunnin alkuun jokin pieni ryhmän turvallisuutta vahvistava harjoitus. Harjoitteeksi kannattaa valita jokin matalan kynnyksen harjoitus.**

### RYHMÄYTTÄMISHARJOITUKSIA

- Pyydä nuoria nostamaan kuvakortti, joka kuvaa jotain sellaista, mistä he pitävät tai mistä tulee hyvä mieli. Jokainen kertoo lyhyesti vierustoverille, minkä kuvan nosti ja miksi. (Kuvakortteina voi käyttää esimerkiksi erilaisia korttikuvia tai Mielenterveys voimaksi -kuvakortteja). Lopuksi käydään kierros läpi siten, että jokainen nostaa oman kuvakorttinsa ja kertoo nimensä.



- **Janaharjoitus.** Esitä helppoja kysymyksiä ja pyydä nuoria sijoittumaan janalle sen mukaan, miten vastaisivat kysymykseen. Janan toisessa päässä on "ei" ja toisessa "kyllä" ja janan keskiosa jotain tältä väliltä.

#### VÄITTÄMIÄ:

- ▶ Olen herännyt tänä aamuna pirteänä.
  - ▶ Olen syönyt aamupalaksi jotain terveellistä.
  - ▶ Olen tullut kouluun kävellen.
  - ▶ Olen tuntenut "lievää" ärsytystä tänään jostain asiasta.
  - ▶ Olen auttanut tänään jotakuta.
  - ▶ Olen ilahtunut tänään jostain.
  - ▶ Olen kokenut innostusta jostain.
  - ▶ Olen kuunnellut tänään lempimusiikkiani.
- **Pikajana sukunimen alkukirjaimista.** Pyydä nuoria muodostamaan mahdollisemman nopeasti jana sukunimistä siten, että janan toisessa päässä on A-kirjain ja janan toisessa päässä Ö. Tavoitteena on päästä janalle aakkosjärjestykseen sukunimen mukaan. Lopuksi käydään kaikkien nimet läpi ja tarkistetaan, saatiinko pikajana oikeaan aakkosjärjestykseen. Harjoitusta voi vaikeuttaa siten, että ei saa käyttää puhetta vaan pitää elein yrittää selvittää oikea paikka janalla. Harjoitukseen voi tehdä lisäjännitystä ottamalla aikaa jonon muodostamisesta.
  - **Laiva on lastattu.** Käydään luokassa olevien nuorten nimet läpi siten, että jokainen sanoo vuorollaan "Laiva on lastattu", oman nimensä sekä kaikkien edellä olleiden nuorten nimet järjestyksessä. Harjoitus vaikenee loppua kohti. Katsotaan, löytyykö ryhmästä nuoria, joilla on huippuhyvä muisti. Tämä harjoite toimii myös nimien harjoittelun tukena, kun nuoret eivät ole vielä toisilleen kovin tuttuja.

- **Nimitervehdys.** Lähdetään kulkemaan luokkatilassa. Aina kun tulet uuden henkilön kohdalle, pysähdyt, tervehdit ja kerrot ensin oman nimen ja toinen kertoo oman nimensä.  
"Moi! Minun nimeni on Matti."  
"Moi, minun nimeni on Veera."  
Molempien tehtävänä on painaa toisen nimi muistiin ja esitellä itsensä seuraavalle kohdalle tulevalle (uudelle) henkilölle kuulemallaan nimellä. Kun taas kuulee uuden nimen, tehtävänä on painaa se mieleen ja esitellä itsensä seuraavalle sillä nimellä, jonka viimeisimmäksi kuuli. Leikkiä jatketaan jonkin aikaa, kunnes kohtaamisia on tullut useita.

Harjoitus toimii hyvänä jäänmurtajana, saa aikaan kohtaamisia ja yleensä naurun pyrskähdyksiä. Harjoitus toimii myös oivallisuuden keskittymisen ja kuuntelemisen harjoitteena. Harjoituksen aluksi on hyvä muistuttaa, ettei ole ollenkaan vaarallista, jos unohtaa kuulemansa nimen. Silloin voi käyttää uudessa kohtaamisessa omaan nimeään.

## DIAT 2-3



Aika: 3 min

- Kerro, että seuraavaksi näette puhekuplia, joihin on kirjoitettu KAMU-tunteihin liittyviä asioita. Mikäli vastaisit itse puhekuplian kysymykseen "kyllä", nosta peukku ylös. Jos vastaat "ehkä", peukku vaakatasoon, ja "ei", peukku alas.
- Lue puhekuplien tekstit (DIA 2 JA 3). Pyydä oppilaita nostamaan peukku ylös sen mukaan, mikä parhaiten vastaisi hänen vastaustaan.
- Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi lukea puhekuplat läpi ja kertoa, että tällaisia asioita käsitellään KAMU-tunneilla.

Ohjaajalle lisätietona:

### KAMU Kaveri mielessä, Miten tuen kaveriani? –tuntien tavoitteena on, että nuori:

- Ymmärtää, miten omasta mielenterveydestä voi pitää huolta. Millaiset asiat auttavat jaksamaan, tuovat iloa tai purkavat kuormittavaa oloa?
- Ymmärtää, millaiset asiat voivat vahvistaa kaverin jaksamista ja mielenterveyttä.
- Ymmärtää, että jokainen tarvitsee apua joskus ja jokaisella on tärkeä rooli toisten tukemisessa.
- Ymmärtää, että kuunteleminen ja läsnäolo ovat keskeisiä asioita toisen tukemisessa.
- Saa välineitä huomata, milloin toinen tarvitsee tukea.
- Saa taitoja, joilla auttaa itseä ja kaveria, kun elämä tuo mukanaan haasteita.
- Saa välineitä ja rohkeutta ottaa huoli puheeksi toisen kanssa.
- Tunnistaa, millaisissa tilanteissa ikätoverin tuki ei enää riitä, vaan tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen apua.
- Ymmärtää, että toisen tilanteet voivat kuormittaa ja silloin on tärkeä osata purkaa omaa kuormitusta, tarvittaessa myös puhumalla jollekin aikuiselle tai ammattilaiselle kaverin kuormittavasta tilanteesta.
- Tietää, mistä apua voi saada oman koulunsa kautta sekä koulun ulkopuolelta olevista auttamistahoista.

## DIA 4



### 1. TUNTI

Mikä auttaa minua voimaan hyvin?

# TUNTI 1

## Mikä auttaa minua voimaan hyvin?

**Kerro:** 1. tunnin aiheena on: "Mikä auttaa minua voimaan hyvin?". Kerro, että tämän tunnin aikana on tavoitteena, että jokainen saisi vinkkejä siihen, miten omasta mielen-terveydestä voi pitää huolta sekä saada päiviin voimavaroja.

### 1. TUNTI ohjaajalle

#### Tavoitteet:

- Saada kokonaiskäsitys KAMU Kaveri mielessä -tunneista ja siellä käsiteltävistä asioista.
- Ymmärtää, mitä mielen-terveydellä tarkoitetaan.
- Ymmärtää, että jokainen voi pitää huolta omasta mielen-terveydestä.
- Ymmärtää, että jokainen tarvitsee voimavaroja päivittäin.
- Tunnistaa, millaiset asiat tuovat itselle voimavaroja.
- Ymmärtää, että on hyvä hakea apua itselle tai kaverille, mikäli mielen-terveyden käden osa-alueet ovat jatkuvasti heikolla tolalla.
- Tutustua erilaisiin selviytymiskeinoihin ja löytää itselle sopivia tapoja selviytyä.

#### Tunnin valmistelut:

- Tutustu etukäteen ensimmäisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää.
- Varaa tunnille tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus.
- Ensimmäisellä tunnilla esitellään kahdella dialla koko koulutuskokonaisuus.

#### Tarvikkeet:

- Tietokone + videotykki, diat näkyviin PDF:nä
- Tyhjää A4-papereita, kyniä
- Post-it lappuja (Dia 6, jos sen toteuttaa pidemmällä toteutuksella)
- Selviytyjän patsas -kortit leikattuna (vaihtoehtoinen toteutus)
- Liitteet 1, 2, 3 ja 4 (ekstramateriaalien harjoitteisiin liittyen)



## DIA 5

### Mielenterveys?! Mitä sillä oikein tarkoitetaan? -keskustelutehtävä

Aika: 2–8 min  
(riippuen toteutustavasta)

Lue: Mielenterveys – mitä ihmettä sillä oikein tarkoitetaan? Mitä ajattelette?

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 1

Keskustelkaa lyhyesti, mitä nuorille tulee mieleen sanasta "mielenterveys".

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 2 (pidempi ja toiminnallisempi toteutustapa)

Pyydä nuoria kirjoittamaan post-it-lapuille, mitä heille tulee ensimmäiseksi mieleen mielenterveydestä? Tämän jälkeen kysy, kuinka monelle tuli mieleen mielensairaus tai mielenterveyden häiriö? Kuinka monelle tuli mieleen mielen hyvinvointi? Kerro lopuksi lyhyesti, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan.

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 3 (nuorempien kanssa)

Pikavisa mielenterveydestä: Kerro, että luet väittämiä, jotka liittyvät mielenterveyteen. Pyydä jokaisen väittämän jälkeen nostamaan käsi, jos väittämä on omasta mielestä oikea. Lopuksi voit kertoa, että mielenterveydestä tulee helposti mielikuva mielen- sairaudesta tai mielenterveyden häiriöistä. Oikea vastaus on kuitenkin C.

##### 1. Mitä tarkoitetaan mielenterveydellä?

- Tietenkin aika vakavaa mielen sairautta
- Oikeastaan eri tasoisia mielenterveyden häiriöitä.
- Ei kun mielenterveys tarkoittaa mielen terveyttä.

Oikea vastaus on C.

##### 2. Mikä seuraavista väittämistä ei kuulu joukkoon?

Omaa mielenterveyttä vahvistaa...

- Jos auttaa toisia.
- Jos ilahduttaa toisia.
- Jos laittaa kavereiden asiat aina omien asioiden edelle.
- Jos pyytää apua.

Oikea vastaus on C.

- Omaa mielenterveyttä vahvistaa se, jos voi ilahduttaa toisia ja olla toisille apuna ja tukena.
- Jos laittaa aina toisten asiat omien asioiden ja oman jaksamisen edelle tai kannattelee toisten murheita liian pitkään, kuormittaa se omaa mielenterveyttä.
- Toista tukiessa on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Jos toisen tilanne tuntuu hyvin kuormittavalta, on hyvä jutella siitä jollekin aikuiselle ja miettiä tilannetta yhdessä.

**Lopuksi:** Niin itselle kuin kaveriallekin on hyödyllistä tietää, millaiset asiat ylläpitävät hyvää mielenterveyttä. Ensimmäisellä tunnilla käsittelemme näitä asioita.



### Mielenterveys-käsitteestä voi rakentaa pikavisan KAHOOT:tiin.

## Mitä mielenterveys on?

### Mielenterveys on erottamaton osa terveyttä ja hyvinvoinnin kulmakivi.

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila. Mielenterveys auttaa meitä solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, toimimaan osana yhteisöä sekä kokemaan itsemme hyväksytyksi. Mielenterveys ei ole vain omissa käsissämme, vaan siihen vaikuttavat myös muut ihmiset ja ympäristö, jossa elämme. Mielen- terveys koostuu monista asioista, ja sitä voi vahvistaa mielenterveystaitojen avulla.

**Mielenterveystaidot ovat taitoa** huolehtia arjen tasapainosta, elää erilaisten tunteiden kanssa, selviytyä eteen tulevista haasteista, hakea ja ottaa vastaan apua sekä tulla toimeen toisten kanssa ja pitää huolta ihmissuhteista. Mielen- terveystaitoja voi oppia läpi elämän.

**Mielenterveyden edistäminen on mielenterveyden suojaajien kuten mielenterveystaitojen vahvistamista**, sekä elämässä tulevien riskien (tai niiden vaikutuksen) vähentämistä.

**Mielenterveyden ongelmat ovat tavallisia**, ja niitä kohtaa lähes jokainen. Niihin kuuluvat esimerkiksi kuormittavien elämäntilanteiden aiheuttama stressi tai ahdistuneisuuden tunteet. Näissä tilanteissa erilaiset mielenterveys- taidot ja usein myös muiden ihmisten tuki ovat tärkeitä, jotta tilanteista pää- see eteenpäin.

**Mielenterveyden häiriö on diagnosoitu sairaus**, kuten masennus tai ahdis- tuneisuushäiriö. Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä, ja kuka tahansa voi elämänsä aikana kokea oireita, jotka voivat viitata häiriöihin. Sairastumista voi pyrkiä ehkäisemään mielenterveystaidoilla ja muilla suojaavilla tekijöillä, kuten mielekkäällä arjella ja tukea antavilla ihmissuhteilla. Sairastumiseen ja toipumiseen vaikuttaa kuitenkin moni asia aivan kuten fyysisiinkin sairauksiin.

**Miten lataat akkujasi?**

- Kulutamme voimavarojamme jatkuvasti - siksi niitä on myös tärkeää saada ladattua päivittäin!
- Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista, voimavaroja ja hyvää mieltä arkeesi?


**DIA 6** **Miten lataat akkujasi -harjoitus**

**Aika: 5 min**  
(post-it-lapuilla toteutettuna 10–15 min)  
Tähän mennessä aikaa kulunut n. 10–15 minuuttia.

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia

**Tarvikkeet vaihtoehtoisessa toteutuksessa:** Kyniä ja post-it-lappuja tai verkossa toteutettaessa valmis Padlet-kyselypohja ja älylaite/tietokone

**Kerro:**

- Ihminen on kuin puhelimen akku – sitäkin pitää ladata päivittäin.
- Nyt pääset miettimään, mitkä asiat auttavat sinua latautumaan. Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista ja voimavaroja arkeesi?

**VINKKI**

**Mikäli harjoituksia toteutetaan pareittain tai ryhmissä, ohjaajan on hyvä tehdä pari- ja ryhmäjoat. Näin huolehditaan, ettei kukaan jää yksin tai ulkopuolelle. Pari- tai ryhmiin jakamisessa voi käyttää erilaisia hauskoja menetelmiä, jotka tuovat mukavaa vaihtelua tunteihin.**

**Esimerkkejä pari- tai ryhmäjakoon:****Etsi itsellesi pari,**

- jolla on sama kirjain etunimessä tai jonka etunimen ensimmäinen kirjain on aakkosjärjestyksessä lähinnä omaasi
- jolla on samaa väriä paidassa
- joka on mahdollisimman saman pituinen kuin sinä
- jolla on saman pituiset hiukset
- jolla on syntymäpäivä samassa kuussa tai jolla on syntymäpäivä mahdollisimman lähellä sinun syntymäpäivääsi
- joka pitää samasta televisio-ohjelmasta kuin sinä
- jonka kanssa et ole koskaan ollut pari jne.

**VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 1**

Jakaudutaan pareittain. Keksikää 2 min aikana parin kanssa mahdollisimman monta asiaa, jotka tuovat voimavaroja ja hyvää mieltä arkeen. Merkitään tukkimiehen kirjanpidolla ylös, montako asiaa keksitte. Puretaan lopuksi kysymällä, kuinka monta asiaa kukin pari keksi ja nostetaan esiin muutama voimavaroja tuonut asia.

**VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 2** (sopii myös verkkototeutukseen)

Voit tehdä tästä myös Padlet-kyselyn! "Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista, voimavaroja ja hyvää mieltä arkeesi? Keksi mahdollisimman monta, konkreettista asiaa!"

**VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 3** (mikäli aikaa enemmän kuin 45 min tai haluat painottaa tätä tehtävää)

Jokainen saa post-it-lappuja ja kirjoittaa niille asioita, jotka tuovat voimavaroja ja hyvää mieltä arkeen. Kootaan post-it-laput seinälle voimavarojen tauluksi.

(Kirjoitusaikaa 3–5 min, purku n. 5 min)

**Keskustelua:**

Löytyikö hyvää mieltä tuovista asioista jotakin sellaista, mikä saattaa heikentää omaa tai toisen terveyttä tai hyvinvointia?

Mikäli nuorten tuomissa esimerkeissä oli asioita, jotka voivat myös heikentää hyvinvointia, voitte keskustella:

Mitä haittaa on siitä, jos itsellä hyvinvointia tuovat asiat ovat terveydelle haitallisia? (esimerkiksi päihteet, liiallinen makeisten syöminen, energijuomat).

Mikäli hyvinvointia tuova asia on terveydelle haitallinen tai tuo myös pahoinvointia itselle lyhyellä tai pidemmällä aikavälillä, voi se alkaakin nakertaa omaa jaksamista ja hyvinvointia. Se voi myös heikentää läheisten hyvinvointia. (Esim. päihteiden käyttö voi aiheuttaa toisissa huolta ja pelkoa.)

**Kerro lopuksi:** Arkeen on hyvä sisällyttää hyvää mieltä tuovia asioita, jotka nostavat mielialaa ja tuovat voimavaroja. Jokainen tarvitsee voimavaroja, jotka eivät vahingoita itseä tai toisia. Sellaiset asiat auttavat vahvistamaan myös omaa mielenterveyttä.

**VINKKI**

**Jaksamisvinkkejä seiskalle –video on nuorten suunnittelema, seitsemäsluokkalaisille suunnattu videoklipp, jossa nuoret käsittelevät asioita, jotka auttavat jaksamaan. Minuutin pituista videota voi käyttää lisämateriaalina seitsemäsluokkalaisille. Löydät videon QR-koodin takaa.**







## DIA 7

**Mielenterveyden käsi 1/4:  
Mihin näistä osa-alueista  
voit itse vaikuttaa?  
-keskustelutehtävä**

Aika: 3 min  
Tähän mennessä aikaa  
kulunut: n. 20 min

**Ohjeistus:**

Katso hetki kuvaa ja sen osa-alueita. Mihin näistä voit itse vaikuttaa? Nosta peukku ylös, mikäli koet, että voit vaikuttaa seuraaviin mielenterveyden käden osa-alueisiin. (Luettele osa-alueet. Peukun voi nostaa pystyyn, mikäli kokee voivansa vaikuttaa siihen).

**VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA**

Pyydä nuoria juutelemaan hetki pareittain. Mihin näistä osa-alueista nuori voi itse jollakin tavalla vaikuttaa?

**Kerro:**

- Mielenterveyden käden osa-alueet ovat sellaisia, johon ikäisenne voivat yleensä itse vaikuttaa.
- Pitämällä huolta mielenterveyden käden eri osa-alueista päivittäin, pystyt pitämään huolta myös mielenterveydestäsi.
- Jos mielenterveyden käden joku osa-alue on jatkuvasti huonolla tolalla, se alkaa vaikuttaa olotilaasi ja heikentää niin psyykkistä kuin fyysistä terveyttäsi.

## VINKKI

**Mikäli mielenterveyden käsi on oppilaille entuudestaan hyvin tuttu, voi tämän osion käydä kevyemmin läpi kertauksen omaisesti ja esimerkiksi jättää diat 7 ja 8 käsittelemättä ja keskittyä enemmän selviytymistaitoihin.**

**Arjen valinnat mielenterveyden tukena**

- Voidaksemme hyvin, tarvitsemme mielenterveyden käden jokaista osa-aluetta; unta ja lepoa, ravintoa ja ruokailua, ihmissuhteita ja tunteita, liikkumista sekä vapaa-aikaa.
- Ihminen tarvitsee myös säännönmukaisuutta: päivän rytmit, rutiinit tuovat turvallisuutta ja tasapainoa arkeen.
- Rakenteet ja rutiinit tukevat mielenterveyttä myös haastavina hetkinä.



## DIA 8

**Mielenterveyden käsi 2/4.  
Mille sinun kätesi  
näyttää? -pikatesti**

Aika: Pikatesti ja  
keskustelu n. 10 min  
Tähän mennessä aikaa  
kulunut: n. 25 min

**TOIMINNALLINEN HARJOITUS:**

Päiset testaamaan leikkimielisen testin avulla, miltä sinun mielenterveyden kätesi näyttää! Kuulet väittämiä, jotka liittyvät kulloiseenkin mielenterveyden käden sormeen. Pystytkö vastaamaan väittämiin myönteisesti? Jos vastaat molempiin väittämiin "kyllä", jätä sormi pystyyn. Jos vastaat "ei", laske sormi alas. Pohdi kulunutta viikkoa vastatessasi kysymyksiin.

- Oletko herännyt aamuisin pääosin pirteänä? Oletko nukkunut mielestäsi riittävästi?
- Oletko muistanut ruokailla säännöllisesti? Oletko syönyt myös terveellisiä aterioida päivittäin?
- Oletko jakanut kuulumisasi viimeisen viikon aikana jonkun itsellesi tärkeän ihmisen kanssa? Oletko kokenut kuluneen viikon aikana erilaisia tunteita?
- Oletko päässyt liikkumaan tällä viikolla ainakin kerran? Oletko löytänyt jonkun liikuntalajin, josta saat hyvää oloa?
- Oletko tehnyt päivittäin jotakin sellaista, joka on auttanut sinua rentoutumaan ja latautumaan? Oletko kokenut jostakin asiasta innostusta?

## VINKKI

**Voit toteuttaa harjoituksen myös siten, että pyydät oppilaita kirjoittamaan nimensä paperiin ennen harjoituksen tekemistä. Harjoituksen jälkeen pyydät heitä jälleen kirjoittamaan nimensä paperiin, nyt jäljelle jääneillä sormilla.**

**Väittämien jälkeen:**

- Miltä tuntuisi, jos seuraavan kuukauden ajan sinulla olisi käytössä ainoastaan tehtävästä jäljelle jääneet sormet?

**Kerro:**

- Tehtävän tarkoitus oli havainnollistaa, miten arjen valinnoilla on vaikutusta toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tarvitsemme näitä kaikkia osa-alueita voidaksemme hyvin.
- Ihminen voi hetken toimia kohtalaisesti esimerkiksi huonoilla unilla tai ilman vapaa-aikaa, mutta jos tilanne pitkittyy, alkaa se vaikuttaa huomattavasti mielenterveyteemme.
- Jos jokin käden osa-alue on pitkään huonolla tolalla, on siihen tärkeää hakea apua ja tukea.
- On tärkeää myös pohtia, miten omaa tilannetta voisi parantaa. Millaisia erilaisia valintoja voi tehdä päivittäin?



## DIA 9

Mielenterveyden käsi 3/4:  
Onko jotain, mihin  
kaipaisit muutosta?

Aika: 5 min  
Tähän mennessä aikaa  
kulunut: n. 30 min

**Kerro:**

Joskus voi olla tilanteita, ettei johonkin käden osa-alueeseen voikaan vaikuttaa omilla valinnoilla, vaikka haluaisi.

**Kysy:**

- Millaisissa tilanteissa käden osa-alueisiin ei voi vaikuttaa omilla valinnoilla, vaikka haluaisi?  
(Erilaiset kriisitilanteet tai vanhempien/läheisten tilanteet voivat vaikuttaa moneen käden osa-alueeseen. Esim. kotona ei pysty syystä tai toisesta nukkumaan, vaikka haluaisi. Monipuolista ruokaa ei ole saatavissa tai joutuu huolehtimaan pienemmistä sisaruksista jatkuvasti, eikä levolle jää tilaa.)
- Mikäli huomaat, että jotkut käden osa-alueet ovat jatkuvasti itsellä tai kaverilla huonolla tolalla ja tuntuu, ettei niihin voi itse vaikuttaa, on tärkeää hakea apua.

## VINKKI

**Mielenterveyden käsi toimii myös huolen tunnistamisen välineenä. Jos huomaat, että kaverilla on jatkuvasti jokin käden osa-alue huonolla tolalla, on hyvä kysyä kuulumisia ja hakea tilanteeseen aikuisen tai ammattilaisen apua.**



## DIA 10–11

Jokaisella on tarve  
selviytyä -johdanto

Aika: 3 min  
Tähän mennessä aikaa  
kulunut: n. 35 min

- Lue puhekuplien tekstit.
- Tekstit toimivat introna Selviytymistaitoihin tutustumiseen.



**Huom.** Puhekupladiat voidaan myös jättää kokonaan väliin, kertoa asia tiivistetysti ja siirtyä diaan 12.



## DIA 12

Millainen selviytyjä  
sinä olet? -harjoitteet

Aika: 5–10 min  
(riippuen toteutustavasta)

**Tarvikkeet:** Dia tai printattavat selviytymistaitokortit tai Millainen selviytyjä olen? -julisteita

**Kerro:**

- Nämä kuvan selviytymiskeinot ovat sellaisia, jotka auttavat palautumaan kuormittavista tilanteista tai tunteista vahingoittamatta itseä tai toisia. Taito purkaa kuormitusta on tärkeä mielenterveyttä tukeva taito.
- Seuraavaksi pääset tutustumaan selviytymistaitoihin vähän tarkemmin.

**Kerro:** (mikäli puhekupladiat on hypätty yli):

- Jokainen pyrkii selviämään parhaalla mahdollisella tavalla vaikeuksien, stressin tai kriisien keskellä.
- Joskus saatamme käyttää itsellemme haitallisia selviytymiskeinoja. Mitä ne voivat olla? (Esim. päihteiden käyttö, ongelmallinen syöminen tai sen välttely, aggressiivinen käytös, liiallinen pelaaminen tai erilaiset riippuvuudet)
- Selviytymiskeinojen olisi hyvä olla sellaisia, että ne eivät vahingoita itseä tai toisia.



**Vaihtoehtoisissa toteutustavoissa on mahdollisuus tutustua selviytymistaitoihin printattavien selviytymistaitokorttien kautta tai printattavan ”Millainen selviytyjä olen?” -julisteen avulla. Julisteita voi myös tilata [mieli.fi](http://mieli.fi)-verkkokaupasta.**



### MILLAINEN SELVIYTYJÄ SINÄ OLET -HARJOITUS:

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 1 (Selviytymistaitojumppa, nopea toteutus)

Ohjaajalle: Seuraavan harjoituksen voi toteuttaa siten, että ohjaaja lukee jokaiseen patsaaseen liittyvät väittämät ja näyttää jokaisen selviytymistaidon erikseen dialla. Kerro: Pääset pohtimaan selviytymistaitoja selviytymistaitojumpan avulla. Tehdään pieni jumppa: Millainen selviytyjä SINÄ olet? Mikäli tunnistat itsesi seuraavasta selviytymiskeinosta, voit toimia annettujen ohjeiden mukaan!

- Fysiologinen selviytyjä: Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun ja nukun riittävästi.
- Mikäli tunnistat, että olet fysiologinen selviytyjä, voit juosta pikajuoksua paikallasi!
- Älyllinen selviytyjä: Hankin asioista lisätietoa, Teen suunnitelmia, Kirjoitan asioita muistiin, Ratkaisen pulmia, Teen listoja.
- Mikäli tunnistat, että olet älyllinen selviytyjä, voit hieroa hetken ohimoitasi!
- Henkinen selviytyjä: Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin, Olen läsnä
- Mikäli tunnistat, että olet henkinen selviytyjä, voit hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään ja sitten rauhallisesti ulos.
- Luova selviytyjä: Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani, ajattelen myönteisesti teen luovia asioita
- Mikäli tunnistat, että olet luova selviytyjä, voit pyöräyttää hartioita kaksi kertaa ympäri.
- Tunteellinen selviytyjä: Nauran, itken ja näytän tunteeni, kerron tunteistani, ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan
- Mikäli tunnistat, että olet tunteellinen selviytyjä, voit tehdä tiukan, tunteellisen tuuletuksen!
- Sosiaalinen selviytyjä: Vietän aikaa kavereitteni kanssa, harrastan porukoissa, otan vastaan tukea ja tuen myös muita, jaan kokemuksiani muiden kanssa.
- Mikäli tunnistat, että olet sosiaalinen selviytyjä, voit hymyillä leveästi ja vilkuttaa kahdella kädellä.

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 2

Ohjaaja näyttää ja lukee vuorollaan kunkin selviytymistaidon. Nosta yksi peukku pystyyn, jos selviytymistaito on itselle ominainen, kaksi peukku, mikäli selviytymistaito on itselle hyvin ominainen ja peukku vaakatasoon, jos tämä ei ole ominainen, mutta voisit tätä kokeilla.

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 3

Asetutaan riviin. Ohjaaja näyttää kunkin selviytymistaitodian erikseen ja lukee siihen liittyvän tekstin. Mikäli tämä selviytymistaito on sinulle hyvin ominainen, astu kaksi kukonaskelta eteenpäin. Mikäli tämä on sinulle melko ominainen, astu yksi kukonaskel eteenpäin. Mikäli selviytymistaito ei ole ominainen, mutta voisit tätä kokeilla, astu yksi kukonaskel taaksepäin. Mikäli vastaus ei ole mitään näistä, voit seisoa paikallasi liikkumatta.

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 4 (Selviytyjän patsas -julisteita hyödyntäen)

Printatkaa [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) -sivustoilta Selviytyjän patsas -julistejä/julisteita. Laittakaa juliste tai useampi juliste tilaan niin, että oppilaat pääsevät katsomaan julistekuvia läheltä. Pyydä nuoria merkitsemään julisteisiin tietynvärisillä, pienellä post-it-lapulla tai muulla merkinnällä, mitkä selviytymiskeinot ovat itselle tyypillisimpiä. Tämän jälkeen pyydä heitä merkitsemään erivärisellä post-it-lapulla tai erilaisella merkillä, millaista selviytymistaitoa he voisivat kokeilla.

#### VAIHTOEHTOINEN TAPA 5 (Selviytyjän patsas -korttipakkaa hyödyntäen)

Tee selviytymiskeinoista korttipakka printtaamalla kortit. Valitse pakkaan 8 kpl samaa selviytymistaitoa. Tällöin korttipakkaan tulee 48 korttia. Printattavat kortit löytyvät tällä aukeamalla olevan QR-koodin kautta.

Pyydä nuoria valitsemaan ”Millainen selviytyjä olen”-julisteeista itselleen kaksi ominaisinta selviytymistaitoa. Jaa tämän jälkeen jokaiselle kaksi selviytymistaitokorttia. Tavoitteena on sokkona vaihtamalla saada käteen ne kaksi selviytymistaitokorttia, jotka kuvaavat parhaiten itselle ominaisia selviytymistaitoja. Nuoret lähtevät kulkemaan sokin sokin tilassa. Kun ohjaaja huikkaa stop, on pysähdyttävä lähimmän henkilön kohdalle ja nostettava toisen korttipakasta itselleen kortti näkemättä sitä. Tätä jatketaan niin kauan, kunnes kädessä on kaksi parhaiten omia selviytymistaitoja kuvaavaa korttia. Silloin voi mennä omalle paikalle istumaan. Mikäli ensimmäisellä jakokerralla on jo kaksi itselleen sopivinta selviytymistaitoa kädessä, joutuu kuitenkin tekemään yhden sokkovaihdon ja jatkamaan peliä niin kauan, että kädessä on itselle sopivat selviytymistaidot.

- Selviytymistaidot ovat yksi mielenterveystaidoista.
- Arjen haasteiden, vaikeuksien tai kriisin kohdatessa tarvitaan selviytymistaitoja eli arjen kuormituksen purkamisen keinoja.
- Kuormittava tilanne voi olla jokin hyvin arkinen asia: koulusta tulevat paineet, riidat läheisten tai ystävien kanssa, erimielisyydet tai ristiriidat, sairastuminen, seurustelusuhteen loppuminen. Yhtä lailla erilaiset kriisit perheessä kuormittavat mieltä.
- On hyvä kokeilla ja löytää erilaisia tapoja purkaa kuormitusta. Joskus oma tyypillinen selviytymiskeino ei ole käytettävissä, jolloin on hyvä olla useampi selviytymistaito, jota voi käyttää.
- Kaikki julistekuvan selviytymiskeinot ovat keskenään tasa-arvoisia, toinen ei ole parempi toista.
- Jokainen pyrkii selviämään parhaalla mahdollisella tavalla vaikeuksien, stressin tai kriisien keskellä.



**Fysiologinen selviytyjä**

Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun, syön ja nukun riittävästi.



Lenkkeilen tai ulkoilen  
Harrastan lempiliikuntalajiani  
Rentoudun ja palaudun  
Syön hyvin  
Nukun riittävästi

### DIA 13

**Kerro:** Fysiologinen selviytyjä: Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun ja nukun riittävästi

**Mikäli tunnistat, että olet fysiologinen selviytyjä, voit juosta pikajuoksua paikallasi!**

**Älyllinen selviytyjä**

Hankin asioista lisätietoa, teen suunnitelmia, kirjoitan asioita muistiin, ratkaisen pulmia ja teen listoja.



Hankin asioista lisätietoa  
Teen suunnitelmia  
Kirjoitan asioita muistiin  
Ratkaisen pulmia  
Teen listoja

### DIA 14

**Kerro:** Älyllinen selviytyjä: Hankin asioista lisätietoa, teen suunnitelmia, kirjoitan asioita muistiin, ratkaisen pulmia, teen listoja

**Mikäli tunnistat, että olet älyllinen selviytyjä, voit hieroa hetken ohimoitasi!**

**Henkinen selviytyjä**

Saan turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin. Olen läsnä.



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista  
Pohdin elämän merkitystä  
Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin  
Olen läsnä

### DIA 15

**Kerro:** Henkinen selviytyjä: Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin, olen läsnä

**Mikäli tunnistat, että olet henkinen selviytyjä, voit hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään ja rauhallisesti ulos.**

**Luova selviytyjä**

Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani. Ajattelen myönteisesti, teen luovia asioita.



Etsin uusia tapoja toimia  
Käytän mielikuvitustani  
Ajattelen myönteisesti  
Kuvittelen itseäni  
Teen luovia asioita: kokkaan, piirrän, osallistun, rikkaan

### DIA 16

**Kerro:** Luova selviytyjä: Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani, ajattelen myönteisesti, teen luovia asioita

**Mikäli tunnistat, että olet luova selviytyjä, voit pyöräyttää hartioita kaksi kertaa ympäri.**

**Tunteellinen selviytyjä**

Nauran, itken ja näytän tunteeni, kerron tunteistani. Ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan.



Nauran, itken ja näytän tunteeni  
Kerron tunteistani  
Ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan

### DIA 17

**Kerro:** Tunteellinen selviytyjä: Nauran, itken ja näytän tunteeni, Kerron tunteistani, ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan.

**Mikäli tunnistat, että olet tunteellinen selviytyjä, voit tehdä tiukan, tunteellisen tuuletuksen!**

**Sosiaalinen selviytyjä**

Vietän aikaa kavereitteni kanssa, harrastan porukoissa, otan vastaan tukea ja tuen myös muita, jaan kokemuksiani muiden kanssa.



Vietän aikaa kavereitteni kanssa  
Harrastan porukoissa  
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita  
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

### DIA 18

**Kerro:** Sosiaalinen selviytyjä: Vietän aikaa kavereitteni kanssa, Harrastan porukoissa, Otan vastaan tukea ja tuen myös muita, Jaan kokemuksiani muiden kanssa.

**Mikäli tunnistat, että olet sosiaalinen selviytyjä, voit hymyillä leveästi ja vilkuttaa kahdella kädellä.**

**Millainen selviytyjä olet?**

Mitä uutta selviytymistaitoa voisit kokeilla?

Löydätkö itsellesi erilaisia keinoja palautua kuormituksesta?

**MILLAINEN SELVIITYJÄ OLEN?**



mieli

### DIA 19

**Aika: 2 min**  
Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 43 min

**Kerro:** Mitä enemmän sinulla on selviytymiskeinoja, sitä paremmat valmiudet on selviytyä elämään kuuluvista haasteista!

**Ohjaajalle:** Tämän dian voi näyttää lopuksi, jos jää aikaa.



## DIA 20

**Video: MITÄ MIELENTERVEYS ON?**



1. Mitkä ovat hyvän mielen tunnusmerkkejä?
2. Mitkä tekijät voivat kuormittaa mieltä?
3. Miten mielenterveyttä voi vahvistaa?

20 mieli.fi

**Mitä mielenterveys on? -video**

Aika: 3 min

**Tarvikkeet:** Videotykki, kaiuttimet äänen toistoon, video Mitä mielenterveys on?**Tarvikkeet vaihtoehtoinen toteutustapa:** Lisäksi kyniä ja paperia

**Ohjaajalle:** Mitä mielenterveys on? -videon voi katsoa lyhyenä tunnin loppuyhteenvedona (n. 2 min). Video toimii hyvin myös orientoitumisena ensimmäisen tunnin teemaan, jolloin sen voisi katsoa heti tunnin alussa.

Vaihtoehtoisesti voi paneutua videon sisältöihin tarkemmin diassa esitettyjen kysymysten avulla. (Video + tehtävät 10–15 min)

**VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA (10–15 MIN):**

- Ennen videon katsomista ohjeista oppilaita ja jaa heidät pienempiin ryhmiin. Jaa kullekin ryhmälle yksi dialla näkyvä kysymys, johon ryhmä pyrkii löytämään vastauksen. Kysymykset voi myös jakaa monisteina jokaiselle.
- Katsotaan video: Mitä mielenterveys on? (Video + keskustelu 10 min)
- Käydään vastaukset yhdessä lopuksi läpi.

**Vastaukset videon kysymyksiin:****1. Mitkä ovat hyvä mielen tunnusmerkkejä?**

Ihminen on tyytyväinen elämäänsä ja kokee sen merkityksellisenä. Ihminen tunnistaa omia vahvuuksiaan, tulee toimeen itsensä ja toisten kanssa sekä kykenee osallistumaan yhteisön toimintaan. Hyvän mielen tunnusmerkki on myös se, että pystyy joustamaan ja venymään elämän muutoskohdissa. On myös täysin normaalia kokea välillä alakuloa ja ahdistusta.

**2. Mitkä tekijät voivat kuormittaa mieltä?**


Esimerkiksi erilaiset ongelmat, stressi, uniongelmat, ahdistus, pettymykset, menetykset, vaikeudet ihmissuhteissa, kokemukset syrjinnästä tai huonosta kohtelusta, kuormittava elämäntilanne, sairaudet ja mielenterveyden häiriöt.

**3. Miten mielenterveyttä voi vahvistaa?**

Huolehtimalla arjen rytmistä, pitämällä yhteyttä toisiin ihmisiin, tekemällä itselle mieluisia asioita, harjoittelemalla tunne-, vuorovaikutus- ja rauhoittumisen taitoja sekä tukeutumalla toisten apuun.

## DIA 21

**Mielenterveyttä voi aina vahvistaa**



21 mieli.fi

**Lopetusdia: Mielenterveyttä voi aina vahvistaa**

# TUNTI 1: ekstramateriaaleja



DIA 22



DIA 23 

**Miten vahvistat mielenterveyttäsi -harjoitus**

Aika: 10 min (Diat 23–24)

**Tarvikkeet:** (pidempi toteutus): Liite 1 tai paperia, kyniä

**Tarvikkeet vaihtoehtoinen toteutustapa:** Mielenterveys voimaksi -kuvakortit 2.0

### HARJOITUS: (10–15 MIN):

- Luetaan dian ohjeet. (2 min)
- Jokaisella on paperia, johon voi piirtää käden tai liitteessä oleva Mielenterveyden käsi, jota voi täydentää.
- Jokainen miettii omalta osaltaan pieniä omaa hyvinvointia vahvistavia konkreettisia tekoja omalle sormelle. (7 min)
- Ajattelun apuna voi käyttää dian 24 listausta.

### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA:

- Levitetään luokan lattialle erilaisia kuvia (esim. Mielenterveys voimaksi 2.0 -kuvakortti-kuvat). Jokainen valitsee kuvista sellaisen, mikä parhaiten kuvaa asiaa, joka tuo omaan elämään hyvinvointia.
- Jakaudutaan pareittain tai pieniin ryhmiin kuvien takana olevien värikoodien mukaan ja kerrotaan toisille, minkä kuvan valitsi ja miksi.

**Lopuksi:** Kun mielenterveyden käden osa-alueet ovat tasapainossa, se vahvistaa mielenterveyttä. Mieti jokin konkreettinen asia, mikä auttaa onnistumaan hyvinvointiasi lisäävän teon tekemisessä päivittäin? (Esimerkiksi laitan muistutuksen puhelimeeni, teen haasteen kaverin kanssa hyvinvointia lisäävän asian toteuttamisesta, pyydän läheistäni tai ystävääni muistuttamaan asiasta, teen hyvinvointia lisäävästä asiasta itselleni huoneentaulun.)

**Voisiko omaa hyvinvointia parantaa jollakin näistä...**

- Laitan älylaitteeseen muistutuksen, että on aika ryhtyä iltatoimiin.
- Syön ainakin vähän aamiaista päivittäin.
- Käyn 10 minuutin kävelyllä päivittäin.
- Teen joka päivä yhden pienen asian, josta tulee hyvä mieli.
- Hiljennyn päivittäin hetkeksi.
- Mietin, miten voisin hakea apua johonkin vaikeaan asiaan.
- Katson päivittäin videoklipin, joka saa minut nauramaan.



## DIA 24

Tätä diaa voi käyttää apuna dian 23 harjoitteen tekemiseen ja havainnollistamiseen.

### Kerro:

- Jokainen voi valita listasta asiat, jotka voisivat toimia omalla kohdalla.
- Vaihtoehtoisesti listaa voidaan käydä läpi siten, että kukin nostaa ylös peukun, mikäli väittämä toimisi omalla kohdalla.
- Hyvinvointia lisääviä asioita voi ideoida myös lisää.5

**Mielibreikki -bingo**

- Saatko kokonaisen bingosuoran yhden päivän aikana?
- Montako ruutua onnistut rastittamaan viikon aikana?



## DIA 25

### Mielibreikki-bingo

**Aika: 2 min** (ohjeistukset).  
Harjoitus on tarkoitus tehdä päivän tai viikon aikana.

**Tarvikkeet:** Liite 2 tai 3

**Kerro:** Mielibreikki -bingo haastaa tekemään mielenterveyttä vahvistavia tekoja päivittäin. Jokaisessa ruudussa oleva asia on mielenterveyttä vahvistava teko. Saatko kokonaisen bingosuoran yhden päivän aikana? Tai löydätkö tyhjään ruudukkoon asioita, jotka vahvistavat voimavarojasi? Entä montako ruutua saat rastitettua viikon aikana?



**Mielibreikki-bingosta voi tehdä hauskan viikkohaasteen, johon voi palata seuraavan tunnin alussa. Mielibreikki -bingoa on helppo toteuttaa myös itsenäisenä harjoitteena muistuttamassa mielenterveyttä vahvistavista teoista ja valinnoista arjessa.**

**Voimavaravaaka**

- Millaiset asiat päivässä vievät voimavarojasi? (oikealla puolella vaakaa)
- Millaiset asiat lisäävät voimavarojasi? (vasemmalla puolella vaakaa)



## DIA 26

### Voimavaravaaka-harjoitus

Aika: 10–15 min

**Tarvikkeet:** Liite 4 tai Valkeaa paperia jokaiselle

### HARJOITUS:

- Piirretään paperille vaakaa tai jaetaan jokaiselle liite 4.
- Pyydä nuoria miettimään, millaiset asiat päivittäin tuovat itselle voimavaroja ja jaksamista. Kirjoitetaan ne asiat vaa'an vasemmalle puolelle. Pyydä sen jälkeen heitä miettimään, millaiset asiat vievät voimavaroja. Ne kirjoitetaan vaa'an oikealle puolelle.
- Mille oma vaakaa näyttää?
- Onko molemmissa vaakakupeissa yhtä paljon asioita?
- Jos voimavaroja vieviä asioita on paljon enemmän kuin voimavaroja tuovia asioita, on hyvä pohtia, löytyisikö vielä jotain voimavaroja lisäävää vasempaan vaakakuppiin? Tai voisiko jonkun voimavaroja vievän asian ottaa vaakakupista kokonaan pois? Saako niitä itse vähennettyä tai auttaisiko siinä jonkun aikuisen tai ammattilaisen tuki?

**Lopuksi:** Olisi hyvä, että omassa vaa'assa voimavaroja tuovia asioita olisi jonkin verran enemmän kuin voimavaroja vieviä asioita. Silloin äkillisen kuormituksen sattuessa vaakaa ei kallistu heti voimavaroja vievään suuntaan, vaan voimavaroja on varastossa myös silloin, kun päiviin tulee lisää kuormitusta.

**HUOM.** On hyvä tuoda esiin, että myös mukavat asiat voivat kuluttaa voimavaroja. Joskus jotkut asiat (esimerkiksi ihmissuhteet tai harrastukset) voivat sekä tuoda että viedä voimavaroja, jolloin ne voivat olla molemmissa vaakakupeissa.



## DIA 27



**Kerro:** Tällä tunnilla käsitellään tunnetaitoja ja sen merkitystä toisen tukemiselle, ja myös omalle mielenterveydelle.

### 2. TUNTI ohjaajalle

**Tavoitteet:**

- Ymmärtää, että rauhallisella hengityksellä voi rauhoittaa omaa oloa.
- Ymmärtää, mitä empatialla tarkoitetaan ja mikä on empatian merkitys kaverin tukemisessa.
- Ymmärtää, että omia tunnetaitoja vahvistamalla voi vahvistaa sekä omaa mielenterveyttä että tukea paremmin myös kaveria.
- Harjoitella empaattista kuuntelemista.

**Tunnin valmistelut:**

- Tutustu etukäteen toisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää. Voit myös vaihtoehtoisesti korvata jonkin harjoitteen ekstramateriaaleista löytyvällä harjoitteella.
- Varaa tunnilla tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus.

**Tarvikkeet:**

- Tietokone + videotykki, diasetti näkyville PDF:nä.
- Tunteiden vuoristorata -julisteita jokaiseen ryhmään tai laminoituja tunteiden vuoristorata -julisteita (mikäli pystyy käyttämään harjoitukseen vähintään 10 min)
- Tyhjiä A4-papereita
- Kyniä (sprilliukoiset tussit/mustekynät julistetyöskentelyyn)
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen

# TUNTI 2

## Miten tunnistan tunteita ja kuuntelen empaattisesti?





## DIA 28

**Mitä taitoa poliisin karhuryhmä treenaa tiukkojen tilanteiden varalle? Taktisen hengittämisen harjoitus**

**Aika:** 5 min

### Kysy:

- Tiedätkö, mikä on poliisin karhuryhmä? (Poliisin karhuryhmä on erityiskoulutettu ja varustettu poliisiyksikkö).
- Mitä arkista (sinullekin hyödyllistä) taitoa treenataan poliisin karhuryhmän koulutuksessa tiukkojen tilanteiden varalle? (Taktista hengittämistä).

**Kerro:** Taktinen hengitys on huomattu tärkeäksi työvälineeksi myös poliisin ammatissa. Taktinen hengittäminen vähentää ahdistusta ja parantaa kykyä toimia haastavassakin tilanteessa. Mutta mitä tämä taktinen hengittäminen onkaan? Se on stressiä vähentävä hengitystapa, jota kuka tahansa voi treenata. Tehdään lyhyt harjoitus, jossa sinun ei tarvitse muuta kuin seurata ohjeita.

### HARJOITUS:

Tehdään yhdessä lyhyt taktisen hengittämisen harjoitus. Hengityksestä ei tarvitse kuulua enempää ääntä kuin normaalitikaan. Jos et halua osallistua harjoitukseen, se on ihan ok. Tärkeintä, että jokainen voi keskittyä omaan tekemiseen.

- Ota hyvä, mukava asento.
- Harjoitus onnistuu parhaiten, kun istut selkä suorana ja hartiat alhaalla. Voit halutessasi nojata päätä käsiin pulpettia vasten ja ottaa mahdollisimman mukavan asennon.
- Jos se tuntuu hankalalle, voit nojata päätä pulpettia vasten.
- Voit laittaa silmät kiinni.
- Hengitä rauhallisesti omaan tahtiin sisään ja ulos.
- Tunne olosi rauhalliseksi ja rentoutuneeksi.
- Hengitä hetken aikaa syvään sisään.
- Pidätä hengitystä heti.
- Hengitä sitten ulos hitaasti ja kaksi kertaa pidempään kuin sisään hengittäessä.
- Toista tätä rauhallisesti jonkin aikaa.
- Voit avata silmiä ja palata tähän hetkeen.

**Kysy:** Kuinka moni koki, että pystyi tässä hetkessä rentoutumaan?

**Kerro:** Hengitysharjoitukset voivat tuntua aluksi erikoisilta. Ne vaativat hieman harjoittelua ja totuttelua, mutta niistä voi olla monissa tilanteissa hyötyä. Kehon voi rauhoittaa rauhallisella hengityksellä. Silloin kun keho rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu. Kun mieli on rauhallinen, ihminen pystyy toimimaan rauhallisemmin ja tekemään järkevämpiä päätöksiä.

**Kysy:** Millaisissa tilanteissa sinulle tai kaverillesi voisi olla hyötyä rauhallisesta hengityksestä?

Silloin kun keho rauhoittuu, niin mieli rauhoittuu ja stressitaso laskee. Silloin ihminen pystyy toimimaan rauhallisemmin ja tekemään järkevämpiä päätöksiä.



**Lisävinkkejä mielen rauhoittumisesta ja hetkeen pysähtymisestä löydät MIELI ry:n sivuilta: [mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset)**



## DIA 29

**Tunteiden vuoristorata – tunteiden tunnistamisen väline**

**Aika:** 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 5–10 min

**Kerro:** Julisteessa näkyvät 6 päätunnetta ovat rakkaus, pelko, yllätys, iloa, viha ja suru. Näillä jokaisella päätunteella on suuri määrä eri sävyjä.

**Kysy:** Huomaatteko julisteessa jonkin tunnesanan, jonka merkitystä et tiedä entuudestaan?

### Kerro:

- Hyvinvointimme kannalta on hyvä, että sallimme itsellemme kokea kaikenlaisia tunteita.
- Tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen tarkoittaa sitä, että pysähdymme kuuntelemaan, missä osassa kehoa tunne tuntuu ja mitä tunne meille kertoo.
- Tunteen nimeäminen voi jo helpottaa tukalaa oloa.
- Kun tunnistaa omia tunteita, on myös helpompaa tunnistaa toisten tunteita. Tämä taas auttaa kokemaan empatiaa toisia kohtaan.
- Tunnetaidoilla on meidän hyvinvoinnillemme ja mielenterveydellemme suuri merkitys. Ne vahvistavat ihmissuhteitamme, mutta myös edistävät mielenterveyttämme.

**Kerro:** seuraavaksi tunnistetaan sekä omia että kaverin tunteita.

## Lisätietoa tunteista

- Ajatuksillamme on yhteys tunteisiimme. Tekemämme tulkinnat eri tilanteista vaikuttavat siihen, mitä tunnemme tilanteessa.
- Ajatuksemme voivat joko heikentää tai vahvistaa tunteen voimakkuutta.
- Kun tunteita pystyy tuntemaan ja ilmaisemaan itseä ja toisia vahingoittamatta, tunteet eivät patoudu meidän sisällemme. Se puolestaan ehkäisee masennusta ja ahdistusta.
- Tunnekuohussa tunteen ilmaisu rakentavasti ei onnistu, vaan ensin pitää antaa tunnekuohun laantua (hengittää rauhallisesti jonkin aikaa, laskee kymmeneen jne.).
- Meidän ei tarvitse toimia automaattisesti tunteiden mukaan. Esimerkiksi jos tuntee pelkoa jossain uudessa tilanteessa, on hyvä, jos pystyy tunnistamaan, että "nyt pelottaa". Sen jälkeen voi punnita, onko tilanne liian pelottava. Silloin tunne ei pelkästään ohjaa automaattisesti toimintaa vaan voi arvioida tilannetta myös järjellä.
- Kun ilmaisee tunteita ja kokemaansa minämuodossa, tulee usein paremmin kohdatuksi ja ymmärretyksi. "Minusta tuntui kurjalle, kun..." "Minua harmittaa, kun..." "Toivoisin, että voisin kertoa kokemastani."
- Tunteet syttyvät meissä hyvin nopeasti ja usein myös menevät ohi hyvin nopeasti. Päivän aikana saatamme tuntea suuren määrän eri tunteita.
- Tunne kestää vain lyhyen ajan, mikäli suostumme tuntemaan tunteen aidosti. Tunteen voimakkuus pikkuhiljaa laskee, elleemme lähde ruokkimaan sitä erilaisilla ajatuksilla. Silloin tunne kestää usein pidempään.
- Jokaisen tunteen alla on jokin tarve, esimerkiksi tarve tulla ymmärretyksi, tarve tulla hyväksytyksi ja kuulluksi. (Esim. vihaisen käyttäytymisen alla voi olla tarve tulla ymmärretyksi).

## TUNTEIDEN TUNNISTAMISEN HARJOITUS

### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 1 (Lyhyt toteutus n. 5 min, toteutus itsenäisesti)

- Jaa jokaiselle oma printattu julistepohja. Pyydä merkitsemään julistepohjaan, montako eri tunnetta on tuntenut viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?
- Tämän jälkeen pyydä merkitsemään jollain toisella merkillä, mitä tunteita on huomannut kavereissa viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?

### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 2 (Lyhyt toteutus, n. 5 min, toteutus itsenäisesti)

- Pyydä katsomaan julistekuvaa ja laskemaan tukkimiehen kirjanpidolla, kuinka montaa eri tunnetta on tuntenut viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?
- Pyydä etsimään kuvasta, mitä tunteita on huomannut kavereissa viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?

### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 3 (Pidempi toteutus n. 10 min, toteutus ryhmätyönä)

1. Jakaudutaan ryhmiin siten, että jokaisessa ryhmässä on 3–4 henkilöä.
2. Anna jokaiselle ryhmälle yksi juliste.
3. Pyydä jokaista merkitsemään julisteeseen O-merkillä, millaisia tunteita olet kokenut viimeisen vuorokauden aikana.
4. Tämän jälkeen merkitse julisteeseen X-merkillä, millaisia tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana.
5. Ohjeista ryhmiä tutkimaan, millaisten tunteiden kohdalle tuli kaikkein eniten merkkejä?
6. Pyydä ryhmiä kertomaan muulle ryhmälle muutama eniten merkkejä kerännyt tunne.

**Lopuksi:** Miten voit tunnistaa, millaisia tunteita toinen kokee? Mistä sitä voi havainnoida? (Ilmeet, eleet, puhumisen tapa, kehon asento, käyttäytyminen).

### JOS AIKAA ON ENEMMÄN KUIN 45 MIN:

#### 1. Ekstratehtävä (aika: 5 min)

- Käy lopuksi merkitsemässä julisteeseen, millaisia tunteita haluaisit kokea tänään.
- Keskustelkaa, millä tavoin omaa mielialaa voi saada nostettua. (Mielialaa voi nostaa esim. Tekemällä mukavia asioita. Vaalimalla myönteisiä ajatuksia. Itsemyötätunnolla. Itseä voi muistuttaa "muutkin mokaa joskus" tai "yritin parhaani ja se riittää".)

#### 2. Ekstratehtävä (aika: 5–10 min)

Keskustellaan, puuttuuko julisteesta joitakin tunnesanoja. Listataan niitä paperille. Mitä tunnesanoja löysitte?

#### 3. Ekstratehtävä

Valitkaa ekstratehtäväosiosta julisteeseen tai tunteisiin liittyviä lisätehtäviä tai empaattista kohtaamista syventäviä tehtäviä.



## DIA 30

### Tunteiden vuoristorata ja siihen liittyvät harjoitukset

**Aika: 10–15 min**

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 10–15 min

**Tarvikkeet:** Jokaiselle oma julistepohja printattuna mieli.fi -sivuilta (vaihtoehto 1) [mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/](https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/) tai printattuja/laminoituja julisteita 4–5 kpl, sprilliukoisia tusseja ja pieniä post-it-lappuja (vaihtoehto 3)



## DIA 31

### Tunnistatko itsessäsi...? Empaattisen kuuntelun tunnusmerkit

Aika: 2–5 min  
Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 25 min

**Ohjaajalle:** Tämän dian voi käsitellä nopeana johdantona kuuntelutehtävään.

#### Kerro:

- Empatia on tärkeä kaveritaito. Se auttaa eläytymään toisen tilanteeseen ja lisää kykyä ymmärtää toisen näkökulmaa.
- Empatiaa voi osoittaa kuuntelemalla, auttamalla, lohduttamalla ja kannustamalla.
- Tunnistatko itsessäsi seuraavia taitoja? Nosta peukku ylös, jos tunnistat, peukku vaakatasoon, jos et osaa sanoa ja peukku alas, jos tätä taitoa et tunnista olevan vielä itselläsi.

#### Tunnistatko itsessäsi:

1. Kykyä myötäelää ja kuunnella toisen kertomaa asiaa?
2. Kykyä tunnistaa toisen tunteita ja myötäelää niitä?
3. Kykyä auttaa, lohduttaa tai kannustaa?

**Kerro:** Nämä kyvyt kuvaavat empatiaa. Empatia auttaa eläytymään toisen tilanteeseen. Tällöin on helpompi ymmärtää toista. Empatiaa voi osoittaa kuuntelemalla, auttamalla, lohduttamalla ja kannustamalla.

**Lopuksi:** Empatian edellytyksenä on omien tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen.

#### Empatiaan kuuluu:

1. Kyky ymmärtää toisen näkökulmaa asiaan. Esim. kykyä eläytyä toisen tilanteeseen ja nähdä asia toisen näkökulmasta.
2. Kyky myötäelää ja kuunnella toisen kertomaa asiaa. Esim. Toisen pahaa oloa ei ohiteta, vaan pysähdytään kuuntelemaan. Vieressä istuminen ja kuunteleminen voivat auttaa paljon.
3. Kyky tunnistaa toisen tunteita ja myötäelää niitä Jos tunnistaa itsessään esim. surun, vihan tai ilon tunnetta, on myös helpompi eläytyä toisen vastaavaan tunteeseen tai johonkin tilanteeseen, joka voi herättää näitä tunteita.



## DIA 32

### Kuulostaako tutulta? Empaattisen kuuntelun esteet

Aika: 3 min

#### Kysy:

Kuinka moni on ollut joskus tilanteessa, jossa on kertonut jotain itselle tärkeää asiaa, mutta on huomannut, että toinen ei kuuntele oikeasti? Nosta käsi pystyyn.

#### Kerro:

- Nämä ovat hyvin tavallisia tilanteita. Siksi kuuntelutaitojakin on hyvä treenata.
- Joskus toinen voi kuunnella toimia tavalla, jolloin voi tulla olo, ettei tule kohdatuksi. Näitä sanotaan empaattisen kuuntelun esteiksi.
- Lue puhekuplat yksitellen. Jokainen saa nostaa peukun pystyyn, mikäli on joskus elämässään törmännyt vastaavaan kommenttiin.

1. Neuvova asenne: "Minäpä kerron, miten sinun olisi pitänyt toimia!"
2. Mitätöinti: "Eihän tuo ole vielä mitään, kohta kuulet, miten minun kävi."
3. Äkillinen puheenaiheen vaihtaminen: "Tuosta tulikin mieleeni..."

**Kysy:** Mille tuntuu, jos toinen kommentoi itselle tärkeää asiaa jollain tämänkaltaisella tavalla? (Tunteina voivat olla esim. kiukku, turhautuminen, hämmennys, viha, pettymys jne.)

#### EKSTRATEHTÄVÄ:

Merkitkää Tunteiden vuoristorata -julisteeseen mille tuntuu, jos joku kommentoi diassa esimerkeissä esitetyllä tavalla.





## DIA 33

### Miten kuuntelen empaattisesti? -harjoitus

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 30 min

**Välineet:** Ajastin

#### **Kerro:**

- Kuunteleminen on tärkeä kaveritaito, jota voi harjoitella ja vahvistaa.
- Empaattinen ja läsnä oleva kuunteleminen luo yhteyttä toiseen. Kuulluksi tulemisen kokemus vahvistaa myös mielenterveyttämme.
- Seuraavassa pienessä porinaharjoitteessa keskitytään kuuntelemaan toista keskittyneesti ja läsnä olevasti.

#### **HARJOITUS:**

- Kukin pohtii ensimmäiseksi mieleen tulevan, jonkin merkityksellisen tai tunteita herättäneen asian tai tilanteen kuluneelta viikolta, jonka voi kertoa parille.
- Jakaudutaan pareittain (ohjaaja tekee jaon) ja tämän jälkeen toinen kertoo minuutin ajan aamustaan toiselle. Toinen pyrkii kuuntelemaan keskittyneesti ja myötäelää toisen kertomaa.
- Vaihdetaan osia.
- Minuutin ajasta per kertoja on hyvä pitää kiinni!

#### **Keskustelkaa lopuksi:**

- Kuinka monelle tuli olo, että toinen oikeasti kuunteli?
- Mistä se olo tuli?
- Jos joku vastaa "ei", niin mistä se olo tuli? Mitä toisen olisi ehkä pitänyt tehdä toisin?

VINKKI

**Kuunteluharjoitusta voi elävöittää nostamalla kortin aiheesta, joka on itselle merkityksellinen ja kertoa kortissa olevista asioista. Mielenterveys voimaksi 2.0 -kuvakortit tai jotkut muut kuvakortit voivat toimia apuvälineenä.**

VINKKI

**Kuunteluharjoituksen voi tehdä pidempänä versiona, joka löytyy Ekstra-harjoitteista: "Mitä eroa on kuuntelemisella ja kuuntelemisellä?". Harjoituksessa havainnollistetaan tilanteita, jossa toinen ei kuuntele tai kuuntelee keskittyneesti. Ekstraosion harjoitus soveltuu paremmin hieman vanhemmille oppilaille.**

**Ekstra-keskustelutehtävä harjoituksen päätteeksi:** (Vaihtoehtoisesti voi valita koontikysymyksestä yhden keskeisimmäksi koetun kysymyksen ja siirtyä sen jälkeen eteenpäin).

#### **1. Mistä tunnistat, että toinen kuuntelee keskittyneesti?**

- Ilmaisee eleillä, ilmeillä ja lyhyillä äännähdyksillä, että kuuntelee minua.
- Ei keskeytä tai mitätöi sanomaani.
- Esittää lisäkysymyksiä.
- Toistaa lyhyesti kuulemaansa ja varmistaa, että on kuullut oikein.
- Ei lähde heti kertomaan omista asioistaan.

#### **2. Mitä hyötyä kaverillesi on, jos osaat kuunnella häntä keskittyneesti?**

- Se voi tuoda hänelle esimerkiksi huojennuksen, ilon, hyväksynnän, toiveikkuuden ja rentouden tunteita.
- Empaattinen ja keskittynyt kuuntelu luo yhteyttä toiseen. Se tuottaa myös hyvää mieltä toiselle, koska hän saa kokemuksen kuulluksi tulemisesta.
- Empaattisella kuuntelulla voi syventää yhteyttä ja ystävyyttä toisen kanssa.
- Kaverin tukena oleminen ja kaverin auttaminen voi tuoda helpotuksen ja ilon tunnetta niin itselle kuin kaverillekin.

#### **3. Miten somessa voi osoittaa empatiaa? (esim. some-keskustelut)**

- Somessa voi osoittaa empatiaa reagoimalla kaverin kommentteihin esimerkiksi erilaisilla emojilla, peukutuksilla, lyhyillä kommentteilla ja tarroilla



## DIA 34

### Erilaiset tunteet kuuluvat elämään



- Pienetkin myönteiset teot nostavat niin omaa kuin toisten mielialaa.
- Myönteiset ja kielteiset tunteet tarttuvat herkästi.
- Ahdistus ja huoli ovat normaaleja tunteita.
- Puhuminen helpottaa oloa.
- Tunteisiin ei tarvitse reagoida heti. – Hengittele rauhassa, anna tunteen laantua ja toimi vasta sitten!

34

mieli.fi

#### Erilaiset tunteet kuuluvat elämään –koontia

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 35 min

#### Kerro:

- Pienetkin myönteiset teot nostavat mielialaa. Ne voivat nostaa omaa ja myös toisen mielialaa. On hyvä muistaa, että myös pienet myönteiset ajatukset nostavat mielialaa.
- Tunteet tarttuvat! Niin myönteiset kuin kielteisetkin tunteet tarttuvat herkästi. Voit kohdata toista empaattisesti, mutta toisen tunnetilaan ei tarvitse mennä mukaan.
- On hyvä muistaa, että ahdistus ja huoli ovat normaaleja reaktioita, kun koet epävarmuutta tai pelkoa, tai olet kohdannut tai kuullut jotain ahdistavaa. Ahdistus, alakulo ja huoli ovat normaaleja tunteita, jotka kuuluvat jokaisen elämään.
- Puhuminen helpottaa oloa. Kun voi kertoa ajatuksistaan ja kokemuksistaan jollekin toiselle, se purkaa tunnetilaa, mielensisäistä mylläkkää ja jäsentää omia ajatuksia.
- Tunteet viriävät nopeasti, mutta tunteisiin ei tarvitse reagoida heti. Hengittele rauhassa, anna tunteen laantua ja toimi vasta sitten!

#### Ahdistavaa tunnetilaa tai kuormittavaa oloa voi helpottaa:

- **Puhumalla:** Puhuminen helpottaa oloa ja selkeyttää ajatuksia. Jos asia koskee kaveria ja on luottamuksellinen, voi omaa oloa purkaa kertomalla läheiselle aikuiselle omista fiiliksistä tai tilanteesta nimettömästi.
- **Tunteen kohtaamisella ja nimeämisellä:** Tämä voi jo helpottaa omaa oloa ja lyhentää tunnetilan kestoa: "Nyt ahdistaa!"
- **Toimimalla:** Musiikki, liikkuminen, tanssi tai muut luovat keinot voivat helpottaa oloa. Kirjoittaminen ja puhuminen auttaa purkamaan tunnetta ja asiaan voi saada uusia näkökulmia.
- **Muistamalla, että ajatukset ovat vain ajatuksia:** Ajatuksilla on tunteisiimme valtava voima: "Minä selviän tästä!" "En luovuta!"
- **Rauhallisella hengityksellä:** Kun keho rentoutuu ja rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu.

*Mikäli ahdistuksen ja alakulon tunteet ovat voimakkaita ja jatkuvat muutamaa viikkoa pidempään tai alkavat haitata toimintakykyä, on tärkeää käännyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen.*

## DIA 35

Kuulluksi tuleminen on tärkeää jokaiselle.



35

mieli.fi

Lopetusdia: Kuulluksi tuleminen on tärkeää jokaiselle.

# TUNTI 2: ekstramateriaaleja



DIA 36



DIA 37 

**Miten eri tunnetilat  
sinussa näkyvät ja  
kuuluvat? -harjoitus**

Aika: 10–15 min

**Tarvikkeet:** Liite 5 tai paperia, kyniä

### **HARJOITUS:**

#### **Miten eri tunnetilat sinussa näkyvät ja kuuluvat?**

1. Valitse kaksi mahdollisimman erilaista tunnetta nimeämistäsi tunteista Tunteiden vuoristorata -tehtävässä. Voit myös vaihtoehtoisesti valita kaksi sinulle haastavaa tunnetta, mitä joskus tunnet.
2. Kirjoita nämä paperille.
3. Kirjoita sen jälkeen, miten tämä tunnetila mielestäsi näkyy sinussa?
4. Kirjoita sen jälkeen, miten yleensä toimit tässä tunnetilassa?
5. Pohdi, onko toimintasi sellaista, mikä ei vahingoita itseäsi tai muita? Mikäli vastaat jompaankumpaan kysymykseen "ei", niin miten muuten voisit ilmaista tunnettasi tai toimia tunnetilassasi?

**Millaisia tunteita seuraavat tilanteet sinussa herättävät?**

A) Jos toinen kuuntelee läsnäolevasti ja on aidosti kiinnostunut.  
 B) Jos tuntuu siltä, että kukaan ei huomaa eikä ole kiinnostunut.  
 C) Jos joku hymyilee ja moikkaa ystävällisesti.  
 D) Jos on saanut kerrottua mieltä painavasta asiasta ja saanut siihen apua



**TUNTEIDEN VUORISTORATA**

mieli.fi

**DIA 38**

**Millaisia tunteita seuraavat tilanteet sinussa herättävät? -harjoitus**

Aika: 10 min

**Tarvikkeet:** Laminoidut julisteet tai printatut julistepohjat [mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/](http://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/)

**Toteutus:** Ryhmässä, pareittain tai itsenäisesti

**HARJOITUS:**

- Toteutus ryhmässä, pareittain tai itsenäisesti.
- Pyydä oppilaita merkitsemään printattuun julisteeseen (tai laminoituun julisteeseen)
  - A) kirjain niiden tunnesanojen kohdalle, jotka kuvaavat kohtaa A. B) kirjain B-väittämän kohdalle ja niin edelleen.
- Kannusta oppilaita löytämään mahdollisimman monta tunnesanaa.
- Keskustelkaa lopuksi, millaisia tunnesanoja eri kohdat herättivät?

**Lopuksi:** Kohtaamalla ja kuuntelemalla toisia voi nostaa toisen mielialaa. Sillä, että tulee huomatuksi, kohdatuksi ja kuulluksi, voi olla merkittävä vaikutus toisen hyvinvoinnille.

**VINKKI** **Voi toteuttaa tämän harjoituksen myös lisäosana edelliseen Tunteiden vuoristorata -harjoitukseen.**



**TUNTEIDEN VUORISTORATA**

mieli.fi

1. Mikä tunteita olet tuntenut viimeisen viikon aikana?

2. Mikä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen viikon aikana?

3. Miten voit osoittaa kaverillesi empatiaa sanoin tai teoin näissä tilanteissa?

**DIA 39**

**Tunteiden vuoristorata -syventävä harjoitus**

Aika: kokonaisaika 15–20 min  
 Lisäosan (tehtävä 3) aika: n. 3–5 min


**Tarvikkeet:** 4–5 tunteiden vuoristorata julistetta. Jokaiselle osallistujalle kynä.

**HARJOITUS:**

1. Ohjeista ryhmiä tutkimaan, millaisten tunteiden kohdalle tuli kaikkein eniten merkkejä?
2. Pohtikaa, miten niissä tilanteissa olisi konkreettisesti voinut osoittaa kaverille empatiaa sanoin tai teoin.
3. Pyydä ryhmiä kertomaan muulle ryhmälle muutama eniten merkkejä kerännyt tunne ja miten tilanteessa olisi voinut osoittaa empatiaa toiselle.

**Lopuksi:** Miten voit tunnistaa, millaisia tunteita toinen kokee? Mistä sitä voi havainnoida? (Ilmeet, eleet, puhumisen tapa, kehon asento, käyttäytyminen).

**Ahdistuksen ja pelon tunnetta voi lievittää**



1. **Tunteen kohtaamisella ja nimeämisellä:**  
Tämä voi jo helpottaa omaa oloa ja lyhentää tunnetilan kestoa.
2. **Toimimalla:**  
Kirjoittaminen ja puhuminen auttaa purkamaan tunnetta. Musiikki, liikkuminen, tanssi tai muut luovat keinot voivat helpottaa oloa.
3. **Muistamalla, että ajatuksilla on tunteisiimme valtava voima**  
"Minä selviän tästä!" "En luovuta!" tai "En selviä tästä ikinä."
4. **Rauhallisella hengityksellä**

mieli.fi

**DIA 40**

**Ahdistuksen ja pelon tunnetta voi lievittää -harjoitus**

Aika: n. 5–10 min

Tämä dia syventää "erilaiset tunteet kuuluvat elämään" diaa ja esittelee erilaisia keinoja, joilla hankalaa olotilaa voi lievittää.

**Kerro:** Voit muistuttaa itseäsi tai kaveriasi, että ahdistuksen tunnetta voi helpottaa:

1. **Tunteen kohtaamisella ja nimeämisellä:** Jo tämä voi helpottaa omaa oloa ja lyhentää tunnetilan kestoa: "Nyt ahdistaa!"
2. **Toimimalla:** Musiikki, liikkuminen, tanssi tai muut luovat keinot voivat helpottaa oloa. Kirjoittaminen ja puhuminen auttaa purkamaan tunnetta ja asiaan voi saada uusia näkökulmia.
3. **Muistamalla, että ajatukset ovat vain ajatuksia:** Ajatuksilla on tunteisiimme valtava voima: "Minä selviän tästä!" "En luovuta!"
4. **Rauhallisella hengityksellä:** Kun keho rentoutuu ja rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu.



**Lisätietoa:**

- Ahdistuksen ja pelon tunteet voivat tuntua epämiellyttäviltä, mutta ne ovat normaaleja tunteita, jotka kuuluvat kaikkien elämään ja joita jokaisen on terveellistä välillä tuntea. Esimerkiksi pelko auttaa meitä vaaratilanteessa suojautumaan ja suuntaamaan turvaa kohti. Ahdistus voi kertoa sisällämme olevasta ristiriidasta ja auttaa meitä muuttamaan asioita.
- Jos ahdistaa tai pelottaa, on tärkeää ensin pysähtyä tunteen äärelle. "Nyt tuntuu täältä." Mikäli tunteen hyväksyy, kohtaa ja elää läpi, se myös kestää vähemmän aikaa.
- Jos ahdistuksen tai pelon tunne tuntuu jäävän päälle ja erilaiset ajatukset jäävät vellomaan, voi tunnetta lievittää diassa kerrotuilla tavoilla.
- Ajatuksilla on suuri vaikutus tunteisiimme. Esimerkiksi ahdistavat ajatukset voivat ruokkia tunnetta ja pitää sitä yllä.

**HARJOITUS:**

1. Kuvitelkaa, että jokin asia on mennyt täydellisesti pieleen.  
Miltä tuntuu sanoa tai ajatella mielessä: "Tästä seuraa täydellinen katastrofi."
2. Sen jälkeen kokeilkaa, miltä tuntuu sanoa tai ajatella mielessä:  
"Nyt minulle tuli ajatus, että tästä seuraa täydellinen katastrofi."
3. Huomasitteko, mitä eroa on ensimmäisessä ja jälkimmäisessä kommentissa?  
Miltä niiden sisältö tuntui?

Tai miten omaan tunnetilaan vaikuttaisi, jos sanoisikin näin:  
"Kylläpä olikin kamala tilanne, mutta tästä kyllä selvitään."

**Lopuksi:** "Tästä seuraa täydellinen katastrofi" on vain ajatus johonkin tapahtuneeseen. Se ei kerro koko totuutta. Kun sanoo itselleen, että "Nyt minulle tuli ajatus, että tästä seuraa täydellinen katastrofi", saa asian oikeisiin mittasuhteisiin ja sen voi etäännyttää itsestään. Ajatuksilla voimme vaikuttaa tunteisiimme.



**DIA 41**

**Empaattisen kuuntelun ohjeet -keskustelutehtävä**

Aika: 5 min

**Kysy:**

Mistä tietää, että toinen kuuntelee keskittyneesti?  
Pyydä nimeämään mahdollisimman nopeasti ainakin viisi asiaa, mistä tietää, että toinen kuuntelee keskittyneesti?  
Näytä vasta sitten dialta empaattisen kuuntelun ohjeet.

**Kerro:**

- Yksi tärkeä kaveritaito on kyky kuunnella empaattisesti.
- Tämä on taito, jota voi harjoitella!
- Tärkeää on, että kertoja kokee, että toinen on tilanteessa läsnä. Silmiin ei tarvitse katsoa koko ajan, jotkut voivat kokea sen vaivaannuttavana. Pääasia, että tilanne on luonnollinen.



**DIA 42**

**Mitä eroa on kuuntelemisella ja kuuntelemisella? -harjoitus**

Aika: 10 min  
Tarvikkeet: Ajastin

**HARJOITUS:**

**Kysy:** Oletko ollut koskaan tilanteessa, jossa olit innostunut jostain asiasta, kerroit siitä toiselle ja koit, ettei toinen kuuntele? Entä tilanne, jossa toinen kuuntelee kiinnostuneesti? Seuraavaksi tehdään tähän liittyvä harjoitus.

**Ohjeista kuuntelutehtävä yksi osio kerrallaan:**

1. Kerro, että jokainen pääsee hetkeksi mielikuvitusmatkalle: Jokainen on saanut tiedon, että on voittanut lotossa, mutta lottovoiton käyttämiselle on aikaa vain vuorokausi.
2. Jaa oppilaat pareiksi. (Esimerkiksi vierustoverit).
3. Kerro, että seuraavaksi tehdään pareittain kuunteluharjoitus, jonka tavoitteena on havainnollistaa, miltä tuntuu, jos toinen kuuntelee tai ei kuuntele.
4. Pyydä toista pareista kertomaan toiselle, mitä voisi tehdä saamallaan rahoilla. Kuuntelijan tehtävänä on selaila puhelinta ja osoittaa, että asia ei juurikaan kiinnosta. (1 min)
5. Kertoja kertoo tarinaansa minuutin ajan. Ota kellosta aikaa 1 min/osio.
6. Minuutin jälkeen keskustelkaa yhdessä, mille tämä tuntui kertojasta? Entä kuuntelijasta?
7. Nyt kertoja kertoo saman asian uudelleen ja kuuntelijan tehtävänä on nyt kuunnella keskittyneesti ja kiinnostuneesti. (1 min)
8. Mille tämä tuntui kertojasta? Entä kuuntelijasta? Pitäkää keskustelut tässä kohdassa napakkana.
9. Vaihtakaa tämän jälkeen kuuntelijan ja kertojan rooleja ja tehkää harjoitus uudelleen edellisten ohjeiden mukaisesti.



# TUNTI 3

## Miten tuen toista ja otan vaikean asian puheeksi?

Miten tuen toista ja otan vaikean asian puheeksi?

DIA 43



**Kerro:** Kolmannella tunnilla käsitellään sitä, millaiset asiat ovat tärkeitä toisen tukemisessa, testataan omia kaveritaitoja ja tutustutaan siihen, miten omaa huolta voi ottaa puheeksi toisen kanssa. Lisäksi pohditaan, keitä löytyy omasta turvaverkosta.

### 3. TUNTI ohjaajalle

**Tavoitteet:**

- Ymmärtää, että kuuntelemisella ja läsnäololla on tärkeä merkitys kaverin tukemisessa.
- Ymmärtää, että jokainen on joskus tilanteessa, jossa tarvitsee toisten apua tai tukea.
- Saada vinkkejä, miten vaikean asian voi ottaa puheeksi kaverin kanssa.
- Tunnistaa, keitä omaan turvaverkkoon kuuluu.
- Ymmärtää, että kaverin huolet voivat kuormittaa myös omaa mieltä. Silloin on tärkeää kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen.

**Tunnin valmistelut:**

- Tutustu etukäteen toisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää. Voit myös vaihtoehtoisesti korvata jonkin harjoitteen ekstramateriaaleista löytyvällä harjoitteella.
- Varaa tunnilla tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus.

**Tarvikkeet:**

- Tietokone + videotykki, diasetti näkyville PDF:nä.
- Esimerkkitalanteet leikattuna valmiiksi ryhmille (LIITE 6)
- Huoli puheeksi -lomake monistettuna
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen.



## DIA 44

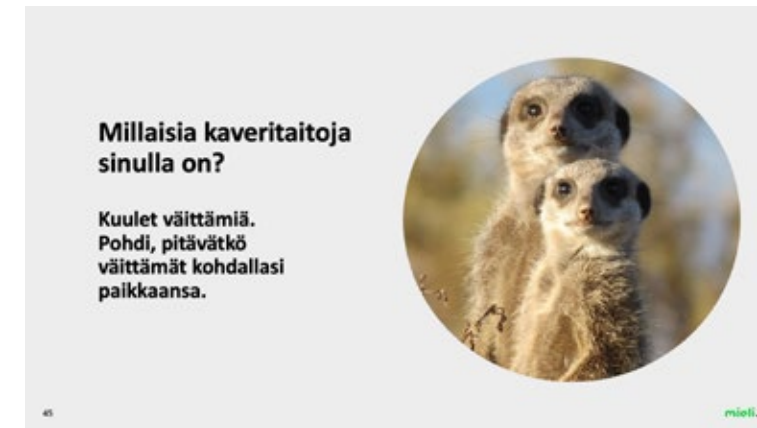
### Toisen tukeminen ei ole rakettitiedettä

Aika: n. 2 min

**Kerro:** Mitä se toisen auttaminen onkaan? Kyseessä on oikeastaan aika tavanomaisista, mutta sitäkin merkittävimmistä asioista. Lue puhekuplat:

- **Huomioi ja kysy kuulumisia.**  
Huomioiminen ja kuulumisten kysyminen luo yhteyden kokemuksia.
- **Kuuntele ja ole läsnä. Siitä voi olla jo paljon apua.**  
Suurin osa toivoo myötätuntoista kuuntelemista neuvojen sijaan. Kuuntele avoimena ja tuomitsematta. Silloin toinen saa mahdollisuuden puhua asioistaan vapaasti, mikä jo helpottaa oloa.
- **Kannusta hakemaan apua ja tukea tarvittaessa.**  
Silloin, kun toinen kokee tulleeensa kuulluksi, on helpompi ottaa vastaan myös tukea. Rohkaise pyytämään apua vanhemmilta, muilta läheisiltä tai ammattilaisilta, mikäli tilanteeseen olisi hyvä saada apua.
- **Rohkaise ottamaan apua vastaan.**  
Joskus voi tuntua vaikealle ottaa tarjottua apua vastaan. Toisen rohkaisu voi madaltaa kynnystä avun vastaanottamiselle.

**Lopuksi:** Jos kysyt toisen kuulumisia, mutta toinen ei halua jutella, se on myös ok. Olet kuitenkin osoittanut, että välität ja olet kiinnostunut.



## DIA 45

### Millaisia kaveritaitoja sinulla on? -harjoitus

Aika: 10 min

**Kerro:** Kaveritaidot auttavat luomaan ja ylläpitämään kaverisuhteita ja hyvää ilmapiiriä. Kaveritaitoja voi aina vahvistaa. Myös uusia kaveritaitoja voi oppia.

#### HARJOITUS:

- Pääset seuraavaksi testaamaan omia kaveritaitojasi.
- Kuulet lauseita erilaisista kaveritaidoista. Mikäli olet lauseen kanssa samaa mieltä, nosta peukku ylös. Mikäli väittämä sopii sinuun erityisen hyvin, nosta kaksi peukkua.

#### VAIHTOEHTOISET TOTEUTUSTAVAT:

- Vaihtoehtoisesti voit ohjeistaa nostamaan 2 peukkua = täysin samaa mieltä, 1 peukku = samaa mieltä, peukku vaakatasossa = välillä samaa mieltä, välillä eri mieltä (välillä onnistuu, välillä ei), peukku alas = täysin eri mieltä.
- Voit myös pyytää nuoria merkitsemään tukkimiehen kirjanpidolla itselleen ylös, kuinka monen väittämän kanssa he ovat samaa mieltä.

**Kerro:** Seuraavaksi pääset testaamaan, millaisia kaveritaitoja sinulla on.

1. Osaan kuunnella keskeyttämättä.
2. Keskityn siihen, mitä toinen sanoo ja yritän ymmärtää kuulemaani.
3. Koetan huolehtia, ettei kukaan jää ryhmän ulkopuolelle.
4. Huomaan helposti, jos jollain ei ole kaikki kunnossa.
5. Olen kiinnostunut, mitä toisille kuuluu ja muistan myös kysyä toisten kuulumisia.
6. Osaan pyytää anteeksi, jos pahoitan toisen mielen.
7. Olen luotettava, en juoruile tai ole ilkeä takana päin.
8. Olen empaattinen, minun on helppo asettua toisen asemaan.
9. Osaan huomioida ja auttaa toisia.

**Kerro:** Nämä taidot luovat myönteistä ilmapiiriä ja ovat myös tärkeitä toisen tukemisessa. Pohdi mielessäsi, millaisia kaveritaitoja haluaisit vahvistaa?



**Voitte lämmittelyharjoituksena käyttää Mentimeteriä ja kirjoittaa sanoja, jotka kuvaavat itselle ominaisia kaveritaitoja.**



## DIA 46–47

### Miten otat vaikean asian puheeksi?

Aika: yhteisaika n. 5 min

**Kerro:** Keskustelun voi aloittaa toisen kanssa kaikissa tilanteissa kysymällä kuulumisia. Kuulumisten kysyminen on myös neutraali, arkinen ja mukava tapa luoda yhteyttä toiseen myös silloin, kun mikään ei erityisesti huoleta.

#### Lue keskustelu:

"Hei, mitä sinulle oikein kuuluu?"

"Kai tässä paremminkin voisi mennä. Vähän meinaa väsyttää"

"No tosi kurja kuulla... onko jotain sattunut?"

**Kysy:** (ennen kuin näytät seuraavan dian puhekuplia)

Kuvittele tilanne, jossa olet huolissasi jostain kaveristasi tai tutustasi. Miten voisit ottaa asian puheeksi tai avata keskustelua siitä?



**Kerro:** Huolta aiheuttavasta asiasta ei aina ole helppo aloittaa keskustelua.

Kuulumisten kysyminen voi olla luonteva keskustelunavaus myös silloin, jos toisen tilanne huolestuttaa ja pohdit, miten toinen voi.

#### Voit myös:

- Selkeyttää itsellesi, mistä asiasta olet oikein huolissasi kaverisi kohdalla?
- Voit kertoa omasta heränneestä huolesta ja lähestyä kaveria kysymällä dialla esitettyjen esimerkkien kautta.

Käykää dialla olevat esimerkkilauseet yhdessä läpi.

**Lopuksi:** Miksi keskustelun avaaminen voi tuntua vaikealta?



## DIA 48

### Sukellus esimerkkitalanteisiin 1: Miten otan huolta puheeksi? -ryhmätyö

Aika: n. 15–20 min

**Tarvikkeet:** 1 esimerkki/ryhmä (LIITE 6) tai esimerkkitalanteet dialla, paperia tai post-it lappuja sekä kyniä.

**Kerro:** Seuraavaksi pohditaan ryhmissä, miten erilaisissa tilanteissa voi aloittaa jutteleminen vaikeasta tai huolta herättävästä aiheesta.

1. Jakaudutaan noin kolmen hengen ryhmiin (esimerkiksi jako kolmeen). (3 min)
2. Näytä dialta ryhmätyön ohjeet.
3. Kerro, että jokainen ryhmä saa oman esimerkkitalanteen. Kuvittelette, että olette esimerkkihenkilön tuttu tai kaveri. **Huom. Esimerkkitalanteet ryhmätöihin löytyvät myös erillisestä printattavasta liitteestä.**
  - Pohtikaa ryhmässä, mikä tilanteessa voi aiheuttaa huolta.
  - Missä tilanteessa ja miten huolen voisi ottaa huolen puheeksi?
  - Kirjatkaa ylös sopivia repliikkejä joko paperille tai post-it -lapuille. Pohtikaa, millaiset lisäkysymykset voisivat auttaa toista puhumaan?
4. Ryhmätyö voidaan purkaa siten, että kaksi ryhmää menevät yhteen. Molemmat ryhmät vuorollaan lukevat oman esimerkkitalanteen ja kertovat, millaisia repliikkejä he käyttäisivät. (5 min)

#### VAIHTOEHTOSET PURKUTAVAT:

- a) Kirjoitetaan repliikit post-it-lapuille ja tuodaan sekä post-it-laput ja esimerkkitalanteet taululle. Esimerkkitalanteet kiinnitetään tauluun sinitaralla tai magneetilla ja post-it-laput esimerkkitalanteiden alle. Ohjaaja nostaa muutamia esimerkkitalanteita ja niihin liittyviä repliikkejä.
- b) Ryhmätyöt voidaan purkaa siten, että nostetaan muutama esimerkki yhteisesti käsittelemään. Ryhmä kertoo esimerkkitalanteen ja vastaukset kysymyksiin. Kaikkia esimerkkitalanteita ei kannata käydä yhdessä läpi.

**Kun ryhmät aloittavat työskentelyn, laita "Jos toisen tilanne huolettaa, voit aloittaa keskustelun, vaikka näin" -dian näkyviin.**

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 1 (Nopeampi toteutustapa):

Valitkaa muutama esimerkki, jonka käynte läpi yhdessä keskustellen.

#### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 2 (Draamallinen toteutustapa):

Toimitaan ryhmätyön ohjeiden mukaan, mutta purku toteutetaan draaman keinoin. Yksi ryhmäläinen lukee esimerkkitalanteen ja kaksi muuta esittävät tilanteen näytellen. Millaista vuoropuhelua tilanteessa käydään? Kerrotaan lopuksi, millaisia tunteita ja ajatuksia tilanteen henkilöillä oli.





## DIA 49

### Ketä sinun turvaverkkoosi kuuluu? -harjoitus

Aika: 10 min  
Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 30 min

**Tarvikkeet:** Paperia, kyniä, Hyvän mielen treenivihon harjoitus printattuna (ekstratehtävä)

#### Kerro:

- Jokainen tarvitsee ympärilleen turvallisia ihmisiä, joille voi jakaa arjen iloja ja suruja. Heistä muodostuu turvaverkkosi.
- Joskus omat tai kaverin huolet ovat sellaisia, että on tärkeää kääntyä jonkun läheisen ihmisen puoleen.
- Ystävät, sisarukset, omat vanhemmat tai muut lähellä olevat aikuiset voivat olla sellaisia, joille voi kertoa omista asioistaan. Myös moni kodin ulkopuolinen ihminen on olemassa sitä varten, että tarvittaessa omista huolista tai murheista voi käydä juttelemassa.
- Tutustukaa turvaverkkoni -kuvaan – keitä ihmisiä sinun ympärilläsi on?

#### HARJOITUS:

##### VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 1: Minun turvaverkkoni (10 min)

- Jaa jokaiselle paperit.
- Pyydä, että jokainen kirjoittaa nimensä paperin keskelle.
- Pohdi, kuka kysyy sinulta kuulumisia tai kenelle sinä voisit kertoa kuulumisistasi tai huolistasi. Entä kenelle voisit puhua, jos kaveristasi herää huoli?

Voit antaa apukysymyksinä esim.

- Ketä perhepiiriisi kuuluu? Onko isovanhemmissa, muissa sukulaisissa tai kummeissa joku, jolle voit jutella?
- Ketä turvallisia aikuisia on koulussa?
- Ketä turvallisia aikuisia on vapaa-ajalla tai harrastuksissa?
- Onko sinulla sisarusta, ystävää, kaveria tai nettituttua, jolle voit kertoa kuulumisiasi?
- Tunnetko alueesi nuorisotyöntekijöitä?
- Mitä auttavia nettipalveluja tiedät?

**VAIHTOEHTOINEN TOTEUTUSTAPA 2:** Turvaverkkoni – harjoite Hyvän mielen treenivihkosta, joka löytyy QR-koodin takaa.



- Printtaa jokaiselle turvaverkkoni harjoite.
- Katsokaa ohjeistukset yhdessä ja anna jokaiselle aikaa pohtia omaa turvaverkkoaan.

**Kerro lopuksi:** Avun hakeminen ja vastaanottaminen ovat tärkeitä taitoja. Ne tukevat myös jokaisen mielenterveyttä.



## DIA 50

### Kaverin huolet ja huolen puheeksi ottaminen voivat herättää monia tunteita.

Aika: n. 2 min

#### Kerro:

- Kaverin tilanne voi kuormittaa omaa mieltä ja omasta jaksamisesta on tärkeä pitää huolta.
- Jos on tukenut toista, voi oma olo tuntua uupuneelle tai turhautuneelle.
- Omasta olostasi voi aina kertoa jollekin läheiselle. Vaihtoehtoisesti voi jutella ihmisen kanssa, jolla on vaihtoehtoisuus (esimerkiksi kuraattori) tai olla yhteydessä anonyymeihin auttaviin tahoihin. (Esimerkiksi Sekasin chat, MLL Lasten ja Nuorten puhelin). Vakavammassa tilanteissa on tärkeää olla aikuiseen tai ammattilaiseen yhteydessä.
- Kaverin hyvinvointi ei ole sinun vastuullasi, vaan usein tarvitaan myös aikuisen tai ammattilaisen apua.



## DIA 51

### Yhdessä olemme vahvempia. 3. tuntikokonaisuuden lopetusdia.

**Kysy:** Mitä teidän mielestänne tarkoittaa sanonta: "Yhdessä olemme vahvempia"?

**Kerro:** Jokainen on joskus tilanteessa, jolloin tarvitsee apua ja tukea. Jos voimme tukea ja auttaa toisia, selviämme paremmin ja olemme yhdessä vahvempia.

# TUNTI 3: ekstramateriaaleja



DIA 52



DIA 53 

**Jokainen tarvitsee joskus tukea tai apua, vai tarvitseeko? -janaharjoitus**

Aika: 10 min

**Kerro:** Seuraavaksi tehdään janaharjoitus, jossa kuulette erilaisia väittämiä. Mikäli olette väittämän kanssa täysin samaa mieltä, menette janan toisen päähän, joka on "täysin samaa mieltä". Jos olette väittämän kanssa täysin eri mieltä, menette janan vastakkaiseen päähän, joka on "täysin eri mieltä". Mikäli taas mielipiteesi on jotain siltä väliltä, voit asettua janalle siihen kohtaan, mikä parhaiten kuvaa ajatuksiasi. Käydään jokaisen väittämän jälkeen lyhyt keskustelu, miksi esimerkiksi ääripäät ovat valinneet ne kohdat janalta.

Janaharjoitus on mielipideharjoitus. Ohjaaja voi kuitenkin ohjata keskustelua ja tuoda joitakin näkökulmia väittämien lopuksi.

#### **VÄITTÄMÄT:**

- 1.** Jokaisella meistä on tilanteita, että tarvitsee toisten apua ja tukea.  
(Totta – ihan jokaisella on joskus tällaisia tilanteita, vaikkei päälle päin siltä näyttäisikään).
- 2.** Avun tarve näkyy aina päälle päin.  
(Tarua. Avun tarve ei näy aina päälle päin).
- 3.** Vaikeista tilanteista ja haasteista ei tarvitse yrittää selvitä koskaan yksin.  
(Totta. Yksin ei tarvitse selvitä. Joskus pienikin juttu hetki voi auttaa eteenpäin. Ketä ihmisiä sinun ympärilläsi on, joille voisi kertoa arkisista huolista? Tai kenen ammattilaisen puoleen voit kääntyä?).
- 4.** Kaverin hyvinvointi on sinun vastuullasi.  
(Tarua. Kaverin hyvinvointi ei ole sinun vastuullasi, vaikka kaverin tukena voitkin olla. Monessa tilanteessa tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen apua).

- Pienet myönteiset teot, kuten hymy, tervehtiminen ja auttaminen, tuottavat tutkimusten mukaan hyvää oloa.  
(Totta. Myönteisillä teoilla on myönteinen vaikutus teon tekijälle, teon kohteelle, mutta myös kaikille niille, jotka näkivät myönteisen teon.)
- Toisen tukemisessa läsnäolo ja kuunteleminen on tärkeintä.  
(Läsnäololla ja kuuntelemisella voi helpottaa paljon toisen oloa. Jos kokee, että tulee kuulluksi ja toinen kuuntelee kiinnostuneesti ja läsnä olevasti, sillä on merkittävä vaikutusta omaan oloon.)
- Jos kaverin huolet ovat suuria tai jatkuvat pitkään, niihin kannattaa hakea aikuisen tai ammattilaisen apua.  
(Totta. Kaverinkaan huoltien kanssa ei kannata jäädä yksin liian pitkäksi aikaa vaan on hyvä hakea tilanteisiin apua ja tukea, vaikka yhdessä).

**Kerro:** Jokainen tarvitsee ja saa tarvita toisten apua ja tukea. Silloin kun itsellä ei ole voimia, voivat tukena ja apuna olla ne, joilla sillä hetkellä on enemmän voimavaroja.

**Sukellus esimerkkitalanteisiin 2:**  
Mitä tunteita huolen puheeksi ottaminen herättää?

- Eläytykää esimerkkihenkilön tilanteeseen. Millaisia tunteita ja ajatuksia esimerkin henkilöllä voi olla?
- Eläytykää tilanteeseen, jossa otatte huolen puheeksi esimerkkihenkilön kanssa. Millaisia tunteita ja ajatuksia teissä huolen puheeksi ottaminen herättää? Entä esimerkkitalanteen henkilössä?



## DIA 54

### Sukellus esimerkkitalanteisiin 2: Mitä tunteita huolen puheeksi ottaminen herättää? -harjoitus

Aika: 10 min

**Tarvikkeet:** 1 esimerkki/ryhmä (LIITE 6) tai esimerkkitalaukset dialla, LIITE 7, Tunteiden vuoristorata -julistte tai jokin muu tunnesanalista sekä kyniä ja paperia.



**Tämä harjoitus soveltuu silloin, mikäli aikaa on käytettävissä enemmän kuin 45 min/oppitunti sekä halutaan painottaa tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Tämä toteutus soveltuu vähän vanhemmille oppilaille.**

**Kerro:** Pohditaan esimerkkitalanteen herättämiä tunteita ja mahdollisia esteitä huolesta herättävästä asiasta keskustelemiselle.

- Jakaudutaan pareittain tai pieniin ryhmiin.
- Jokainen pari tai ryhmä saa yhden esimerkkitalanteet sekä liitteen 7. Lukekaa esimerkkitalanteet yhdessä
- Eläytykää esimerkkihenkilön tilanteeseen. Kirjatkaa ylös, millaisia tunteita ja ajatuksia henkilöllä voi olla omaan tilanteeseensa liittyen.
- Eläytykää tilanteeseen, jossa ajattelette ottaa huolen puheeksi esimerkkihenkilön kanssa. Kirjatkaa ajatuskupliin, millaisia tunteita ja ajatuksia teissä huolen puheeksi ottaminen herättää?
- Kirjatkaa ylös, millaisia erilaisia tunteita ja ajatuksia esimerkkihenkilöllä voi herättää, kun joku ottaa vaikean asian puheeksi? (Työskentelyaika 10 min)
- Voitte siirtyä suoraan yhteiseen keskusteluun tai purkaa tehtävää siten, että menette toisen parin tai ryhmän kanssa yhteen. (5 min)

Lukekaa toiselle ryhmälle oma esimerkkitalanteus.

Mitä tunteita ja ajatuksia esimerkkitalanteen henkilöllä on?

Mitä tunteita ja ajatuksia huolen puheeksi ottaminen herättää teissä?

Millaisia tunteita tai ajatuksia se voi herättää esimerkkihenkilössä?

Mitä ajatuksia toisella ryhmällä herää?

Vaihtakaa osia.

### Keskustelkaa yhdessä:

- Mitä mahdollisia esteitä on ottaa puheeksi huolta aiheuttava asia toisen kanssa?
- (Omasta, heränneestä huolesta puhuminen kaverille voi jännittää ja kaverin reaktiot voivat mietityttää. Henkilö, jolta kysytään huolta aiheuttavasta asiasta voi kokea helpotusta. Toisaalta tilanne voi aiheuttaa myös aluksi hämmennystä.)
- Millaiset asiat voivat kannustaa ottamaan huolta tai vaikeaa asiaa puheeksi? (Mahdollisuus auttaa toista sekä ymmärrys siitä, että toinen mahdollisesti tarvitsee tukea. Tieto siitä, että vakavissa tilanteissa aikuisen tai ammattilaisen tuki tai apu on välttämätöntä).

**Esimerkkitalanteita**

- Kaverisi on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita toluuttomasti ja hän kertoo, ettei saanut viime aikoina oikein nukuttua.
- Kaverisi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
- Kaveristasi on levilletty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja hännätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
- Kaverisi on ollut hyvin alakuloinen koko kuluneen viikon. Hän ei jaksa viettää aikaa kenenkään kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
- Kaverillesi on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Hän on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
- Kaverisi on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensimmäinen tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on taltanut tapahtua. Nyt kaverisi on ollut vetäytyvä, eikä hän ole enää ollut oma itsensä.
- Kaverisi on todella laiha ja olet huomannut, että hän on alkanut vältellä syömistä.
- Kaverisi on kertonut sinulle uutista tuttavistaan. Uusi kaveripiliri mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistelään ja käytetään päihteitä. Kaverisi käytös on myös vähän muuttunut.
- Kaverillesi ja hänen vanhempiensa on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan kaverisi aika tavalla.
- Luokallasi on oppilas, joka on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.



## DIA 55

### Ryhmätöyön esimerkkitalanteet dialla.

Tätä diaa ei välttämättä tarvitse näyttää, ellei jaa esimerkkejä suoraan dialla.



**Huoli puheeksi -lomake voi auttaa huolen kertomisesta aikuiselle**

- Huoli puheeksi -lomake voi helpottaa hahmottamaan omaa huolta.
- Lomakkeen avulla voi olla helpompi tuoda oma huolen aihe tai **huoli kaverista** läheisen aikuisen tai ammattilaisen tietoon ja ottaa se puheeksi.



## DIA 56

### Huoli puheeksi -lomake voi auttaa huolen kertomisesta aikuiselle

Aika: 5 min

**Tarvikkeet:** Huoli puheeksi lomakkeet printattuna oppilaille. Lomakkeet löydät QR-koodin takaa.



#### Kerro:

- Huoli puheeksi -lomake voi auttaa hahmottamaan omaa huolta sekä ottamaan sen puheeksi läheisen aikuisen tai ammattilaisen kanssa.
- Jaa jokaiselle huoli puheeksi -lomake
- Tutustukaa lomakkeeseen yhdessä.

#### Lisätietoa:

Huoli puheeksi -lomake on kehitetty Mannerheimin Lastensuojeluliitossa helpottamaan keskustelun aloittamista omista huolista. Lomake toimii keskustelun aloituksessa nuorten ja aikuisen välillä.

**Miten toimin empaattisesti?**

Pohtikaa pareittain. Miten voisit toimia empaattisesti seuraavissa tilanteissa?

1. Kaverisi on alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut rajuja riitoja vanhempiensa kanssa.
2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen.
3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt hänen luottamuksensa.
4. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksakaan yhtään keskittyä koulujuttuihin.



## DIA 57

### Miten toimin empaattisesti? -harjoitus

Paritehtävä tai keskustelutehtävä

Aika: 10 min

#### HARJOITUS:

Seuraavassa harjoitteessa pohditaan, miten voi osoittaa empatiaa ja myötätuntoa toista kohtaan. Eri tilanteita pohdittaessa on keskeistä pyrkiä eläytymään toisen tilanteeseen ja pohtia sen pohjalta, millainen reaktio voisi olla empaattinen tai kannustava. Väittämistä voi poimia vaikkapa jokaiselle yhden ja miettiä, millainen kaverin toiminta tuntuisi tilanteessa myötätuntoiselle.

Harjoitteen voi toteuttaa parikeskusteluna, draamaharjoitteena tai pohtia tilanteita pienryhmässä tai koko ryhmän kesken.

#### Tilanteet:

1. Kaverisi on alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut rajuja riitoja vanhempiensa kanssa.  
("No voi itkut! Eipä ihme, jos tuntuu kurjalle." "No vitsit, mistä teillä on ollut riitaa?")
2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen.  
("Mahtava juttu!" "Voi kun kiva! Näytä ihmeessä, millaisen puhelimen sait!")
3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt hänen luottamuksensa.  
("En kyllä ihmettele yhtään, että suututtaa." "Olipa kyllä todella ikävästi tehty." "Tuntuu varmaan tosi pahalle. Olisikohan hyvä yrittää selvittää asiaa?")
4. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksakaan yhtään keskittyä koulujuttuihin.  
("Ääh, onpa kurjaa. Onko jotain sattunut?")

# TUNTI 4

## Milloin minun on syytä kääntyä aikuisen puoleen?

DIA 58



**Kerro:** Kerro, että tällä tunnilla pohditaan tilanteita, joissa tarvitaan aina aikuisen tai ammattilaisen apua. Lisäksi tutustutaan eri auttamistahoihin.

**Tavoitteet:**

- Ymmärtää, että apua vaikeaan tilanteeseen kannattaa hakea ajoissa.
- Ymmärtää, että avun hakeminen ja avun vastaanottaminen ovat tärkeitä mielen-terveyttä tukevia taitoja.
- Erottaa, millaiset tilanteet ja asiat ovat sellaisia, joissa tarvitaan aina aikuisen tai ammattilaisen apua.
- Ymmärtää, että avun hakeminen tai huolesta kertominen aikuiselle tai ammattilaiselle vakavassa tilanteessa ei ole kaverin pettämistä vaan välittämistä.
- Saada tietoa eri auttamistahoista.

**Tunnin valmistelut:**

- Tutustu etukäteen toisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää. Voit myös vaihtoehtoisesti korvata jonkin harjoitteen ekstramateriaaleista löytyvällä harjoitteella.
- Varaa tunnilla tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus

**Tarvikkeet:**

- Tietokone + videotykki, diasetti näkyville
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen.



## DIA 59

### Kaverin huolet voi jaotella liikennevalojen mukaan

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 5 min

**Kerro:** Huolia voi olla monenlaisia. Ne voidaan jakaa liikennevalojen mukaan kolmeen eri kategoriaan diassa esitetyllä tavalla. Osa huolista on sellaisia, joiden kanssa pitää aina kääntyä aikuisen puoleen.

#### Lähde avaamaan liikennevalomallia vihreästä valosta punaiseen:

1. Vihreän kategorian asiat ovat sellaisia, joissa kaverin tai jonkin muun tutun tai läheisen kuuntelevat korvat ovat riittävä tuki.
2. Keltaisen kategorian asiat ovat sellaisia, jolloin kaverin kanssa voi jutella ja kertoa heränneestä huolesta. Aikuisen apu voi olla jo myös hyvä apu tilanteessa.
3. Punaisen kategorian asiat ovat sellaisia, jolloin pitää aina kääntyä aikuisen tai jonkun ammattilaisen puoleen!

Jätä tämä dia näkyviin, kun käsittelet seuraavaa esimerkkiharjoitetta.



## DIA 60

### Punaisen vai keltaisen valon tilanne? -harjoitus

Aika: 10–15 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 5 min

**Tarvikkeet:** Etukäteen hankitut tai askarrellut valmiit korttipohjat (keltainen ja punainen kortti). Harjoituksen voi myös toteuttaa ilman korttipohjia.

**Kerro:** Seuraavaksi tutustutte erilaisiin esimerkkitapauksiin ja pääsette pohtimaan, missä tilanteissa asiasta on ehdottomasti kerrottava aikuiselle tai haettava apua ammattilaiselta (punainen tilanne)? Entä millaiset tilanteet aiheuttavat huolta, mutta aikuisen apu ei ole vielä täysin välttämätöntä (keltainen tilanne).

### HARJOITUS:

Jätä näkyville liikennevalodia (DIA 59) ja lue esimerkkitilanteet yksitellen.

1. Millaiset tilanteet ovat punaisen, millaiset keltaisen kategorian tilanteita?
2. Pyydä oppilaita näyttämään peukulla, millaisesta tilanteesta oppilaiden mielestä on kyse. (peukku alas = punainen, peukku vaakatasoon = keltainen)
3. Mikäli oppilailla on käytössään keltainen ja punainen kortti, pyydä heitä näyttämään korttien avulla, millaisesta tilanteesta on kyse. Mikäli haluat toteuttaa harjoituksen toiminnallisemmin, voit pyytää oppilaita sijoittumaan punaisen tai keltaisen liikennevalon kohdalle luokahuoneeseen. (Esim. Punainen liikennevalo on luokan toinen pääty, keltainen keskiosa)
4. Keskustellaan lyhyesti siitä, miksi tilanne on heidän mielestään keltainen tai punainen ja mitkä tilanteet ovat ehdottomasti niitä, joissa tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen apua.

#### Huomioita ohjaajalle:

- Kaikkia esimerkkitilanteita ei tarvitse käydä läpi.
- Osa tilanteista ei ole ehdottomasti keltaisen tai punaisen valon tilanteita. Esimerkkitilanteet avaavat tapahtumaa pintapuolisesti, jolloin ei välttämättä voi tietää, mitä esimerkkihenkilön reagoinnin takana on. Tilanne voi olla joko keltainen tai punainen sen mukaan, miten asiaa ja taustalla olevia asioita arvioi. Tavoite on, että esimerkkitilanteet herättävät ajatuksia ja saavat pohtimaan tilannetta sekä toisaalta tunnistamaan tilanteet, joissa ehdottomasti tarvitaan aikuisen apua.

### Esimerkkitilanteet:

#### 1. Kaverisi on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkuttomasti ja kaverisi kertoo, ettei ole saanut viime aikoina nukuttua.

→ **KELTAINEN** (Muutamana yönä huonot unet eivät ole vielä hälyttävää, vaikkakin se voi kertoa aika kovasta stressitilasta, josta voi olla hyvä jonkin aikuisen olla tietoinen. Jos unettomuus jatkuu useampia öitä, on tärkeää hakea tilanteeseen apua. Voisi olla myös hyvä jutella, miksei kaverisi ole saanut nukuttua. Liittykö se stressaantuneeseen oloon vai onko mielen päällä myös muita mieltä painavia asioita?)

#### 2. Kaverisi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.

→ **PUNAINEN** (Itsensä vahingoittamisesta pitää aina kertoa aikuiselle ja tilanteeseen tulisi hakea pikaisesti muutosta läheisten tai ammattilaisten tuella. Itsensä vahingoittamisen sijaan on tärkeä etsiä ja löytää muita keinoja, jotka auttavat sietämään ja purkamaan tuskallisia tunnetiloja.)



**Lisätietoa:**

Itsensä vahingoittaminen on pyrkimystä lievittää esimerkiksi ahdistuneisuutta tai toivottomuutta. Itsensä vahingoittaminen voi olla esimerkiksi viiltelyä, ihon raapimista, itsensä lyömistä, pään tai nyrkin hakkaamista seinään, vaaratilanteisiin hankkiutumista, päihteiden käyttöä, itsemurhayrityksiä tai välinpitämättömyyttä itseä kohtaan.

Mistä apua itsetuhoisiin ajatuksiin?

Kurkkaa lisätietoa mieli.fi -verkkosivuilta QR-koodin takaa.



**3. Kaveristasi on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ikkua ja härnätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.**

- **PUNAINEN** (Kiusaaminen on aina vakava asia, josta aikuisten pitää tietää. Esimerkiksi kouluympäristössä se auttaa opettajia tai koulun muita ammattilaisia ymmärtämään kiusatun tilannetta ja hänen toimintaa sekä antaa välineitä puuttua tilanteeseen. Kiusaamistilanteet pitää saada katkaistua mahdollisimman nopeasti. Oman ikäisten osoittama tuki on myös kiusatulle erittäin tärkeää.)

**Keskustelukysymyksiä:**

- Miten toiset voisivat osoittaa tukea tässä tilanteessa? (Kiusatulle voi osoittaa myötätuntoa sanoin tai teoin, esimerkiksi kertomalla, että on pahoillaan, että hänestä levitetään perättömiä juttuja ja että pitää sitä typeränä. Voi huolehtia, ettei itse lähde levittämään juttuja tai mene mukaan toisten irvailuihin. Voi myös sanoa, että asiasta olisi tärkeä kertoa aikuiselle ja ehdottaa, että voisi yhdessä mennä kertomaan asiasta aikuiselle.)
- Miksi koulun aikuisten olisi hyvä olla tietoisia asiasta? (Joskus tilanteet saattavat alkaa koulun ulkopuolella, mutta näkyvät kuitenkin myös koulussa kiusaamisena. Joskus tilanteet voivat lähteä paisumaan ja aikuisten olisi hyvä olla ajan tasalla).

**4. Kaverisi on ollut hyvin alakuloinen koko kuluneen viikon. Hän ei jaksakaan viettää aikaa kenenkään kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.**

- **KELTAINEN** (Mieliälä voi vaihdella suurestikin erilaisten tapahtumien ja tilanteiden takia ja se on aivan normaalia. Mikäli alakuloinen mieliala kestää pidempään kuin kaksi viikkoa, tilanne on punainen ja on tärkeää hakea apua aikuiselta. Kaverisi tilanteessa voi olla hyvä keskustella, mikä hänen mielen saa alakuloiseksi ja omista huomioistaan voi kertoa jollekin aikuiselle. Taustalla voi olla jokin sellainen tilanne tai tapahtuma, johon voi tarvita aikuisen apua nopeastikin.)

**5. Kaverillasi on alkanut tulla paljon luvattomia poissaoloja koulusta. Hän on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.**

- **PUNAINEN** (Luvattomat poissaolot kertovat yleensä siitä, ettei kaikki ole kunnossa. Tilannetta on tärkeää selvittää aikuisen taholta. On myös hyvä, että kaverisi saa apua. Taustalla on voi olla jotain kuormittavaa kodin puolelta. Perheessä voi olla esimerkiksi huoltajan tai huoltajien runsasta päihteiden käyttöä tai väkivaltaa. Näihin on ehdottoman tärkeää puuttua ja saada apua.

**Lisätietoa:**

Perheväkivallalla on monia muotoja. Se voi olla esimerkiksi fyysistä tai henkistä väkivaltaa, kuten alistamista tai pelottelua tai kaltoinkohtelua. Jos joutuu kokemaan väkivaltaa tai sen uhkaa, on tärkeä kertoa siitä jollekin, esimerkiksi kouluterveydenhoitajalle tai kuraattorille sekä hakea siihen apua.

**6. Kaverisi on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on taitanut tapahtua. Nyt kaverisi on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.**

- **KELTAINEN/PUNAINEN** (Tilanteesta kannattaa jutella kaverisi kanssa ja kysyä, onko jotain yllättävää tai ikävää tapahtunut. Taustalla voi olla mielipahaa, jonka aiheuttanut toisen tökeröt sanat tai mielipide-erot. Toisaalta kyse voi olla jostain vakavammasta, esimerkiksi uhkailusta, kiristyksestä tai seksuaalisesta häirinnästä. Mikäli tuntuu, että jotain epämääräistä on tapahtunut, kannattaa asiasta puhua jonkun aikuisen kanssa.)

**Lisätietoa:**

Seksuaalista häirintää ovat mm. alastonkuvat, pornoklipit, alastonkuvien pyytäminen, yksityisen sisällön eteenpäin jakaminen. Nettituttavuudet voivat joskus osoittautua henkilöllisyydeltään, iältään tai yhteydenpidon motiiveiltaan erilaisiksi kuin mille aluksi vaikuttivat. Mikäli joku alkaa toimia oudosti tai tekee esimerkiksi seksuaalissävytteisiä ehdotuksia, on hyvä kertoa asiasta jollekin aikuiselle.

### 7. Kaverisi on todella hoikka ja olet huomannut, että hän on alkanut vältellä syömistä.

- **PUNAINEN** (Jos epäilet, että kaverilla voi olla syömishäiriö, on siitä tärkeä kertoa jollekin aikuiselle. Syömishäiriöön on tärkeää saada apua. Siihen voi hakea apua samoin kuin mihin tahansa sairauteen. Ensin varataan aika perusterveydenhuoltoon, esimerkiksi koululääkärille tai terveyskeskukseen, jossa asiaa lähdetään edistämään tilanteen mukaisesti.)

#### Lisätietoa:

Syömishäiriö voi ilmetä syömisestä välttelyn lisäksi esimerkiksi ahmimisena. Syömishäiriössä oireilu voi olla mitä tahansa syömisestä voimakkaasta rajoittamisesta hallitsemattomaan syömiseen. Syömishäiriö on sairastuneelle usein selviytymiskeino elämän kriisitilanteessa, jotta pystyisi sietämään esimerkiksi turvattomuuden tai riittämättömyyden kokemusta.

### 8. Kaverisi on kertonut sinulle uusista tuttavistaan. Uusi kaveripiiri mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään päihteitä. Kaverisi käytös on myös vähän muuttunut.

- **PUNAINEN** (Joskus harmittomalta tuntuvat pienet riskit ja huono seura saattavat viedä omaa elämää suuntaan, jolla voi olla kauaskantoisia seurauksia. Jos kaveripiirissä toimitaan rikollisesti ja käytetään päihteitä, on hyvä hälytyskellojen soida ja pysähtyä pohtimaan tilannetta. On hyvä, että kaverisi huoltajat tai jokin muu aikuinen tietää asiasta.)

#### Keskustelua:

- Miksi tilanteesta olisi hyvä kertoa aikuiselle?
- Kuinka moni teistä on joskus huomannut, että sanonta "Seura tekee kaltaisekseen?" voisi pitää paikkansa? Joko omalla kohdalla tai jonkun muun kohdalla? (Nosta peukku ylös, jos olet samaa mieltä).
- Millaisissa tilanteissa voi olla vaikeaa toimia toisin kuin muut porukassa?
- Mitä haittaa kaverillesi voi tulla, jos hänkin alkaa näpistellä tai käyttää päihteitä?
- (Alaikäiselle päihteiden käyttö on aina riski. Päihteet vaikuttavat voimakkaammin nuorelle kuin aikuiselle, koska kehittyvä elimistö sietää huonommin päihteitä. Päihteiden vaikutuksen alaisena myös altistuu enemmän tapaturmille sekä päihtyneenä voi joutua helpommin rikoksen tai seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi. Myös erilaiset päihteiden vaikutuksen alaisena tehdyt asiat voivat aiheuttaa ongelmia myöhemmin. Riippuvuus päihteisiin syntyy nuorelle helpommin kuin varttuneemmalle.

#### Lisätietoa:

Alle 15-vuotiaana tehdyistä rikoksista tehdään ilmoitus lastensuojeluun. Lisäksi voi joutua korvaamaan aiheuttamaansa vahinkoa. Yli 15-vuotias on rikos-keudellisessa vastuussa tekemisistään ja voi saada merkinnän rikosrekisteriin. Rikosrekisterimerkinnot voivat vaikuttaa töiden, mutta myös opiskelupaikkojen hakemiseen ja saamiseen.

### 9. Kaverillasi ja hänen vanhemmillaan on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan kaveriasi aika tavalla.

- **KELTAINEN/PUNAINEN** (Asiasta keskusteleminen esimerkiksi kuraattorin kanssa voisi helpottaa tilannetta. Kuraattori voi tarvittaessa keskustella myös koko perheen kanssa tai ohjata heitä perheenä eteenpäin, jossa he voisivat saada esimerkiksi keskusteluapua tilanteen selvittämiseksi.)

### 10. Luokallasi on oppilas, joka on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

- **PUNAINEN** (Omista huomioistaan kannattaa kertoa esimerkiksi opettajalle tai koulun muulle aikuiselle. Yksinäisyys satuttaa ja siksi siihen on tärkeä reagoida. Jokaisen vastuulla on huolehtia, ettei kukaan jää yksin.)

#### Keskustelua:

- Miten luokkalaisesi voisi saada mukaan porukkaan?
- Millaisissa tilanteissa voisit huomioida häntä tai jutella hänelle?
- Mitä opettajat voisivat tehdä? Entä luokkatoverit?
- Onko kyseessä uusi oppilas? Kuvittele itsesi tilanteeseen, jossa tulet uuteen kouluun etkä tunne ketään. Aloitteen tekeminen voi vaatia valtavasti rohkeutta. Huomattavasti helpompaa on luokkakaverin ottaa kontaktia uuteen tulokkaaseen ja huolehtia, että pääsee mukaan porukkaan.
- On tärkeää, että luokassa pidettäisiin yhdessä huolta siitä, ettei kukaan jää yksin.

**Aikuisen puoleen pitää kääntyä aina...**

1. Jos toista kiusataan tai kohdellaan huonosti.
2. Jos epäilet tai toinen kertoo, että on joutunut väkivallan, seksuaalisen häirinnän tai rikoksen kohteeksi.
3. Jos toinen puhuu itsensä vahingoittamisesta.
4. Jos toinen vahingoittaa itseään esimerkiksi viiltelemällä tai käyttämällä päihteitä.
5. Jos toinen on ollut pidemmän aikaa alakuloinen, masentunut tai ahdistunut.
6. Jos epäilet, että toisella on syömishäiriö.
7. Jos toinen käyttäytyy sekavasti.



## DIA 61

### Tilanteet, joissa tarvitaan aina aikuisen apua

**Aika: 5 min**

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 25 min

### Kerratkaa tilanteet, joissa aina on käännettävä aikuisen puoleen.

1. Jos toista kiusataan tai kohdellaan huonosti.
2. Jos epäilet tai toinen kertoo, että on joutunut väkivallan, seksuaalisen häirinnän tai rikoksen kohteeksi.
3. Jos toinen puhuu itsensä vahingoittamisesta.
4. Jos toinen vahingoittaa itseään esimerkiksi viiltelemällä tai käyttämällä päihteitä.
5. Jos toinen on ollut pidemmän aikaa selvästi alakuloinen, masentunut tai ahdistunut.
6. Jos epäilet, että toisella on syömishäiriö.
7. Jos toinen käyttäytyy sekavasti.

### Lisätietoa:

On hyvä huomioida, että sekavan käyttäytymisen taustalla voi olla jokin elimellinen syy (esimerkiksi aivojen toimintahäiriö), psyykkinen häiriö (psykoottisuus) tai sekavuus voi johtua myös vahvasta päihtymystilasta. Sekavan henkilön käyttäytyminen voi näyttäytyä esimerkiksi siten, ettei hän kykene kohdistamaan huomiotaan yhteen asiaan, ajattelu ja puhe saattaa olla sekavaa, ja hänellä voi olla esimerkiksi aistiharhoja (Rovasalo, 2023).

Näissä tilanteissa on aina käännettävä terveydenhuollon ammattilaisten, esimerkiksi lääkärin tai psykiatrin puoleen.

**Punaisen valon –tilanteista kertominen aikuiselle ei ole kaverin pettämistä.**

**Se on välittämistä.**



## DIA 62

### Punaisen valon –tilanteista kertominen aikuiselle –keskustelutehtävä

**Aika: 2 min**

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 25 min

### Keskustelkaa:

- Mitä ajatuksia tämä teksti herättää?

### Jos aikaa, voi keskustella:

- Miksi kaverin asioista puhuminen aikuiselle voi olla vaikeaa, vaikka tilanne olisikin vakava?
- Millaiset asiat, ajatukset tai pelot voivat estää kertomasta omista asioista aikuiselle?

**Kerro:** Punaisen valon tilanteista kertominen aikuiselle ei ole kaverin pettämistä. Näissä tilanteissa se on kaverista välittämistä.

**Mistä apua, jos kaverin apu ei riitä?**

- **Läheiset, oman tukiverkon aikuiset**
- **Koulun henkilökunta** (opettajat, kuraattori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi, nuorisotyöntekijä)
- **Oman kunnan nuorten toiminta** (Nuorisotalojen ja ohjaamoiden työntekijät, seurakunnan työntekijät, harrastusten ohjaajat)
- **Nuorten tukipalvelut verkossa**
- **Lastensuojelu** (esim. jos perheessä laiminlyöntiä, väkivaltaa tai päihdeongelmaa)



## DIA 63

### Mistä apua, jos kaverin apu ei riitä?

**Aika: 5 min**

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 25 min

**Kerro:** Silloin kun kaverin apu ei riitä, on tärkeää kääntyä jonkun aikuisen tai ammattilaisen puoleen.

### Käykää läpi dialla esitellyt tahot.

- Kenelle läheiselle tai oman tukiverkon aikuiselle voisit kertoa huolestasi?
- Keneltä omalta koululta voi saada apua? Onko sitä helppoa saada? (Löytyykö koululta kuraattori, koulupsykologi, nuorisotyöntekijä tai terveydenhoitaja? Onko jollekin opettajalle helppo mennä juttelemaan? Mikä voisi madaltaa kynnystä kertoa omista huolista jollekin oman koulun ammattilaiselle?)
- Oman kunnan nuorten toiminta (nuorisotyöntekijät, seurakunnan työntekijät, harrastustoiminnan ohjaajat)
- Nuorten tukipalvelut verkossa. Nuorten tukipalveluja verkossa on useita ja näissä voi käydä myös keskusteluja ilman, että tarvitsee kertoa edes nimeään. (Näistä kerrotaan myöhemmin lisää)
- Lastensuojelu (esim. jos perheessä laiminlyöntiä, väkivaltaa tai päihdeongelmaa).


→ Nuori voi olla myös itse yhteydessä lastensuojeluun, mikäli perheen tilanne on huono. (Perheessä väkivaltaa, lasten huolehtimisesta laiminlyömistä, turvattu- muutta, seksuaalista kaltoinkohtelua tai päihdeongelmaa).



**Mitä tapahtuu, jos tilanteesta tehdään lastensuojeluilmoitus?**

1. Ilmoitus menee lastensuojeluun.
2. Lastensuojelu selvittää perheen ja lapsen tilannetta.
3. Annetaan apua lapselle tai perheelle.
4. Jos mitkään apukeinot eivät auta tai lapsi on välittömässä vaarassa, pohditaan huostaanottoa.

Hmm. Auttaisikohan perhettä perhetyö? Tai sitten taloudellinen tuki, päihdepalvelut tai ehkäpä lapsen terapiapalvelut...



## DIA 64

### Mitä tapahtuu, jos tilanteesta tehdään lastensuojeluilmoitus?

**Aika: 5 min**

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 30 min

#### Kerro:

- Monia saattaa askarruttaa, mitä tapahtuu, jos nuoresta tehdään lastensuojeluilmoitus. Moni kantaa turhaa huolta siitä, että lastensuojeluilmoitus johtaisi aina nopeaan huostaanottoon. Lastensuojelun tarkoituksena on pyrkiä auttamaan perhettä siinä tilanteessa, jossa perhe elää ja antaa perheelle tukea. Huostaanotto on aina viime-sijainen vaihtoehto.
- Nuori voi olla myös itse yhteydessä lastensuojeluun, mikäli perheen tilanne on huono. (Esimerkiksi perheessä väkivaltaa, lasten huolehtimisesta laiminlyömistä, turvattu-muutta, seksuaalista kaltoinkohtelua, päihdeongelmaa).

#### Mitä siis tapahtuu, jos lapsesta tai nuoresta tehdään lastensuojeluilmoitus:

1. Ilmoitus menee lastensuojeluun.
2. Ilmoitus käsitellään ja selvitetään perheen ja lapsen tilannetta.
3. Suunnitellaan apua perheelle ja mietitään tukitoimia – millaiset asiat perheen ja lasten tilannetta voisivat helpottaa ja auttaa? Ensisijaista on aina pyrkiä viemään apua perheelle ja miettiä tukitoimia. (Perhetyö, lastenhoitoapu, kodinhoitoapu, päihdepalvelut, tukihenkilö nuorelle)
4. Jos mitkään apukeinot eivät auta tai lapsi on välittömässä vaarassa, pohditaan huostaanottoa.

**Nappaa kuva koulusi tärkeistä yhteystiedoista!**

Kouluterveydenhoitaja:	
Koulunuorisotyöntekijä:	
Koulukuraattori:	
Koulupsykologi:	



## DIA 65

### Koulun aikuiset tukenasi

**Aika: 2 min**

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 35 min

**Kirjoita** taululle tai muualle näkyvälle paikalle oman koulunne ammattilaisten yhteystiedot.

- Kerro, että ainakin näiden henkilöiden puoleen voi kääntyä, jos on huolta kaverista tai omasta tilanteesta.
- Muistuta myös, että oma luokanvalvoja tai opettajat ovat henkilöitä, joiden puoleen voi kääntyä.
- Merkitse etukäteen oman koulun tärkeiden henkilöiden yhteystiedot taululle tai muulle näkyvälle paikalle. Voitte lisätä myös ajankohdat, jolloin henkilöt ovat tavat-tavissa.
- Nuoret voivat ottaa yhteystiedoista kuvan.
- Jos koululla on mahdollista järjestää, että ammattilaiset piipahtavat tunnilla paikan päällä, tämä toisi ammattilaisia tutummaksi nuorille.

**Netti- ja puhelinpalveluista voit löytää apua, jos...**

- Haluat jutella tai chattailla asioistasi:
  - Sekasin-chat: [sekasin.fi](https://sekasin.fi)
  - MLL:n Lasten ja nuorten puhelin: 116 111  
Chat ja kirjepalvelu: [nuortennetti.fi](https://nuortennetti.fi)
  - Netari: [netari.fi](https://netari.fi)  
Nuorisotalo netissä, josta mm. löydät eri toimijoiden chatit kootusti.
- Kaipaavat tietoa ja vinkkejä mielenterveyden ongelmista: [mielenterveystalo.fi/nuoret](https://mielenterveystalo.fi/nuoret)
- Etsit vertaistukiryhmiä tai tietoa esim. päihteistä ja pelaamisesta: [buenotalk.fi](https://buenotalk.fi) ja [nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi)



## DIA 66

### Netti- ja puhelinpalvelut tukenasi -keskustelu-tehtävä

**Aika: 5 min**

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 40 min

#### Kerro:

- Apua voi hakea myös nimettömänä monilta eri tahoilta. Oheen on koottu muutamia tärkeitä sivustoja. Mitkä seuraavista sivustoista ja palveluista ovat oppilaille tuttuja? (Peukku ylös – sivusto tai palvelu on tuttu ja on joskus vierailut sivustolla, peukku vaakatasoon – on ainakin kuullut sivustosta tai palvelusta, peukku alas – sivusto ei ole tuttu.)
- **Sekasin.fi** Sekasin on chat-palvelu, jossa voi keskustella mistä tahansa mieltä painavasta asiasta.
  - **MLL:n lasten ja nuorten puhelin** p. 116 111
  - Chat ja kirjepalvelu: **nuortennetti.fi**
  - Nuorisotalo netissä: **netari.fi** Netarissa voi tavata toisia nuoria tai keskustella aikuisen kanssa. Täältä löytyy myös suuri määrä eri toimijoiden chatteja, joihin voi olla yhteyksissä myös anonyymisti.
  - **Mielentervestalo.fi/nuoret** Mielenterveystalossa voi saada apua ja tietoa mielenterveyden ongelmista sekä ymmärrystä siihen, "mikä minua vaivaa" ja milloin on tärkeä hakea apua.
  - Vertaistukiryhmiä tai tietoa esim. päihteistä ja pelaamisesta: **buenotalk.fi** ja **nuortenlinkki.fi**

**Lopuksi:** Mistä muualta voi saada apua? Mitä muita auttamistahoja tiedätte?

Voit pyytää nuoria ottamaan kuvan diasta. Mikäli aikaa on, käykää tutustumassa Netari-sivustoon.

**Lisätietoa:**

MIELI ry:n kriisivastaanotolta voit saada maksutonta, lyhytaikaista keskusteluapua:

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/>

Kriisipuhelimesta voit saada apua suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, ukrainaksi, venäjäksi tai arabiaksi. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/> Suomenkielinen linja palvelee ympäri vuorokauden: puh. 09 2525 0111

**DIA 68**

**Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen?  
-palaute**

Aika: 5 min

Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen?



mieli.fi

**Muistathan, että...**

- Asioista puhuminen helpottaa oloa ja selkeyttää ajatuksia.
- Toivottomia tilanteita tai toivottomia tapauksia ei ole olemassa.
- Apua on hyvä hakea matalalla kynnyksellä – niin itselle kuin kaverillekin.

Älä jää yksin  
huoliesi kanssa!  
Jokainen  
tarvitsee joskus  
apua.



**DIA 67**

**Älä jää yksin  
-loppuyhteenvedo**

Aika: 2 min

**Kerro:** KAMU-tuntien loppuyhteenvedona ovat seuraavat asiat, jotka toivottavasti jäävät mieleen.

- Asioista puhuminen helpottaa oloa ja selkeyttää ajatuksia.
- Toivottomia tilanteita tai toivottomia tapauksia ei ole olemassa!
- Apua on hyvä hakea matalalla kynnyksellä niin itselle kuin kaverillesikin.

**Tarvikkeet:** Post-it-laput tai kysely kännykälle.

**Kerro lyhyesti:**

- Ensimmäisellä KAMU-tunneilla käsiteltiin asioita, jotka auttavat itseä voimaan hyvin.
- Toisella tunnilla käytiin läpi rauhoittumisen taitoja ja tunteiden tunnistamista sekä sitä, mitä hyötyä siitä on itselle ja toiselle. Toisella tunnilla käsiteltiin myös empaattista kuuntelemista ja sen merkitystä.
- Kolmannella tunnilla käsiteltiin toisen tukemista ja sitä, miten vaikean asian voi ottaa toisen kanssa puheeksi. Lisäksi pohdittiin omaa turvaverkkoa.
- Neljännellä tunnilla mietittiin, millaisissa tilanteissa tarvitaan aina aikuisen apua ja mistä apua voi saada.

**Ohjeista:** Kirjoita post-it-lapuille, mitä hyötyä tunteista oli sinulle? Tai mikä jäi päällimmäisenä mieleen?

Voit myös jakaa nuorille linkin, josta he pääsevät osallistumaan valtakunnalliseen kyselyyn anonymisti. Linkin löydät QR-koodin takaa, Tällä kyselyllä kerätään valtakunnallisesti tietoa nuorten ajatuksista ja kokemuksista KAMU-tunneista.



**DIA 69**

**Kerro lopuksi:**  
Muista. Sinä olet tärkeä.

**MUISTA,  
Sinä olet tärkeä!**



mieli.fi

# TUNTI 4: ekstramateriaaleja



DIA 70



DIA 71 

Millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta? -harjoitus

Aika: n. 10–15 min

**Tarvikkeet:** Kyniä ja post-it-lappuja  
Älä näytä heti diaa, vaan ohjeista ensin.

## HARJOITUS:

- Monenlaiset asiat kaverin tilanteessa voivat aiheuttaa huolta.
- Pääsette pohtimaan hetken parin kanssa, millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta? (Voit vaihtoehtoisesti ohjeistaa toimimaan itsenäisesti).
- Nimetkää mahdollisimman monta asiaa, jotka voivat herättää huolta. Kirjatkaa post-it-lapuille. (3 min)
- Ympyröikää sanoista ne, joista teidän mielestänne olisi hyvä olla jonkun aikuisen tai ammattilaisen tietoinen.
- Kootaan post-it laput yhteen esim. taululle.
- Keskustellaan siitä, mitkä kohdat olivat ympyröity ja missä aina tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen apua.
- Näytetään lopuksi dia 71 (5 min).
- Vaihtoehtoisesti pohdinnan jälkeen voi näyttää dian ja kysyä, nousiko pareilla jotain asioita, joita ei diassa ole mainittu?



**Turvaverkko käyttöön!**

1. Kuvittele, että esimerkkitapauksen henkilö on tuttavasi.
2. Kenelle voisit puhua hänen tilanteestaan ja heränneestä huolesta?
3. Minkä auttamistahojen puoleen voisit ohjata tuttavaasi?



TURVAVERKKONI

mieli.fi

**DIA 72**

**Turvaverkko käyttöön! -harjoitus**

**Aika: 15–20 min**  
(ryhmiin jako, työskentely, purku)

**Tarvikkeet:** Kyniä ja paperia, esimerkkitilanteet jokaiselle ryhmälle erikseen leikattuna tai esimerkkitilanteet-liitteestä erikseen ympyröitynä, kännykkä tai tietokone yhteystietojen etsimistä varten

**RYHMÄTYÖ:**

- **Jaa nuoret ryhmiin**, kerro ryhmätyön ohjeistus ja jaa ryhmille esimerkkitilanteet esim. lapulla (ks. erillinen liite esimerkkitilanteista). (5 min)
- **Ryhmätyöskentely:** Kerätkää paperille auttamistahoja, joiden puoleen voit kääntyä, jos kaverin asia huolettaa ja pohdit, mitä kannattaisi tehdä. (n. 10 min)
  - a) Kuvittele, että esimerkkitapauksen henkilö on tuttavasi.
  - b) Kenelle voisit puhua hänen tilanteestaan ja heränneestä huolesta?
  - c) Minkä auttamistahojen puoleen voisit ohjata tuttavaasi tai minne voisitte mennä yhdessä? Listatkaa eri auttamistahoja. Etsikää konkreettiset yhteystiedot
- Puretaan ryhmätyöt siten, että ryhmä kertoo oman esimerkkitilanteen sekä sen, mihin kaveria voi ohjata. (Max 10 min)
- Vaihtoehtoisesti esimerkkitilanteet voidaan myös koota taululle. Kirjoitetaan taululle esimerkkihenkilön nimi ja ryhmäläiset käyvät kirjoittamassa esimerkkihenkilön alapuolelle auttamistahot. Purkutilanteessa käydään läpi esimerkkitilanne sekä auttamistahot.

**Lopuksi:** Mitkä oman paikkakunnan auttava tahot? Mihin nuoret ensisijaisesti ohjataan? Millaisia kokemuksia on eri auttamistahoista?

**Neljä nurkkaa -harjoitus**

Vielä pieni pohdintapäähkinä. Mitä ajattelet seuraavista väittämistä?



mieli.fi

**DIA 73**

**Neljä nurkkaa -harjoitus**

Tämän harjoituksen voi toteuttaa tunnin alussa tai tunnin lopussa lämmittelyharjoituksena, mikäli aikaa on käytettävissä enemmän kuin 45 min.

**HARJOITUS:**


- Kerro, että yksi luokan nurkka on täysin samaa mieltä, toinen nurkka melkein samaa mieltä, kolmas nurkka melko eri mieltä ja neljäs nurkka täysin eri mieltä.
- Sano väittämä kerrallaan ja pyydä jokaista menemään siihen nurkkaan, joka parhaiten kuvaa tämänhetkistä olotilaa.
- Voitte keskustella vastauksista.

**Väittämät:**

- Jos olen huolissani kaveristani, osaan ottaa huolen puheeksi hänen kanssansa.
- Osaan tukea kaveria, jolla on paha mieli.
- Uskallan tarvittaessa pyytää aikuisen apua, jos oma apu kaverille ei riitä.
- Tiedän, keneltä aikuiselta saan tarvittaessa apua.

**Esimerkkitalanteita**

1. Kaverisi on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita toikkuttomasti ja hän kertoo, ettei saanut viime aikoina oikein nukkuttua.
2. Kaverisi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kaveristasi on levilletty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härmätä tunteilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
4. Kaverisi on ollut hyvin alakuloinen koko kuluneen viikon. Hän ei jaksa viettää aikaa kenenkään kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
5. Kaverillesi on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Hän on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Kaverisi on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensimmäinen tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on taltanut tapahtua. Nyt kaverisi on ollut vetäytyvä, eikä hän ole enää ollut oma itsensä.
7. Kaverisi on todella laiha ja olet huomannut, että hän on alkanut vältellä syömistä.
8. Kaverisi on kertonut sinulle uusista tuttavistaan. Uusi kaveripiiri miellyttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näytellään ja käytetään päihteitä. Kaverisi käytös on myös vähän muuttunut.
9. Kaverillasi ja hänen vanhemmillaan on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan kaveriasi aika tavalla.
10. Luokallasi on oppilas, joka on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.



mieli.fi

**DIA 74**

Tätä diaa ei välttämättä tarvitse näyttää, ellei jaa esimerkkejä suoraan dialta.

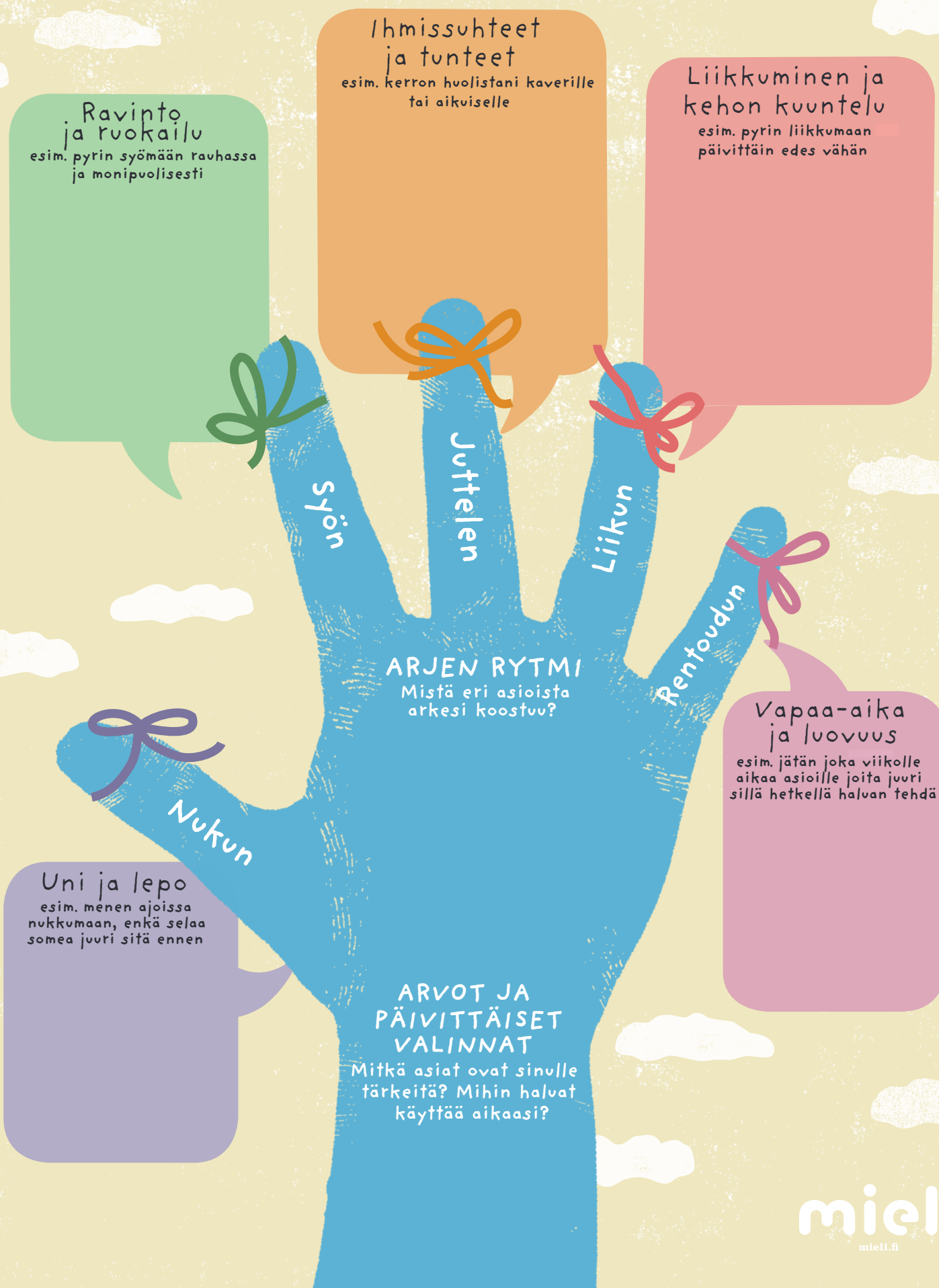
**Kiitos!**



mieli.fi

# Mielenterveyden käsi

Millä teoilla vahvistat mielenterveyttäsi arjessa?



# MIELIBREIKKI Bingo

**Tiesitkö, että teet mielenterveytesi vaikuttavia valintoja päivittäin?** Ruudukosta löydät pieniä mielenterveyttä vahvistavia tekoja. Kun huomaat tehneesi ruudukosta löytyvän asian, laita rasti kyseiseen ruutuun. Tavoitteena on saada päivän aikana neljän suora pystyyn, vaakaan tai ristiin, mutta **jokainen rasti on jo yksinään askel oikeaan suuntaan!** Voit myös haastaa itseäsi: saatko viikon aikana koko ruudukon täyteen?

Nukuin riittävästi	Opin uuden asian	Kiitin itseäni tai toista ihmistä	Kuulostelin ja tunnistin mitä tunteita tunsin päivän aikana
Liikuin itselleni mieluisalla tavalla	Kerroin toiselle ihmiselle kuulumiseni	Kuuntelin lempimusiikkiani	Olin tyytyväinen itseeni tai koin onnistumisen tunteita
Autoin toista ihmistä	Kuuntelin itseäni ja toimin omien toiveideni ja tarpeideni mukaisesti	Söin rauhasa selaamatta kännykkää	Hymyilin tuntemattomalle
Pysähdyin tunnistamaan kaksi asiaa, joista olen kiitollinen	Olin vaan ja hengittelin / rentouduin	Söin säännöllisesti ja terveellisesti	Laitoin kännykän pois viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa



# MIELIBREIKKI **Bingo**

**Tiesitkö, että mielenterveyteen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä teoilla päivittäin? Mitkä asiat tuovat sinulle hyvää mieltä?** Täytä ruudukoihin hyvinvointiasi lisääviä asioita. Sellaisia voivat olla esimerkiksi ajoissa nukkumaan meneminen, ulkoilu tai lempimusiikin kuunteleminen. Kun olet täyttänyt ruudukot, pyri saamaan päivän aikana neljän suora pystyyn, vaakaan tai ristiin. Vaikka et onnistuisi, **muista että jokainen rasti on jo yksinään askel oikeaan suuntaan!** Voit myös kokeilla saatko viikon aikana koko ruudukon täyteen?


# VOIMAVARAAKA

Millaiset asiat päivittäin tuovat sinulle voimavaroja ja jaksamista? Entä mitkä asiat vievät voimavaroja? Onko sinun vaakasi tasapainossa?

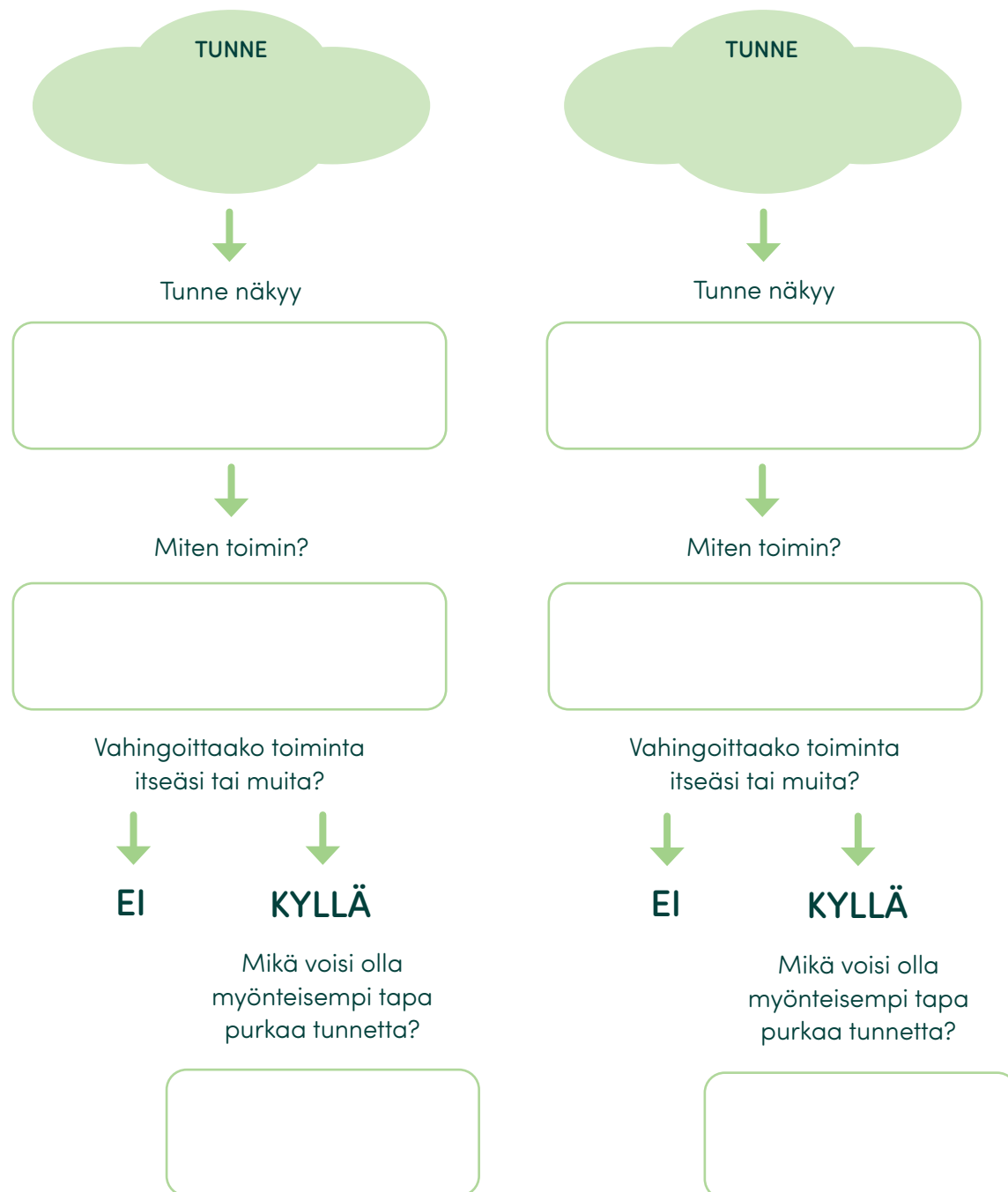
- 1.** Kirjoita voimavaroja lisäävät asiat vaakasi vasemmalle puolelle.
- 2.** Kirjoita voimavaroja vievät asiat vaakasi oikealle puolelle.
- 3.** Tarkastele, mille oma vaakasi näyttää.

**4.** Jos voimavaroja vieviä asioita on enemmän kuin tuovia, löytäisitkö voimavaroja tuovia asioita lisää vasempaan vaakakuppiin? Entä voiko jonkun voimavaroja vievän asian ottaa oikeasta vaakakupista kokonaan pois? Saako niitä itse vähennettyä tai auttaisiko siinä jonkun aikuisen tai ammattilaisen tuki?



# TUNNEKAAVIO

1. Valitse kaksi mahdollisimman erilaista tunnetta nimeämistäsi tunteista Tunteiden vuoristoratatehtävässä. Voit myös vaihtoehtoisesti valita kaksi haastavaa tunnetta, mitä joskus tunnet.
2. Kirjoita nämä tunteet alla oleviin pilviin.
3. Kirjoita sen jälkeen, miten nämä tunnetilat mielestäsi näkyvät sinussa?
4. Kirjoita sen jälkeen, miten yleensä toimit näissä tunnetiloissa?
5. Pohdi, onko toimintasi sellaista, joka vahingoittaa itseäsi tai muita? Mikäli vastaan jompaankumpaan kysymykseen "kyllä", niin miten muuten voisit ilmaista tunnettasi tai toimia tunnetilassasi?

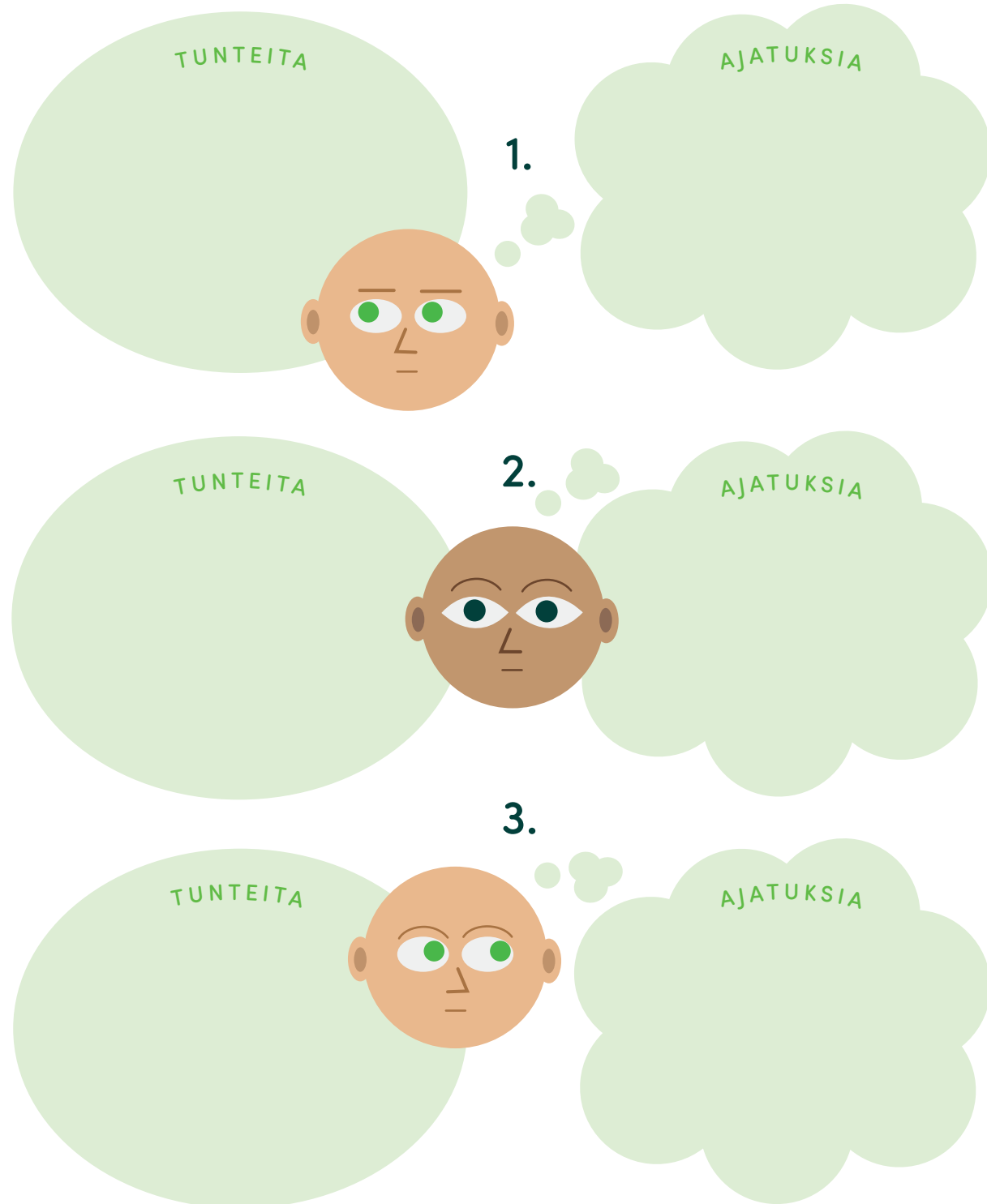


# ESIMERKKITILANTEITA

1. Kaverisi on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkomasti ja hän kertoo, ettei ole saanut viime aikoina oikein nukuttua.
2. Kaverisi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kaveristasi on levitely perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja hännätä tunteilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
4. Kaverisi on ollut hyvin alakuloinen koko kuluneen viikon. Hän ei jaksakaan viettää aikaa kenenkään kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
5. Kaverillesi on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Hän on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Kaverisi on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on taitanut tapahtua. Nyt kaverisi on ollut vetäytyvä, eikä hän ole enää ollut oma itsensä.
7. Kaverisi on todella laiha ja olet huomannut, että hän on alkanut vältellä syömistä.
8. Kaverisi on kertonut sinulle uusista tuttavistaan. Uusi kaveripiiri mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään päihteitä. Kaverisi käytös on myös vähän muuttunut.
9. Kaverillasi ja hänen vanhemmillaan on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan kaveriasi aika tavalla.
10. Luokallasi on oppilas, joka on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

**Tarkastelkaa yhtä edellisen sivun esimerkkitalannetta.**

1. Eläytykää esimerkkihenkilön tilanteeseen. Kirjatkaa ylös, millaisia tunteita ja ajatuksia henkilöllä voi olla omaan tilanteeseensa liittyen.
2. Eläytykää tilanteeseen, jossa ajattelette ottaa huolen puheeksi esimerkkihenkilön kanssa. Kirjatkaa ajatuskupliin, millaisia tunteita ja ajatuksia teissä huolen puheeksi ottaminen herättää?
3. Kirjatkaa ylös, millaisia erilaisia tunteita ja ajatuksia esimerkkihenkilöllä voi herätä, kun joku ottaa vaikean asian puheeksi?

**LÄHTEET**

Durlak J., Weisseberg R., Dymnicki A., Taylor R. & Schellinger K. 2011. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no. 1, s. 405-432.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. *Mielenterveys voimaksi*. 6. painos. Suomen Mielenterveysseura.

Hannukkala, M. & Nurmi, R. 2022. *Hyvän mielen koulu mielenterveystaitojen vahvistamiseen yläkoulussa*. Käsikirja. 4. painos. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Heiskanen, Lyytikäinen & Sassi. 2006. *Miten mielenterveyttä edistetään: Avauksia, näkökulmia, malleja, kokonaisuuksia*. Suomen Mielenterveysseura. 1. painos. Finlandia kirja Oy.

Jääskineen, A-M & Pelliccioni S. 2018. *Mitä saa rageet?* 2. painos. Helsinki: Lasten Keskus.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck K., Heiskanen, T., Stengård E., Hannukkala, M. 2018. *Mielenterveys elämäntaitona*. Mielenterveyden ensiapu 1. 4. painos. Tallinna: Aktaprint AS.

Keyes, C. 2005. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 73, no. 3, s. 539-548.

Kitchener, B., Jorm, A., Kelly, C., Lassander, M., Karila-Hietala, R. 2015. *Haavoittuva mieli – tunnista ja tue*. Tallinna: Aktaprint AS.

Koivisto, M. 2023. *Jaksetaan yhdessä: selvitys KAMU Kaveri mielessä -oppituntien toimivuudesta peruskouluikäisille nuorille*. Opinnäytetyö. Humak.

Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E and Ahonen J. (Eds.). 1999. *Framework for Promoting Mental Health in Europe*. Kotka: Oy Kotkan kirjapaino Ab.

Lipponen, K. 2020. *Resilienssi arjessa*. Kustannus Oy Duodecim.

Maria Akatemia, n.d. *Itseen kohdistuva aggressio ja väkivalta*. Verkkosivu. Viitattu 2.8.2023.

Mielenterveystalo, n.d. *Perustietoa itsetuhoisuudesta*. Verkkosivu. Viitattu 2.8.2023

Mieli ry, n.d. *Materiaalit*. Verkkosivu. Viitattu 1.9.2023

Mieli ry, 2023. *Tee näin, jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia*. Verkkosivu. Viitattu 1.9.2023

Nurmi, R., Sillanpää, A., Hannukkala, M. 2017. *Hyvää mieltä yhdessä*. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura ry. Turenki: Jaarli Oy.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 1287/2013.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. *Määräykset ja ohjeet 2014:96*. 4. painos. Helsinki: Next print Oy.

Rovasalo, A. 2023. *Sekavuustila*. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkosivu. Viitattu 2.8.2023.

Smith, J. 2022. *Miksei kukaan ole kertonut minulle tätä aiemmin?* Helsinki: WSOY.

Syömishäiriöliitto, n.d., *Tietoa syömishäiriöstä*. Verkkosivu. Viitattu: 2.8.2023.

Poliisi, n.d. *Nuori rikoksentehtyjä*. Verkkosivu. Viitattu 1.9.2023.

Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). 2015. *Positiivisen psykologian voima*.

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry