

3. Tunti

Miten kuuntelen empaattisesti ja otan vaikean asian puheeksi?



37

3. Tunti

Tavoitteet:

- Ymmärtää, että kuuntelemisella ja läsnäololla on tärkeä merkitys kaverin tukemisessa.
- Harjoitella empaattista kuuntelemista.
- Saada vinkkejä miten vaikean asian voi ottaa puheeksi kaverin kanssa.
- Harjoitella vaikean asian puheeksi ottamista erilaisissa haastavissa tilanteissa.
- Saada välineitä omasta tai kaverin huolesta kertomiseen huoli puheeksi –lomakkeen avulla.
- 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.
- Caset leikattuna valmiiksi ryhmille (erillinen liite)
- [Huoli puheeksi –lomake](#) monistettuna jokaiselle
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen.

Kuunteleminen on tärkeä kaveritaito Nopea porina- ja kuuntelutehtävä

- Jakautukaa pareittain.
- Kerro jokin asia, joka on tapahtunut sinulle tänä aamuna?
- Toinen kuuntelee keskittyneesti ja on läsnä.
- Vaihtakaa osia!



38

mieli.fi

DIA 38

Aika: 5 min

Välineet: Ajastin

DIA 38

Kerro

- Kuunteleminen on tärkeä kaveritaito, jota voi harjoitella ja vahvistaa.
- Seuraavassa pienessä porinaharjoitteessa keskitytään kuuntelemaan toista keskittyneesti ja läsnäolevasti.

Harjoitus:

- Kukin pohtii ensimmäiseksi mieleen tulevan tilanteen aamusta tai kuluneesta päivästä, jonka voi kertoa parille.
- Jakaudutaan pareittain ja tämän jälkeen toinen kertoo *minuutin ajan* aamustaan toiselle. Toinen kuuntelee keskittyneesti ja myötäelää toisen kertomaa.
- Vaihdetaan osia.
- Minuutin ajasta/kertoja on hyvä pitää kiinni!

HUOM! Vanhemmille oppilaille kannattaa ottaa ekstratehtävistä kuunteluharjoitus, jossa havainnollistetaan myös tilannetta, jossa toinen ei kuuntele. (Diat 48-50).

Empaattista kuuntelemista voi opetella

1. Mistä tunnistat, että toinen kuuntelee keskittyneesti?
2. Mitä hyötyä kaverille on siitä, jos osaat kuunnella häntä keskittyneesti?
3. Miten voit osoittaa empatiaa somessa?



39

mieli.fi

DIA 39

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut noin 5 minuuttia.

DIA 39

- Keskustellaan harjoituksen päätteeksi yhdessä dialla olevista kysymyksistä.
 - Vaihtoehtoisesti voi valita koontikysymyksestä yhden keskeisimmäksi koetun kysymyksen ja siirtyä sen jälkeen eteenpäin.
- 1. Mistä tunnistaa, 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 emojiilla, peukutuksilla, lyhyillä kommentteilla ja tarroilla.

Kaverin tukemisessa tarvitaan tärkeitä taitoja

- Kysy kaverin kuulumisia.
- Muista, että läsnäolo ja kuunteleminen on tärkeää – sinun ei tarvitse ratkaista kaverisi ongelmaa.
- Kuuntele rauhallisesti ja osoittaa, että olet oikeasti kiinnostunut siitä, mitä kaverisi kertoo.
- Kannusta tarvittaessa hakemaan apua ja tukea.
- Rohkaise ottamaan vastaan tarjottua apua ja tukea.

Jos kaveri ei halua jutella, se on myös ok.
Olet kuitenkin osoittanut, että välität ja olet kiinnostunut.

40

mieli.fi

DIA 40

Aika: 2-5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 10 min

Kerro dian kohdat johdattelun omaisesti.

Miten avataan keskustelua huolta aiheuttavasta asiasta?

1. Voit aina kysyä kaveriltasi esimerkiksi näin:
 - Mitä sinulle kuuluu? Miten menee?
 - Miten sen x asian kanssa menee?
2. Pohdi, mikä kaverisi tilanteessa huolettaa. Aloita omista huomioistasi tai omasta huolestasi.
 - Olet vaikuttanut olevan viime aikoina... surullinen/kärtyisä/stressaantunut – onko jotain kurjaa tapahtunut?/
 - Minua on hieman huolettanut, kun olet ollut niin x ja miettinyt, että mitä sinulle oikein kuuluu?
3. Voit tehdä lisäkysymyksen esimerkiksi näin:
 - Onko jotain, mistä haluaisit jutella?
4. Jos kaverin lähipiirissä on tapahtunut jotain ikävää, voit sanoa vaikka näin:
 - Kuulin x tilanteesta, miten olet jaksanut?



mieli.fi

DIA 41

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 15 min

DIA 41

Kerro: Huolta aiheuttavasta asiasta ei aina ole helppo aloittaa keskustelua. Tässä muutamia vinkkejä siihen.

1. Pohdi aluksi, mistä asiasta olet huolissasi kaverisi kohdalla?
 2. Kun otat huolen puheeksi, huolehdi, että paikka on rauhallinen.
 3. Voit kertoa omasta heränneestä huolesta ja lähestyä kaveria kysymällä dialla esitettyjen esimerkkien kautta.
- Käykää dialla olevat esimerkkilauseet yhdessä läpi.

Ryhmätyö huolen puheeksi ottamisesta

1. Jakaudutaan neljän hengen ryhmiin.
2. Jokainen ryhmä saa yhden casen.
3. Pohtikaa ryhmässä, miten voisitte ottaa huolen puheeksi. Muokatkaa kysymykset teidän suuhun sopiviksi.
4. Kirjatkaa ylös mielestänne sopivat repliikit.
5. Valmistautukaa kertomaan muulle ryhmälle oma case sekä miten aloittaisit keskustelun aiheesta.

Käyttäkää apuna edellistä diaa!

mieli.fi

DIA 42

Aika: 10 min (ohjeistus, ryhmiin jako ja työskentelyaika)

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 20 min

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

DIA 42

Kerro:

- Seuraavaksi pohditaan ryhmissä, miten erilaisissa tilanteissa voi aloittaa jutteleminen huolta herättävästä aiheesta.
1. Jakaudutaan ryhmiin. (Jako neljään) 3 min
 2. Näytä dialta ryhmätyön ohjeet.
 3. Kerro, että jokainen ryhmä saa casen. Kuvittelette, että olette casen henkilön tuttu tai kaveri. Pohtikaa ryhmässä, miten voisitte ottaa huolen puheeksi. Kirjatkaa sopivia repliikkejä. (5 min)
 4. Kerro, miten ryhmätyöt puretaan: Esitetään caset ryhmälle siten, että yksi lukee casen ja kaksi muuta kertovat, miten huolen voisi ottaa puheeksi. Muut voivat täydentää.

Kun ryhmät aloittavat työskentelyn, laita huolen puheeksi oton -dia näkyviin!

Vaihtoehtoiset toteutustavat:

- Tehkää tehtävä parityöskentelynä tai valitkaa dialta muutama case, jonka käynte läpi keskustellen. **(Nopeampi toteutustapa)**
- Ekstratehtävissä on pidempi versio ryhmätyötehtävästä, jossa pohditaan myös tilanteen herättämiä tunteita ja mahdollisia esteitä huolesta herättävästä asiasta keskustelemiselle. **(Pidempi toteutustapa, jos aikaa enemmän kuin 45 min)**

Case-tilanteita

1. Hippe on kertonut sinulle uusista kavereistaan. Uusi kaveripiiri hieman mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään runsaasti päihteitä.
2. Sirppi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kope on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkuttomasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukkuttua.
4. Amista on levitely perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja hännätä tunteilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
5. Epillä on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Epi on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Mette on ollut tosi alakuloinen kuluneen viikon aikana. Mette ei jaksa viettää aikaa kavereidensa kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
7. Vellulla ja sen vanhemmille on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan Vellua aika tavalla.
8. Mona on todella laiha ja olet huomannut, että Mona on alkanut vältellä syömistä.
9. Nepe on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensimmäinen tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on tainnut tapahtua. Nyt Nepe on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.
10. Vilu on samalla luokalla. Hän on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

43

mieli.fi

DIA 43

Case-tilanteet ryhmätöihin.
Nämä löytyvät myös erillisestä
printattavasta liitteestä.

Ryhmätyö huolen puheeksi ottamisesta -purku

1. Esittääkää caset muille siten, että yksi ryhmäläisistä lukee casen ja ryhmän muut jäsenet kertovat, miten kyseisen huolen voi ottaa puheeksi.
2. Muut voivat täydentää!



44

mieli.fi

DIA 44

Aika: 10 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n.
30 min

DIA 44

Nostakaa purkamisessa esiin muutamia case. Mikäli aikaa on enemmän, voi caseja ottaa useamman.

Vaihtoehtoinen purkutapa:

- Yksi lukee casen, kaksi muuta esittää tilanteen näytellen.
- Millaista vuoropuhelua tilanteessa käydään?

Huoli puheeksi –lomake voi auttaa huolen kertomisessa aikuiselle

- Huoli puheeksi – lomake voi helpottaa hahmottamaan omaa huolta.
- Lomakkeen avulla voi olla helpompi tuoda oma huolen aihe läheisen aikuisen tai ammattilaisen tietoon ja ottaa se puheeksi.
- Linkki [Huoli puheeksi -lomakkeeseen](#)



45

mieli.fi

DIA 45

Aika: 2 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 40 min

Tarvikkeet: Huoli puheeksi lomake monistettuna jokaiselle

DIA 45

Kerro:

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

Kaverin huolet ja huolen puheeksi ottaminen voivat herättää monia tunteita

- Jos kaverin tilanne painaa omaa mieltä, voit aina kertoa omasta olostasi jollekin läheiselle.
- Muista myös, että kaveriasi voi auttaa jos se, että osoitat olevasi kiinnostunut, mitä hänelle kuuluu.
- **Muista, että kaverin hyvinvointi ei ole sinun vastuullasi. Usein tarvitaan myös aikuisten apua.**



46

mieli.fi

DIA 46

Aika: n. 2 min

DIA 46

Kerro lopuksi:

- On tärkeää tuoda esiin, että kaverin hyvinvointi ei ole nuoren vastuulla vaan usein tarvitaan myös aikuisen tai ammattilaisen apua.
- Toisaalta kaverin tilanne voi kuormittaa omaa mieltä ja omasta olostasi voi aina kertoa jollekin läheiselle.
- Mikäli aikaa on, voit keskusteluttaa siitä, millaisia tunteita huolen puheeksi ottaminen voi herättää henkilössä, joka kysyy huolta herättävästä asiasta tai toisaalta henkilössä, jonka kanssa huoli otetaan puheeksi. (Omasta, heränneestä huolesta puhuminen kaverille voi jännittää ja kaverin vaikea tilanne voi aiheuttaa ahdistuksen tai pelon tunteita. Kaverin tukena oleminen ja kaverin auttaminen voi tuoda helpotuksen ja ilon tunnetta niin itselle kuin kaverillekin.)

3. Tunnin Ekstramateriaaleja

47

MIELI Suomen Mielenterveys ry

DIA 47

3. tunnin ekstramateriaalit

Kuunteleminen on tärkeä kaveritaito: Kokemuksellinen kuunteluharjoitus

1. Jakautukaa pareihin.
2. Miettikää jokin tunteita herättänyt tilanne, jonka voit kertoa parillesi. Voit myös keksiä kuvitteellisen tilanteen.
3. Valitkaa, kumpi teistä on ensin kuuntelija ja kumpi kertoja.



48

mieli.fi

DIA 48

Aika: 5 min (Ohjeistus ja tehtävään orientoituminen)

Diat 48-50 kuuluvat samaan tehtäväkokonaisuuteen

DIA 48

Kerro, että kuunteleminen on tärkeä kaveritaito, jota voi harjoitella ja vahvistaa.

Kuuntelemisharjoitus:

1. Ohjaaja kysyy: "Oletteko olleet koskaan tilanteessa, että kerrot jotain itselle tärkeää asiaa ja huomaat, ettei toinen kuuntele ollenkaan?" Mikäli olet, peukku ylös.
2. Ohjaaja kertoo: "Seuraavaksi tehdään kuunteluharjoitus, jonka tavoitteena on havainnollistaa, mille tuntuu, jos toinen kuuntelee tai ei kuuntele.
3. Ohjeista tehtävä orientointi dian ohjeiden mukaan.
4. Harjoituksen tarkempi ohjeistus seuraavassa diassa.

Vaihtoehtoisesti ohjaajaa tekevät ja havainnollistavat kuunteluharjoituksen.

Harjoituksen kulku

1. Kertoja kertoo tarinaansa minuutin ajan.
Kuuntelijan tehtävänä on selailla puhelinta ja osoittaa, että asia ei juurikaan kiinnosta. (1 min)
2. Keskustelkaa yhdessä, mille tämä tuntui kertojasta? Entä kuuntelijasta?
3. Nyt kertoja kertoo saman asian uudelleen ja kuuntelijan tehtävänä on kuunnella keskittyneesti ja empaattisesti. (1 min)
4. Mille tämä tuntui kertojasta? Entä kuuntelijasta?
5. Vaihtakaa kuuntelijan ja kertojan rooleja ja tehkää harjoitus uudelleen.

49

mieli.fi

DIA 49

Aika: n. 10 min

Välineet: Ajastin

DIA 49

- Ohjeista kuuntelutehtävä dian ohjeiden mukaan yksi osio kerrallaan. (Voit ohjeistaa tehtävän näyttämättä oppilaille diaa, koska ohjeiden monivaiheisuus voi aiheuttaa hämmennystä).
- Ota kellosta aikaa 1 min/osio.
- Pysähtykää jokaisen osion jälkeen pohtimaan lyhyesti, mille kokeilemanne tapa tuntui kertojasta ja kuuntelijasta. Pitäkää keskustelut tässä kohdassa napakkana.
- Jatkakaa harjoitus loppuun dian ohjeistuksen mukaan ja vaihtakaa sitten osia.

Empaattista kuuntelemista voi opetella

1. Mistä tunnistat, että toinen kuuntelee keskittyneesti?
2. Mitä hyötyä kaverille on siitä, jos osaat kuunnella häntä keskittyneesti?
3. Miten voit osoittaa empatiaa somessa?



50

mieli.fi

DIA 50

Aika: n. 5 min

DIA 50

Kerro:

- Kerro, että empaattinen kuunteleminen on tärkeä kaveritaito
- Tämä on taito, jota voi harjoitella!
- Tärkeää on, että kertoja kokee, että toinen on tilanteessa läsnä. Silmiin ei tarvitse katsoa katsoa koko ajan, jotkut voivat kokea sen vaivaannuttavana. Pääasia, että tilanne on luonnollinen.
- Keskustellaan harjoituksen päätteeksi yhdessä dialla olevista kysymyksistä.

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 emojiilla, peukutuksilla, lyhyillä kommentteilla ja tarroilla.

Kuvakortti ja kerronta merkityksellisestä tilanteesta

1. Nouda kortti, joka kuvaa jotain sinulle merkityksellistä tilannetta, josta olet valmis kertomaan toiselle.
2. Käännä kortti ja hakeudu kortin värin perusteella ryhmään samaa kortin väriä omaavien kanssa.
3. Jakautukaa ryhmän sisällä vielä pareiksi.
4. Kerro vuorotellen toiselle kuvaan liittyvästä asiasta.
5. Toinen kuuntelee keskittyneesti ja on läsnä.
6. Vaihtakaa osia!



51

mieli.fi

DIA 51

Aika: 10 min

Tarvikkeet: Mielenterveys voimaksi –kuvakortit tai jotkut muut kuvakortit

Kuunteluharjoitusta voi elävöittää nostamalla kortti aiheesta, joka on itselle merkityksellinen ja kertoa kortissa olevista asioista.

Millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta?

- Alakuloisuus tai masentuneisuus
- Stressaantuneisuus
- Poissaolot koulusta
- Päihteiden käyttö
- Kaverisuhteista vetäytyminen
- Valinpitämätön käytös
- Itsetuhoinen puhe tai käytös
- Ahdistuneisuus
- Jatkuva väsymys
- Ärtynisyys tai aggressiivisuus
- Valehtelu
- Tieto kaveria kohdanneesta ikävästä tapahtumasta
- Kaverin muuttunut käytös



52

mieli.fi

DIA 52

Aika: 10 min

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

DIA 52

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. (3 min)
- Kootaan ajatukset yhteen. Näytetään lopuksi dia (5 min).
- Vaihtoehtoisesti pohdinnan jälkeen voi näyttää dian ja kysyä, nousiko pareilla jotain asioita, joita ei diassa ole mainittu?

Ryhmätyö huolen puheeksi ottamisesta: OSA 1

1. Jakaudutaan neljän hengen ryhmiin.
2. Jokainen ryhmä saa yhden casen. Lukekaa case yhdessä.
3. Eläytykää casen henkilön tilanteeseen. Keskustelkaa ja kirjatkaa ylös, millaisia tunteita ja ajatuksia casen henkilöllä voi olla? (5min)
4. Eläytykää tilanteeseen, jossa ajattelette ottaa huolen puheeksi. Keskustelkaa ja kirjatkaa ylös, millaisia tunteita ja ajatuksia teissä huolen puheeksi ottaminen herättää? (5 min)



53

mieli.fi

DIA 53

Aika: 10-15 min

Tarvikkeet: 1 case/ryhmä (monisteet), kyniä ja paperia, tunteiden vuoristorata juliste tai jokin muu tunnesanalista

DIA 53

Tämä on vaihtoehtoinen ja pidempi tapa toteuttaa ryhmätyö kuin varsinaisessa tuntiosiossa. Ryhmätyö on jaettu kahteen työskentelyosioon sekä purkuosioon.

Pidempi tapa soveltuu silloin, mikäli aikaa on käytettävissä enemmän kuin 45min/oppitunti sekä halutaan painottaa tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Pidempi toteutus soveltuu paremmin vähän vanhemmille oppilaille (9.luokka).

Edetkää dian ohjeiden mukaisesti.

Ryhmätyö: OSA 2

1. Pohtikaa ryhmässä, miten voisitte ottaa huolenne puheeksi.
2. Kirjatkaa ylös mielestänne sopivat repliikit. Muokatkaa kysymykset teidän suuhunne sopiviksi.
3. Valmistautukaa kertomaan muulle ryhmälle oma case sekä miten aloittaisit keskustelun aiheesta.
4. Voitte myös esittää tilanteen eläytyen henkilörooleihin.

Käyttäkää apuna diaa, miten avata keskustelua vaikeasta aiheesta!



54

mieli.fi

DIA 54

Aika: 10 min

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia.

Tämä on ryhmätyön toinen työskentelyosio. Edetkää dian ohjeiden mukaisesti.

Ryhmätyön purku

1. Esittäkää caset ryhmälle siten, että yksi ryhmäläisistä lukee casen.
2. Kaksi muuta ryhmäläistä kertoo:
 - a) Mitä tunteita ja ajatuksia casen henkilöllä on?
 - b) Mitä tunteita ja ajatuksia huolen puheeksi ottaminen herättää teissä?
 - c) Miten huolen voi ottaa puheeksi?
3. Vaihtoehtoinen toteutustapa:
Yksi ryhmäläinen lukee casen ja kaksi muuta esittävät tilanteen näytellen. Millaista vuoropuhelua tilanteessa käydään? Kerrotaan lopuksi, millaisia tunteita ja ajatuksia tilanteen henkilöillä oli.

55

mieli.fi

DIA 55

Aika: n. 10 minuuttia.

Edetkää dian ohjeiden mukaisesti.

Mikäli ryhmä on iso, kaikkien ryhmien tilanteita välttämättä kannata purkaa, ellei ole sovittu draamallisesta purusta.

Yhdessä olemme vahvempia.

56

mieli.fi

DIA 56

Tämä on 3. tuntikokonaisuuden lopetusdia.
"Yhdessä olemme vahvempia"

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