

KAMU

Kaveri mielessä

Miten tuen
kaveriani?
-tunnit



Osaamiskeskus Nuoska

Nuorisotyö, koulutus ja oppimateriaalit

Kompetenscenter Nuoska

Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

3. Tunti

Miten kuuntelen empaattisesti ja otan vaikean asian puheeksi?



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimateriaali
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

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!



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?



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.

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/kärtyyisä/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?



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!

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 nukuttua.
4. Amista on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä tunneilla. 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. Ensin 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.

Ryhmätyö huolen puheeksi ottamisesta -purku

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



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](#)



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 jo se, että osoitat olevasi kiinnostunut, mitä hänelle kuuluu.
- **Muista, että kaverin hyvinvointi ei ole sinun vastuullasi. Usein tarvitaan myös aikuisten apua.**





3. Tunnin Ekstramateriaaleja

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.



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.

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?



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!



Millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta?

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



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)



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!



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.

**Yhdessä olemme
vahvempia.**

Kiitos!



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

mieli.fi