

mieli

DIA	Ohje ammattilaiselle Ukrainan kriisin käsittelyyn nuorten kanssa
1	Luethan Aikuiselle -dian läpi ennen työskentelyä nuorten kanssa.
2	Dia selventää nuorille, minkälaisesta työskentelystä on kyse ja antaa pelisääntöjä yhteiseen keskusteluun.
3	Kerro nuorille, että kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Kriisi Ukrainassa saattaa nostattaa vaikeita tunteita, mutta samaan aikaan on hyvä tuntee iloa ja muita mukavia tunteita omassa arjessa. Sekin on ihan ok, jos Ukrainan kriisi ei huoleta tai mietitytä juuri tällä hetkellä.
4	Nuoret saattavat pohtia eettisiä ja moraalisia kysymyksiä. Vaikka niihin ei välttämättä ole vastausta, voit sanoa: ”On tärkeää, kun kerrot ja pohdit. Olen sitä varten, että keskustellaan näistä yhdessä.”
5	Nuorilla on usein tarve kanavoida ahdistavia tuntemuksia toimintaan ja ilmaisuun. Kannusta nuorta vaikkapa kirjoittamaan tai piirtämään ajatuksiaan ja tunteitaan. Tunteita kannattaa purkaa liikkeen ja aktiivisen tekemisen avulla. Oikeat tavat purkaa tunteita eivät satuta itseä tai toista. Kannattaa miettiä, mitkä ovat itselle luontevimpia turvallisia tapoja purkaa tunteita.
6	Tunteiden jakaminen helpottaa oloa. Kun vaikeista tunteista puhuu toisen kanssa, niitä ei enää tarvitse kantaa yksin. On hyvä taito opetella olemaan ystävän tukena, mutta suojata samalla itseä, etteivät esim. pelon tunteet tartu. Hyviin sosiaalisiin taitoihin kuuluu se, että erottaa omat ja toisen tunteet.
7	Mikään tunne ei koskaan automaattisesti johda tekoihin. Vastuu teoista on aina tekijälle, ei tunteella. Toisen satuttaminen ei koskaan tuo helpotusta omaan oloon.
8	<ol style="list-style-type: none">1. Käy nuorten kanssa kuvan patsaat läpi.2. Pyydä jokaista tunnistamaan patsaista itselle kaikkein tutuin selviytymiskeino.3. Pyydä nuoria muodostamaan ryhmät niin, että fysiologiset selviytyjät ovat omana ryhmänään, älylliset selviytyjät omana ryhmänään jne.4. Ohjeista nuoria jakamaan hetken ryhmässä ajatuksiaan ja kokemuksiaan omasta selviytymisen keinostaan.5. Käykää läpi yhdessä kunkin pienryhmän ajatuksia ja kokemuksia omasta tutusta selviytymisen keinostaan.6. Kehota nuoria kokeilemaan uusia selviytymisen keinoja. Mitä isompi on nuoren oma selviytymisen selkäreppu, sitä paremmin hän pärjää silloin, kun elämä koettelee.

9	<p>Lue nuorille harjoitus:</p> <p>Nosta eteesi (syliin, jos ei halua muiden näkevän) oikea tai vasen kätesi. Tulen lukemaan sinulle viisi väittämää, yhden jokaiselle sormelle. Väittämät liittyvät mielen hyvinvointiin. Jos väittämä pitää paikkaansa omalla kohdallasi, niin pidä silloin mainitsemani sormi ylhäällä, jos taas ei, niin silloin laske kyseinen sormi alas. Mieti väittämiä viimeisen viikon ajalta.</p> <p>Lähdetään liikkeelle peukalosta: Lepo ja rentoutuminen. <i>Olen osannut rauhoittua ja hiljentyä päivän aikana.</i> Jos olet, niin pidä peukalo ylhäällä ja jos et, niin laske peukalo alas.</p> <p>Siirrytään etusormeen: Ravinto ja ruokailut. <i>Koen, että ruokavalioni tukee hyvinvointiani.</i> Etusormi ylös tai alas.</p> <p>Sitten keskisormi: Ihmissuhteet ja tunteet. <i>Olen saanut kertoa omista tunteistani ja ajatuksistani läheisilleni.</i></p> <p>Sitten olemme nimettömässä: Liikunta ja kehosta huolehtiminen. <i>Olen löytänyt itselleni mielekkään tavan liikkua, joka lisää hyvää oloa.</i></p> <p>Viimeisenä, muttei vähäisimpänä pikkurilli: Harrastukset ja luovuus. <i>Olen saanut toteuttaa itseäni ja tehdä jotain luovaa.</i></p> <p>Nyt tehtävänäsi onkin vilkuttaa vieressä oleville henkilöille jäljellä olevilla sormilla. Tämän harjoituksen tarkoitus on muistuttaa siitä, että mielen hyvinvointi koostuu monesta eri osa-alueesta. Tarvitsemme näitä kaikkia pystyäksemme toimimaan ja voidaksemme hyvin arjessa. Ukrainan kriisiin liittyvä epävarmuus yhdistää meitä kaikkia. Nyt kannattaa huolehtia arjen rutiinien jatkumisesta mahdollisimman ennallaan – rutiinit vahvistavat turvallisuuden tunnetta ja jatkuvuutta.</p>
10	<p>OHJE RAUHANKYYHKYYN:</p> <p>Valkoinen kyyhky oliivinoksa nokassaan on ikiaikainen eurooppalainen rauhan symboli</p> <p>Tarvikkeet: Rullakartontkia, valkoista paperia, lyijykyniä, saksia, liimaa</p> <p>Valmistelu: Hahmotelkaa rullakartongille jättimäinen rauhankyyhky ja leikatkaa se irti.</p> <p>POP UP –työskentely: Jokainen opiskelija käy työpajassa piirtämässä oman kätensä ääriviivat valkoiselle paperille (ei kannata käyttää paksua paperia, ettei kyyhkystä tule liian painava) ja leikkaa sen irti. Jokainen liimaa itse oman kätensä muodon sulaksi rauhankyyhkyy.</p> <p>Viimeistely: Tehkää kyyhkylle mustasta kartongista silmä ja keltaisesta nokka. Toteuttakaa haluamallanne tavalla vielä oliivinoksa rauhankyyhkyn nokkaan.</p>
11	<p>Käy läpi, miten keskusteluapua on saatavilla omassa koulussanne/ oppilaitoksessanne.</p>