

MIELENTERVEYS VOIMAKSI 2.0



IDEA- VIHKONEN





Kuvat:

Opiskelijat: Celina Portala, Eva Salminen, Harri Arffman, Inka Kärkkäinen, Jesse Aalto, Josefiina Kärppä, Kalle Permanto, Mandi Pajunen, Miia Sahari, Pinja Hurtig, Pirita Lehtonen, Polina Giunninen, Sara Heinä, Tua Lang, Vanessa Yilmaz, Veera Petman, Verna Anttila.



Opettaja:

Elina Ketola, media-alan ja kuvallisen ilmaisun perustutkinto, Stadin ammatti- ja aikuisopisto

Korttikotelon graafinen suunnittelu:

Vera Kolyasnikova

MIELENTERVEYS VOIMAKSI 2.0 -KUVAKORTIT

Hienoa, että otat Mielenterveys voimaksi 2.0 -kuvakortit käyttöön. Tämä korttipakka on aiempia versioitaan parempi, koska kuvat ovat nuorten itsensä ottamia! Stadin ammattiopiston opiskelijat kuvasivat tunteita, elämää ja ajatuksia käyttöönsä innostavan ja asiantuntevan opettajansa Elina Ketolan luotsaamina.

Mielenterveys voimaksi -kuvakortit ovat oiva työväline ryhmien kanssa työskentelyyn, tutustumiseen, itsestä kertomiseen ja erilaisista aiheista keskusteluun. Kortit kirvoittavat ajatuksia ja tuovat mieleen asioita, joita ei välttämättä tiennyt ajattelevansa. Yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa ja joskus onkin helpompi kertoa omista ajatuksistaan kuvien avulla.

Korttien avulla voi keskustella erilaisista tunteista ja löytää niille sanoja. Kuvat helpottavat itsestä ja omasta elämästä kertomista. Kortit herättävät keskusteluun ja lähettävät ajatukset lentoon eri teemoista. Kortit on tehty nuorten kanssa työtä tekeville, mutta MIELLI ry suosittelee niiden luovaan käyttöön, missä ja milloin vaan.





Miksi kuvakorttien käyttäminen on kivaa ja auttaa nuoria puhumaan?

- Yksi kuva puhuu enemmän kuin tuhat sanaa.
- Kuvien kanssa työskentely on kiehtovaa ja mielenkiintoista.
- Kuvat kirvoittavat mielikuvitusta.
- Kuvien avulla tulee mieleen enemmän asioita kuin ilman kuvia.
- Kuvat kuvaavat nuorten maailmaa, mutta voivat avata ajatuksia myös sen ulkopuolelle.
- Kuvat konkretisoivat abstrakteja teemoja, esimerkiksi tunneteemaa tai kaveritaitoja.
- Kuvien avulla voi teeman etäännyttää itsestä pois, mikä vähentää pelkoja ja auttaa puhumaan aremmistakin aiheista.
- Kuvan avulla on helpompi löytää sanoja ajatuksille, mikä helpottaa puhumista.
- Muiden huomio kiinnittyy kuvaan, ei nuoreen itseensä.
- A5-kokoisen kuvan taakse voi kätkeytyä.
- Kuvien kanssa keskustelu lisää tasa-arvoista kohtaamista.
- Kuvien avulla kaikki nuoret saavat äänensä kuuluviin.
- Kuvien avulla jokainen tulee kohdetuksi.
- Kuvien avulla huomaat uusia puolia tutuistakin nuorista.

Perusohje korttityöskentelyyn:

1. Levitä kuvakortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin.
2. Jokainen valitsee kuvakortin, joka omasta mielestä parhaiten vastaa annettuun kysymykseen.
3. Kuvakorttien avulla voit virittää keskustelua, itsestä kertomista, toisiin tutustumista ja ryhmäytymistä monenlaisten kysymysten avulla.
4. Hyödynnä keskusteluaiheiden listaa ja keksi omia!

Keskustellaan korttien avulla:

1. Millaisessa ryhmässä on kivaa? Luodaan ryhmän säännöt kuvakorttien avulla.
2. Mistä unelmoit tällä viikolla?
3. Kesäsuunnitelmat
4. Joululahjatoiveet
5. Omat vahvuudet; jokainen valitsee kuvakortin, joka kuvaa omia vahvuuksia tai sitä, mikä tuo voimavaroja ja hyvää mieltä arjessa.
6. Missä olet onnistunut?
7. Kuvakortti, joka kertoo kaverin vahvuuksista. Annetaan kaverille myönteistä palautetta.
8. Mikä kohottaa mielialaa?
9. Mitä ilman et voisi olla?
10. Mitä tulevaisuudentoiveita sinulla on?
11. Kenelle olet kateellinen?
12. Mitkä asiat herättävät kateuden tunteita?
13. Millainen on tämän hetken unelma-ammattisi?
14. Mitä tykkäät tehdä?
15. Mikä oli lapsuuden unelma-ammatti?
16. Mitä haluaisit harrastaa, jos kaikki olisi mahdollista?
17. Mitä kivaa tällä viikolla on tapahtunut?
18. Mistä olet kiitollinen?
19. Mikä sinulle on tärkeää?
20. Mitä toiveita sinulla on tämän ryhmän toimintaan?
21. Mikä ottaa päähän?
22. Mitkä asiat harmittavat?
23. Mitä vihaat?
24. Mitä muuttaisit maailmassa, jos olisit hyväntahtoinen diktaattori?
25. Mitä ystävyys sinulle merkitsee?
26. Mikä pelottaa?
27. Mitä toivoisit parhaalle ystäväillesi?
28. Mitä kaipaat?
29. Mistä olet joskus joutunut luopumaan?



30. Mikä auttaa sinua, kun sinulla on paha olla?
31. Mikä tuo sinulle hyvää mieltä?
32. Mitä haluaisit kertoa itsestäsi tälle ryhmälle?
33. Valitse kortti, jossa näkyy mielestäsi rohkeutta / oikeudenmukaisuutta / suvaitsevaisuutta
34. Parin kanssa: Valitkaa yhdessä kuva, jossa on jotain teille molemmille tärkeää
35. Parin kanssa: Valitkaa yhdessä kuva, jossa on jotain mikä teitä molempia huolestuttaa / pelottaa / ilahduttaa / rentouttaa / suututtaa / ihastuttaa / ujostuttaa / jännittää.
36. Mikä sinua innostaa?
37. Miten rentoudut?
38. Mitä haluaisit oppia?
39. Jos kaverisi valitsisi sinulle kuvan, minkä hän valitsisi ja miksi?
40. Mikä aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteen ryhmässä?
41. Mikä tuo turvaa?
42. Mikä auttaa ikävään?
43. Mikä auttaa, jos on yksinäinen / surullinen / pettynyt olo?
44. Valitse kuva, joka kertoo elämästäsi 10 / 20 / 50 vuoden kuluttua.
45. Mikä auttaa uskomaan, että elämä kantaa?
46. Mitä tunnet / ajattelet, kun tiedät että sinun pitää esiintyä muille?
47. Mitä jännität?
48. Mikä sinua on joskus auttanut jännittämiseen?
49. Mitä ajattelet tulevaisuudesta?
50. Ketä ihailet?

Mitä ajattelet mielenterveydestä?

Tavoite: Saada nuoret pohtimaan mielenterveyttä.

Toimita: Jokainen nuori valitsee yhden tai kaksi korttia, jotka hänen mielestään kuvaavat jollain tapaa mielenterveyttä. Jokainen esittelee vuorollaan valitsemansa kortit muille ja perustelee, miten ne hänen mielestään kuvaavat mielenterveyttä. Ohjaaja voi purkutilanteessa tarvittaessa kertoa nuorille WHO:n määritelmän mielenterveydestä:

“Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jonka ansiosta ihminen pystyy toimimaan omien kykyjensä mukaisesti, selviytymään elämään kuuluvista haasteista ja kuormituksesta, työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyteen kuuluu kyky huolehtia itsestään ja halu olla osallisena omaa elämää koskevassa päätöksenteossa.”



Tullaan tutuiksi

Tavoite: Tutustutaan ja pohditaan yhdessä turvallisen ryhmän piirteitä

Toimita: Jokainen nuori valitsee kuvakortin, joka parhaiten kuvaa häntä itseään. Kukin esittäytyy kertomalla, miksi valitsi kortin ja mitä se hänestä kertoo. Tämän jälkeen jutellaan yhdessä kysymyksistä:

- Mitä yllättävää opit toisesta nuoresta?
- Mitä yhteistä huomasit sinulla ja toisella nuorella olevan?
- Mikä vaikutus ryhmän toimintaan on sillä, että kaikki tuntevat toisensa?
- Millainen on toimiva ryhmä?
- Millaiseen ryhmään on helppoa mennä mukaan uutena jäsenenä?
- Miksi on rikkaus, että ryhmässä on erilaisia ihmisiä?
- Miksi tämä ryhmä on olemassa?
- Mitä toivot tältä ryhmältä?
- Mitä haluaisit sanoa tämän ryhmän ohjaajalle?

Onnistumismuistelu

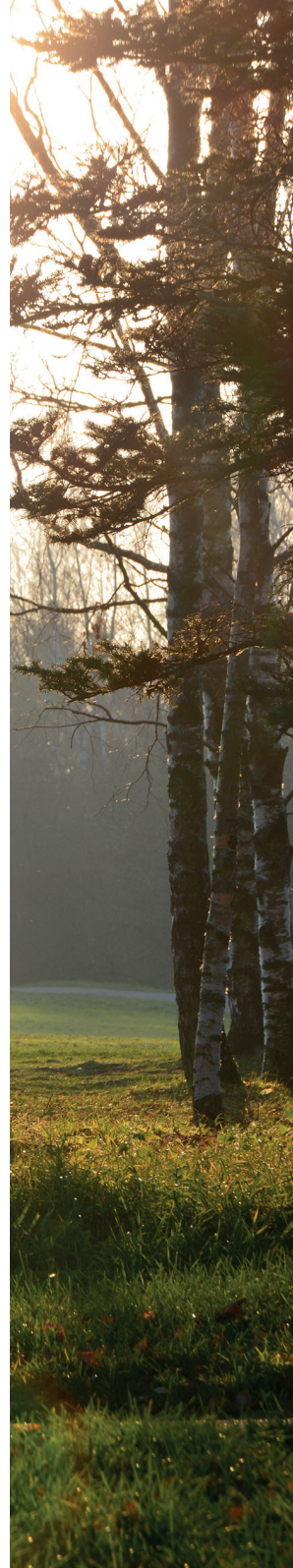
Tavoite: Johdattaa omien hyvien puolien löytämiseen onnistumiskokemusten muistelun kautta.

Valitaan kuvakorteista se, joka muistuttaa omasta onnistumiskokemuksesta.

Keskustelu: Nuori kertoo parille omasta onnistumiskokemuksesta, joka voi olla pieni tai isompi.

Keskustelu yhteisesti:

- Millaisia onnistumiskokemuksia nuorilla on ollut.
- Miltä tuntuu, kun onnistuu?
- Miltä tuntuu saada hyvää palautetta onnistumisesta?
- Mitä onnistumisen kokemus kertoo itsestä?



Millainen olen?

Tavoite: Virittäytyä oman itsensä tutkiskeluun. Oivaltaa, mikä on itselle tärkeää ja mistä asioista pitää. Tämä toimii myös ryhmäyttämisharjoituksena.

Toiminta: Jokainen valitsee itselleen kuvakortin, joka kuvaa jollakin tavalla häntä itseään tai jotakin, mistä hän pitää ja mikä hänelle on tärkeää. Istutaan ympyrässä ja jokainen esittelee vuorollaan kuvakortin.

Keskustelu:

- Oliko vaikeaa löytää kuvakorttia?
- Miltä tuntui kertoa itsestä muille?
- Miltä tuntui kuulla muita?
- Opitko uutta itsestäsi ja toisista?
- Millaisia vahvuuksia sinulla on?
- Missä haluaisit kehittyä?



Tunnegallup

Tavoite: Tutustutaan omista tunteista kertomiseen kuvien avulla. Kuvakortit ovat erityisen hyvä apu tunteiden sanoittamiseen.

Toiminta: Nuoret valitsevat kuvakorteista omaa nykyistä tunnetilaa kuvaavan kuvakortin tai korttien taustapuolen värin avulla ja kerrotaan tunteesta toisille.

Keskustelu:

- Millaiset tunteet ovat yleisimpiä?
- Mitä tunnetta tunnetaan harvemmin?
- Millaisia tunteita koetaan kavereiden kanssa?
- Mitä tunteita herää koulussa, harrastuksissa, kotona tai nuorisotilalla?
- Mitä tunteita päällimmäisen tunteen taustalta löytyy?



Tunneilmeet

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen toisten ihmisten kasvoilta. Miten ja mistä toisten tunteita voi tunnistaa?

Keskustelu: Keskustellaan yhdessä esimerkiksi Tunteiden vuoristorata – julisteen avulla, mitä tunteita kuvakorttien kasvokuvista löytyy.

- Mikä tunne oli vaikea löytää?
- Miten ilmeet ja eleet viestittävät tunteita?
- Ovatko tunneilmaisut samoja joka maassa?
- Miten tunneilmaisut eroavat yksilöiden välillä?

Mun mielestä

Tavoite: Tarkastella omia käyttäytymistapoja kuvakorttien avulla.

Kuvakorttien väritaustat:

Valitaan väreistä kaksi värisävyä, joista toista käytetään ilmaisemaan sitä, että on samaa mieltä ja toista ilmaisemaan eriävää mielipidettä. Nuoret ottavat kantaa väittämiin nostamalla kortin sen mukaan ovatko samaa vai eri mieltä.





Yksin

Tavoite: saada nuoret pohtimaan yksinäisyyttä ja keinoja yksinäisyydestä ulos.

Toiminta: Nuoret etsivät kuvakorteista kuvan, jossa on yksinäisen oloinen nuori. Mietitään yhdessä, miksi kuvan nuori on yksinäinen. Annetaan henkilölle nimi.

Kysymyksiä keskusteluun:

- Millaista apua nuori voisi saada läheisiltään?
- Mitä nuori voisi tehdä löytääkseen kavereita?
- Kenelle yksinäisyydestä voisi jutella?
- Mitä muut nuoret voisivat tehdä?
- Miltä yksinolo tuntuu?
- Minkälaisia vahvuuksia nuorella on?
- Mitä ystäväystyminen on joskus vaikeaa?

Mietitään yhdessä askeleita yksinäisyydestä ulos:

- Kenen pitäisi toimia?
- Mitä pitäisi tehdä ensin?
- Miten voi tutustua kavereihin?
- Milloin yksinäisyys on myönteistä?
- Missä tilanteissa kaipaat yksinäisyyttä?

Selviytyjä

Tavoite: Tuoda esiin nuorten elämän huolia ja niiden ratkaisuja kuvien ja keskustelun avulla.

Toiminta: Valitaan yhdessä kuvakorteista kuvia, joissa tulee esiin nuorten huolia. Mietitään yhdessä tai pienryhmissä, mitä kuvien nuorille on tapahtunut.

Keskustelua:

- Mitä kuvien nuorille on tapahtunut?
- Mitä tunteita kuvissa näkyy?
- Mitä tunteita kuvien nuoret herättävät?
- Miten huolesta voi selviytyä?
- Mikä toisi kuvien nuorille turvaa?
- Miten kuvien nuoret voisivat selviytyä tilanteesta?
- Miten itse voisit selviytyä vastaavista tilanteista?



Sanotaan heipat

Tavoite: Jaetaan tunteita, kun tuttu ryhmä lopettaa toimintansa.

Toiminta: Jokainen nuori valitsee kaksi korttia: toinen kortti liittyy johonkin muistoon ryhmän toiminnan ajalta ja toinen kuvaa nuoren tunteita ryhmän hajaantuessa. Käydään kierros, jossa kukin pääsee esittelemään valitsemansa kuvat ja kertomaan ajatuksistaan. Tämän jälkeen jutellaan yhdessä kysymyksistä:

- Millaisia odotuksia sinulla oli ryhmän alkaessa?
- Yllättikö jokin asia sinut ryhmän toiminnan aikana?
- Mitkä asiat muuttuivat ryhmän alun ja lopun välillä? Miksi?
- Mitä haluaisit sanoa ryhmän ohjaajalle?
- Mitä haluaisit toivottaa muulle ryhmälle?



