

Ilon kautta

Inspiraatiovihkonen

Ammattikasvattajalle
osallisuuden ja
mielenterveyden
vahvistamiseen

mieli

Ilon kautta!

Tämä Inspiraatiovihkonen muistuttaa ilon, innostuksen ja inspiraation avulla arjessa meitä nuoria kohtaavia aikuisia siitä, mikä on osallistavan ryhmätoiminnan syvin tarkoitus. Vihkonen on työkalu ryhmän turvallisuuden tason kohottamiseen ja osallisuuden kokemiseen. Ryhmäyttämissen on saatavilla paljon harjoituksia erilaisista lähteistä, mutta vähemmälle huomiolle usein jää ohjaajan oma osallisuus ryhmässä. Toisin sanoen turvallisuuden tunteen luominen siten, että myös ohjaaja kokee, että hän voi olla oma itsensä ja onnistua työssään nuorten kanssa. Inspiraatiovihkosesta ammattilainen löytää helposti valmiita harjoituksia ja vinkkejä.

Inspiraatiovihkonen herättelee alalla jo pitkään toimineen ja/tai vastavalmistuneen ammattilaisen omia tunteita ja aitoa läsnäoloa, mikä tuo lisää varmuutta herkässä elämänvaiheessa olevien nuorten kohtaamisiin. Inspiraatiovihkonen on osa nuorten osallisuutta ja mielenterveyden vahvistamista käsittelevää AMK opinnäytetyötä.

Kirjoittaja Niina Helakorpi on toiminut pitkään nuorten kouluttajana ja saanut inspiraatiota toiminnallisiin harjoituksiin muun muassa teatterityön maailmasta, kiusaamista havainnoineilta tai kokeneilta nuorilta, sekä erityisesti vaikuttavista kohtaamisista nuorten kanssa, joita hän on tavannut tehdessään työtä kiusaamisen ennaltaehkäisyn sekä jälkihoidon parissa. Tavoitteena on jakaa iloa ja innostusta työskentelyyn nuorten kanssa. Ryhmän ohjaajan oma hyvä energia resonoi, välittyy ja moninkertaistuu ryhmässä.

Inspiraatiovihkonen antaa harjoitusten ja vinkkien avulla ideoita MIELI Suomen Mielenterveys ry:n mielenterveyttä edistävien julisteiden käyttämiseen. Inspiraatiovihkosen voi ladata myös sähköisenä MIELI ry:n verkkosivuilta.

Julisteet:

- Tunteiden vuoristorata
- Mielenterveyden käsi
- Turvaverkkoni
- Millainen selviytyjä olen?

Julisteiden teemat eli arjen valinnat, tunteet, turvaverkko ja selviytymisen keinot tarjoavat mahdollisuuksia keskusteluun ja työskentelyyn nuorten kanssa.

Ilman toiminnallisuutta näistä aiheista voi helposti tulla liian ohjeistavaa, mikä ei jätä nuorten omille oivalluksille tilaa.



Kirjoita vihkoseen muistiinpanoja ja vinkkejä. Mikä harjoitus tuntuu hyvältä? Miten voisit varioida harjoitusta? Millaisten ryhmien kanssa teit harjoituksen? Mikä fiilis itsellesi jäi harjoituksesta? Miten tuunaisit harjoitusta? Mikä toimi? Mitä mieltä nuoret olivat? Mitä tekisin toisin seuraavalla kerralla?

Tunteiden vuoristorata

Juliste voi auttaa nuorta erilaisten tunteiden sanoittamisessa visuaalisuudellaan ja samalla myös tunteiden tunnistaminen helpottuu. Tunnetaidot auttavat meitä tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa. Niiden avulla koemme empatiaa ja pystymme myös kertomaan omista tarpeistamme toisille. Voimakaan tunteen äärelle on hyvä pysähtyä, vetäjä syvään henkeä ja kysyä rauhallisesti: Mitä sinulla on minulle kerrottavana? Tunteilla on omat viestinsä, joita kannattaa kuunnella.

Mielialan vaihtelut ja monet vaikeat tunteet, kuten ahdistus, ovat yleisiä ja normaaleja nuoruudessa.

Myös ilon, hauskuuden ja optimismin kaltaiset tunteet kuuluvat nuoruuteen.

On sanottu, että nuoret nauravat jopa 70% enemmän kuin aikuiset! Tunteiden säätely tarkoittaa myös myönteisten tunteiden vahvistamisen taitoa.



ilo, innostus, inspiraatio – se on sitä, että aamulla on kiva mennä töihin

Mitä meidän on tärkeää vaalia omassa tekemisessä?

Iloa!
Innostusta!
Inspiraatiota!

...kuin myös herkkyyttä, läsnäolemisen ja kuuntelemisen taitoa.

Silloin kun tuntuu, että et pääse alkua pidemmälle:

“ Muista että ne kaikki suurimmat kauhut
On sun toiveittees peilikuvat,
käännä ne
Ja kädestäs löydät niihin avaimet

Sulla on sisällä valtameren kokoinen voima
jonka sä voit oppaaksesi valjastaa

”

- Apulanta



Luota intuitioon

Muista, että kaikki harjoitukset eivät toimi kaikille ryhmille. Aloita siis helpoilla, joihin luotat satavarmasti. Sellainen harjoitus on alkuun paras, josta tiedät, että siitä jää jokaiselle osallistujalle hyvä mieli. Valitse harjoitus, jossa on selkeät ohjeet ja jossa ohjeistusta on mahdollisimman vähän. Silloin kaikki pysyvät varmasti mukana. Kun ryhmä on uusi, voi jännityksen vuoksi olla vaikea ottaa vastaan liian monimutkaisia ohjeita. Osallistujat eivät silloin välttämättä uskalla kysyä tai pyytää toistamaan ohjeita.

Hymyile

Muistatko, milloin viimeksi hymyilit spontaanisti? Oliko se työssä vai vapaa-aikana? Kun muistat hyvät hetket, hymyilet niille vielä tänäänkin! Vaalitaan hyvää ja muistetaan laittaa saatu hymy myös kiertoon.

Nonverbaalinen viestintä vakuuttaa vuorovaikutuksessa vahvemmin kuin sanat. Kokeile hiljentää äänekäs ryhmä nonverbaalisin keinoin. Kuinka sen tekisit?

Uskalla heittäytyä itse

Moka on lahja – mikä on ollut lahjakkain moka urallasi ja mitä hyvää siitä seurasi?

Viereiseen boxiin voit purkaa sitä, mitä tuli mokattua ja inspiroitua siitä myöhemmin!



Kiva vinkki alkuun, mielen ja kehon lämmittelyyn:

Ohjeista piirissä jokaista osallistujaa valitsemaan mielessään yksi henkilö. Kun valinta on tehty, voi nostaa käden ylös, jolloin tiedät, että voit jatkaa ohjeistamista.

Kun kaikki kädet ovat ylhäällä, ohjeista osallistujia kiertämään valitsemansa henkilö kolme kertaa ympäri NIIN NOPEASTI KUIN PYSTYT! Tästä syntyy hyväntuulinen naurunremakka ja vauhti on taattu (ulkona tämä on ihan paras leikki).

Muista, että tärkeimpiä ovat ne ihan ensimmäiset hetket ja vuorovaikutus. Silti tilannetta voi hyvin vielä korjata myöhemminkin. Mitään ei ole menetetty, vaikka alkuun tulisi mokattua. Päinvastoin, olipa se iso tai pieni juttu, voi tuon mokaan ansiosta tapahtua jotain ainutlaatuista juuri siinä hetkessä ja se kehittyikin positiivisesti jaettavaksi kokemukseksi ryhmän kanssa!



Sanaton viestintä, kehon kieli ja katse ovat erityisen tärkeitä nuorille

Matalan kynnyksen vinkkejä "pakan sekoittamiseen"

Jana aamuheräämisen mukaan:
"Tehdään jana aamuheräämisen mukaan, se teistä, joka heräsi ihan ekana tänä aamuna, tulee tänne päähän janaa (seison itse siellä) ja se, joka heräsi viimeisenä, tänne päähän (kävelen janan toiseen päähän)"

Osallistajat lähtevät keskustelemaan, jotta tietävät mihin heidän tulee asettautua.

Tämä on yksi lempiharjoituksistani. Kun jana alkaa muodostua, sanon vielä "kun olet löytänyt oikean paikan, VARMISTATHAN vielä vieruskavereiltasi, että olet oikeassa paikassa, sillä kohta lähtee TARKISTUS-KIERROS!". Tämän jälkeen voi jokainen vielä vaihtaa muutaman sanan naapureiden kanssa.

Sitten homman paras kohta, kävelen janan alkuun, katson ensimmäistä silmiin ja kysyn "Moneltakos heräsit tänä aamuna?" Kysyn vuoron perään jokaiselta saman kysymyksen silmiin katsoen. Näin jokainen osallistuja tulee kohdatuksi.

Lopuksi vielä annetaan aplodit!

Havainnoi ja tee itsellesi muistiinpanoja, joihin on helppo palata

Kun saat enemmän kokemusta, voit rohkeasti lähteä kokeilemaan omia ideoitasi ja perehtyä erilaisiin lisämateriaaleihin.

Tässä lajissa mielikuvituksen kaivo on pohjaton!

Tärkeintä on, että sinulla on ensin luottamus omaan tekemiseesi, joka voi syntyä vain omien kokemusten kautta.

Kokeile rohkeasti jotain uutta, voit aina palata tuttuun ja turvalliseen, jos jokin ei toimi.



Vinkki

Syntymäpäivä, vuosijana tammikuusta joulukuun loppuun, syntymävuodella ei ole merkitystä.

Kun ideoit tätä harjoitusta, ota huomioon, ettei teema ole osallistujille liian henkilökohtainen.

Havainnoi, ole läsnä ja kuuntele, anna tilaa, ryhmästä löytyy vastaus



- Mikä toimi tänään hyvin?
- Mikä ei toiminut?
- Yllätytkö jostain, oliko se positiivista?
- Jos tuli mutkia matkaan, kuinka selvisit?
- Millainen fiilis oli päivän jälkeen osallistujilla? Entä sinulla itselläsi?

Juttele -Kysy – Kommentoi - Ota sivuun – Haasta - Anna toista näkökulmaa

Aivan liian usein me aikuiset olemme joko tiedostaen tai tiedostamattamme hiljaisia hyväksyjiä. On helpompaa pysytellä itselle tutussa ja turvallisessa "aikuisen roolissa" oli se sitten viran puolesta rooli tai kotona huoltajan, tai harrastuksessa valmentajan rooli. Nuorten kanssa on tärkeää jutella, kysyä mielipidettä, haastaa ajattelemaan, tarjota näkökulmia ja rohkaista puhumaan.

Nuoret ovat itse oman elämänsä ja omien tunteidensa asiantuntijoita. Riittää, että olet oma itsesi. Vaikeisiinkin aiheisiin löytyy kyllä ne oikeat ajatukset.

Tärkeää

Ohjaajana olet peili – sinun tunnetilasi ja energialatauksesi näkyy ryhmässä. Jos olet energinen, kaikki sujuu usein kuin tanssi, mutta kun väsyttää, myös ryhmä reagoi.

Pidä huolta omasta jaksamisestasi, tunnetaidoistasi ja siitä, että olet itse sinut kaikkien tunteiden kanssa. On tärkeää, että pystyt ottamaan vastaan nuorilta tulevia kommentteja, vaikeitakin tunteita ja oloa.

Nuoret:

- nauttivat keskusteluista
- tarvitsevat vuorovaikutusta
- hakevat katsettasi
- haastavat
- kokeilevat, uskallatko ottaa vastaan vaikeitakin tunteita
- ovat avoimia, kun lopulta saat heidän luottamuksensa

MIELIKUVITUS ON RAJANA - mitä teet silloin, kun kaikki on mahdollista?

Musiikki ja tunteet

Laita musiikkia soimaan. Ohjeista osallistujia kävelemään tilassa ja poimimaan lattialta/pöydältä kuva, joka kuvastaa kyseisen musiikin herättämää tunnetilaa hänessä. Voit käyttää tähän harjoitukseen esimerkiksi MIELI ry:n Mielenterveys voimaksi 2.0-kuvakortteja!

Huomioi, että eri ihmisissä sama musiikki voi herättää kovin erilaisia tunteita, tästä saa jo itsesään hyvän keskustelun aikaiseksi. Musiikki voi herättää muistoja, joihin liittyy tunteita.

Liikutaan tilassa kuvakortti kädessä ja etsitään pari, joka sopii tuohon tämänhetkiseen tunnetilaan. Näytä kuvakorttisi vastaantulijoille, kuka pysähtyy?

Varaa riittävästi aikaa purkaa harjoituksessa nuorilta nousevat tunnetilat.



Vinkejä tunteista keskustelemiseen:

Muista että tärkeintä on kysyä – kysyminen ja kiinnostuminen antaa tilaa nuorten omille oivalluksille.

Miksi meitä jännittää?

Aikuisen on tärkeää tuoda esille nuorille, että SAA JÄNNITTÄÄ – sen vuoksi ei kannata jättää tekemättä asioita, että jännittää. On hyvä tuoda esille, että jännitys on ihan normaalia. Meitä jännittää, koska asia on itselle tärkeä ja silloin kuuluukin jännittää, kun on kova halu onnistua.

Anna oivallusten nousta ryhmästä kysymyksiäsi avulla.

Sama pätee myös uuden ryhmän ohjaamiseen, muista, että jännitys on ystäväsi.



Vuorovaikutusvinkki:

Mitä tunteet kertovat meille? Jos jokin ele, katse, tai sana herättää sinussa ikävän tunteen, yritä keskittyä ainoastaan siihen, mitä tuo tunne haluaa sinulle kertoa juuri siinä hetkessä.

Sano itsellesi lempeästi: "Vaikka minulla on tämä tunne, kaikki voi silti olla ihan hyvin."

Sanoita nuorelle, että kaikki tunteet ovat tärkeitä ja vie samalla tietoisesti ryhmää kohti tunnetta, joka herättää luottamusta.

Jos joku osallistujista herkistyy, on tärkeää käydä tilanteet läpi. Kaikkien on hyvä ymmärtää se, että näitä asioita ei ole tarkoitus jakaa ryhmän ulkopuolelle, ettei synny kiusaamis-tilanteita.

Syttykö valot?

- Mitä tulee ovesta sisään, kun astut huoneeseen?
- Millaisia tunteita?
 - ryhmässä
 - yksilölle ryhmässä
 - sinulle itsellesi
- Syttykö valot vai sammuko valot?

Yhteinen tekeminen alkaa ensikatseesta, ei vasta siitä kun aloitetaan toiminta.

Ensivaikutelma on tärkeä ja luottamus on ansaittava.

Ole oma itsesi. Etsi vahvuutta ohjaamiseen omien aitojen vahvuuksiesi kautta.

Jokainen ohjaaja on erilainen. Ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa toimia.

Kysy nuorilta, kuinka ajatus ja sitä kautta TUNNETILA muuttuu, jos astutkin hammaslääkärin ovesta sisään tai kotiovesta, luokan ovesta, ystävän kotiovesta, ravintolan ovesta, tms.

Tutumman ryhmän voit johdatella vaikkapa tekemään improvisoituja kohtauksia eri tilanteisiin saapumisesta eri tunnetilassa!



Millaisen tunteen haluat herättää, kun astut huoneeseen?



Vinkki

Tästä voidaan lähteä tekemään myös jo hie-
man tutumman, turvallisen ryhmän kanssa
improvisaatioharjoitusta.

Yksi tai kaksi osallistujaa menee oven taakse
ja muut päättävät sillä aikaa, missä ollaan.
Kun henkilö(t) päästetään sisään, heidän
tehtävänsä on muiden toiminnan ja keskus-
telun perusteella arvata missä ollaan, heitä
mahdollisesti jo on odotettu paikalle!

Tästä nuoret innostuvat kovin, pidä huolta
siitä, että kaikki jotka haluavat päästä oven
taakse, saavat vuorollaan olla arvaajia.

Eli ne osallistujat, jotka ovat tilassa, päättävät
roolit niille, jotka ovat odottamassa oven ta-
kana. Siksi on tärkeää, että ryhmä on jo tuttu
ja turvallinen, luottamus on läsnä.



Ole varovainen

Jos teetät improvisaatioharjoituksia turvattomassa ryhmässä, vaarana on, että kaverille ke-
sitään rooli, joka ei ole hänelle mieluinen. Tai päästään toimimaan niin, että kaikki näyttää
ulospäin hyvältä, mutta uusi ohjaaja ei tiedä, että jokin tietty sana tai nimi onkin kiusaajan
käyttämä lempinimi.

Jos ohjaajana sinusta tuntuu, että jokin ei ole nyt oikein, niin luota intuitioosi ja KYSY. Ota asia
rohkeasti nuorten kanssa puheeksi: "Miksi toimitte näin, en ymmärrä, kertokaa mulle mistä on
kysymys". Pahimmillaan voit ainoastaan nolata itsesi ja se hän on jälleen vain yksi hyvä moka
lisää. Tämä antaa yhteisen kokemuksen siitä, että ollaan rehellisesti läsnä ja kannustat jokaista
olemaan oma itsensä.

Luota intuitioon ja KYSY....



Harjoitus

(Tämä harjoitus toimii parhaiten jo vähän turvallisemman ryhmän kanssa)

Tunteiden tunnistamista

Jaa lattia maalarinteipillä neljään ruutuun. Valitse neljä tunnetilaa ja kirjoita jokainen tunne omalle paperille, jonka voit asetella lattialle, eli jokaiseen ruutuun tulee aina yksi tunnetila, vaikkapa rakkaus, innostus, jännitys ja pettymys.

Kannusta osallistujia kokeilemaan fyysisesti eri tunnetiloja liikkumalla ruudusta toiseen ja viipyilemällä hetken aikaa kussakin ruudussa.

Kun nuoret ovat hetken aikaa kokeilleet erilaisia tunnetiloja niin pysäytä harjoitus, siten, että samassa ruudussa on useampi nuori.

PURKUKESKUSTELU kaikki yhdessä, siten, että se ryhmä vastaa, joka on tiettyssä tunnetilassa/ruudussa. Näin ei nolata ketään, jos joku tunnetila tuntuu vaikealta.

Voit käyttää apuna myös musiikkia ja kun musiikki loppuu, ohjeista osallistujia jäämään siihen ruutuun missä he sattuvat olemaan.

Kun osa on tarkkailijoita, on hyvä saada näkökulmaa sekä osallistujilta että ulkopuolelta.

Voit kysyä esimerkiksi:

- Miltä tuntuisi mennä kesätyöhaastatteluun tässä tunnetilassa?
- Millä tavoin tunne tuntuu kehossasi, missä kohtaa ja miltä se tuntuu?
- Mikä olisi se tunnetila, jossa haluaisit mennä tärkeään haastatteluun?

Näin saadaan näkyväksi, kuinka toimimme missäkin tunnetilassa ja voidaan yhdessä pohtia, onko tunne valittavissa.

Turvallisemman ryhmän kanssa voidaan leikitellä rooleilla, esimerkiksi haastattelijaksi on surullinen ja työnhakija rakastunut, tms. Kuinka keskustelu silloin sujuu?



Vinkki

Valitkaa jokaiselle oma repliikki (ehdotus nuorilta), jota toistetaan samana ja tunnetila vain vaihtuu astumalla ruudusta toiseen. Osa on sivussa tarkkailijoina. Kuinka lauseen viesti muuttuu, kun tunnetila muuttuu - ja kuinka vuorovaikutus muiden kanssa toimii?

Ottakaa ilmeet ja eleet mukaan, liioitellen, ensin suureleisesti, sitten pienentäen.

Tunnistavatko ulkopuoliset tarkkailijat missä tunnetilassa keskustelijat ovat?



Kotitehtävä

Mieti kolme tunnetta, joita haluat tuntea enemmän ja kuinka ne saavutat? (Esim. huojennus/saunomalla, tyyneys/muita kuuntelemalla).

Tunnetaitoja voi kehittää koko elämän ajan.

Mitkä kolme tunnetta sinä valitset tähän päivään? Entä huomiseen?



Harjoitus:

(turvallinen ryhmä)

Mitä on tunteen takana

Ohjeista nuorta valitsemaan julisteesta jokin ikävä tai vaikea tunnetila. Kysy nuorelta: "Milloin viimeksi tunsit tuota tunnetta?". Mikä ajatus tuon tunteen takana oli?

Nuori voi kirjoittaa vastaukset itselleen paperille. Näin oivalluksiin on helppo palata myöhemmin. Tämä harjoitus auttaa tunnistamaan tunteiden takana olevia ajatuksia.

Olin surullinen, kun koirani karkasi.
Mitä sen tunteen takana oli?

Olin kiireessä unohtanut ulko-oven auki.
Mitä sen tunteen takana oli?

Ovi jäi auki, kun olin niin innoissani siitä, että pääsin kotiin leikkimään koiran kanssa.
Entä mitä sen innostuksen takana oli?

Koulussa oli tylsää, ei ollut ketään kaveria välitunnilla. Koira on aina iloinen, kun se näkee minut.
Mitä sen tunteen takana oli?

Kun se on iloinen minut nähdessään, niin minulle tulee se tunne, että olen tärkeä.
Mitäpä sen tunteen takana on.... hmm...

Jatka työstämistä siten, että kysyt nuorelta noin viisi kertaa, mitä sen tunteen takana oli, entä sen tunteen, jne.

Ei ole pakko kertoa, mikä oli se oma tunne ja mitä kaikkea sen takaa paljastui. Kysy nuorelta, yllättikö se, mihin päädyttiin. Pohtikaa yhdessä erilaisia keinoja rauhoittaa itseään ikävästä tunnetilasta. Kysy nuorelta, mikä auttaa ja hän kertoo sinulle vastauksen.

Anna aikaa tälle keskustelulle.

Voit kertoa, että itseään voi rauhoitella vaikkapa silittämällä omaa käsivarttaan tai kämmentään. Voit laittaa kämmenen siihen kohtaan kehoa, missä tunne tuntuu ja sanoa: "Vaikka minulla on tämä tunne, kaikki on silti hyvin".

Kuinka toimit silloin, kun sinulla on jokin vaikea tunnetila päällä?

Kuinka toimit silloin, kun sinulla on jokin vaikea tunnetila päällä?



Hassutteleva kevennysleikki

Istutaan piirissä. Yksi aloittaa: "Minulla on tällainen tunne", ja sanoo vieruskaverille, esim. "väsyttää, mitähän tämän tunteen takana on?".

Kaveri katsoo silmiin ja kuuntelee huolen. Vastaa sitten "tietäväisenä", että sinua väsyttää, koska... keksii jotain ja sen jälkeen kääntyy toiseen suuntaan jatkaen ketjua samalla idealla.

"Olen surullinen, mitähän tämän tunteen takana on – kaveri "tietäväisenä" vastaa, olet surullinen, koska... ja vastaus on jotain, ihan mitä tahansa. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet sanoa jonkun tunteen.

Ei haittaa, vaikka tulisi samoja tunteita, selitykset voivat olla ihan mitä tahansa. Tämä tuo näkyväksi sen, että toinen ei voi tietää, miksi olet surullinen, tai miksi olet iloinen, voi vaan tehdä parhaan arvauksen ja se yleensä menee metsään.

Kuinka tärkeää onkaan puhua ääneen ja sanoittaa asioita!

Valintojen torilla

Osallistujille jaetaan sattumanvaraisesti 5 eri väristä lappusta, joissa on kirjoitettuna erilaisia tunteita. Lähdetään tekemään vaihtokauppaa! Jokainen pyrkii neuvottelemaan itselleen ainakin kolme sellaista tunnetta, joita on tuntenut viimeisen viikon aikana. Pelatkaa niin, että lappusen voi vaihtaa vain saman väriseen. Ideana on pelillisesti saada nuoret kohtaamaan. Lopuksi voidaan kertoa, mitä jäi käteen ja miksi, mutta ei ole pakko.



Improvisaatioharjoitus – sanaleikki

Rivissä sanotaan mahdollisimman nopeasti yksi sana jokainen vuorollaan, ajattelematta etukäteen, millainen tarinasta tulee.

Valitkaa yhdessä jokin nuorille tärkeä, innostusta ja tunteita herättävä teema.

Ensimmäinen rivissä aloittaa, seuraava sanoo seuraavan sanan ja seuraava seuraavan sanan.

Pyritään siihen, että sanotaan sana nopeasti, mutta siten, että tarinasta tulee ehjä. Tätä on hauska tehdä myös niin, että jaetaan ryhmä kahtia (jos on iso ryhmä, suosittelen!) ja toinen ryhmä saa olla tarinan kuuntelijana. Jos juttu ei meinaa loppua, ohjaaja voi sanoa "etsikää hyvä kohta päättää tarina".



Vinkki

- puhe koulusta valmistuvalle ryhmälle
- puhe valmistuville uimamaistereille
- puhe eläkkeelle jäävälle opettajalle

Kuinka tärkeää onkaan puhua ääneen ja sanoittaa asioita

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveyteesi?



Mielenterveyden käsi

Julisteen avulla voidaan tarkastella omia arkisia valintoja, huomata hyvät valinnat ja visuaalinen juliste helpottaa joidenkin viilattavien valintojen puheeksi ottamista.



Vinkki

Kirjoitakaa muistiin pienille lappusille päivän mittaan tapahtuneita kivoja asioita ja kerätäkää niitä yhteiseen lasipurkkiin. Harjoituksen ideana on opettaa mieltämme huomaamaan hyvät asiat ja tallentamaan ne muistoihin, joihin voimme myöhemmin palata.

Eryteisesti kriisien ja poikkeustilanteiden aikana on hyvä kiinnittää huomiota myös kivoihin ja mukaviin asioihin ja tapahtumiin ja kohtaamisiin.

Miten itse voisimme ilahduttaa muita ihmisiä?

Peukalo: nukun
Etusormi: syön
Keskisormi: juttelen
Nimetön: liikun
Pikkurilli: rentoudun

Käytä julisteessa olevia kysymyksiä jokaisen yksittäisen sormen kohdalla teeman käsittelyyn. Ensin keskustellaan pareittain aiheesta. Jaa jokaiselle parille värikkäitä post-it-lappusia, jolloin lopuksi on helppo purkaa niiden avulla teemat isossa ryhmässä.

Parit saavat viedä omat lappunsa jokaisen teeman alle. Näin aiheita voidaan käsitellä anonyymisti ilman, että kenenkään tarvitsee avata tarkemmin omaa elämäänsä.

Tutumman ryhmän kanssa voi jo sanoa: "Etsi pari, jota tunnet kaikkein vähiten tässä ryhmässä".

Jos olet vielä epävarma siitä, että kaikki löytävät parin, on parasta jakaa parit janan avulla tai arpomalla.

Apukysymyksiä:

Kuinka monella esimerkiksi musiikki auttaa rentoutumisessa? Voiko kitaraa/pianoa/huilua/viulua soittaa, jos käytössä onkin vain yksi toimiva sormi? Tai kaksi?

Mitä muita keinoja ryhmästä löytyy rentoutumiseen? Kysy vinkkejä nuorilta!

Anna pienet keuhut kaverille hyvistä valinnoista arjessa



Vinkki 1.

Nosta pystyyn sormet, joiden teemat ovat kunnossa ja ota pois käytöstä ne sormet, joiden ei. Yritä kirjoittaa tai piirtää jäljelle jääneillä. Konkreettinen esimerkki siitä, että jos jokin osa-alue ei ole hallinnassa, on vaikea toimia. Näin on myös mielenterveyden kanssa.



Vinkki 2.

Sopikaa yksi selkeä tehtävä, joka on kaikille sama ja josta tulisi suoriutua, vaikkapa esitelmän pitäminen, tai jokin urheilusuoritus. Parit voivat pohtia, miten nämä kaikki sormet (eri osa-alueet) vaikuttavat siihen, kuinka suoriudun tehtävästäni.

Näkykö, jos en nuku riittävästi?
Tuleeko minusta kärtyynen, jos en syö tarpeeksi?
Olenkohan liian levoton, jos en ole liikkunut?



Harjoitus

Ryhmän oma vahvuuspuu

Jaa jokaiselle parille kaksi eri väristä paperia, kynä ja sakset. Piirretään paperille kämmen, johon kumpikin kirjoittaa jokaiselle sormelle yhden oman vahvuutensa.

Sen jälkeen voidaan esitellä itsemme tälle uudelle kaverille omien vahvuuksien avulla.

Tämän jälkeen kämmenen kuvat leikataan ja liimataan yhdessä parin kanssa ryhmän yhteisen vahvuuspuun lehdiksi.

Puu voi jäädä seinälle julisteen kanssa muistuttamaan vahvuuksista.

Ryhmässä on paljon vahvuuksia. Mikä yhdelle on heikkous, on toisen vahvuus.

Voimme oppia toisiltamme ja olemme vahvempia yhdessä!

Jokainen esittelee oman parinsa vahvuuksien avulla ryhmälle.

Harjoituksessa opitaan samalla läsnäolemisen taitoa, kuunnellaan mitä toinen kertoo vahvuuksistaan.

Lopuksi ihastellaan mitä kaikkea ryhmästä löytyy.

Kuinka hieno, kaunis ja värikäs puu onkaan!

Piirrä myös oma kämmenesi ja osallistu kertomalla nuorille vahvuuksistasi!

Keskustellaan kysymyksiin – improvisaatioharjoitus

Nappaa aiheet keskusteluihin ”Mielenterveyden käsi” -julisteesta!

Nuoret muodostavat kaksi jonoa ja asettuvat nokikkain. Jonojen ensimmäiset henkilöt muodostavat parin, jotka keskustelevat.

Kysy nuorilta ideoita, ketkä kaksi siinä keskustelevat ja missä he ovat.

Jonon ensimmäinen vaihtuu, jos keskustelija sanoo vahingossa jotain muuta kuin kysymyksen. Hän siirtyy jonon hänille ja seuraava jonosta hyppää keskustelijan rooliin.

Aiheena voi olla lempiruoka, tai mikä olisi teinille sopiva nukkumaanmeno-aika, tms. Vaihdetaan roolihenkilöitä ja paikkaa, jos juttu meinaa loppua.

Jos esimerkiksi isä ja nuori keskustelevat, se voisi mennä jotenkin näin:

Iskä: ”Missä olit eilen?”

Nuori: ”Oliko ikävä?”

Iskä: ”Yritätkö vältellä vastaamasta?”

Nuori: ”Onko sulla jo kiire töihin?”

Iskä: ”Olitko sen villikkokaverin kanssa teke-mässä hölmöyksiä?” jne.

Valitkaa aiheita, joista nuoret itse pitävät!
Lemmikit, harrastukset, ystävät!

Tärkeää

Pidä hyvää tahtia yllä, jos keskustelija jää liian pitkään miettimään kysymystä, joutuu myös silloin jonon hänille.

Hyvä, kepeä tunnelma on tärkeä.

Kun tuntuu, että juttu alkaa junnata paikallaan, vaihtakaa paikkaa ja rooleja.

Jos joku harmistuu tippumisesta, tai mokaa muuten, muistuta, että moka on lahja.

Tunnelmaa voi keventää niin, että taputetaan jokaiselle aina, kun roolissa sanookin jotain muuta kuin kysymyksen ja näin ”pääsee” taas jonon hänille!

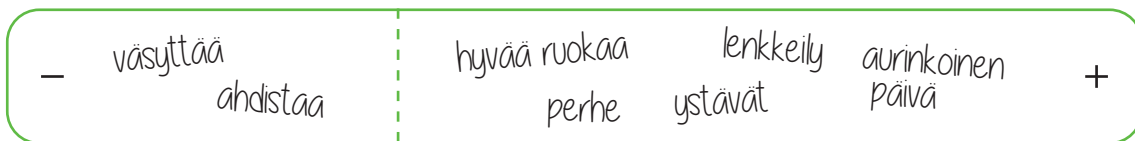


Voit käyttää kaikkien julisteiden teemoja tässä!



Energiaboksi

Tähän harjoitukseen saadaan kaikki Mielenterveyden käsi -julisteen teemat, kun käydään läpi, mitkä kaikki asiat vaikuttavat hyvään oloon ja energiaan päivän mittaan. Kuvitellaan, että tässä energialaatikossa on koko päivän plussat ja miinukset:



Vedä intuitiivisesti pystyviiva siihen kohtaan, minkä verran sinulla on tänään plussaa, eli hyvää energiaa ja minkä verran miinusta, eli asioita, jotka vievät energiaa. Kun plussaa lisätään, (piirrä eri värisellä tussilla katkoviiva siihen kohtaan) tulee näkyväksi, että miinuksen tila pienenee. Keskustelkaa yhdessä siitä, mikä tuo plussaa, mikä miinusta ja mikä on yleinen fiilis ryhmässä (tai esimerkiksi koulussa kiusaamisen ja/tai viihtymisen suhteen). Keskustelkaa myös siitä, vaihteleeeko tilanne päivän mukaan, onko maanantaina eri fiilis kuin perjantaina?

Kysy paljonko tässä ryhmässä on juuri nyt plussaa ja paljonko miinusta? Käytä eri värejä kuvaamaan plussaa ja miinusta. Voidaan tehdä yhteinen energiaboksi aluksi. Jaa osallistujille erivärisiä tarralappusia ja ohjeista kirjoittamaan niille, mikä on tuottanut ILOA ja hyvää mieltä tällä viikolla! Näin saadaan yhdessä plussaa lisättyä ja samalla kuin huomaamatta negatiivisen energian tila pienenee ja boxi näyttää jo paremmalta! Jos mitään hyvää ei tule mieleen, ohjeista kirjoittamaan lappuselle, minkä asian toivoisit olevan toisin, jotta olisit kokenut iloa tällä viikolla. Anonyymi vastaus antaa aikuiselle aina paremmin tietoa todellisesta tilanteesta. Vahvistetaan hyvää.



Henkilökohtainen energialaatikko

Jokainen piirtää itselleen A4 paperille oman energiaboxin ja pohtii itsekseen ensin, mikä tuo hyvää energiaa ja mikä vie sitä.

...se lisääntyy mitä ajattelet...

Tämä toimii! Energiaboksi tuo visuaalisesti näkyväksi sen, kuinka voit itse vaikuttaa siihen, paljonko annat ajattelussasi tilaa hyvälle. Samalla myös se tulee, kuinka paljon tilaa jää negatiivisille ajatuksille.



Vinkki

Tee ihan alkuun itsellesi oma energialaatikko.

Miltä näyttää tämän päivän energiaboksi? Onko päivien välillä paljon vaihtelua? Entä viikkojen?

Mihin asioihin voit itse vaikuttaa?

Miksi kuunteleminen on tärkeää?

Mitä me viestimme toiselle sillä, jos emme kuuntele? Että mua ei kiinnosta? Sun juttu ei ole tärkeä, sinä et ole minulle tärkeä?

Kysy jälleen nuorilta ja anna tilaa vastauksille, älä kiirehdi.

Kun he oivaltavat tämän itse, ollaan oppimisen äärellä ja asia jää paremmin mieleen.



Pertti-possun tarina

Yksi kiva vinkki on käyttää äänen korottamisen sijaan äänekkästä, hauskaa lelua. Näin säästyt äänesi menettämiseltä ja jos lelu on värikäs ja kiinnostavan näköinen, siitä voi tulla nuorten lemmikki!

“ **Oma possuni on ollut usein sitä ja moni on halunnut antaa sille myös nimen, vähän silitellytkin sitä päivän mittaan. Koskettavinta oli, kun olin vastikään saatellut kummisetäni taivasmatkalle - ja sitten nuoret, tietämättä tuosta tapahtumasta mitään, nimesivät possuni Pertiksi... Siitä saakka kummisetäni Pertti on kulkenut mukana koulutuksessa nuoria.** ”



Vinkki

Joskus jokin pieni henkilökohtainen ajatus voi tuoda työpäiviisi ripauksen lisää merkityksellisyyttä!

Kuuntele, kohtaa, kiinnosta, kannusta, kohota tunnelmaa

Turva- verkkoni

Julisteen avulla voidaan keskustella ihmissuhteiden merkityksestä mielen hyvinvoinnille ja kartoittaa tärkeitä henkilöitä omassa elämässä.

Voidaan myös löytää erilaisia tahoja ja palveluita, joista voi tarvittaessa hakea apua.

Tavoite

Nuori tunnistaa oman turvaverkkonsa, joka kannattelee häntä silloin, kun on vaikeaa.

Osallistuja pohtii turvaverkon merkitystä omassa elämässään ja ymmärtää, ettei kaikesta tarvitse selviytyä yksin.



Vinkki

Harjoitukseen voi yhdistellä Millainen selviytyjä olen -julisteen teemoja! Selviytymistarinoissa usein korostuu se, että yksin en olisi tästä selvinnyt. Pohditaan yhdessä keinoja kannustaa kavereita silloin, kun toisella on vaikeaa ja itsellä on asiat hyvin.

- Kenen turvaverkkoon minä kuulun?
- Tunnistanko kenelle minä olen tärkeä ja milloin?

Kuka on minulle tärkeä?

Kenelle kerroin kuulumisiani?

Keheh kanssa on kivaa?

KOULU JA TYÖ

Miten huolehdin kavereistasi?

LÄHEISET

MISSÄ VOIN TUTUSTUA UUSIIN IHMIISIIN?

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

Mistä saan apua?

Mitä sulle kuuluu?

LÄHEISET

- Isä Äiti
- Huoltaja
- Isovanhemmat
- Sisarukset
- Läheiset Ystävät
- Sukulaiset

KOULU JA TYÖ

- Psykologi Työkaverit
- Terveystoimittaja
- Kuraattori Esimies
- Opettaja Koulukaverit
- Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

- Valmentaja Harrastusohjaajat
- Naapurit Terapeutit
- Kirjaston henkilökunta
- Nettikaverit Harrastusporukat
- Sosiaalitoimittajat
- Seurakunnan toimittajat
- Joukkuekaverit
- Nuorisotoimittajat

mieli
mieli.fi

Nuori ei välttämättä koe turvaverkkoon sitä, mitä me aikuiset ajattelemme

Hymy

Laita silmät kiinni. Mieti hetki, kuka on elämässäsi ihminen, joka saa sinut hymyilemään? Milloin viimeksi näit hänet? Onko jotain mitä haluat jakaa tästä koko ryhmälle, jonkin kokemuksen tämän henkilön kanssa ehkä? Ei ole pakko.



Askarrellaan oma turvaverkko

Tehdään oma juliste/huoneentaulu omasta turvaverkosta. Se voi olla konkreettisesti verkkoa, tai mikä materiaali sitten parhaiten kuvastaakin juuri omaa turvaverkkoasi.

Materiaaleja on hyvä olla erilaisia. Jollekin voi olla helpompi lähteä käsittelemään aihetta visuaalisesti. Jos on ollut vaikkapa vaarin kanssa kalassa, voi turvaverkosta tulla mieleen kalastajan verkko. Kaikki keinot ovat sallittuja, kaikki on oikein.

Ketkä kaikki haluat ottaa mukaan turvaverkkoosi? Piirrätkö heidät vai kirjoitatko? Haluatko kuvata eri väreillä ihmiset ympärilläsi? Ovatko he sadepisaroina kuvassasi, jotka heijastavat valoa?

Anna taiteilijan sisälläsi herätä, päästä luovuus valloilleen!

Joskus turvaverkko voi olla kehä ympärilläsi ja sen kehän ympärillä, hieman kauempana voi olla uusi kehä, jonne joku turvaverkossasi välillä siirtyy tai itse siirretät jonkun, väliaikaisesti tai pysyvämmiin.

Anna palaa: revi, leikkaa, liimaa, väritä, sotke, kokeile rohkeasti! Mikä tuottaa parhaan tuloksen?

Kun turvaverkko on valmis, asettele se näkyväälle paikalle, josta näet sen aina ohimenneen, muistuttamaan siitä, että et ole yksin. Sinulla on pitävä turvaverkko.

Purku

Ovatko tämän ryhmän ihmiset sinulle kuinka tuttuja?

Voisivatko nämä tyypit täällä tänään olla osa turvaverkkoasi?

Lopuksi jokainen esittelee oman turvaverkonsa muille. Voidaan pitää juhlat, kippistelään mehulla ja kekseillä sille, kuinka hienoja taideteoksia olemme tehneet, laitetaan ne esille kuin taidenäyttelyssä!



Vinkki

Taiteile oma turvaverkkosi – tee siitä niin kaunis, että haluat laittaa sen työhuoneesi seinälle!

Kenen turvaverkkoon minä kuulun?

Hyvä kiertämään

Turvaverkko juoruilee! Kun puhutaankin selän takana HYVÄÄ, onko se sinun turva-verkkosi?

Ne ihmiset, jotka näkevät kaiken hyvän sinussa...



Muodostetaan noin 5 hengen ryhmät. Asetetaan yksi tuoli siten, että se on selin muihin ja ”juoruilijat” muodostavat oman tuolin piirinsä tuolin taakse.

Yksi osallistuja kerrallaan istuu tuoliin. Ohjaajan tehtävänä on ottaa aikaa, että jokainen istuu tuolissa tasan 1 minuutin ajan. Huom. tuolissa istuva ei saa kääntyä, eikä juorupiirissä olevat saa ottaa kontaktia tuolissa istuvaan.

Puhutaan tuolissa istuvasta hyviä asioita keskenään selän takana siten, että hän kuulee kaiken. Tuolissa istutaan silmät kiinni.

Tehtävänä on kuunnella mitä muut puhuvat, uskoa se ja ottaa vastaan se hyvä, mitä kuulee, koska se on totta.

Kukin istuu tuoliin omalla vuorollaan ja ohjaajan on tarkkailtava tilannetta, että juorut ovat vain positiivisia. On tärkeää ohjeistaa alkuun, että nyt saa sanoa vain sellaista hyvää, mitä oikeasti tarkoittaa. Jos ei heti keksi mitään, voi luottaa ryhmään, että joku muu keksii. Voit olla itse hetken hiljaa. Mieti niin kauan, että tulee jotain aitoa hyvää mieleen.

Purkukeskustelu:

Miltä tuntui istua tuolissa ja kuunnella, kun ei voinut kommentoida mitään? Yleensähan vähätellään helposti, jos joku puhuu hyvää. Ei oteta sitä hyvää vastaan.

Kysy nuorilta, tuleeko puhuttua toisista hyvää oikeassa elämässä? Pitäisikö sitä tehdä enemmän?

Laitetaan hyvä kiertämään, kun tulee hyvä asia mieleen toisesta, sen voi sanoa henkilölle ihan suoraankin.

Yhtenä ideana voisi tehdä niin, että jokainen kirjoittaa itselleen muistiin, mitä muut puhuvat juorupiirissä hänestä. Näihin tunnelmiin on hyvä palata heikkoina hetkinä, ajatella sitä hyvää mitä muut keskustelevat selän takana minusta.



Vinkki

Harjoitusta voidaan varioida, niin että voit tehdä jokaiselle oman kirjekuoren, johon toiset kirjoittavat nimettöminä lappusille asioita, joita juoruilisivat.

Kirjekuoren voi säilyttää.

Kuinka usein puhut nuorista hyvää selän takana?

Kuinka usein puhut nuorista hyvää selän takana?



Kättelyharjoitus

(kannatteleva ryhmä, turvaverkko)

Kävellään rennosti tilassa, ei oteta kontaktia muihin, vaan haetaan oma keskittymistä rauhassa. Ollaan kuin omassa kuplassa, vain omien ajatusten kanssa.

Kun kaikki ovat hiljaa ja kävelevät keskittyneesti, voidaan lähteä kohtaamaan vastaantulijoita. Ryhmä kannattelee, yksilön keskittyminen on tärkeää. Omalla tekemiselläni kannattelen muita ja kas, meillä on turvaverkko!

Kun kohtaat ensimmäisen tyyppin, katso häntä silmiin, ojenna kätesi ja sano reippaasti oma etunimesi. Hän sanoo sinulle oman etunimensä. KUUNTELE mitä hän sanoo.

Täytesanoja ei kannata käyttää. Kun kohtaat seuraavan tyyppin, katse ja kättely, mutta sanotkin sen nimen, jonka sait äsken kohtamaltasi tyyppiltä!

Jatka niin kauan, kunnes saat oman nimesi. Silloin siirrytään hiljaisesti sivuun seuraamaan, kannatellaan muuta ryhmää edelleen suoriutumaan tehtävästä loppuun.

Jos jokainen on keskittynyt omaan tehtäväänsä tässä harjoituksessa, meillä on lopussa kaksi ihmistä, jotka katsovat toisiaan silmiin, kättelevät ja antavat toisilleen toisensa nimet.

Purkukeskustelu:

Miten tämä olikin niin vaikea harjoitus? Hoksatko, kuinka voit kannatella tässä muita? Mistä johtuu, että lopuksi tähän jäi 4 Satua, kolme nimetöntä ja yksi Petrus, joka on jo tuolla sivussa, on saanut jo oman nimensä?

Mitä tapahtui?

Harjoituksen tarkoitus on havahduttaa osallistuja siihen, että keskittymällä vain omaan tekemiseen, tuet samalla muita.

Jos et keskity, koko ryhmä epäonnistuu. Kaiveri ei muista nimeä, jonka sai sinulta, kun aloit höpötellä muuta, tms. Tärkeä harjoitus näin toteutettuna!

Astetta kevyempiä versioita voi käyttää tunnelman kohottamiseen.

Ihaillemani henkilö

Ihaillemani henkilö turvaverkostani, se ihminen, johon voin eniten luottaa (itsenäinen harjoitus, jokainen miettii itsekseen).

Laitetaan hetkeksi silmät kiinni ja tuodaan tämän henkilön kasvot omaan mieleen. Pohdi hetki, hiljaa mielessäsi henkilön hyviä ominaisuuksia, mikä tekee hänestä niin täydellisen luotettavan, kuinka kuvailisit häntä?

Kirjoita nämä kaikki asiat ylös.

Kun kaikki ominaisuudet on kirjoitettu ylös, laita uudelleen silmät kiinni ja hae sama kuva mieleesi.

Vaihda sitten tämän luottohenkilösi kuvan tilalle oma kuvasi.

Mikä muuttuu? Muuttuuko tunnetilasi? Millaisia tunteita tämä herättää?

Voit avata silmät ja kirjoittaa ylös ajatusten virtaa, millaisia tunteita sinussa herää.

Kirjoita ylös ajatusten virtaa



Intuitioharjoituksia

Piirissä seisten sovitaan, että kolme on kyykyssä. Kun yksi nousee ylös, yksi menee vastaavasti heti kyykyyn. Voit vaihtaa kyykyn tilalle toisen liikkeen!

Intuitioharjoitus piirissä voidaan tehdä myös laskemalla, joku sanoo yksi, joku toinen sanoo kaksi, sitten kolme, neljä, mutta niin, että kukaan ei sano päällekkäin, eikä vuoroja ole sovittu etukäteen. Jos käy niin, että useampi sanoo yhtä aikaa numeron, on laskeminen aloitettava alusta.

Kuinka pitkälle pääsitte?

Bussipysäkillä

Kaikki katsovat piirissä alaspäin. Ryhmän ulkopuolelta huudetaan "bussi tulee!" Kun huuto kuuluu, kaikki nostavat katseensa ja ne, joiden katseet kohtaavat piirissä, tippuvat pelistä pois.

Silloin kun katsotaan alaspäin, kehota valitsemaan jonkun sukat ja kun bussi tulee, sitten katsomaan tätä henkilöä.

Mikä olisi teidän ryhmänne oma intuitioharjoitus?

Keksikää lisää, ideoikaa omia juttuja!

Ohjaajalle:
Kuinka paljon käytät intuitiota työssäsi?

Milloin voit luottaa siihen, että intuitio on oikeassa?



Hyväksyvä katse

(katseet kiertää)

Ollaan piirissä siten, että kaikki näkevät toisensa. Lähdetään katsomaan piirissä olevia siten, että aloitetaan vasemmalla puolella olevasta vieruskaverista.

Katso silmiin hetki jokaista piirissä, anna katseen pysähtyä jokaisen kohdalla. Kun katsotte toisianne yhtä aikaa, vaihtakaa yhteisestä sopimuksesta (sopimus syntyy nonverbaalisin keinoin, ilman sanoja) paikkaa piirissä!

Aloita uusi kierros uudesta paikasta. Sanaton harjoitus, jossa syntyy paljon hymyjä ja ujoimmatkin uskaltavat katsoa muita silmiin!

Purkukeskustelu:

Miltä katse tuntui? Oliko vaikeaa? Muistuta osallistujia, että pienet asiat ovat kovin merkityksellisiä, jo hyväksyvä katse riittää, se, että huomaat toisen ihmisen.

Tästä harjoituksesta voidaan tehdä eri versioita, esim. vaihdetaan läpsyt, kun kävellään ohi. Keskitytään toisen huomaimiseen ja kommunikoidaan vain katseen avulla, nonverbaalisesti ilman sanoja.

Tämä harjoitus löytyy mm. MLL:n tehtäväkorteista nimellä "Katseet kohtaa" ja sitä käytetään paljon yläkoulun tukioppilaskouluksissa.



Vinkki

Jos sinulla on kovin levoton ryhmä, tämä äänetön harjoitus rauhoittaa!

Pienet asiat ovat hyvin merkityksellisiä, jo hyväksyvä katse riittää

Millainen selviytyjä olen?

Julisteen avulla oivalletaan selviytymiskeinoja elämään kuuluvissa huolissa, murheissa tai kriiseissä.

Mitä enemmän meillä on selviytymiskeinoja, sitä paremmin selviämme

Nuorten kanssa on tärkeää keskustella selviytymisen keinoista, miettiä keinoja palautua ja harjoitella niitä.

Voitte kerätä yhdessä listan ryhmän käyttämistä selviytymiskeinoista liittyen jokaiseen patsaaseen.

- Mitä tekee **fysiologinen selviytyjä** ?
- Mitä ajattelee **älyllinen selviytyjä** ?
- Kuinka toimii **sosiaalinen selviytyjä** ?
- Mitä keksii **luova selviytyjä** ?
- Mitä pohdiskelee **henkinen selviytyjä** ?
- Kuinka reagoi **Tunteellinen selviytyjä** ?

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?

PYSÄHDYN JA KUUNTELEN ITSEÄNI

FYSIOLOGINEN SELVIYTYJÄ

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

ÄLYLLINEN SELVIYTYJÄ

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

HENKINEN SELVIYTYJÄ

Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, canteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen, rukoulen, meditoin
Olen läsnä

LUOVA SELVIYTYJÄ

Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen luovia asioita; kokkaan, piirrän, askartelen, nikkaroin

TUNTEELLINEN SELVIYTYJÄ

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

SOSIAALINEN SELVIYTYJÄ

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

KOKEILEN UUSIA TAPOJA SELVIYTYÄ

mieli
mieli.fi

Valoa näkyvässä!

Tavoite:

Osallistuja tunnistaa keinoja, joilla on selviytynyt haastavista tilanteista omassa elämässään ja oivaltaa, että omia voimavaroja voi itse vahvistaa.

Osallistuja tunnistaa turhautumisen tunteen, on tärkeää saada kiinni siitä, kuinka toimimme silloin, kun asiat eivät menekään toivotulla tavalla ja kuinka se vaikuttaa vuorovaikutukseen muiden kanssa.

Pohditaan ja opitaan myös keinoja kannustaa kaveria silloin, kun toisella on vaikeaa ja itsellä on asiat hyvin.



Selviytyjän kasvot

Tehdään jana aamuheräämisen/syntymäpäivän/tms. mukaan. Jaetaan siitä parit, niin menee sopivasti pakka sekaisin.

Piirrä yhdessä kaverin kanssa, yhtä kynää käyttäen (molempien käsi kiinni kynässä) selviytyjän kasvot. Millainen ilme, millainen fiilis kuvasta välittyy, kun on juuri selvinnyt jostain itselle tosi haastavasta tilanteesta?

Keskittykää tunnetilaan, siihen, että kuvasta näkyy ilme, josta tunnistaa Selviytyjän!

Millaisia tunteita tunnistat silloin, kun olet juuri selvinnyt jostain haasteesta, joka tuntui alkuun ylitsepäsemättömältä?

Purkukeskustelu:

Kuinka selviydyitte tästä piirtämisen haasteesta yhdessä? Oliko vaikeaa? Pyrkikö jompikumpi johtamaan? Teittekö rakentavaa yhteistyötä?

Huomaa, että voi selviytyä, vaikka tuntuisi vaikealta...

Miten käsittelen turhautumista?

Miten toimin silloin, kun asiat eivät menekään toivotulla tavalla?



Vinkejä

Löydätkö julisteesta omat selviytymiskeinosi?

Mikä on sinulle tyypillinen tapa toimia vaikeassa tilanteessa?

Yritätkö vain selviytyä, vai päästä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen?

Tunnistatko askelet matkalla selviytymiseen? Montako askelta siinä on? (tämä auttaa usein, jos on iso haaste, kerralla ei voi selvitä, tarvitaan pieniä portaita)

Millaisia keinoja sinulla jo on, että olisitko vielä valmis kokeilemaan jotain uutta?

Herättele ja vahvista toiveikkuutta, että jos kuitenkin selviydyt...

Autiolla saarelle

Otetaan yhteinen haaste: Sinut ollaan lähettämässä autiolla saarelle yksin kahdeksi viikoksi. Saarella ei ole asutusta, ilma on päivisin lämmin, mutta välillä sataa vettä. Yöllä on kylmä. Saarella kasvaa palmuja, muuta kasvillisuutta ei juuri ole.

Mieti kymmenen yksittäistä asiaa, joiden avulla selviät saarella kaksi viikkoa. Mukaan saat ne vaatteet, jotka sinulla on nyt. Mukaan ei voi ottaa kulkuvälineitä, ei ihmisiä eikä eläimiä. Pyydä jokaista kirjoittamaan ne 10 asiaa ylös. Kun pääset saarelle, huomaat että hei, siellä on toinenkin tyyppi!

Teidän tulee yhdessä miettiä, mitkä kymmenen asiaa ottaisitte mukaan saarelle. Tehkää uusi lista, valitkaa parhaat.

Tämän jälkeen yhdistetään parit ja neljä nuorta miettii yhdessä, mitkä 10 asiaa ottaisivat mukaan autiolla saarelle.

Tämä harjoitus on MLL:n tehtäväkorteissa ja nuoret pitävät tästä kovasti. Yleensä jokainen pääsee sanomaan jotain ja tulee näkyväksi se, että pitää osata luopua, tarvitaan neuvottelutaitoja.

Nämä ovat tärkeitä tulevaisuuden työelämätaitoja!

Mitä Sinä itse ottaisit mukaan autiolla saarelle?

Olen selviytyjä!

Vie nuoret ulos ja ota / tai ottakaa pareittain jokaisesta Selviytyjä-valokuva luonnossa, nuoren valitsemassa paikassa.

Ideointia voi tehdä etukäteen pikku ryhmissä, mutta tärkeää on, että nuori valitsee itse paikan, jossa haluaa kuvan.

Lopuksi palataan sisälle tai nuotiopiiriin ja jokainen saa kertoa tarinan, miksi halusi ottaa kuvan juuri siinä paikassa.

Jaetaan omasta elämästä kuitenkin vain juuri sen verran kuin itselle on sopivasti. Tämä on tärkeää muistaa sanoittaa ääneen.

Fysiologinen selviytyjä saattaa esimerkiksi lähteä lenkille ja ulkoilemaan, tehdä rentoutumisharjoituksia, syödä hyvin ja nukkua riittävästi.





Vinkki

Kysy nuorelta: kuvassa näyttäisi olevan fysiologinen selviytyjä, mutta löytyykö julisteen keinoista muitakin mitä on tullut käytettyä?

Huomataan yhdessä, että tähän kuvauspäivään on käytetty jokaista julisteen selviytymiskeinoista

Kysy loppupiirissä, opitko tänään uusia asioita kavereista ja millaiset selviytymiskeinot tässä ryhmässä ovat, jos pitäisi yhdessä selviytyä tiiminä jostain hetkellisestä kriisistä?



Juliste- / askartelutyöpaja

Tehdään askarrellen oma selviytyjäprofiili. Millainen olen silloin, kun on haastavia tilanteita ja selviydyn? Voimahahmo itsestä!

Tee hahmosta rohkeasti leikitellen Supersankari, käyttäen mielikuvitustasi!

Pohdi, mikä on kyseisen hahmon supervoima, jolla mennään eteenpäin tilanteessa kuin tilanteessa.

Kuka voisi tarpeen tullen auttaa supersankaria?

Vai onko sinulla voimaeläin?

Onko supersankarilla tai voimaeläimellä heikkouksia?

Kuinka varaudun vastoinkäymisiin?

Millainen supersankari tai voimaeläin sinä olisit?



Turvallisia ja hauskoja improvisaatioharjoituksia

STILL-KUVAHARJOITUS

Kaksi riviä vastakkain, toiset kääntyvät ympäri. Näytä paperilla (äänettömästi, jotta toiset eivät saa vinkkiä) toiselle ryhmälle tunne, jonka mukaan jokainen ottaa asennon ja sen tunnetilan. Yritetään mahdollisimman suurelta välittää tuota tunnetta toiselle ryhmälle.

Still-kuva, eli pysytään paikallaan. Toinen ryhmä yrittää arvata, mistä tunteesta on kyse.

Jos ei arvausta meinaa tulla, voidaan ottaa vaikkapa 10sek liikkuva kuva äänen kera.

Tämä on usein aika hauskaa, joten kannattaa ainakin kerran kummankin ryhmän kanssa käyttää ja kokeilla!



Vinkki

Voit ideoida lisää Still-kuvia julisteiden teemojen mukaan!

Vihkoseen on saatu inspiraatiota mm.

Nuoret

MIELI ry

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry

Jyväskylän avoin yliopisto,
draamakasvatus

Helsingin Psykoterapiainstituutti

Valmentamo

Espoon esittävän taiteen koulu

Teatteri Tetas

Rovaniemen työväennäyttämö

Muokkaa harjoitukset rohkeasti
oman tyylisi mukaisiksi!

Inspiraatiovihkonen on tehty osana
MIELI ry:n kunnallisen nuorisotyön
osaamiskeskus Kanuunan toimintaa.

Kirjoittaja: Niina Helakorpi
Graafinen suunnittelu: Vera Nguyen
© MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2023





Ilo - innostus - inspiraatio - rakkaudesta lajiin

Nuoret ovat itse oman elämänsä
parhaita asiantuntijoita.

Meidän aikuisten tehtävä on tuoda se näkyväksi
heille, jotta he itse oppivat huomaamaan myös
kaiken sen hyvän, mitä heillä jo on.

Jätä tilaa omalle oivaltamiselle, ajatus voi kypsyä
pienellä viiveellä.

Ethän pelkää hiljaisuutta, se kannattelee -
kunhan luotat siihen.

Toivomme, että tästä inspiraatiovihkosesta
on sinulle iloa!

mieli