

# Puhu vaah

---

Opas 16-22-vuotiaiden poikien  
seksuaalikasvatuksen tueksi

OHJAAJAN OPAS

# Sisällys

Lukijalle.....	3
<b>1. Ryhmäkerta - Tutustuminen.....</b>	<b>4</b>
Harjoituksia ryhmäkerralle.....	5
Turvallisemman tilan periaatteet.....	6
<b>Materiaalia ja vinkkejä.....</b>	<b>7</b>
Arvoja tulostettavaksi.....	7
<b>2. Ryhmäkerta – Seksuaalioikeudet.....</b>	<b>8</b>
Harjoituksia ryhmäkerralle.....	9
<b>Materiaalia ja vinkkejä.....</b>	<b>10</b>
Esimerkkejä janaharjoitukseen.....	10
Seksuaalioikeudet.....	11
Case-tapaus käsiteltäväksi.....	12
<b>3. Ryhmäkerta – Ihmissuhteet ja läheisyys.....</b>	<b>13</b>
Harjoituksia ryhmäkerralle.....	14
<b>Materiaalia ja vinkkejä.....</b>	<b>15</b>
Minä ja roolini-tehtäväpohja.....	15
Parisuhteen rakennuspalikat-tehtäväpohja.....	16
<b>4. Ryhmäkerta – Miehisuus.....</b>	<b>17</b>
Harjoituksia ryhmäkerralle.....	18
<b>Materiaalia ja vinkkejä.....</b>	<b>19</b>
Minuuden markkinat –adjektiivilappuset.....	19
<b>5. Ryhmäkerta – Lopetus ja arviointi.....</b>	<b>20</b>
Harjoituksia ryhmäkerralle.....	21
<b>Lähteet.....</b>	<b>22</b>

# Lukijalle

Tervetuloa tutustumaan Puhu vaan-pienryhmäkokonaisuuden ohjaajan oppaaseen. Tämä opas antaa sinulle välineitä ja harjoitteita seksuaalisuuden käsittelyn tueksi. Opas on suunnattu nuorten, erityisesti 16-22-vuotiaiden poikien, kanssa työskenteleville. Sitä voi hyödyntää myös esimerkiksi vertaisohjattavan ryhmän kehittämisessä. Opas on laadittu pitäen mielessä erityisesti pojille suunnatun seksuaalikasvatuksen, joka on usein saattanut jäädä vähäiseksi ja tiedot ja taidot huteriksi. Toivomme, että opas herättelee pohdintoja miehisyydestä ja tarjoaa pojille tilaa ja välineitä käsitellä omaa seksuaalisuuttaan.

Oppaassa tuodaan esiin turvallisemman tilan periaatteet. Ne kannattaa lukea läpi ajatuksen kanssa ja ottaa ohjenuoraksi, kun pohdit ryhmätapaamisen järjestämistä. Seksuaalisuus on aiheena henkilökohtainen ja sen käsittely vaatii tietynlaista sensitiivisyyttä. Haluamme kuitenkin rohkaista puhumiseen. Seksuaalisuuden käsittely ei vaadi erityistaitoja ja, mitä enemmän sitä käsittelee, sitä helpommaksi siitä puhuminen tulee. Kattava seksuaalikasvatus tuo nuorille myös turvaa – he tietävät kenelle ja miten puhua, kun jokin pohdituttaa.

Opasta voi käyttää pienryhmän pohjana. Opas muodostaa viiden ryhmäkerran kokonaisuuden, jossa jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa: Tutustuminen, Seksuaalioikeudet, Ihmissuhteet, Miehisuus ja Ryhmän lopetus. Koemme nämä teemat tärkeiksi, mutta usein perinteisessä seksuaalikasvatuksessa sivuutetuiksi. Valmiista teemoista huolimatta haluamme kannustaa ryhmälähtöisyyteen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että käsiteltäviä teemoja voi vaihtaa, mikäli ryhmäläiset niin toivovat tai esiin nousee muita teemoja, jotka vaikuttavat olevan ryhmän osallistujille tärkeitä.

Olemme luoneet tämän oppaan ohjenuoraksi, emme pilkun tarkasti noudatettavaksi sääntökirjaksi. Kannustamme luovuuteen ja soveltamiseen! Monet harjoituksista ovat muokattavissa ja niitä voi käyttää yhdessä tai erikseen.

Opas on toteutettu sosiaalialan opinnäytetyönä yhteistyössä Joensuun Setlementin Poikien Tuvan kanssa.

Antoisia hetkiä pohdintojen ja ryhmänohjauksen parissa!

*Jonna Taalikka & Juho-Matti Tukio*

# 1. Ryhmäkerta

## Tutustuminen

---

Ensimmäisen ryhmäkerran tarkoituksena on tutustua, ryhmäytyä ja herätellä luottamusta ryhmäläisissä. Tehtävänä on luoda ryhmälle yhteiset pelisäännöt ja periaatteet, jotta ryhmässä toimiminen on kaikille mukavaa ja turvallista.

Vaikka tutustumisen merkitys korostuu ensimmäisellä ryhmäkerralla, tutustumis-/lämmittelyharjoitteita kannattaa käyttää myös muiden ryhmäkertojen alussa. Tämä hyödyttää motivoinnissa sekä orientoitumisessa.

Ennen ryhmäkertaa kannattaa valmistella kerran tarjoilut – kertojen aluksi on hyvä tarjoilla esim. teetä, kahvia ja pientä välipalaa. Kannattaa laittaa valmiiksi myös ryhmäkerran tarvikkeet, esimerkiksi tarvittavat kortit tai askartelutarvikkeet.

Panosta erityisesti ensimmäisellä kerralla ryhmään tulijoiden kohtaamiseen luodaksesi ryhmäläisille tervetulleen ja turvallisen olon. Tervehdi jokaista erikseen ja esittele itsesi. Voit kysellä esimerkiksi mistä osallistuja saapuu paikalle tai muutoin kuulumisia. Tärkeintä on, että ryhmäläiselle tulisi tunne, että juuri hänen osallistumisestaan ilahdutaan.

# Harjoituksia ryhmäkerralle:

## 1. Tutustuminen korttien avulla

Tavoite: Tutustua osallistujiin

Kesto: n. 10 min osallistujien määrästä riippuen

Tarvitset: Kuvakortteja, esim. postikortteja tai valmiita kuvakorttipakkoja, esim. Mielenterveys voimaksi -kuvakortit

Laita näkyville erilaisia kuvakortteja kuvapuoli ylöspäin. Pyydä osallistujia valitsemaan niistä 1-3, joiden avulla kertoa itsestään. Voit pyytää myös kertomaan korttien avulla päivästään tai tulevaisuuden toiveistaan.

Lopuksi käydään kierros, jonka aikana jokainen esittelee valitsemansa kortit ja kertoo, miksi valitsi ne.

## 2. Yhteinen arvokartta

Tavoite: Luoda ryhmälle yhteiset säännöt

Kesto: n. 20min

Tarvitset: Kartonkia, liimaa ja tusseja.

Voit hyödyntää valmiita arvo-kortteja, jotka löytyvät sivulta 7. Lisäksi materiaalista löytyy turvallisen tilan periaatteet, jotka voi esimerkiksi jakaa jokaiselle osallistujalle

Levitä pöydälle arvoja esitteleviä kortteja. Valitkaa korteista ryhmän kanssa keskustellen 5-7 arvoa, jotka ovat mielestänne keskeisimpiä ryhmän toiminnan kannalta ja liimatkaa ne kartongille. Keskustelkaa, miten arvot näkyvät toiminnassanne.

Kerratkaa lopuksi turvallisemman tilan periaatteet.

## 3. Sanoja seksuaalisuudesta

Tavoite: Kartoittaa osallistujien tiedon tasoa ja tarpeita, ideoida seuraavien kertojen teemoja

Kesto: n. 15 min

Tarvitset: Kartonkia tai hyödynnä esim. Padletia

Keksikää ryhmässä tai pareittain kahden minuutin aikana mahdollisimman monta sanaa seksuaalisuuteen liittyen. Tämän jälkeen voitte teemoitella sanat ja keskustella niiden pohjalta.

Voitte keskustella esimerkiksi siitä, mitä seksuaalisuuteen perinteisesti liitetään tai mitä pidetään seksuaalisena. Ohjaajana voit tuoda esiin laajempaa käsitystä seksuaalisuudesta sekä sen kehittymisestä koko elämän ajan. Pohtikaa, mistä aiheista ryhmä haluaisi keskustella jatkossa.

# Turvallisemman tilan *periaatteet*

- Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa. Kunnioita itsemääräämisoikeutta. Älä koske toista kysymättä lupaa. Muista, ettet voi tietää toisen rajoja kysymättä niitä. Pyydä tilaa myös itsellesi tarvittaessa.
- Älä pilkkaa, ivaa, halvenna, sysää syrjään tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Pitäydy ulkonäön arvostelusta, juoruilusta ja stereotyyppien ylläpitämisestä.
- Älä tee oletuksia ulkonäköön tai toimintaan perustuen. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä
- Anna tilaa. Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.
- Kuuntele ja opi. Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.
- Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita.



# Materiaaleja ja *vinkkejä*

Arvoja tulostettavaksi yhteiseen arvokarttaan:

Rentous

Yhteisöllisyys

Avoimuus

Rehellisyys

Yhdenvertaisuus

Moninaisuus

Ystävyyys

Terveys

Taiteellisuus

Oppiminen

## 2. Ryhmäkerta

# Seksuaalioikeudet

---

Ryhmäkerran tavoitteena on jakaa nuorille tietoa heidän omista oikeuksistaan ja toisaalta myös vastuistaan. Ryhmäkerralla perehdytään seksuaalioikeuksiin, jotka voi esimerkiksi tulostaa sivulta 11 jokaiselle nuorelle tarkasteltaviksi. Tarkoitus on saada osallistujille ajatus siitä, mitä seksuaalioikeudet ovat ja mitä ne pitävät sisällään.

Seksuaalioikeudet ovat harvoin yleisessä keskustelussa mukana. Ne ovat kuitenkin osa ihmisoikeuksia, jotka jokaisella tulisi olla sekä myös olla tiedossa. Omien oikeuksiensa tunteminen antaa nuorelle turvaa esimerkiksi häirintää kohdatessaan.



# Harjoituksia ryhmäkerralle:

## 1. Mielipidejana

Tavoite: Orientoituminen päivän aiheeseen

Kesto: n. 10min

Tarvitset: Riittävästi tilaa liikkumiseen

Voit teipata lattiaan teipillä janan tai muodostaa ryhmän kanssa kuvitteellisen janan, jonka toisessa päässä on ”täysin samaa mieltä” ja toisessa ”täysin eri mieltä”. Lue väittämiä sivulta 10 ja pyydä osallistujia asettumaan janalle kohtaan, joka kuvaa heidän näkemystään väittämästä. Tämän jälkeen voitte keskustella lisää väittämästä ja näkemyksistänne.

## 2. Tutustutaan seksuaalioikeuksiin

Tavoite: Lisätä nuorten tietoa seksuaalioikeuksista ja niiden toteutumisesta

Kesto: n. 20 min

Tarvitset: Sivulta 11 löytyvät seksuaalioikeudet

Muodostakaa parit tai käykää ryhmänä läpi yksi tai kaksi seksuaalioikeutta kerrallaan. Pohtikaa, kuinka kyseinen oikeus toteutuu Suomessa, entäpä maailmalla? Voitte keskustella oikeuksien toteutumisesta esimerkiksi vammaisten tai seksuaalivähemmistöjen näkökulmasta.

## 3. Case-harjoitus (Aiheena Grooming)

Tavoite: Oppia tunnistamaan Grooming

Kesto: n. 30 min

Tarvitset: Sivulta 12 löytyvä case-materiaali

Tutustu etukäteen caseen. Lue tai lukekaa yhdessä case läpi ja pohtikaa esitettyjä kysymyksiä. Keskustelkaa, missä kenenkin raja menee ja kuinka ryhmäläiset suhtautuvat nettituttavuuksiin.

# Materiaalia ja vinkkejä

Esimerkkiväittämiä jana-harjoitukseen:

- Seksuaalioikeudet ovat minulle tuttuja
- Seksuaalisuus on yhtä kuin seksi
- Seksuaalisuus on aiheena tabu
- Koen, että voin keskustella aikuisen kanssa seksuaalisuudesta
- Tiedän, mistä saan seksuaalineuvontaa
- Saan vaikuttaa seksuaalikasvatukseen
- Pojat eivät kohtaa seksuaalista häirintää
- Seksuaalioikeudet toteutuvat Suomessa
- Seksi/yhdyntä ei automaattisesti kuulu seurusteluun
- Kaikenlainen seksi on vapaaehtoista

# Seksuaalioikeudet

*Seksuaalioikeudet tarkoittavat yksilön oikeutta päättää itsenäisesti ja tietoisesti omista seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Näiden seksuaalioikeuksien toteuttaminen on tärkeää tasapainoiselle ja hyvälle elämälle.*

*Seksuaalioikeudet on jaettu seitsemään eri kategoriaan. Nämä oikeudet sisältävät oikeuden sekä vastuun. Jokaisen tulee kunnioittaa toisen oikeuksia, samalla kun toteuttaa omiaan.*

1. Oikeus omaa seksuaalisuuteen ja nautintoon
2. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta
3. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi
4. Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin
5. Oikeus näkyä
6. Oikeus yksityisyyteen
7. Oikeus vaikuttaa

# Materiaalia ja vinkkejä

## Case-tapaus käsiteltäväksi:

"Auri 16-v. on tutustunut netissä Ilmariin. Ilmari kehuu Aurin ulkonäköä TikTokissa. Ilmari ehdottaa keskustelun jatkamista yksityisesti toisessa palvelussa. Auri suostuu tähän. "

### **Mitä ajattelet Aurin ja Ilmarin toiminnasta?**

"Keskustelu on jatkunut kuukauden. Ilmari on kysellyt Aurilta, mitä koulua tämä käy ja onko hän koskaan seurustellut. Auri haluaisi tutustua Ilmariin ja kyselee Ilmarilta samanlaisia juttuja saamatta kuitenkaan kunnollisia vastauksia. "

### **Miltä Aurista tuntuu?**

"Auri kyllästyy keskusteluun, eikä enää jaksaisi chättäillä. Ilmari ei jätä Auria rauhaan, vaan jatkaa viestittelyä ja ehdottaa näkemistä kahdestaan. Ilmari ehdottaa, että tapaaminen olisi "kahdenkeskinen salaisuus".

### **Miten toimisit Aurin tilanteessa?**

### 3. Ryhmäkerta

## Ihmissuhteet ja läheisyys

---

Ryhmäkerran tavoitteena on tarkastella nuorten kokemuksia ihmissuhteista, niihin liittyvistä rooleista ja odotuksista. Harjoitteet käsittelevät nuorten omakuvaa, heidän intressejään parisuhteesta sekä toiveitaan sen suhteen.

Harjoitteet saattavat tuntua hyvin henkilökohtaisilta ja jakaa mielipiteitä. Turhaa vastakkainasettelua ja kokemusten vertailua kannattaa välttää. Kaikista asioista tulisi olla mahdollista keskustella, ja kuuntelemalla ja näkemällä muiden ajatuksia voi itsekkin omaksua jotain uutta maailmankuvaansa.

Ryhmäkerran apuna voitte hyödyntää ajankohtaista kirjallisuutta, maailman laajuisia tapahtumia, elokuvia tai sarjoja. Näistä voitte yhdessä ryhmäläisten kanssa nostaa esille tapahtumia tai kohtauksia. Yhdessä pohtien voidaan tarkastella aiheiden piirtämää kuvaa parisuhteesta-perustuuko se todellisuuteen? Voidaan myös tarkastella, esiintyykö aiheissa monimuotoisuutta kuten monisuhteita sekä polyamoriamia.

Kerran teema on hyvin moniulotteinen ja saattaa rönnsyillä hyvin paljon, mutta siitä ei ole haittaa. On vain hyvä, jos saatte rakennettua keskustelua monen eri aiheen ympärille. Vastaavasti myös yhteen tiettyyn aiheeseen keskittyminen on hyvä, jos se vastaa jokaisen toiveita. Tärkeää on muistaa, että jokaisen tulisi kokea tulleen kuulluksi ryhmäkerran aikana.



# Harjoituksia ryhmäkerralle

## 1. Minä ja roolini.

Tavoite: Kannustaa osallistujaa tarkastelemaan ihmissuhteitaan

Kesto: 10-15min

Tarvitset: Tehtäväpohja sivulta 15

Tulosta jokaiselle osallistujalle ”Materiaali” osiosta Minä ja roolini -tehtäväpohja. Ennen tämän tehtävä pohjan jakamista, pyydä osallistujia numeroimaan ja nimeämään itselleen erilliselle paperille neljä roolia. Esim. ystävä, oppilas, kumppani. Tehtäväpohjaan kirjoitetaan roolit numeroa vastaavaan lauseen alkuun ja tämän jälkeen lauseet täydennetään.

## 2. Ihannekumppani Vs minä itse kumppanina

Tavoite: Tarkastella romanttiseen suhteeseen liittyviä odotuksia

Kesto: 15-20min

Tarvitset: Kartonkipohja ja kyniä tai voit hyödyntää Padletia

Pohtikaa yhdessä ryhmän kanssa, mitä piirteitä ihannekumppanilla olisi? Kaikki ajatukset kirjataan näkyville. Ajatuksia voi myös piirtää tai leikata sanoja/kuvia esimerkiksi lehdistä. Tämän jälkeen jokainen pohtii itsenäisesti, miten itse kokee samaistuvansa kirjattuihin asioihin. Jakakaa lopuksi ajatuksia siitä, miltä tehtävän tekeminen tuntui.

## 3. (Pari)suhteen palikat/(pari)suhdekylä

Tavoite: Tarkastella omia tarpeitaan ja toiveitaan romanttiseen suhteeseen liittyen

Kesto: 30-40min

Tarvitset: Kartonkia/paperia, kyniä ja muita askartelutarvikkeita. Voitte vaihtoehtoisesti hyödyntää sivulta 16 löytyvää valmista pohjaa

Jaa jokaiselle osallistujalle kartonki/paperi, johon piirretään talo. (mahdollista tulostaa ”materiaali” kohdasta valmis pohja.) Talon sisään kirjoitetaan neljä asiaa, joita pitää tärkeänä parisuhteen ”rakennuspalikkana”. Lopuksi kootaan talot ”kyläksi” ja keskustellaan, mikä on parisuhteessa tärkeää. Samalla voidaan kartoittaa tarpeita ja toiveita.

Ohjaajana muista romanttisten suhteiden monimuotoisuus. Kerro, että mikäli parisuhde ei ole se sana, joka kuvaa omaa suhdemuotoa, voitte ryhmässä käyttää jotakin muuta termiä. Voitte puhua esimerkiksi romanttisista suhteista. Joku taas ei kaipaa romanttista suhdetta lainkaan, tällöin voitte puhua lähisuhteista. Näin harjoitusta voi muovata sensitiiviseksi.



# Minä ja *roolini*

1. Parhaimmillani

\_\_\_\_\_OLEN...

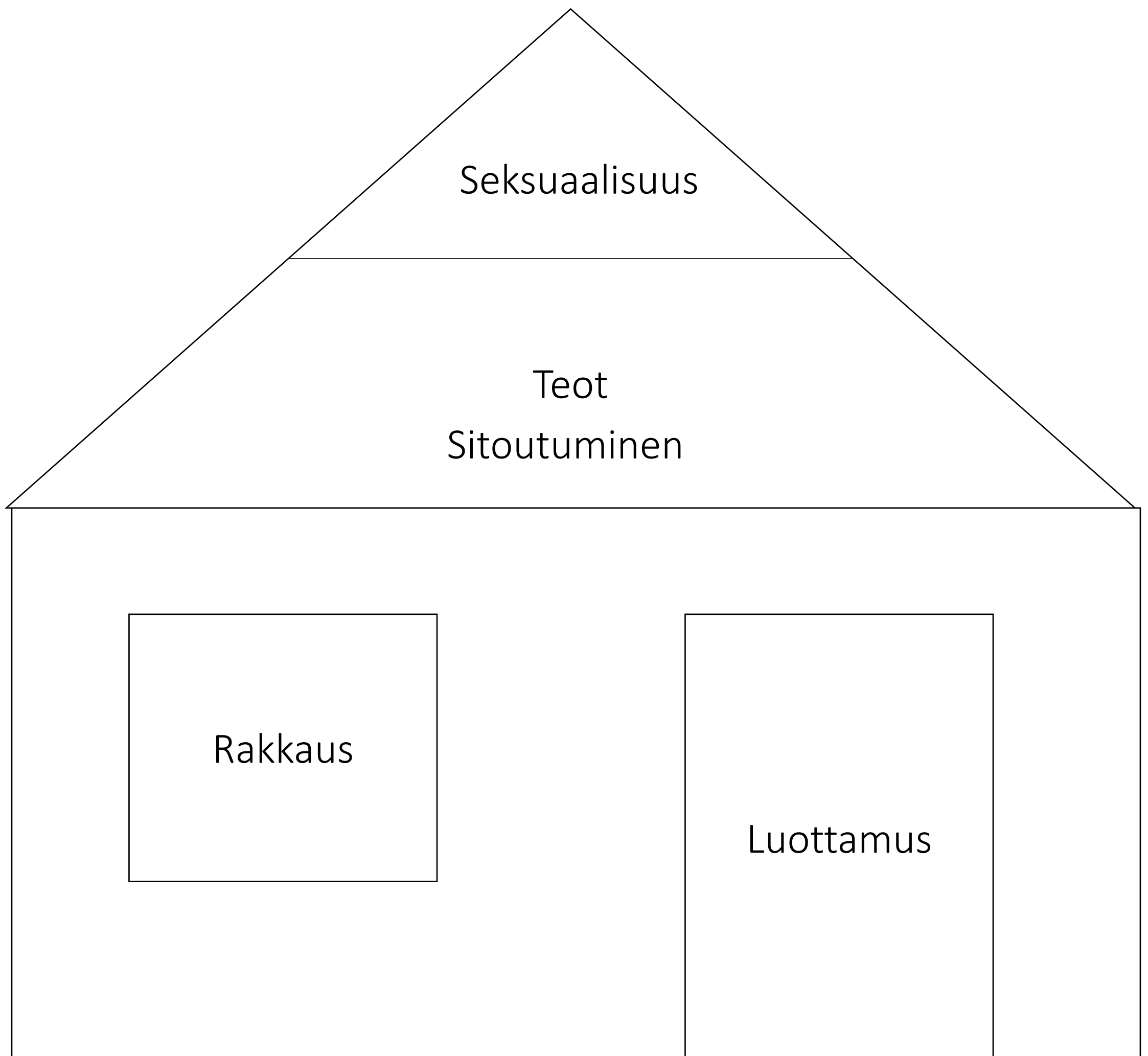
2. HEIKOIMMILLANI

\_\_\_\_\_ OLEN...

3. \_\_\_\_\_ TOIVOISIN OLEVANI...

4. VAHVUUTENI \_\_\_\_\_ ON...

# (Pari)suhteen *rakennuspalikat* Esimerkki



## 4. Ryhmäkerta

# Miehisuus

---

Miehisuus on sana, joka herättää paljon erilaisia mielikuvia, ajatuksia ja tunteita. Ajatusten ja mielikuvien kirjo on hyvin laaja. Miehisuus voi merkitä montaa eri asiaa, ja ilmetä monella eri tavalla. Jokainen ilmaisee sukupuoltaan ja maskuliinisuuttaan omalla tavallaan. Kuitenkin yhteiskunta asettaa tietynlaisia normeja ja odotuksia meille kaikille. Millaisia nämä odotukset ovat poikien ja miesten itsensä kokemana? Miten maskuliinisuuden ja miehuuden kuvaa voisi laajentaa tai onko sitä edes tarpeen laajentaa?

Ryhmäkerran tavoitteena on keskustella ja kartoittaa nuorten ajatuksia miehuudesta sekä omasta mieskuvastaan. Aihe sivuaa myös sukupuolirooleja, joista voi myös keskustella ryhmäläisten kanssa.

Nuoria tulee tukea heidän omien ajatuksiensa ja arvojensa kehittämisessä. Miehisyyttä ei tarvitse yhdessä määrittää, vaan pyritään kartoittamaan, mitä kaikkea se voi ihmiselle tarkoittaa.

# Harjoituksia ryhmäkerralle

## 1. Minuuden markkinat

Tavoite: Itsetunnon vahvistaminen, ryhmäläisiin tutustuminen

Kesto: n. 20min

Tarvitset: Minuuden markkinat-adjektiivit sivulta 19 (Tulosta ja leikkaa lappusiksi). Voit myös keksiä itse lisää.

Valmistele etukäteen adjektiivilappuset, joissa on luonteenpiirteitä. Sekoita lappuset ja jaa jokaiselle osallistujalle neljä. Tämän jälkeen alkaa ”markkinat”, joiden aikana osallistujat vaihtelevat lappuja keskenään niin kauan, että jokaisella on suurin piirtein itseään kuvaavat adjektiivit. Piirteet esitellään toisille, ja halutessaan saa avata, miksi kokee piirteen kuvaavan itseään. Lopuksi voit kysyä osallistujilta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui.

## 2. Miehuus mediassa

Tavoite: Tarkastella (kriittisesti) miehuuden normeja yhteiskunnassa

Kesto: n. 30min

Tarvitset: Aikakauslehtiä, kartonki, sakset ja liima

Kasaa pöydälle iso kartonki, aikakauslehdet, sakset ja liima. Selailkaa lehtiä ja leikatkaa niistä irti mieskuvastoa. Liimatkaa kuvat kartongille. Kartonkiin voi myös piirtää ja kirjoittaa tai voitte tulostaakin kuvia. Tarkastelkaa kartonkia ja keskustelkaa sen pohjalta kuvastosta. Minkälaisia tunteita kuvasto herättää? Onko se moninaista vai ovatko kaikki kuvat samanlaisia? Näkyykö esim. vammaisuutta? Minkälaisia odotuksia miehille usein asetetaan, onko esim. ulkonäköpaineita? Mistä löytää rohkeutta olla oma itsensä?

# Minuuden markkinat- *adjektiivilappuset*

- Luova
- Reilu
- Ujo
- Järkevä
- Sinnikäs
- Ystävällinen
- Tunneälykäs
- Rento
- Ahkera
- Joustava
- Avoin
- Rauhallinen
- Terävä
- Sopeutuvainen
- Varautunut
- Itsenäinen
- Positiivinen
- Joustava
- Sisukas
- Spontaani
- Määrätietoinen
- Myönteinen
- Energinen
- Pidättyvä
- Empaattinen
- Tunteellinen
- Herkkä
- Avarakatseinen
- Temperamenttinen
- Perfektionisti
- Stressaaja
- Yliajatteleva
- Itsepäinen
- Pessimisti
- Optimisti
- Tarkkailevainen
- Tarkkaavainen
- Järkeilevä
- Turhamainen
- Periksiantamaton
- Pohtija
- Nöyrä
- Lempeä
- Sosiaalinen
- Rehellinen
- Suorasanainen
- Ylpeä
- Haaveilija

## 5. Ryhmäkerta

# Lopetus ja arviointi

---

Ryhmän päättymistä on hyvä valmistella jo edeltävänä kertana muistuttamalla ryhmän päättymisestä.

Ryhmän lopussa on usein tapana käydä läpi ryhmän aikana käsiteltyjä asioita ja tehtyjä harjoitteita sekä arvioida niiden onnistumista. Pyri aktivoimaan jokaista ryhmäläistä osallistumaan arviointiin. Ohjaaja voi kerätä halutessaan palautetta omasta toiminnastaan ja antaa myös palautetta osallistujille.

Arviointi on merkittävä osa ryhmän ohjaamista. Oma ohjaajuuttaan ja toimintaansa kannattaa tarkastella aktiivisesti koko ryhmäprosessin ajan, ei vain ryhmän päättyessä. Voit esimerkiksi jokaisen ryhmäkerran jälkeen miettiä, mikä tällä ryhmäkerralla onnistui ja mitä kannattaa ensi kerralla tehdä ehkä toisin.

Arviointiin kannattaa ottaa tueksi vaikkapa kokenut ryhmänohjaaja, jolta saat tukea ja vinkkejä ryhmän toiminnan kehittämiseen.



# Harjoituksia ja arviointimenetelmiä ryhmäkerralle



## 1. Muistikupla

Tavoite: Koota ja muistella ryhmäkertoja, tuoda ryhmä päätökseensä. Mukavien muistojen vahvistaminen.

Kesto: 15-20min

Tarvitset: Iso kartonki ja kyniä

Keskustelkaa ja valitkaa yhdessä kolme (3) mieleenpainuvinta asiaa ryhmän aikana käsitellyistä aiheista. Kirjoittakaa asiat kartongille omien kupliensa sisään. Tämän jälkeen aiheiden ympärille kirjoitetaan mitä tunteita, ajatuksia, oivalluksia tai kysymyksiä näihin on tullut/jäänyt. Kirjoittamisen lisäksi saa piirtää tai muuten tuoda luovasti esille omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan. Tarkastelkaa kartonkia ja käykää läpi esiin nousseita teemoja ja kysymyksiä.

## 2. Vahvuuskortti

Tavoite: Itsetunnon vahvistaminen

Kesto: 15min

Tarvitset: A4-papereita ja kyniä

Jaa jokaiselle osallistujalle A4-paperi. Paperiin kirjoitetaan oma nimi. Kun jokainen osallistuja sekä ohjaaja on kirjoittanut nimensä lappuun, annetaan paperi vieressä istuvalle, jonka jälkeen lappuun kirjoitetaan yksi kehu, kohteliaisuus tai vaikka muisto yhdessä vietetyltä ajalta. Lisäksi saa myös piirtää. Tätä jatketaan niin pitkään, että jokaisen lapussa on jokaiselta yksi kehu. Lapun saa ottaa mukaan muistona ryhmästä.

# Lähteet:

- Voutilainen, A., Arkio-Lampinen, M. 2014. Seksuaaliterveyden työkalupakki. Helsinki. HIV-säätiö.
- Oinonen M, Susineva A. Seksuaalikasvattajan Käsikirja. Helsinki. Hivpoint. 2019. [https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2019/09/Seksuaalikasvattajan-k%C3%A4sikirja\\_netiversio.pdf](https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2019/09/Seksuaalikasvattajan-k%C3%A4sikirja_netiversio.pdf). 13.12.2021.
- Oksanen, J. & Wallin,. R. 2020. Miesten vuoro. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki. <https://miestenvuoro.metropolia.fi/index.html%3Fp=1508.html>. 13.12.2021.
- Väestöliitto. 2020. Seksuaalioikeudet. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/> 9.4.2021.
- Suomen evankelis- luterilainen kirkko. 2022. Parisuhteen palikat. <https://www.parisuhteenpalikat.fi/>. 17.1.2022
- Suomen YK-liitto. 2022. Turvallinen tila. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>. 17.1.2022