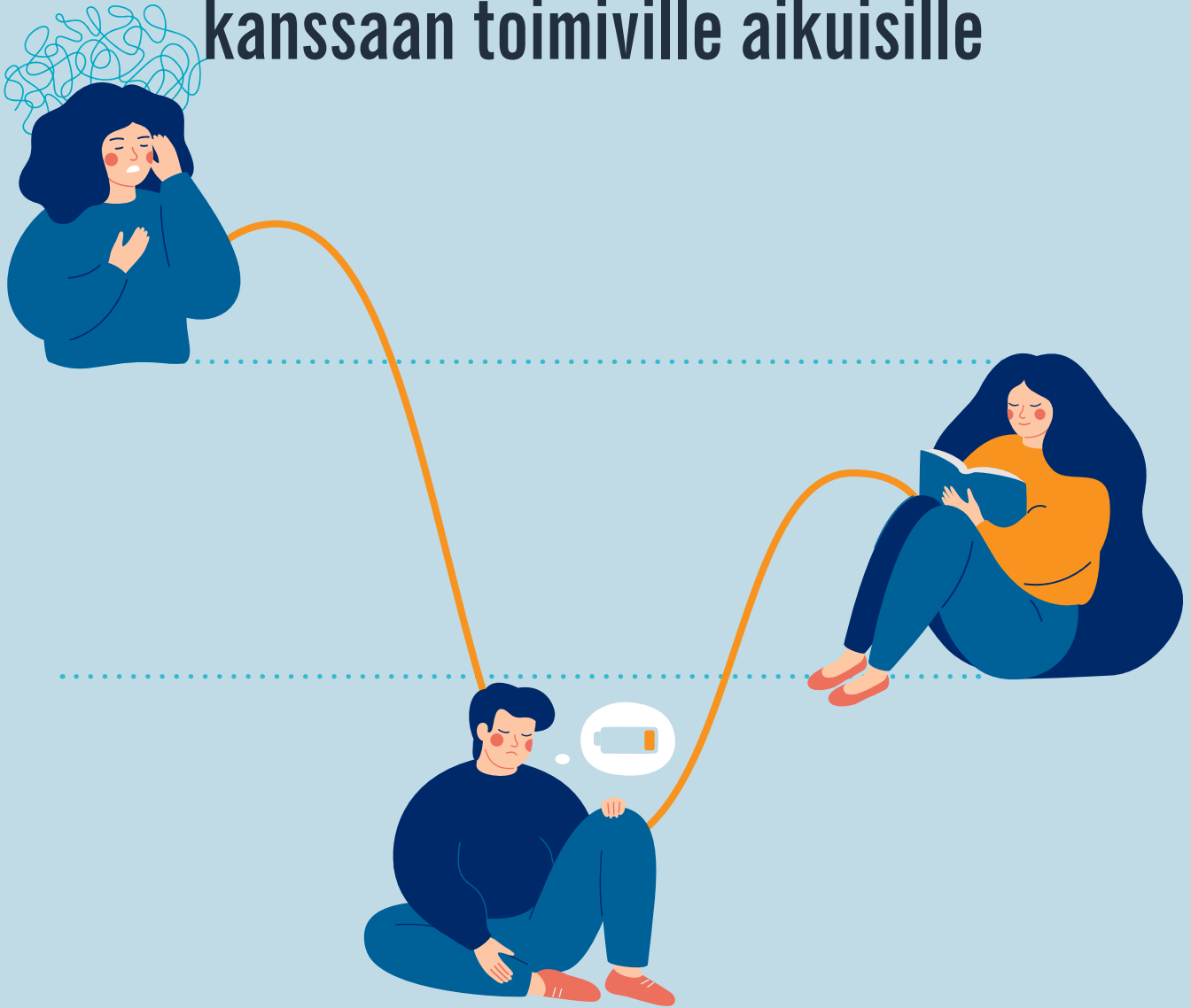


# VIREESSÄ

Viritysopas nuorille ja heidän  
kanssaan toimiville aikuisille



Pirjo Ervasti, Sirpa Huotari, Arja Konttajärvi, Senni Laine,  
Liisa Seppänen, Harriet Tervonen ja Paula Törmänen (toim.)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Sisällys

Saatesanat ja kiitokset .....	3
Lähteet .....	3
Ohjaajalle .....	4
Teema 1: Turvallisuus .....	9
Teema 2: Vireystilan sietoikkuna .....	10
Teema 3: Tunne tunteesi .....	12
Teema 4: Ajatukset ja uskomukset .....	14
Teema 5: Matkan juhlistaminen .....	16
Tehtävöohjeistukset: Virittäytymisleikit .....	18

Opas on tuotettu Ragestop-hankkeessa (2018–2022).

Tekijät: Ervasti Pirjo, Huotari Sirpa, Konttajärvi Arja, Laine Senni, Seppänen Liisa, Tervonen Harriet ja Törmänen Paula.

Oamk Journal 47/2022 – Oulun ammattikorkeakoulun julkaisu

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

[oamk.fi/oamkjournal](http://oamk.fi/oamkjournal)

Oulu 2022

ISBN 978-951-597-224-8 (NID)

ISBN 978-951-597-222-4 (PDF)

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-597-222-4>

Oikeudet: CC BY-SA 4.0, pl. kansikuva ja kuvat sivuilla 3, 8, 10, 12, 17–19

Ulkoasu: Design Inspis Oy

Kuvat: Kansikuva ja sivut 3, 8, 17–19 Shutterstock, sivut 6, 11, 13, 15 Sonja Änkiläinen,

s. 7 Pixabay, s. 9 Harriet Tervonen, s. 10 WordArt, s. 12 BBC/YouTube, s. 14 Sonja Änkiläinen ja Liisa Seppänen

# Saatesanat ja kiitokset

Kiitokset Pohjankartanon koulun 10-luokkien ja OSAOn Valman kehittäjänuorille yhteisestä lukukauden mittaisesta matkastamme. Tarjositte meille hyviä oppimiskokemuksia. Juttu lähti ihan läpällä ja sitten mentiin maankuoren ytimeen ja sieltä ulkoavaruuteen, sekä oman kehon tuntemuksiin. Lopulta todettiin, että turvallisuuden kokemus syntyy arkisista asioista.

” *Aamulla yleensä väsyttää ja ahistaa, ei jaksais lähtä kouluun. Mua auttaa ihmiset jotka välittää musta. Hyvä opettaja kuuntelee oppilaiden toiveita. On helppo olla kun saa mennä istumaan sellaiseen paikkaan joka itsestä tuntuu hyvälle. Takana ollessa ei tarvitse ajatella, että toiset katsoo miten istuu. Nämä on ollut parhaita tunteja, kun saa olla oma itsensä.*

Kiitokset työskentelyssä mukana olleille aikuisille kehittämistyön mahdollistamisesta. Kiitokset myös sosionomiopiskelijat: Nina Garoës, Sara Ilonen ja Sonja Änkiläinen panoksestanne toimintamallin suunnitteluun työharjoittelun aikana.

Aikuisella on valta joko kannustaa tai lannistaa nuorta olemaan omana itsenään kohtaamistilanteissa. Tietoisuus omista kokemuksista ja niiden herättämistä tunteista ovat ohjaajan vahvuuksia. Kannattaa luottaa itseensä, pitää mukana joustava mieli ja hyödyntää nuorten nostamia teemoja, vaikka aluksi tuntuisi, etteivät ne liity käsiteltävään asiaan. Yhteinen matka on parhaimmillaan silloin, kun ohjaaja ja nuoret tutkivat yhdessä avoimin mielin ryhmässä tapahtuvia asioita tässä ja nyt. Turvallista matkaa!

## Lähteet

Markuksela, Hanna (2021): Suorituskyvyn salaisuus – vireystilan säätelyn avulla huippusuorituksiin.

Jääskinen, Anne-Mari: Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen (Lasten keskus 2018).

Sajaniemi, Nina: Stressin säätely 2020.

Ogden Pat, Fisher Janina (2016): Sensomotorinen psykoterapia.

van der Kolk, Bessel (2014): Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla.

Ogden, ym. (2006): Trauma ja keho.

Rothschild, Babette& Rand, L. Marjorie (2010): Apua auttajalle myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.



# Ohjaajalle

Tämä opas sisältää teoriaa vireystilasta ja sen säätelystä sekä ohjaa tutkimaan näitä teemoja oman ryhmän kanssa. Turvallisuuden kokemus on kaiken perusta. Pohdi, millä kaikilla tavoilla voit vahvistaa turvallisuuden tunnetta kohtaamisissa. Käy rauhassa läpi koko aineisto ja valitse sinulle ja ryhmällesi sopiva lähestymistapa. Mieti jo tässä vaiheessa, miten viimeisellä kerralla kaikki tehty on punottavissa yhteen (**ks. teema 5 sivulla 16**).

Vireystilan säätelyä havainnollistetaan sietoikkunan avulla (**esimerkki sivulla 6**).

## Toistuva rakenne ennakoi ja luo turvaa

### Virittäytyminen ja turvallisen ilmapiirin luominen

- Vireystilan havainnointi ja sanoittaminen
- Tilanteeseen sopiva kehollinen harjoite tai alkuleikki

### Teeman mukainen työskentely

- Teoriaa ja yhteistä pohdintaa
- Tehtävien tekeminen
- Yhteinen koonti, mitä tänään koettiin

### Palaute valitsemailanne tavalla: kirjallinen, sana, lause, peukuttaminen, ilme, ele, asento...

- Jokainen tunti päättyy palautteeseen ryhmän sopimalla tavalla esim. kirjoittamalla, yhdessä puhumalla tai digivälitteisesti

### Yhteinen vireystilaan sopiva kehollinen loppuleikki

- Voi sisältää esim. hengitysharjoituksen tai perhoshalauksen



Palaute voi liittyä käsiteltyihin asioihin, menetelmiin, omaan oloon tai ryhmän ilmapiiriin. Se ohjaa aikuista seuraavan teeman suunnittelussa. Huomioimalla nuorten viestit, aikuinen lisää osallisuuden kokemusta.

Ohjaajana et tarjoa valmista, vaan luot yhteistä kokemuksellista matkaa toimintamallin teemoihin. Nuorten havainnoista ja yhteisestä ihmettelystä syntyy kyseisen ryhmän tärkeimmät keskusteluteemat.

Ohjaajana voit sanoittaa ääneen ryhmässä näkemääsi ja kuulemaasi. Näin ollen ryhmäläisten vireystilan säätely tulee sanoitetuksi.

Katso video **Turvallinen kehomieli**.

*Teitä taitaa nyt vähän väsyttää, olisiko tauon paikka?*

Kokemus turvallisesta ryhmästä kannustaa osallistujia tutkimaan omalla tavallaan ryhmässä ilmi tulevia teemoja, kuten tunteet tai vireystila.

Vireessä-työskentelyssä rakenne säilyy samanlaisena riippumatta käytettävissä olevasta ajasta. Työskentely etenee prosessimaisesti. Hyödynnetään kokemuksia ja liitetään siihen teoriaa. Tutkitaan asioita yhdessä huomaten kaikkien vahvuuksia. Kokeillaan uusia työtapoja ja oivalletaan uutta. Lopuksi on juhlan aika.



### Valmistaudu

- Mieti, mikä sinua auttaa olemaan läsnä ryhmässä – oman vireystilan tarkastelu ennen ryhmään menemistä.
- Ryhmän tuntemus ja ryhmäläisten keskinäinen luottamus vaikuttavat työskentelytapoihin. Tuttu ryhmä voi käsitellä teemoja henkilökohtaisemmin kuin aloittava ryhmä.
- Luo turvallinen ryhmän aloitus – tutustumisen tärkeys! Ryhmän työskentelylle kannattaa varata rauhallinen tila.
- Muista aloittaa virittäytymisellä, valitse joko rauhoittava tai virittävä tehtävä tunnustellen ryhmän ilmapiiriä (**katso tehtävät sivulta 18**)
- Varaa ryhmä kerralle tarvittava materiaali etukäteen esim. tulosteet tai kynät
- Mitä viet mukana, kun menet ohjaajana ryhmään?

### Kuuntele ja havainnoi

- Ohjaajalla on aktiivinen rooli poimia osallistujien puheista ja reaktioista aiheita, joihin kannattaa palata seuraavilla kerroilla.

### Pidä huolta

- Käsiteltävät teemat voivat aiheuttaa nuorissa tunnereaktioita, jotka ovat liian henkilökohtaisia ryhmässä jaettavaksi.
  - ➔ Mieti milloin ja missä on sopiva aika ja paikka jatkaa keskustelua nuoren kanssa.
- Tiedota kotijoukkoja ryhmän aloittamisesta.

Koenko olevani  
turvassa?  
Käyttäydynkö toisia  
kohtaan turvallisesti?  
Olenko itselleni  
turvallinen?

## Miksi turvallisuutta kannattaa ihmetellä?

Turvallisuuden kokemus on kokonaisvaltainen tunne ja se on perusta vireyden ja hermoston säätelylle. Ne vaikuttavat edelleen tunnesäätelyyn ja sitä kautta käyttäytymiseen. Voimme tarkastella turvallisuutta ulkoisesta ja sisäisestä näkökulmasta.

Turvallisuuden tunne syntyy aivoissa. Ihmiskunta on näihin päiviin saakka säilynyt elossa eräänlaisen turvatutkan ja kehon puolustusmekanismien avulla. Olemme valppaina tunnistamaan vaaroja ja reagoimaan niihin nopeasti. Taistelemme tai pakenemme, mikäli nämä keinot eivät ole mahdollisia, lamaannumme. Toimimme automaattisesti aivojen alempien osien ohjaamana ja tuolloin monimutkaisempaa ajattelua ja päättelykykyä ohjaava aivokuori on hetken aikaa pois pelistä. Tämä on tärkeä, hengen pelastava toiminto silloin kun olemme todellisessa vaarassa.

Kehollisesti aivan samat reaktiot voivat kytkeytyä päälle myös silloin, kun koemme uhkaa arkisissa tilanteissa, joissa ei ole todellista hengenvaaraa. Niitä voivat olla epävarmuuden kokemukset, ulkopuolelle jääminen ja väärinkäsitykset. Turvallisuutta tuovat asioiden ennakoitavuus, aiemmat hyvät kokemukset ja ryhmään kuuluminen.

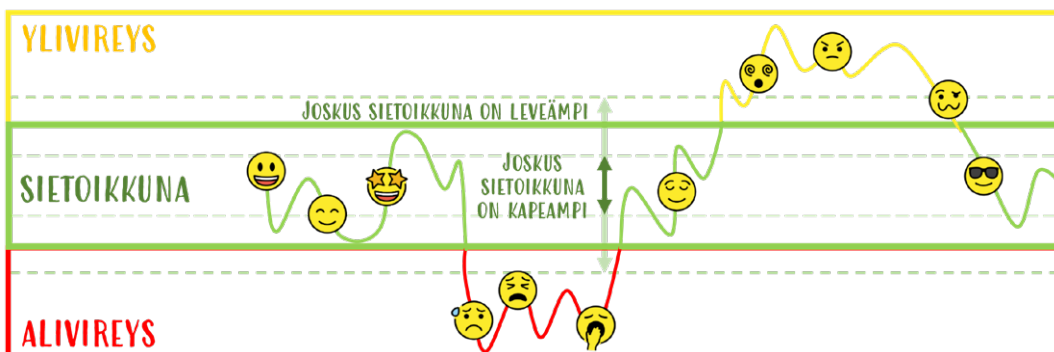
### Riittävä turvallisuuden kokemus mahdollistaa

- sosiaalisen liittymisen
- läheisyyden antamisen ja vastaanottamisen
- kommunikoinnin
- tulevaisuuden suunnittelun
- asioiden muistamisen
- tietojen ja taitojen käyttämisen
- oppimisen

Tämä ryhmä on vielä uusi. Parasta käyttää tutustumiseen aikaa ja ottaa aluksi pieniä, helppoja tehtäviä.

## Vireystila ja sietoikkuna

Vireystilan vaihtelut ovat luonnollinen osa vuorokautta, arkea ja sen rytmiä. Levätyn yön jälkeen olo on palautunut ja sopivan energinen keskittyvään työhön. Iltapäivän puolella taas vireystila heittelee helpommin, jolloin on hyvä pitää mikrotaukoja, liikkua ja syödä verensokeria ylläpitävää välipalaa. Iltaa kohden vireystila laskee ja valmistautuu nukkumiseen, minkä aikana keho ja mieli palautuvat ja aivot puhdistuvat.



Hermoston säätlemää fyysistä ja psyykkistä aktiivisuutta voidaan kuvata jäsentämällä se vireystiloiksi.

# Mitä järkeä?

## Aivojen kolminaisuus

Aivot koostuvat kolmista aivoista: Matelija-aivot, tunneivot eli nisäkäsaivot ja järkiaivot eli ihmis-aivot. Jokaisella näistä on oma ydintehtävä, mutta ne toimivat parhaimmillaan saumattomassa yhteistyössä toistensa kanssa.

**Kehityksellisesti alkukantaisimmat matelija-aivot** pitävät kehon toiminnassa säädellen automaattisia toimintoja, kuten sydämen sykettä, verenpainetta, hengitystä ja ruuansulatusta. Kehon sisäiset aistimukset kulkevat matelija-aivojen kautta.

**Nisäkäsaivot eli tunneivot** säätelevät tunteita. Ne auttavat tietämään milloin miltäkin tuntuu. Ilo, suru, viha, pelko ja muut tunteet aktivoituvat täältä.

**Järkiaivot** ovat nuorin aivojen osa, missä yhteyksiä kehittyä pitkälle aikuisikään, jopa läpi elämän. Ne vastaavat ajattelusta, suunnittelusta, puhumisesta ja oppimisesta.



Turvallisessa, sopivan valppaassa vireystilassa järkiaivot ohjaavat muita aivoalueita parhaalla mahdollisella tavalla. Tällöin on helppo tehdä suunnitelmia, valintoja, löytää ratkaisuja ja saavuttaa päämääriä. Järkiaivojen avulla voidaan esimerkiksi hetkeksi siirtää nälän tunnetta, jotta tehtävä saadaan päätökseen.

Sietoikkunaksi kutsutaan optimaalista vireystilaa, jossa stressiä on sopiva määrä. Sietoikkunan koko vaihtelee vireystilan mukaan. Ylivireystilassa stressin määrä ylittää sietoikkunan rajan ja käynnistää hälytystilan. Silloin ajattelu ja oppiminen eivät ole mahdollisia, vaan toimintaa ohjaavat tunneivot. Alivireystilassa olo on passiivinen, tylsistynyt. Ikään kuin aivoissa olisi liian vähän energiaa – akku vähissä.

Oman vireystilan tunnistaminen tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa stressitilojen voimakkuuteen sekä riittävään palautumiseen. Vireystilan voimakkailla vaihteluilla on merkitystä hermoston toiminnan kannalta fyysiseen terveyteen, kuten sydämen ja verenkierron sairauksiin. Itsetuntemus kertoo milloin stressitaso nousee liikaa.

## Autonominen hermosto

Autonomisella hermostolla on kyky arvioida turvallisuutta ja uhkaa. Se aktivoituu ulkoisesta ärsykkeestä ajallisesti jo ennen kuin se on tietoisessa mielessämme. Kun autonomisen hermoston turvatutka on sopivasti virittynyt, on mahdollista suunnata energiaa haluamaansa kohteeseen, ylittää ja haastaa itseään tavoitteiden toteuttamiseksi.

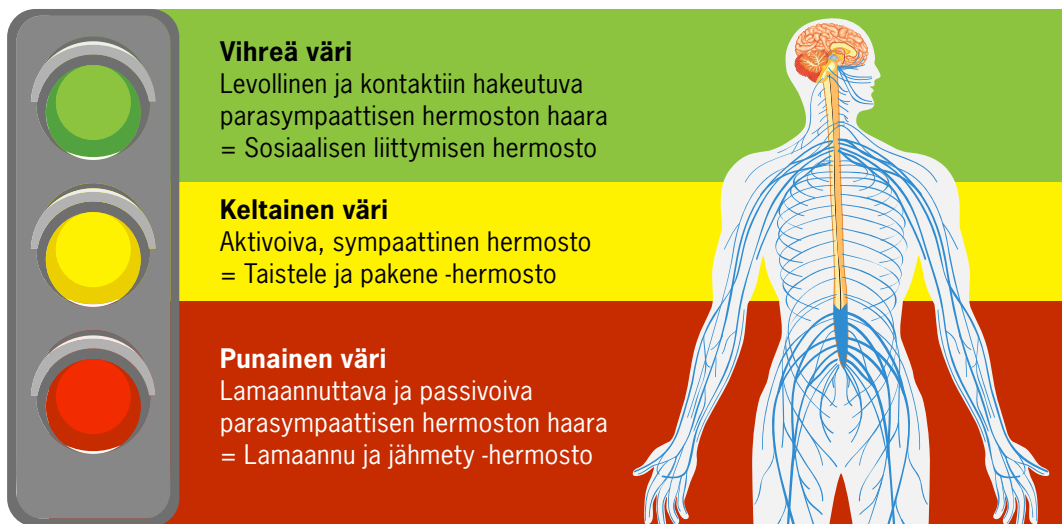
Polyvagaalinen teoria kuvaa autonomisen hermoston toimintaa turvallisuuden ylläpitämiseksi ja palauttamiseksi. Siinä merkittävässä roolissa on vagushermo, jota aktivoimalla olo rentoutuu ja sietoikkunassa olo mahdollistuu. Jo yksikin pitkä uloshengitys vahvistaa vagushermon toimintaa.

Sietoikkunassa asiat koetaan ja kohdataan ympäristöön nähden sopivalla tunnetilalla. Kommunikointi on myönteistä, ehkä huumorilla höystettyä. Olo on turvallinen ja mieli keskittyy olennaiseen, jolloin esimerkiksi uusien asioiden oppiminen ja sosiaalinen liittyminen on mahdollista.

Sosiaalisen liittymisen järjestelmä säätelee niitä kehon osia, joita käytämme, kun olemme vuorovaikutuksessa toisten kanssa, kuten silmäluomen avautumista (kun katsomme), kasvojen lihaksia (kun tunnemme tunteita), keskikorvan lihaksia, (jotta kuulisimme puheen taustamelusta). Jos joudumme uhkaavaan tilanteeseen, voimme hyödyntää sosiaalisen liittymisen järjestelmää esimerkiksi yrittämällä puhua rauhoittavasti ja järkevästi.

Hermoston kautta tunneilmapiiri tarttuu. Jos yksi porukassa rauhoittaa omaa vireystilaa, se auttaa rauhoittamaan myös muiden vireyttä. Ryhmässä tietoinen turvallisen ilmapiirin luominen ja kehollisten ylivirittyneisyyttä laskevien harjoitusten leikkimielisestä tekemisestä voi syntyä säätelykeinoja.

## Autonominen hermosto koostuu kolmesta toisiinsa hierarkisesti liittyvästä tasosta



Käänteinen liikennevalomalli.





# Turvallisuus

## Virittäytyminen, kuulumiset ja tutustuminen

Valitse joko rauhoittava tai virittävä tehtävä kuulostellen ryhmäsi ilmapiiriä.

### Teeman mukainen työskentely

#### Tehtävä 1. Hyvä oppimistilanne

Tehtävässä tarkastellaan hyvään oppimiskokemukseen vaikuttavia asioita. Pyydä nuorta muistelemaan hetkiä, jossa uuden asian tai taidon oppiminen sujui hyvin.

Tapahtuiko oppiminen koulussa, harrastuksissa? Mitä asiaa opettelit? Millainen tunnelma oppimistilanteessa oli? Auttoiko sinua joku, kuka? Mihin aikaan oppiminen tapahtui? Olitko yksin vai ryhmässä?

Lopuksi keskustellaan yhdessä kokemuksista sen verran, kuin se tuntuu hyvältä. Keskustelusta tehdään koonti valitulla tavalla.

#### Tehtävä 2. Turvapaikkani koulussa

Tehtävän tarkoituksena on tarkastella turvallisuuden kokemusta valokuvien avulla. Jaa nuoret pareiksi. Pyydä heitä etsimään paikka, jossa he kokevat olonsa mahdollisimman turvalliseksi ja rennoksi. Paikka voi olla sellainen, johon he mielellään hakeutuvat oleilemaan ja viettämään aikaa. Pyydä nuoria ottamaan valokuva turvapaikasta.

##### Valokuvauksen voi tehdä kahdella tavalla

**Vaihtoehto 1** Sinä turvapaikassa: Kaveri ottaa sinusta kuvan omassa turvapaikassasi, tai otat itse itsestäsi kuvan turvapaikassasi.

**Vaihtoehto 2** Pelkkä turvapaikkasi: Otat kuvan turvapaikastasi, mutta et itse näy kuvassa.

Muistuta nuoria siitä, ettei kuvassa näy muita ihmisiä tai tunnistetietoja.

Palataan takaisin ryhmään tarkastelemaan valokuvia: Millaisia turvapaikkoja löytyi? Toistuuko jokin sama paikka nuorien kesken? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että valitut paikat tuntuvat turvalliselta?

### Palautteen kerääminen

Mikä filis jäi?  
Mikä tällä kerralla oli  
sinulle merkittävää?

### Yhteinen lopetus

Perhoshalaus,  
**katso ohjeet**  
**sivulta 19.**



# Vireystilan sietoikkuna

## Virittäytyminen ja kuulumiset

Valitse joko rauhoittava tai virittävä tehtävä kuulostellen ryhmäsi ilmapiiriä.

### Tunteet vaikuttavat vireystilaamme

Tunteita kannattaa tunnustella, jotta oppii ymmärtämään niiden vaikutuksen omaan olotilaansa ja käyttäytymiseensä.

Nolostuessa keho painuu kasaan ja, kun iloitsemme kehokin on energinen ja tekee mieli hypähdellä.

Käymme läpi päivän aikana monia tunteita. Kaikki tunteet ovat arvokkaita eikä niitä pidä lähteä arvottamaan, sillä tunteilla on oma tärkeä tehtävänsä. Voimakkaidenkin tunteiden huiput laimenevat minuuteissa.

Keskustelun kysymyksiä: Millaisia tehtäviä erilaisilla tunteilla on? Miten ne voivat vaikuttaa tehtävissä suoriutumiseen?

*Kaikki tunteet ovat ok. Kaikki tunteet eivät ole mukavia, mutta ne kuuluvat elämään ja niillä on tarkoitus. Tunnetiloihin on mahdollista vaikuttaa. Tunteet voivat olla myös suojaavia.*

## Teeman mukainen työskentely

### Tehtävä 1: Tunteiden tunnistaminen

#### Vaihtoehto A: Tunnesanakilpailu

Ryhmäläiset listaavat yhdessä mahdollisimman paljon sanoja kahdessa eri ryhmässä kisailemalla kumpi ryhmä keksii eniten tunnesanoja. Kaikki tunnesanat kirjataan lopuksi yhteiseen listaan, jota tarvitaan Teeman 3 Tunnepelissä.

#### Vaihtoehto B: Tehtävän tavoitteena on tunnistaa ja sanoittaa kokemiaan tunteita.

Jaa jokaiselle nuorelle kuva tunnesanoista. Pyydä nuorta ympäröimään kuvasta tunteita, joita hän on tuntenut esim. viimeisen viikon aikana.

Tunteet eivät aina tunnu mukavilta, mutta niitä voidaan tarvita tilanteissa, joissa pitää ilmaista tai viestittää toisille omat rajat. Tunteet voivat myös suojata omien rajojen ylittämislähtöä esimerkiksi vihaisuus estää toisia tulemastakin liian lähelle. Tunteita kannattaa sanoittaa ja niitä voi jakaa toisten kanssa!



**Keho**

+



**aivot**

= **tunnekokemukset**

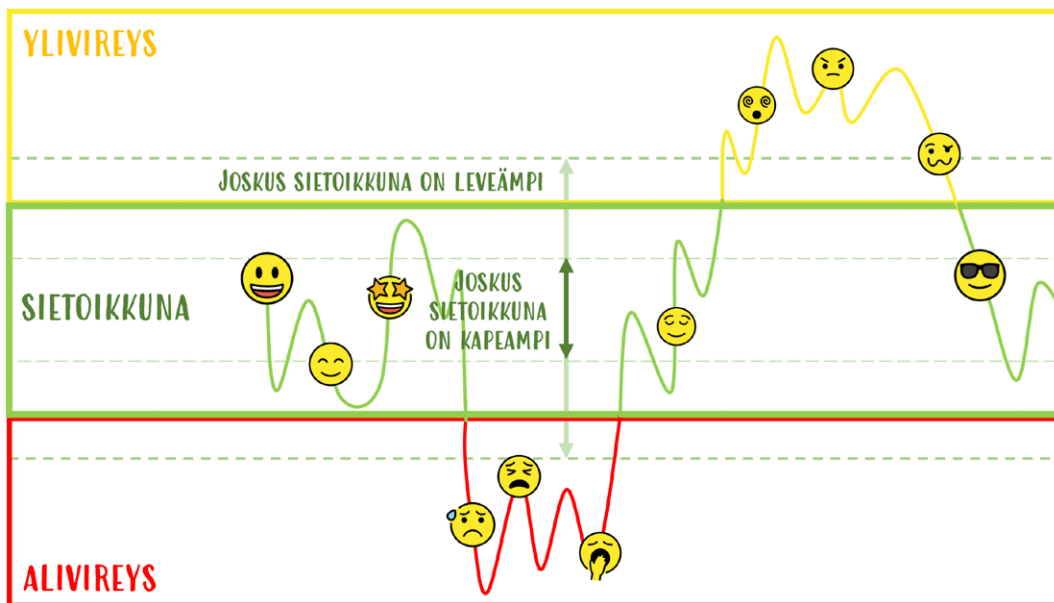
Kaikki tunnetilat ovat aivojen eri osien sekä kehon yhteistyön tulosta. Mitä tämä yhteistyö oikein tarkoittaa?



## Tehtävä 2. Vireystilan sietoikkuna – mistä tiedät, että olet vireessä?

### Yksin tai parin kanssa

Kun sinun pitäisi keskittyä ja tunnistat olevasi yli- tai alivireystilassa, mitkä keinot auttavat palaamaan sietoikkunaan? Entä mitkä keinot auttavat pysymään sietoikkunassa? Kirjoita ylivireystilan sekä alivireystilan laatikoihin keinoja, jotka auttavat sinua palaamaan sietoikkunaan. Kirjoita sietoikkunalaatikkoon keinoja, jotka auttavat pysymään sietoikkunassa.



## Tehtävä 3. Kootaan ryhmän yhteinen sietoikkuna A3-paperille

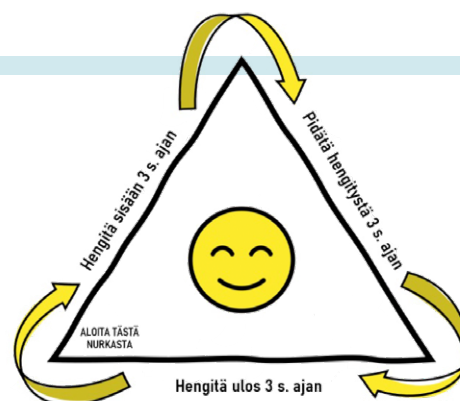
Sama sietoikkuna -pohja kuin edellisessä tehtävässä. Nuoret kertovat, mitä keinoja he keksivät ja mihin kohtaan sijoittivat ne. Tämä sietoikkuna jää ryhmätilaan tai osallistujille itselleen, ja sen äärelle voidaan myöhemminkin palata.

### Palautteen kerääminen

Mikä filis jäi? Mikä tällä kerralla oli sinulle merkittävää?

### Yhteinen lopetus

Hengitysharjoitus



# Tunne tunteesi

## Virittäytyminen ja kuulumiset

Valitse joko rauhoittava tai virittävä tehtävä kuulostellen ryhmäsi ilmapiiriä.

### Teeman mukainen työskentely

#### Tehtävä 1. Katsotaan video

##### Managing Stress – Brainsmart – BBC

Kesto reilu 2 min



Koska stressi on fyysinen reaktio, auttaa syvähengitys torjumaan siitä aiheutuvia vaikutuksia.

##### **Mikä muu kuin hengitys auttaa vähentämään stressin vaikutuksia?**

- Treenaaminen ja harrastaminen, jossa pääsee purkamaan energiaa
- Ota tilanteesta kontrolli, selvitä tilanne ja mieti kuinka voisit käsitellä sen
- Älä stressaa yksin, juttele jonkun kanssa asiasta, sosialisoidu
- Naura vähän – on vaikeaa nauraa ja tärkeitä pelosta samaan aikaan!
- Rauhoitu luonnon ääreen – lähde vaikka metsäretkelle tai rapsuta lemmikkiä kotona, mikä vain rauhoittaakin.

#### Tehtävä 2. Tunnepelit

Peliin tarvitaan kuvia, esimerkiksi postikortit, ilmaiset kuvapankit tai nuorten itse ottamat kuvat, ja lista tunnesanoista (Teeman 2 Tunnesanakilpailu). Riippuen paikalla olevan ryhmän koosta, voidaan pelata yhtenä ryhmänä tai joukkueina.

##### **Miten pelataan?**

1. Joku sanoo tunnesanan listalta.
2. Jokainen pelaaja valitsee kaksi kuvaa, jotka hänen mielestään kuvastavat tunnetta.
3. Verrataan valittuja kuvia ja keskustellaan niistä.

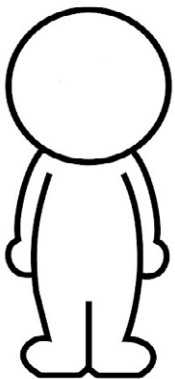
Pelivariaatio: Jos kaikilla osallistujilla on käytössä samanlaiset kuvapakat, peli voidaan toteuttaa kilpailuna. Joukkue saa pisteitä sen mukaan, kuinka monta samaa kuvaa on valittuna.



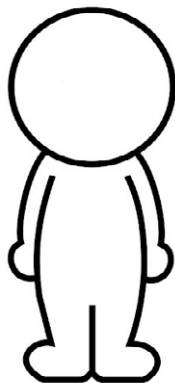
### Tehtävä 3. Väritystehtävä

Miltä eri tunteet tuntuvat kehossa? Väritä kuvaan mittarin ohjeistuksen mukaisesti.

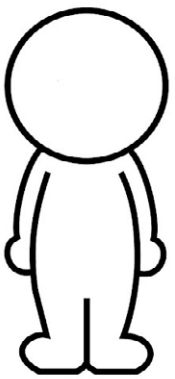
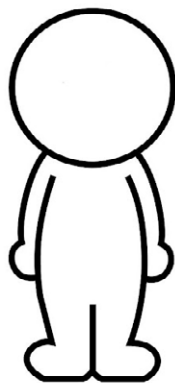
ILO



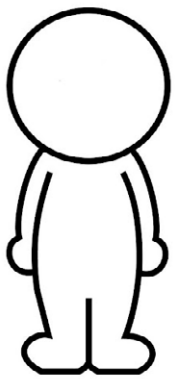
SURU



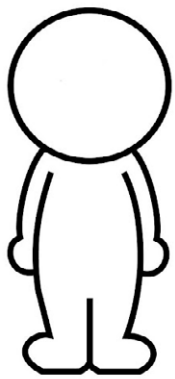
PELKO



VIHA



HÄPEÄ



FIIILIS JUST NYT



Aktiivisuutta, liikettä, eniten tuntemuksia

Neutraali

Pysähtymisiä, vähiten tuntemuksia

### Palautteen kerääminen

Mikä fiilis jäi? Mikä tällä kerralla oli sinulle merkittävää?

### Yhteinen lopetus

Esim. perhoshalaus, hengitysharjoitus tai ryhmässä hyväksi koettu leikki.

# Ajatukset ja uskomukset

## Virittäytyminen ja kuulumiset

Valitse joko rauhoittava tai virittävä tehtävä kuulostellen ryhmäsi ilmapiiriä.

### Ajatukset ja uskomukset vaikuttavat valintoihimme

Teeman tehtävien tarkoituksena on suunnata ajatukset omaan itseen sekä tulevaisuuteen. Mitä ajattelen itsestäni, mitä tunteita nuo ajatukset minussa herättävät? Millainen on Tulevaisuuden Minä?

Teeman tarkoituksena on herätellä miettimään ajatuksia ja uskomuksia, jotka vaikuttavat minäkuvaan ja tapaan, jolla puhuttelee itseään.

Tämäkään ei onnistunut. Musta ei oo mihinkään. En opi tätä ikinä. Mä oon niin tyhmä.

Pitää vielä harjoitella lisää. Kyllä tämä vielä joku päivä onnistuu. Kyllä tämä tästä.

## Teeman mukainen työskentely

### Tehtävä 1. Minä olen -runo

Tehtävänä on suunnata ajatukset oman itseen. Tyhjät kohdat täytetään itseä kuvastavilla, kannustavilla sanoilla ja lauseilla. Lopputuloksena on runo.

**Vinkki!** Jos et keksi itse vastausta johonkin kohtaan, voit kysyä kaverilta tai miettiä, miten sinulle tärkeä ihminen sinua kuvailisi.

#### MINÄ OLEN -RUNO

Tehtävänäsi on suunnata ajatukset sinuun itseesi. Pysähdy pohtimaan millainen tyyppi tällä hetkellä olet. Täytä tyhjät kohdat sinua kuvastavilla sanoilla ja lauseilla. Lopputuloksena on runo, joka kertoo sinusta!

KIRJOITTAJA: .....

OLEN .....

MIETIN .....

HALUAN .....

NÄEN .....

KUULEN .....

OLEN .....

YMMÄRRÄN .....

TUNNEN .....

KOSKETAN .....

PELKÄÄN .....

ITKEN .....

UNELMOIN .....

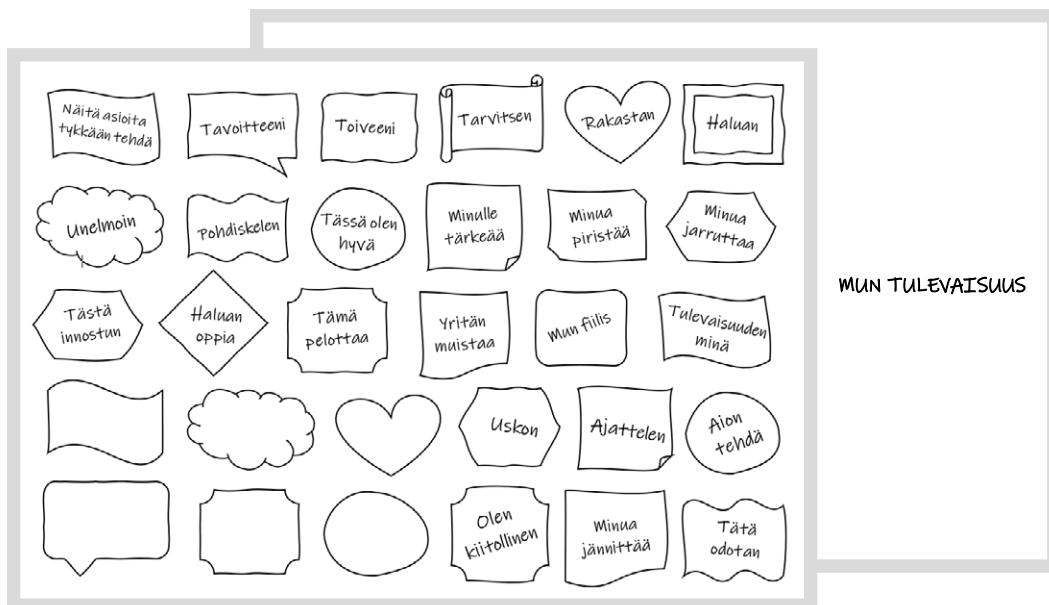
YRITÄN .....

OLEN .....

## Tehtävä 2. Tulevaisuuteni – unelmakartan tekeminen

Etsitään aikakauslehdistä omaan unelmakarttaan sopivia asioita. Kirjoitellaan omista toiveista, tavoitteista ja unelmista tulevaisuuteen liittyen. Pohditaan mitkä asiat vaikuttavat noihin tavoitteisiin pääsemiseen ja unelmien toteutumiseen?

1. Valitse vähintään 4 aihetta, joiden ympärille työstät unelmakarttaasi. Enemmänkin saa tehdä! Tyhjiin kuvakkeisiin voit keksiä omat otsikot. Unelmakartan teemana on Mun tulevaisuus.
2. Etsi aikakauslehdistä kuvia, sanoja ja lauseita, jotka haluat kuhunkin aiheeseen liittää. Voit myös itse kirjoittaa, piirtää ja värittää – tee unelmakartasta juuri sinun näköisesi.
3. Muistele hieman samalla aiempien tuntien aiheita: Mitä tunteita tulevaisuuden miettiminen saa sinussa aikaan? Onko olosi rauhallinen ja voit keskittyä tehtävään, vai ovatko ajatukset ja fiilikset hieman sekaisin? Miltä tehtävän tekeminen tuntuu, rauhoittaako se, ahdistaa se, onko se ihan ok vai tuntuuko ettet mitenkään jaksaisi? Mitä luokassa voisi tehdä, jotta tehtävään keskittyminen olisi helpompaa?
4. Käydään yhdessä töitä läpi. Nuoren ei tarvitse esitellä koko työtä tai kertoa kaikista henkilökohtaisimmista ajatuksistasi. Unelmakartasta voi valita kohdan, josta ryhmälle kertominen tuntuu hyvältä!



### Palautteen kerääminen

Mikä fiilis jäi? Mikä tällä kerralla oli sinulle merkittävää?

### Yhteinen lopetus

Esim. perhoshalaus, hengitysharjoitus tai ryhmässä hyväksi koettu leikki.

# Matkan juhlistaminen

## Virittäytyminen ja kuulumiset

Tavoitteena on, että jokainen osallistuja kokee olleensa mukana yhteisessä projektissa ja kaikki saavat onnistumisen kokemuksen.

Ryhmän kanssa työskennellessä lopettaminen on yhtä tärkeää kuin aloittaminen.

- Kiitetään nuoria siitä, että he toivat työskentelyyn mukaan omaa kokemusmaailmaansa.
- Juhlistetaan yhteistä matkaa.
- Vietetään kiireetön rauhallinen hetki tässä ja nyt, hyvän asian äärellä.

## Henkilökohtaisesta yhteiseen – yhteisestä henkilökohtaiseen

Ryhmäläisten yhdessä tekemistä tehtävistä ja palautteista voidaan koota yhteisen matkan kertomus esimerkiksi valokuvakollaasiksi. Tuotos voi olla ryhmän yhteinen sietoikkuna, joka on täydentynyt matkan aikana (**tehtävä teemassa 2**).

Yhteisen tehtävän laajuutta ohjaa ryhmän käytössä oleva aika. Eräässä ryhmässä, joka kokoontui kerran viikossa, ryhmäläiset valmistelivat yhteisen videon. Lisäksi ryhmässä valmistui henkilökohtaisia projekteja, kuten maalaus, sarjakuva ja podcast.



Onko nuorilta noussut muutostarpeita ja kehittämisideoita, joiden toteuttamiseen tarvitaan aikuisia.

## Oivallukset jakoon

- Matka on mahdollisuus itsetuntemuksen vahvistumiseen.
- Jokainen osallistuja saa itse päättää, missä laajuudessa tuo tehtävien sisällöt muiden näkyville.



**Yhteistä ryhmämatkaa on tärkeä juhlistaa omalla ryhmällä!**



## Palautteen kerääminen

Viimeisellä kerralla kerätään palautetta ja kehittämisideoita koko työskentelyn ajalta. Ryhmästä riippuen palaute kerätään yhdessä keskustellen tai kyselylomakkeella. Keskustelun tukena voidaan käyttää esim. kuvakortteja.





**Kiitos matkasta!**



# Tehtävöohjeistukset: Virittäytymisleikit

## Mitä järkee tässä on?

Virittäytymisleikkien tarkoitus on tukea ryhmän vireystilan säätelyä ja ohjata teemaan. Leikkisyys ja huumori rentouttaa ilmapiiriä ja luo ryhmähenkeä. Havainnoi ryhmäsi vireystilaa ja valitse leikki sen hetkisen tarpeen mukaan. Leikeillä ja harjoituksilla voi ohjata ryhmän huomion tähän hetkeen. Jokaiselle teemakerralle voi valita saman alku- tai loppuleikin, jolloin ne ovat osa pysyvää rakennetta.

## 123-peli

Koko ryhmä asettautuu seisomaan rinkiin. Pelin johtaja antaa ohjeet leikkiin. Ensimmäinen aloittaa sanomalla 1 ja seuraavat jatkavat sanomalla vuorollaan 2, 3, 1, 2, 3... Numeroilla jatketaan sen verran, että kaikki ovat päässeet sujuvasti leikkiin mukaan. Seuraavaksi jatketaan niin, että numeron 3 tullessa kohdalle, pitääkin lyödä kädet yhteen. Kierros menee siis 1, 2, läps, 1, 2, läps... Kun tämä alkaa sujua, numeron 2 kohdalla pitää sanoa "pöö" ja lopuksi vielä numero 1 kohdalla pitää tömäyttää jalalla lattiaa. Viimeiset kierrokset menevät siis tömps, "pöö", läps, tömps, "pöö", läps jne.

Kaikki pysyvät leikissä mukana, vaikka tulisi virheitä. Kaveria saa auttaa ja mokalle voidaan hyvänhän tahtoisesti yhdessä nauraa.

## Bussi tulee

Sovitetaan leikinjohtaja. Ryhmä asettautuu seisomaan rinkiin. Bussia odottaessa kaikki katsovat alas, omiin varpaisiin. Kun leikinjohtaja ilmoittaa "bussi tulee", kaikki nostavat päänsä ja katsovat toista ringissä olevaa leikkijää. He, kenen katseet kohtaavat, poistuvat ringistä. Leikki jatkuu kunnes ei ole enää leikkijöitä.

## Aivojumppa

Aivojumpan liikkeet aktivoivat aivojen eri osia. Aivojumppaa voi tehdä ennen ajatustyötä vaativien tehtävien aloittamista tai välijumppana, jotta kirjaimellisesti saa aivot liikkeelle.

- Kävele paikallaan. Kosketa oikealla kyynärpäällä vasenta polvea ja sitten vasemmalla kyynärpäällä oikeata polvea.
- Piirrä oikealla kädellä suurta, kyljellään olevaa kahdeksikkoo edessäsi. Seuraa käden liikettä silmilläsi. Tee sama vasemmalla kädellä. Liike ohittaa vartalon keskiliinjan.
- Laita oikea etusormi nenällesi ja vasen kämmen oikean korvan päälle. Läpsäytä molemmilla käsillä reisiä. Laita vasen etusormi nenällesi ja oikea kämmen vasemman korvan päälle. Läpsäytä molemmilla käsillä reisiä. Jatka näitä liikkeitä ja koeta lisätä nopeutta.

## Keskittymisharjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on lisätä keskittymistä tässä ja nyt -hetkessä olemiseen. Tarkoitus on jarruttaa mielen kierroksia kohdistamalla huomio ympäristöön. Samalla keho ja mieli rauhoittuvat ja ajattelu toimii paremmin. Harjoitus tehdään rauhassa, ilman kiirettä. Ohjaaja lukee alla olevan tekstin rauhalliseen tahtiin, niin että jokaisessa kohdassa on aikaa tehdä aistihavaintoja.

- Ota nyt hyvä asento. Laita jalkapohjat lattiaa vasten. Anna kätesi laskeutua syliin ja ole hetki vain paikoillasi tekemättä mitään.
- Katsele nyt ympärillesi ja huomioi mitä näet.
- Kiinnitä huomiosi johonkin tässä huoneessa olevaan esineeseen. Tarkastele sitä ja sen yksityiskohtia. Minkä muotoinen se on? Minkä värinen se on? Minkä kokoinen se on? Nimeä mielessäsi jokin sen ominaisuus, esimerkiksi ”se on pyöreä”.
- Kuuntele nyt hetki ääniä, joita kuulet ympärilläsi.
- Kiinnitä huomiosi johonkin valitsemaasi ääneen, jonka kuulet huoneen sisältä tai sen ulkopuolelta. Kuuntele tarkkaan, miltä se kuulostaa. Onko ääni kova vai hiljainen, onko se jatkuva vai vaihteleva? Onko se mukava vai epä mukava? Nimeä taas mielessäsi jokin sen ominaisuus, esimerkiksi ”ääni on kova”.
- Kosketa nyt jotain lähelläsi olevaa esinettä. Tunne miltä se tuntuu. Mitä materiaalia se on, minkä muotoinen se on? Onko se kevyt vai painava, kova vai pehmeä, lämmin vai kylmä. Onko sen pinta sileä vai karhea? Nimeä jokin esineeseen liittyvä ominaisuus.
- Olet nyt tässä hetkessä ja tässä paikassa. Olet läsnä tässä ja nyt.

Harjoituksen voi toistaa itsenäisesti esimerkiksi silloin, kun ajatukset lähtevät harhailemaan keskittymistä vaativassa tehtävässä. Pyyhekumin tai sinitarran pyörittely, puristelu tai kädessä pitäminen voi tuntua rauhoittavalta ja auttaa pysymään tässä hetkessä.

## Hengitysharjoitukset

Syvä, rauhallinen hengitys kertoo keholle, ettei ole mitään hätää. Hengitystä voidaan pysähtyä tarkkailemaan, ilman että sitä koetetaan muuttaa. Hengitykseen keskittyminen kiinnittää huomion nykyhetkeen.

- Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle. Tarkkaile tunnetko hengityselimien liikkeen, nouseeko ja laskeeko vatsa hengityksen tahdissa.
- Kolmihengitys ([ks. sivu 11](#))



## Perhoshalaus

Perhoshalaus on tehokas tekniikka hermoston itsesäätelyyn ja stressireaktion rauhoittamiseen. Tekniikan kehittänyt meksikolainen Lucina Artigas kuvaa perhoshalausta näin: ”Meillä kaikilla on kädet niitä tilanteita varten, kun meillä ei ole toista ihmistä, joka voi halata meitä. Silloin voimme auttaa itseämme: Voimme laittaa kädet sydämelle, voimme tunkea oman kehomme lämmön – tuntea kuinka sydän lyö. Voimme tehdä taputuksia puolelta toiselle, samalla tavalla, kun sydämemme lyö. Kädet ovat kuin perhonen, joka lepää rintakehän päällä ja taputtaa siivillään...”

Ota hyvä ryhdikäs istuma-asento. Aseta kätesi rintakehälle peukalot vastakkain ja ylöspäin osoittaen. Näin muut sormet osoittavat yläviistoon, solisluut jäävät alle. Sormet ilmentävät perhosen siipiä.

Taputtele kämmenillä vuorotellen kevyesti, rauhoittavaan tahtiin rintakehälle. Kokeilemalla löydät sinulle sopivan tahdin. Halutessasi voit sulkea silmät. Jatka taputtelua rauhallisesti hengittäen. Jos mieleen tulee jokin sana tai lause, mikä tuo hyvää mieltä, ajattele samalla sitä. Jatka taputtelua, älä kiirehdi, viivyttelä hetki ja kun päätät taputtelun, huomaa millainen vireystilasi on.

Tämä opas on tuotettu Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman RageStop turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeessa. Hanke toteutettiin Oamkin, OSAO:n ja Oulun Ensi- ja turvakoti ry:n yhteishankkeena. Kehittämistyötä tehtiin yhdessä nuorten ja heidän kanssaan toimivien aikuisten kanssa.

**VIREESSÄ viritysoapas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille** on käytännöllinen toimintamalli, joka pohjautuu tutkittuun tietoon turvallisuuden kokemuksen ja tunnesäätelytaitojen merkityksestä oppimiseen. Oppaan teemat ja niihin liittyvät tehtävät ovat syntyneet nuorten kokemustiedon pohjalta.

Yhdessä nuorten kanssa tutkimme toiminnallisin menetelmin turvallisuuden tunteeseen vaikuttavia tekijöitä, vireystilan ja tunteiden yhteyttä sekä teimme havaintoja toimintaympäristöstä. Olimme avoimia nuorten erilaisille tavoille ilmaista heille tärkeitä asioita ilmeiden, eleiden ja kehonkielen avulla.

Tärkeää on, että aikuinen tutustuu toimintamallin teoriaosuuteen ja rakenteeseen ennakkoon. VIREESSÄ-toimintamallia voi toteuttaa kokonaisuutena toteuttaen teemojen mukaista rakennetta, mutta suositeltavaa olisi tapaamiskerroilla toimia ryhmän vireystilan mukaisesti muun muassa virittäviä tehtäviä valittaessa.

Yhteinen matka on parhaimmillaan silloin, kun ohjaaja ja nuoret tutkivat yhdessä avoimin mielin ryhmässä tapahtuvia asioita tässä ja nyt. Turvallista matkaa!

[oamk.fi/ragestop](http://oamk.fi/ragestop)

