



Nicol Parviainen, Emil Saarnio

## Nuorten mielenterveystaitojen kehittäminen

Yläkoululaisten elämänlaadun tukeminen positiivisen mielenterveyden harjoitteita hyödyntämällä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

8.5.2022

Tekijä	Nicol Parviainen, Eemil Saarnio
Otsikko	Nuorten mielenterveystaitojen kehittäminen
Sivumäärä	39 sivua + 2 liitettä
Aika	8.5.2022
Tutkinto	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Johanna Ihalainen, tuntiopettaja Jyrki Konkka, yliopettaja
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata nuorten kasvaviin mielenterveysongelmiin ennaltaehkäisevän toiminnan kautta. Ennaltaehkäisevä toiminta rakennettiin positiivisen mielenterveyden teoriaan pohjaten, jota sosiaalipedagoginen viitekehys rikasti. Näiden pohjalta syntyi osallistava ja voimaannuttava harjoitekokonaisuus mielenterveyttä tukevista osa-alueista. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suoritettiin Helsingin normaalilyseossa kahdeksasluokkalaisten oppilaiden sekä heidän opinto-ohjaajansa kanssa.</p> <p>Toiminnallinen osuus sisälsi 3 tapaamiskertaa yläkoulun luokan kanssa. Ensimmäinen kerta oli omistettu tutustumiselle sekä harjoitteiden valitsemiselle. Nuoret äänestivät 14 harjoitteen kokonaisuudesta 5 mielenkiintoisinta ja hyödyllisintä harjoitetta, jotka suoritettiin yhdessä kahdella seuraavalla tapaamiskerralla. Harjoitteet oli jaoteltu viiteen eri osa-alueeseen: tunne- ja ajattelutaitoihin, sosiaalisiin taitoihin, läsnäolo- ja tietoisuustaitoihin, elämänhallintataitoihin sekä itsetunto- ja itsetuntemustaitoihin. Harjoitekokonaisuus rakennettiin positiivisen mielenterveyden teoreettiseen viitekehukseen pohjaten ja sitä soveltaen.</p> <p>Positiivisen mielenterveyden teorian lisäksi opinnäytetyötä tukee sosiaalipedagoginen ajattelu, josta erityisesti voimaantuminen ja osallisuus nousevat pintaan. Toimintaan osallistumisen ollessa nuorille vapaaehtoista osallisuuden vahva mahdollistaminen koettiin tärkeäksi. Toiminta oli tavoitteeltaan myös linjassa nykyisen opetussuunnitelman tavoitteiden kanssa, jolloin se toimi luonnollisena osana opinto-ohjauksen oppitunteja.</p> <p>Nuoriin suunnatuista tutkimuksista käy yleisellä tasolla ilmi negatiivinen lähestymistapa mielenterveyttä kohtaan, jossa painopiste on ongelmassa, häiriöissä ja häiritsevissä teki- jöissä. Tämä opinnäytetyö pyrki paikkaamaan tämän teeman toista puolta, lähestyen teemaa mielenterveystaitojen vahvistamisella. Toiminnassa mukana olleet nuoret kokivat käsiteltävät osa-alueet tärkeinä. Osa-alueet olivat nuorille nimeltä entuudestaan tuttuja, mutta heidän mukaansa niiden käsittelyyn ei peruskoulun aikana ollut annettu tarpeeksi tilaa. Nuoret osallistuivat harjoitteisiin mielenkiintoa osoittaen. Alkuun osallistuminen oli varovaisempaa, mutta vahvistui nopeasti harjoitteiden edetessä.</p> <p>Saadun palautteen perusteella nuoret kokevat tärkeäksi mielenterveystaidoista puhumisen sekä niiden aktiivisen harjoittamisen. Työn taustatiedon ja toiminnan kokemusten perusteella mielenterveystaitojen aktiiviselle vahvistamiselle nuorten keskuudessa olisi paljon tarvetta. Toiminta osoittautui myös hyvin sopivaksi kouluympäristössä suoritettavaksi.</p>	
Avainsanat	Positiivinen mielenterveys, nuoret, yläkoulu

Author	Nicol Parviainen, Eemil Saarnio
Title	Supporting youth's mental health skills
Number of Pages	39 pages + 2 appendices
Date	21 April 2022
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Johanna Ihalainen, Lecturer Jyrki Konkka, Principal Lecturer
<p>The aim of this thesis was to respond to the increasing mental health problems among youth, approaching it through preventive activities. The preventive activities were based on the theory of positive mental health, which was enriched by the sociopedagogical frame. Based on these frames of theory, a participatory and empowering exercise package was created, which consisted of sub-fields that support mental health. The activities of the thesis were executed in The Helsinki Normal Lyceum, with the students of 8th grade and their study counsellor.</p> <p>The activities' part included 3 (three) sessions with the class of the mentioned upper secondary school. The first session was dedicated to familiarizing with the students and to choosing the exercises. The youth voted five exercises out of 14, according to which were the most interesting and useful to them. These exercises were executed on the remaining two sessions. The exercises were divided to five sub-categories: emotional and mental skills, social skills, presence and awareness skills, life management skills and to self-esteem and self-knowledge skills. The exercise package was constructed on the theory of positive mental health.</p> <p>In addition to the theory of positive mental health the thesis is supported by sociopedagogical thinking, with the emphasis on empowerment and participation. The activities were voluntary for youth and due to this, the participatory of the action was emphasized. The goals of the activities were also in line with the goals of the students' curriculum, thereby it functioned as a natural part of the study counselling classes.</p> <p>The studies regarding youth bring forth the negative approach regarding mental health, where the emphasis is on problems, disorders, and disruptive factors. This thesis aimed to fulfill the other side of the field, approaching it by reinforcing mental health. The youth that participated to the activities found the sub-fields of the exercises important. The youth were partly familiar with the sub-fields of the activities, but they also experienced that there was not enough space given to them as a subject. The students participated to the exercises with showing interest. At the beginning the participation was more careful, but they engaged deeper rapidly as the exercises proceeded.</p> <p>The feedback given by the students indicated that they experience it important to have conversation about mental health and furthermore to enhance it actively. The background investigation of the topic and the experience acquired through the activities indicate the need for support and enhancement of mental health skills among youth. The activities of the thesis also proved to be adequate to the school environment.</p>	
Keywords	Positive mental health, youth, upper secondary school

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuoren elämä, siihen vaikuttavat tekijät ja sen tukeminen	3
2.1	Nuoruus	3
2.2	Mielenterveys ja nuoret	4
2.3	Nuoren elämään ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	7
2.3.1	Perhe- ja läheissuhteiden vaikutus nuorten hyvinvointiin	7
2.3.2	Koulu ja koulumaailman vaikutus nuorten hyvinvointiin	8
2.3.3	Nuorille koulussa suunnatut palvelut ja tuki	9
3	Positiivinen mielenterveys nuorten voimaannuttamisen välineenä	11
3.1	Voimaantuminen	11
3.2	Positiivinen mielenterveys - mielenterveys	12
3.2.1	Tunne- ja ajattelutaidot	12
3.2.2	Sosiaaliset taidot	14
3.2.3	Elämänhallinta ja tietoisuus- sekä läsnäolotaidot	15
3.2.4	Itsetunto ja itsetuntemus	15
4	Nuoren sisäisten taitojen vahvistaminen sosiaalipedagogisesti	16
4.1	Vuorovaikutus kasvattaa osaksi yhteiskuntaa	17
4.2	Dialogin ja yhteisöllisyyden avulla osallisuuteen	19
5	Toiminnallisten harjoitteiden toteutus koulussa	20
5.1	Valikoituneet harjoitteet ja niiden kuvaus	22
5.2	Ensimmäinen tapaamiskerta	23
5.3	Toinen tapaamiskerta	27
5.4	Kolmas tapaamiskerta	31
5.5	tapaamiskertojen yhteenveto	33
6	Johtopäätökset	35
7	Pohdinta	36
	Lähteet	40
	Liitteet	
	Liite 1. Harjoitteiden pisteytystaulukko	
	Liite 2. Hyvinvointitaitojen harjoitteet ja käsikirjoitus	



# 1 Johdanto

Mielenterveyden ongelmat ovat yhteiskunnassamme viime vuosina lisääntyneet ja tämä trendi näkyy etenkin nuorissa. Vaikka nuorille suunnattuja mielenterveyspalveluja on runsaasti, nuoret eivät joko osaa itsenäisesti etsiä avun piiriin tai kokevat kynnyksen liian suureksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021.) Tästä syystä nuorille on syytä tarjota lisää tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Yleisesti tutkimuksissa ja erilaisissa interventioissa on keskitytty ongelma- tai häiriölähtöiseen mielenterveystyöhön. Kuitenkin nykyään yhä enemmän nähdään, että mielenterveys on enemmän kuin oireiden tai häiriöiden puuttumista. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2020; ks. myös Poikolainen 2014.)

Perehdyttyämme nuoruuteen ja nykyiseen nuorille suunnattuun mielenterveystyöhön näemme positiivisen mielenterveyden perspektiivin toiminnallisessa opinnäytetyösämme olevan hyödyllinen juuri nuorten näkökulmasta. Positiivisen mielenterveyden kautta nuoret saavat mahdollisuuden oppia mielenterveyden positiivisemmän ja valoisamman puolen, sekä saisivat toimintamme kautta tietoa ja keinoja vahvistaa omaa mielenterveyttä ja sitä kautta mahdollisuuden voimaantua. Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan sitä, että ei keskitytä ongelmiin, vaikka kärsisikin jostain oireesta tai häiriöstä, vaan siihen että, jokaisen sisällä on myös voimavaroja sekä ympärillä suojaavia tekijöitä, joita he voivat myös itse vahvistaa. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2020.)

Alkuun esittelemme nykyistä yhteiskunnallista taustaa nuoren arjen näkökulmasta sekä nuoruuteen ja mielenterveyteen liittyviä viimeaikaisia tutkimuksia. Paneudumme tarkemmin nuoren näkökulmaan sekä nuoren mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin nojaten viimeisimpien tutkimusten tuloksiin sekä tilastoihin. Käsittelemme myös koulu- ja opiskelumaailmaa nuoreen vaikuttavana ympäristönä. Esittelemme tämän jälkeen tarkemmin työmme teoreettista viitekehystä, kontekstia sekä opinnäytetyömme paikkaa näissä kahdessa. Tästä ammennamme opinnäytetyömme tarkoitusta laajemmin tuoden sille myös sosiaalipedagogisen ja opetussuunnitelmallisen perusteen.

Saimme opinnäytetyömme idean perehdyttyämme nuoruusajan mielenterveyteen. Huomiomme kiinnittyi siihen, että yläkouluikäisille nuorille koulussa suunnatut mielenterveyspalvelut ja mielenterveydestä puhuminen sekä toiminnalliset opinnäytetyöt ovat

jääneet hieman vähiin, verrattuna kouluhenkilökunnalle ja kouluterveydenhuoltoon suunnattuihin tutkimuksiin. HavaitSIMME myös, että nuorten mielenterveyshäiriöiden määrä on kasvanut, ja tätä löytämämme aineistot ja tutkimukset myös tukevat. Nuorten näkökulmaan pureutuvia tutkimuksia ja kyselytutkimuksia on tehty vähän verraten ammattilaisten näkökulmasta tehtyihin. Suoraan nuorille suunnattuja opinnäytetöitä ja kyselyitä löysimme vain muutamia. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan nuorten mielenterveyshäiriöt ovat kasvussa, joten toiminnalliselle opinnäytetyöllemme olisi siksi tarvetta. (TerveYden ja hyvinvoinnin laitos 2021; ks. myös Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016; Kidker, Donovan, Biddle, Campbell & Gunnell 2009.) Tavoitteenamme on siis kaVentaa tätä puutetta, jota on jo tutkittu paljon, mutta josta selvästi uupuu suoraan nuorille suunnattua interventiota.

Opinnäytetyömme käytännön toteutuksena pidämme yläasteikäisille nuorille 3 osallistavaa toiminnallista päivää, jossa opetamme nuorille keinoja ylläpitää ja vahvistaa mielenterveyttä suunnittelemiemme harjoitteiden avulla. Toiminnallisessa päivässä on vahvasti mukana osallisuus, ja nuorten pääsevät osallisuuden keinoin vaikuttamaan suoraan tehtäviin harjoitteisiin ja niiden sisältöön. Toiminnallinen opinnäytetyömme sisältää kolme ohjauskertaa. Ensimmäisenä päivänä tutustumme ja teemme pari tutustumiseen ja ryhmäytymiseen liittyvää harjoitetta, sekä suoritamme äänestyksen seuraaville päiville tulevista harjoitteista (ks. liite 1). Äänestyksen yhteydessä avaamme nuorille myös harjoitteiden sisällön. Toinen ja kolmas tapaamiskerta on omistettu valikoitujen harjoitteiden ohjaamiseen sekä harjoitteiden teemoista keskusteluun. Kolmannella tapaamiskerralla otamme myös lopuksi palautetta vastaan.

Nuorten mielenterveyden edistämällä ja aikaisella hoitamisella on suora vaikutus aikuisuuden mielenterveyteen, sillä aikuisten mielenterveyshäiriöt alkavat nuoruudessa (Hermanson & Sajaniemi 2018; ks. myös Kinnunen 2011: 41–48, 72–76, 108–110). Opinnäytetyömme tarkoitus on siis vastata nuorten kasvavaan tarpeeseen käsitellä mielenterveyteen liittyviä asioita itse. Perehdyttyämme aiheeseen sekä viimeisimpiin tutkimuksiin meille kirkastui se, että tämä on tarkoituksenmukaisinta tehdä positiivisen mielenterveyden kautta.

Yhteistyökumppaniksemme meille valikoitui Helsingin kantakaupungissa sijaitseva yläaste. Kohderyhmäksi valikoitui yläasteikäiset nuoret juuri siitä syystä, että edellä mainituista aiheista ei ole montaa tutkimusta tai opinnäytetyötä pelkästään nuorille suunnat-

tuna ja erityisesti Suomessakin positiivisen mielenterveyden näkökulmasta mielenterveyden edistäminen ei ole juurikaan yleistä nuorten parissa. Eräässä opinnäytetyössä (Koskiranta, Raittinen 2020) oli etsitty keinoja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämiseen, mutta tämäkään ei ollut suoraan kohdennettu pelkästään nuorille. Tulosten hyödyntäminen vaatii myös nuorilta itseohjautuvuutta aihepiiriin. Opinnäytetyön tuloksena kyllä löytyi merkittäviä positiivista mielenterveyttä edistäviä tekijöitä, mutta koemme että ongelmien juurisyihin tarkemmin pureutuville työkaluille on vielä tilaa ja tarvetta. Positiivinen mielenterveys ei vielä ole käsitteenä nuorille tuttu. Mielestämme olisi tärkeää muuttaa tätä kehityssuuntaa niin, että nuoret näkisivät ja ymmärtäisivät myös positiivisen mielenterveyden puolen sekä sen synnyttämiä voimavaroja. Tämä tarkoitus ei vain auttaisi nuorten tilannetta, mutta olisi myös pitkäjänteisempää työtä koko yhteiskunnan hyväksi.

## **2 Nuoren elämä, siihen vaikuttavat tekijät ja sen tukeminen**

Aloitamme nuoruuden määritelmästä. Tämän jälkeen käsittelemme nuoruuteen kuuluvia ympäröiviä tekijöitä sekä asioita, joilla on suora vaikutus nuoren elämään ja mielenterveyden rakentumiseen. Avaamme alustavasti tässä myös teoreettista viitekehystämme positiivisen mielenterveyden osalta. Tämän jälkeen käsittelemme syvemmin ympäröiviä tekijöitä nuoren elämässä, erityisesti koulua ja sen merkitystä nuoren elämässä. Tästä siirrymme esittämään nykyisiä koulumaailmassa esiintyviä tuen muotoja nuorille, joihin pohjaten esitämme myös oman työmme lähtökohtaiset perusteet.

### **2.1 Nuoruus**

Nuoruusikä on määritelty iäksi, jolloin ihmisellä alkaa murrosiän biologiset muutokset. Huomioitavaa on, että kulku on hyvin yksilöllinen eikä siten voida tarkkaan määritellä missä iässä nuoruus on. Nuoruus on jaoteltu eri lähteissä, tutkijoista ja aikakaudesta riippuen eri vaiheisiin, mutta yhteneväisesti se käsittää eri määritelmissä puberteetin eli murrosiän. Tämä vaihe on ihmisellä käynnissä yleisesti yläkouluiässä. Murrosikä alkaa tytöillä poikia aikaisemmin, mutta yksilölliset erot ovat suuria. Nykyaikana nuoruus käsittää 12–22 ikävuodet, joka sisällyttää itseensä hyvin opinnäytetyömme kohderyhmän, yläkoulussa olevat nuoret. (Soisalo 2012, ks. myös Kinnunen 2011.)



Nuoruus on myös aikaa, jolloin ihminen kehittyy nopeasti. Nuorilla tapahtuu tällöin keskushermoston kehitystä, fyysistä- ja henkistä kehitystä, sekä erityisesti aivojen kehitys on hyvin voimakasta ja silloin kehittyvät korkeammat aivotoiminnot. Nämä aivoalueet käsittelevät ihmisen tunteidenkäsittelyaluetta, käyttäytymisen säätelyä ja oman toiminnan ohjausta. Näiden aivoalueiden kehittyessä nuori on alttiimpi ulkoisille haitallisille ärsykkeille, sillä nuorten aivot reagoivat herkemmin niihin. Esimerkkeinä ärsykkeistä mainittakoon stressi ja päihteet. Lisäksi nämä nopeat sisäiset muutokset aiheuttavat nuorissa hämmennystä ja epävarmuutta. Näiden syiden takia psykososiaalinen tuki olisi nuorien osalta tärkeää. (Aalto-Setälä ym. 2020.)

Lisäksi on huomioitava, että nuoren kehitykseen vaikuttaa vahvasti kasvuolosuhteet. Erilaiset turvattomat ja traumaattiset ympäristöt voivat hidastuttaa nuoren kasvua ja kehitystä, jättäen pysyviäkin jälkiä. (Soisalo 2012: 102–109; ks. myös Hermanson & Sajaniemi 2018). Käsittelemme tätä enemmän luvussa 2.3.1.

## 2.2 Mielenterveys ja nuoret

Appelqvist-Schmidlechner ym. (2016) esittävät mielenterveyden perinteisen käsitteen rinnalle myös toisen lähestymistavan. Mielenterveyttä on lähestytty kahdella eri tavalla, joista yleisempi tarkastelutapa on kapea-alaisempi, mielenterveyden oireiden, häiriöiden ja sairauksien näkökulmaa korostava, toisin sanoen ongelmakeskeinen lähestymistapa. Toinen lähestymistapa on positiivisen mielenterveyden näkökulma. Tässä näkökulmassa keskitytään mielenterveyteen voimavarana, jota voi vahvistaa ja edistää toimimaan suojaavana tekijänä mielenterveyden häiriöitä ja sairauksia vastaan sekä auttaa selviytymään niiden kanssa. Valitsimme opinnäytetyöhömme positiivisen mielenterveyden näkökulman teoreettiseksi viitekehikseksi. Tähän päädyimme tutkittamme yläkouluikäisten nuorten mielenterveyttä koskevia tutkimuksia, joita oli nuorten näkökulmasta hyvin vähän, jos juuri ollenkaan lukuun ottamatta kouluterveyskyselyä (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2021). On myös huomion arvoista, että toisin kuin kouluhenkilökunnalle tehdyissä tutkimuksissa, lasten ja nuorten hyvinvoinnin tutkimuksissa painopiste on hyvin ongelma- ja aikuislähtöinen. Kouluhenkilökunnalle tehdyissä nuoria koskevissa tutkimuksissa huomion arvoista on myös, että lasten hyvinvoinnin tutkimuksissa keskittyminen on hyvin ongelma- ja aikuislähtöistä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016; ks. myös Poikolainen, Jaana 2014.)

Nuorten mielenterveyttä edistävästä toimista parhaaksi näkökulmaksi valikoitui positiivinen psykologia, sillä mielenterveyttä voidaan vahvistaa ja kehittää erilaisilla mielenterveystaidoilla, joista moni on kouluikäisillä vielä kehittymässä. Mielenterveyttä vahvistavista osa-alueista valitsimme työhömmme tunne- ja ajattelutaidot, itsetunto- ja tuntemustaidot, sosiaaliset taidot, elämänhallintataidot sekä tietoisuus- ja läsnäolotaidot. Nimitämme näitä taitoja muualla työssämme hyvinvointitaidoiksi.

Tunteiden ja ajattelun hallintataitojen kehittymättömyys ja puutteellisuus altistaa mielenterveyshäiriöille ja siksi ne ovat hyvin merkityksellisiä ihmisen mielenterveydelle ja erityisesti vielä nuorille kehitystason takia. Keinojen oppiminen auttaa nuoria kohdata vastoinkäymisiä ja tukee mielenterveyttä myös aikuisiällä. Mitä aikaisemmin nämä taidot opitaan, sitä paremman suojan nuoret saavat. Nuoret myös yhdistävät elämän merkityksen tuntoon tai kokemukseen mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämäntilanteeseen ja voimaan rakentaa siitä omannäköinen. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori, Marttunen 2020; ks. myös Juntunen 2019.) Tähän nuoret voivat saada keinoja edellä mainittujen positiivista mielenterveyttä vahvistavien hyvinvointitaitojen avulla.

Turtiainen (2020) kertoo tutkimuksessaan nuorten kokevan nykyisen näkökulman mustavalkoiseksi, jossa peruskoulumenestys tuntuu olevan ratkaiseva tekijä sille, miten nuorten tulevaisuus ja hyvinvointi tulee rakentumaan. Lisäksi nuoret kokivat vastavansa itse omasta koulumenestyksestä, joka taakkana on hyvin raskas, jos heidän suunnitelmansa eivät toteudu. Tämä vaikuttaa nuorten kokemiin paineisiin koulunkäyntiä kohden, joka voi selittää nuorten ja lasten paineita nykyisessä opiskelumaailmassa. Tutkimustuloksissa näyttäytyi vahvasti nuorten käsitys, että koulumenestys on keskeinen osa tekijä hyvinvoinnille ja reunaehtona, joka määrittää nuoren tulevaisuuden. Huomion arvoista on, että tutkimuksessa nuoret tunnistivat rakenteellisia tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja mahdollisuuksiinsa. Tärkeä havainto oli myös se, että he kokevat ajatuksen, että kaikki on itsestä kiinni, mahdollisuutena eikä taakkana. Uusimmassa kouluterveyskyselyssä (THL 2021) ilmeni tätä tukeva tulos, sillä 8- ja 9-luokkalaisista koulu-uupumusta koki 20.3 % ja riittämättömyyttä opiskelijana koki 25.7 % oppilaista. Tästä näkökulmasta positiivista mielenterveyttä edistäviä toimia olisi perusteltua toteuttaa koulumaailmassa, sillä mielenterveyden haasteilla on suuri yhteys koulumenestykseen. Vahvistamalla nuorten mielenterveyttä heillä on paremmat edellytykset menestymiseen opinnoissa sekä nuorten keinot kantaa vastuuta ja kestää pai-

neita olisi myös paremmat. Lisäksi nuorten käsityksen laajentaminen ihmisen hyvinvoinnin rakentumisesta olisi hyvin vartenotettavaa ja se voisi laskea nuorten opiskelupaineita positiivisessa mielessä. (Turtiainen 2020: 84, 90–94; ks. myös Kinnunen 2011; THL 2021.)

Positiivisen mielenterveyden keinoin nuoret voivat voimaantua ja saada keinoja oman elämän hallintaan ja ennen kaikkea kokemusta ja voimaa siihen, että he voivat itse vaikuttaa omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa. Nuorten epätoivo ja negatiivinen suhtautuminen tulevaan lisää nuorten riskikäyttäytymistä, väkivaltaisuutta, rikollisuutta, sitoutumista kouluun ja koulumenestykseen sekä on merkittävä riskitekijä itsetuhoiselle käyttäytymiselle. Tämä näyttäytyy myös kouluterveyskyselyssä (THL 2021), jossa 35.7 % 8–9-luokkalaisista ei koe elämällään olevan tarkoitusta. Tämä luku on todella iso ja edellä mainittujen hyvinvointitaitojen opettaminen voisi luoda nuorille uutta suuntaa sekä auttaa heitä ymmärtämään arvojaan, joka puolestaan voisi luoda tarkoitusta ja sen tunnetta heidän elämäänsä.

Useampi tutkimus sekä kouluhenkilökunnalle ja kouluterveydenhuollon parissa työskenteleville tehdyissä kyselyissä ilmenee resurssien ja ajan vähyys suhteessa ongelmiin, jota tukee useat eri lähteet ja asiaa on puitu julkisuudessakin. Kuitenkin Kinnusen (2011) tutkimuksessa painotetaan, että mielenterveyden edistäminen ja auttaminen on tehokasta hyvin arkisilla ja tavallisilla asioilla, eikä siihen aina tarvita terapiaa. Tosin nuorten auttamisessa edellytyksenä on hyvä vuorovaikutussuhde, johon tarvitaan hyviä keskustelutaitoja, empatiaa ja kykyä lähestyä nuorta. Luottamuksellinen suhde nuoren kanssa on myös välttämätöntä. Koulun ja terveydenhuollon sekä kuraattorien resurssipula on yhteiskunnallisesti rakenteellisempi ongelma ja opettajien toimintatapojen muuttaminen vaatisi toimintakulttuurin muutosta, joten positiivinen mielenterveys nuorille olisi tehokkain tapa opinnäytetyöllemme. (Kinnunen 2011: 44, 104.)

Varhain saadulla tuella on kauaskantoiset seuraukset. Kinnunen avaa tutkimustuloksissaan, että nuorten avun ja tuen saaminen mielenterveysongelmiin ajoissa olisi erittäin tärkeää, kun vielä muutokset ovat mahdollisia, sillä yläkouluikäisten nuorten hoitamattomilla mielenterveysoireilla, psykosomaattisilla oireilla ja päihteiden käytöllä oli yhteys 24-vuotiaiden mielenterveyshäiriöiden kanssa. Uusimassa kouluterveyskyselyssä ilmenee, että 8- ja 9-luokkaisista vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masentuneisuutta kokee 23.9 % oppilaista ja kohtalaista tai vaikea ahdistuneisuutta 19.4 %. Nämä lukemat ovat vuoden 2019 kyselystä nousseet paljon ja tukevat aiempia tutkimuksia siitä, miten

nuorten mielenterveyteen pitäisi panostaa ja kertoo myös tarpeesta ehkäisevään työhön sekä positiivisen mielenterveyden opettamiseen. (Kinnunen 2011: 41–48, 72–76, 108–110.)

## 2.3 Nuoren elämään ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Yhteiskunnalla ja kulttuurilla on keskeinen vaikutus yksilön positiiviseen mielenterveyteen. Yhteiskunnan eri toimijoiden tulisi yhteistyössä löytää ratkaisuja yksilöiden voimavarojen lisäämiseksi sekä henkisen pahoinvoinnin lievittämiseksi. Yleisesti mielenterveyden väestötutkimuksissa on ollut vallassa painotus oireisiin ja häiriöihin, eikä positiivista mielenterveyttä ole tutkimuksissa huomioitu tarpeeksi. Tällaisia positiiviseen mielenterveyteen keskittyviä toimintatapoja ja rakenteita tulisi tehdä näkyvämmäksi yhteiskunnassamme, sillä ne auttaisivat yksilöitä näkemään myös voimavaroja itsessään ja ympärillään. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

Positiivisen mielenterveyden merkitystä tulisi korostaa etenkin nuorten keskuudessa, sillä nuoruus on ennaltaehkäisevästä näkökulmasta otollista aikaa omien voimavarojen havaitsemiseen. Nuoruudessa myös näitä asioita käsittelevien aivojen osat kehittyvät eniten. Lisäksi yksi merkittävimmistä yhteiskunnallisista toimijoista nuorten näkökulmasta on koulu. (Soisalo, 2012.) Puolakka perustelee tutkimuksessaan koulun asemaa World Health Organizationin (WHO) 2005 julkaiseman mielenterveysjulistuksen pohjalta, jossa todetaan koulun olevan merkittävästi vaikuttava instituutio nuorten terveen kasvun ja kehityksen kannalta. (Puolakka 2013: 20.) Näin ollen koulussa tehtävän mielenterveyttä edistävän työn voidaan katsoa olevan olennaisesti sidoksissa koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Tästä huolimatta koululaisten näkökulma on tutkimuksissa jäänyt muiden näkökulmien varjoon, ja heidän perspektiivistään tutkimustietoa mielenterveyden edistämisestä kaivattaisiin lisää (Kidker ym. 2009).

### 2.3.1 Perhe- ja läheissuhteiden vaikutus nuoren hyvinvointiin

Turtiainen kertoo tutkimuksessaan (2020: 88) nuorten arvostavan hyviä perhesuhteita sekä avointa ja lämmintä suhdetta vanhempiin. Nuoret eivät kokeneet perheen kanssa vietetyn ajan määrän olevan niin tärkeää kuin sen laadun. Perheen koettiin antavan nuorille ennen kaikkea rauhaa ja turvaa, ei niinkään erilaisia ajanvietteitä. Tutkimuksessa (Turtiainen 2020) havaittiin myös, että paljon perheen kanssa vietetty aika viittaa

mahdollisesti myös nuoren yksinäisyyteen. Vähän perheen kanssa vietetty aika ei kuitenkaan kerro tutkimuksen mukaan huonoista perhesuhteista. Perheen merkitys ei tutkimuksen tuloksissa yleisesti ollut suuri, mutta sen merkitys kasvoi, kun nuoret kertoivat hyvästä elämästä sekä heidän koulusuunnitelmistaan. Perhe sai myös merkittävämpää roolia silloin, kun nuori koki kaverisuhteissaan ongelmia (Turtiainen 2020: 91.) Pelkästään lämpimät keskusteluyhteydet vanhempien kanssa vähensivät mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteita nuorilla. Yläkouluikäisistä 47 % koki, että heillä on hyvät keskusteluyhteydet vanhempiensa kanssa. (Aalto-Setälä ym. 2020: 23.)

Turtiaisen (2020) tutkimuksessa nuorten ystävyys-suhteista korostui se, että nuorilla on ylipäättään ystäviä eivätkä he jääneet yksin. Tätä näkemystä tukee myös Kinnusen (2011: 77–78) suorittama tutkimus. Siinä ilmeni, että yksi nuorten suurimmista huolenaiheista oli ystävien puute. Tytöt kokivat tämän suurempana huolena kuin pojat. Yksinäisyys on siis myös merkittävä huolenaihe nuorilla. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan yläasteikäisistä 11 % koki itsensä usein yksinäiseksi. Kyselystä kävi myös ilmi, että yksinäisistä nuorista alle kolmannes on tyytyväisiä elämäänsä, ja että yksinäisyydellä on myös yhteys ahdistuneisuuteen sekä alentuneeseen elämänhallinnan tunteeseen. Tähän avuksi voi olla erilaiset kaveri- ja ystävätoiminnot sekä koulun tai muun järjestön kerhotoiminta. (Aalto-Setälä ym. 2020: 23, 91.)

### 2.3.2 Koulu ja koulumaailman vaikutus nuorten hyvinvointiin

Nuorten arjessa koulu on ympäristö, jossa he viettävät suuren osan ajastaan ja näin ollen ympäristö, jolla on suuri vaikutus heidän hyvinvointiinsa. Näin ollen koululla on myös poikkeuksellisen hyvät mahdollisuudet edistää nuorten mielenterveyttä. Kuitenkin koulumaailmassa mielenterveysasioista puhuttaessa usein keskitytään henkisen pahoinvoinnin, kiusaamisen ja eri riitatilanteiden ehkäisyyn, mutta mielenterveyden kannalta hyödyllisten taitojen oppiminen ja vahvistaminen jäävät usein vähäisiksi. (Aalto-Setälä ym. 2020: 32.) Olisi siis tarkoituksenmukaista keskittyä enemmän positiiviseen mielenterveyteen, kuin mielenterveyden puutteeseen. Positiivisen mielenterveyden kautta nuorta voidaan tukea näkemään ja ymmärtämään omia voimavarojaan, vaikka hänellä olisikin joitain mielenterveyden häiriöitä tai oireita. (Appelqvist-Schmidlechner

ym. 2016.) Näiden mielenterveyttä tukevien ja edistävien taitojen oppiminen olisi tärkeää, sillä ne parantavat myös kouluympäristössä pärjäämistä sekä elämässä menestymisen mahdollisuuksia yleisesti (Puolakka 2013: 16).

Tämä tarjonnan ja tarpeen välinen epäsuhta on haitallista, sillä oppimisen, henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden kehityksen kannalta on välttämätöntä, että yksilön henkinen terveys on kunnossa ja että sen puutteita osataan kouluympäristössä tukea. On myös ongelmallista, että näihin tarpeisiin vastattaessa ratkaisuna on vain jokin väliaikainen interventio, kuten kiusaamisen vastainen viikko tai vertaistuen teemapäivä. (Rix, Nind, Sheehy, Simmons, Parry & Kumrai 2010: 284–286). Tarkoituksperät ovat hyvät, mutta ne eivät tue pysyvää tukea nuorille. Onneksi opettajat ovat kuitenkin halukkaita parantamaan mielenterveysosaamistaan ja saavatkin sitä erilaisten täydennyskoulutusten ja hankkeiden kautta (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne, Vanhala 2010: 21). Silti tutkimusten valossa näyttää siltä, ettei nuorten tarve ja koulun tarjonta kohtaa vielä tarpeeksi tehokkaasti. Näin ollen näemme, että positiivisen mielenterveyden perspektiiviä tulisi tuoda enemmän nuorten elämään, jotta nuoret oppisivat näkemään myös mielenterveyttä vahvistavia sekä suojaavia tekijöitä elämässään.

### 2.3.3 Nuorille koulussa suunnatut palvelut ja tuki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2021) julkaiseman tilaston mukaan 8- ja 9-luokkalaisista 81.5 % koki saaneensa apua koulun aikuisilta mielialaan liittyvissä kysymyksissä. Tästä osasta paljon apua saaneiden osuus on 18.9 %. Osuus saattaa vaikuttaa suurelta, mutta lähes sama määrä (18.5 %) koki, ettei saanut apua koulun aikuisilta, vaikka olisi sitä tarvinnut (THL 2021.)

Opetushallitus on määrittänyt perusopetuslain (628/1998) mukaisesti kolme eri tuen tasoa oppimisen tueksi: yleisen tuen, tehostetun tuen ja erityisen tuen. (Opetushallitus 2022a). Tämän lisäksi oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) on säädetty yksilöllisemmästä oppilashuollon velvollisuudesta. Oppilashuollon tarkoitus on mahdollistaa varhainen tuki sitä tarvitseville, sekä edistää oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä, oppimista sekä osallisuutta. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013.) Oppilashuollon yksilökohtainen työskentely pohjautuu kuitenkin vapaaehtoisuuteen ja saattaa vaatia oppilaan ja/tai vanhemman suostumuksen. Tämä suostumus vaaditaan myös, jos tilanteen käsittelyä varten kootaan monialainen asiantuntijaryhmä. (Opetushallitus 2022b.)

Osana oppilashuoltoa on myös kouluterveydenhuolto, jonka tarkoituksena on tukea ja edistää koko koulun, mutta erityisesti oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia. Hietalan ym. (2010) mukaan kouluterveydenhuollon tarkoituksena on olla oppilaille helposti lähestyttävä avunlähde. Kouluterveydenhoitajan vastaanotolle nuoret voivat hakeutua itse silloin, kun se heille parhaiten sopii. Ongelmana kuitenkin viime vuosina on ollut henkilöleikkauksista johtuva resurssipula, jonka johdosta kouluterveydenhuollon ammattilaiset eivät ole enää olleet niin helposti tavoitettavia kuin ennen (Hietala ym. 2010: 63–66; ks. myös Puolakka 2013: 22–25.) Apua nuorille on siis kouluissa tarjolla, mutta rajallisesti ja silloinkin apu on usein riippuvaista nuoren omasta aktiivisuudesta.

Näiden lisäksi nuorten tueksi on koulussa järjestettävä oppilaanohjausta. Opetussuunnitelmassa on määritelty 7–9 luokkalaisille suunnattavan opetuksen erityistehtäväksi tukea ja ohjata nuoria näinä merkittävänä nuoruuden vuosina, jolloin aivot kehittyvät eniten. Tähän vaatimukseen oppilaanohjaus pyrkii tavoitteiltaan vastaamaan. Oppilaanohjauksen tehtävänä on antaa nuorille valmiudet kehittää vuorovaikutustaitoja, opiskelunvalmiuksia sekä tukea elämässä tarvittavia tietojen ja taitojen oppimista. Oppilaanohjauksella edistetään siis koulun tehtävän onnistumista, pyrkimällä parantamaan opintojen sekä koulutuksen tuloksellisuutta, vaikuttavuutta ja opintojen sujuvuutta. Oppilaanohjauksen yksi tehtävä on myös auttaa oppilasta itsetuntemuksessa ja lisätä itsearvioinnin taitoja. Näiden taitojen myötä oppilas osaa paremmin suhteuttaa oman toimintansa kykyjensä ja kiinnostuksen mukaan sekä kykenee tunnistamaan omiin valintoihin vaikuttavat tekijät. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: 280–285, 442–445.) Tämä tukee positiivisen mielenterveyden näkemystä, esimerkiksi elämänhallinta-, itsetunto- sekä itsetuntemustaitojen hyödyistä. Kokonaisuudessaan oppilaanohjaus sivuaakin paljon samoja teemoja kuin opinnäytetyömme toteutus, jonka myötä näimme opinnäytetyömme toteutuksen sisällön luonnollisena osana opinto-ohjauksen oppitunteja.

Koulussa on myös tarjolla erityistukea, kuten opiskelua pienryhmässä tai lisättyä tukea normaaliluokassa, mutta tämän avun piiriin pääsemiseksi kriteerinä on vammaisuus, sairaus tai kehityksen viivästyminen taikka pysähtyminen. Kahta viimeistä koskien nuoren siis täytyy oireilla esimerkiksi koulukielteisyyden, levottomuuden tai haastavan käyttäytymisen muodossa ennen kuin hänelle tarjotaan erityistukea (Hietala ym. 2010: 23). Opettajan rooli yleisen tuen antajana on myös keskeinen, sillä hän viettää oppilaidensa kanssa paljon aikaa. Opettajan rooli on kuitenkin ensisijaisesti opettaa koko luokkaa, eivätkä he yksin pysty vastaamaan jokaisen oppilaan tarpeisiin. Puolakka (2013: 23)

toteaakin tutkimuksessaan, että opettajat ovat usein tehokkaita tunnistamaan oppilaidensa mielenterveysongelmia, mutta eivät koe olevansa kykeneväisiä toimimaan. Myös tätä haastetta opinnäytetyömme pyrkii osaltaan helpottamaan.

### **3 Positiivinen mielenterveys nuorten voimaannuttamisen välineenä**

Teoreettisena viitekehyksenämme käytämme positiivista mielenterveyttä sekä voimaantumista nuoruudessa. Positiivista mielenterveyttä käytämme sen laajemman mielenterveyttä edistävän katsantokannan takia, joka ei keskity vain oireisiin ja häiriöihin. Mielenterveyden edistäminen olisi taas aiheena liian laaja opinnäytetyömme teoreettiseksi viitekehykseksi sen laajemman yhteiskunnallisen tason huomioimisen ja toimintakulttuuristen vaikuttamismahdollisuuksien takia. Lisäksi tästä perspektiivistä löytyy jo tutkimuksia. (Appelqvist-Schmidlechner 2016; ks. myös Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.) Koemme myös, että kouluhenkilökunnan toimintakulttuurin muuttaminen ja sen laajempi huomioiminen tekisi työstämme liian laajan.

Valitsimme osaksi opinnäytetyömme viitekehystä voimaantumisen näkökulman, sillä se on myös osa opinnäytetyömme tavoitetta sekä linkittyy vahvasti myös positiivisen mielenterveyden edistämiseen. Positiivisen mielenterveyden edistäminen toteutuu työsämme aiemmin mainittujen hyvinvointitaitojen kautta (ks. luku 2.2).

Avainkäsitteet: Positiivinen mielenterveys, yläkoulu, nuoret, mielenterveys

#### **3.1 Voimaantuminen**

Voimaantumisella (engl. *empowerment*) tarkoitetaan yksilön sisäistä prosessia, jossa hän löytää itsestään voimavaroja sekä vahvuuksia, jonka myötä yksilö usein oppii myös enemmän itsestään. Yksilön voimaantuessa, hän löytää itsestään sisäistä voimantunnetta, joka puolestaan kasvattaa hänen voimavarojansa. Sisäinen voimantunne voi olla yksilölle omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttava tunne. (Siitonen 1999; ks. myös Volanen 2011.) Sen voi myös käsittää ihmisen sekä voiman ja voimattomuuden (engl. *”power and powerlessness”*) välisestä yhteydestä suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Adams (2008) sitoo näitä näkökulmia yhteen määritellen voimaantumisen yksilön, ryhmien tai yhteisöjen kykyä hallita olosuhteita niin, että he pystyvät pyrkimään



omiin tavoitteisiinsa sekä maksimoimaan elämänsä laadun. (Adams 2008: 4, 17.) Voimaantumista rakentuu siis myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja on ihmissuhteisiin vaikuttava tekijä. Konkreettisesti se näkyy ulospäin niin, että yksilö pystyy ilmaisemaan omaa tahtoaan, ollen samalla myös kiinnostunut muiden tarpeista (Heimonen, Juote, Rasanen, Björkqvist 2017).

Voimaantuminen ei siis vain rakennu yksilön sisäisten prosessien myötä, vaan sosiaalinen tuki tuo oman merkityksensä voimaantumisen kokemukseen. Perheeltä, ystäviltä ja toisilta oppilailta saatu tuki auttaa yksilöä voimaantumaan ja se puolestaan ennustaa yksilölle parempaa itsetuntoa ja myös vahvistaa yksilön tunnetta oppimisen tärkeydestä. (Christens & Peterson 2011.) Näin ollen opinnäytetyössämme syntyneillä harjoitteilla on myös tavoite voimaannuttaa nuoria.

## 3.2 Positiivinen mielenterveys - mielenterveys

Positiivisen mielenterveyden korostamisella pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Lähtökohtana on ajatus, että positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen. Hyvinvointitaidot ovat itsessään vaikeasti mitattavissa, sillä ne eivät näy ulospäin ja sen yksilöllisen luonteen takia. Yksilö onkin tämän takia paras omien hyvinvointi taitojensa arvioija. (Karilahti 2020; ks. myös Puolakka 2013: 19–20.)

Positiivista mielenterveyttä ovat muun muassa taidot, joilla voi vahvistaa mielenterveyttä ja resilienssiä, ja joka parantaa nuoren toimintakykyä sekä edistää mielenterveyttä. Näitä taitoja ovat muun muassa tunne- ja ajatteluhallintataidot, itsetuntemus ja itsetuntotaidot, sosiaaliset taidot, elämänhallintataidot sekä tietoisuus- ja läsnäolotaidot. Nämä taidot ovat ratkaisevina tekijöinä ihmisen hyvinvointiin tähdättäessä ihmisen hyvinvoinnin koostuessa eri osatekijöistä. (Korkeila 2017.)

### 3.2.1 Tunne- ja ajattelutaidot

Tunnetaidot ovat kykyä säädellä tunteiden voimakkuutta, kestoa ja sävyä, jolloin ihminen voi suunnata voimavaroja joustavasti eri tilanteissa, tilanteen tarvitsemalla tavalla. Tunnetaidot ovat keskeisin psyykkisen hyvinvoinnin lähde. Ajattelutaidot taas mahdollistavat

hyvät tunnetaidot. Ihmisen ajatukset ohjaavat ja synnyttävät tunteita ja niiden tunnistaminen ajatuksiksi on hyvin tärkeää. Ilman ajattelutaitoja tunteiden säätely on vaikeaa. (Korkeila 2017; ks. myös Myllyviita 2021.)

Ihmisen ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toinen toisiinsa ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Tämän takia hyvien tunteiden ja ajattelunhallintaitojen kannalta on tärkeää ymmärtää mentalisaation, tunteiden ja mielialan eroavaisuuden sekä ajattelun eroavaisuutta tunteisiin sekä mielialaan. (Tunteet ja tunnetaidot 2021.)

Tunteet ovat spontaaneja, lyhyempiä sekä ohimeneviä reaktioita sisäisiin, että ulkoihin ärsykkeisiin. Tunteiden tehtävä on ohjata meitä siinä miltä meistä tuntuu ja tämä muodostaa meidän suhteemme johonkin asiaan ja niillä on tarkoituksena toimia myös energiamme lähteenä. Tämän takia tunteilla on ollut ratkaiseva merkitys ihmisten selviytymisen kannalta esimerkiksi villieläimiä kohdatessa ihmisen pakene ja taistele –reaktio on ollut selviytymisen kannalta ratkaisevaa. Mielialat ovat taas pitkäkestoinen olotila, johon ei ole välttämättä mitään kohdetta, saati yksittäistä laukaisevaa tekijää. (Tunteet ja tunnetaidot 2021.)

Mentalisaatio on kyky pohtia ja havainnoida mielialojen vaikutusta ulospäin näkyvän yksilön käyttäytymisen ja reagoinnin takana. Se on ihmisen halua ja kykyä ymmärtää, sekä itsensä, että toisten ihmisten näkökulmaa hänen kokemuksiansa pohjalta. Tämä auttaa ihmistä säätelämään omia tunnetiloja, vakauttaa ihmissuhteita sekä vähentää konfliktien aiheuttamaa traumaa ja stressiä. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015.)

Ajatukset ovat taas sisäistä puhetta, jota tulee kaiken aikaa. Ajatukset ovat sisäistä maailmaa eli subjektiivista todellisuutta, jota vain itse voimme havaita. Se käsittää ajatuksemme, muistomme, odotukset, uskomuksemme ja tavan käsittää asiat. Tärkeää on muistaa, että ihmisen pitää pystyä erottamaan ulkoinen todellisuus, joka on mitattavissa ja havaittavissa. Ulkoista todellisuutta ovat siis fyysinen ympäristö ja fyysiset asiat todellisuudessa. (Nurmela 2002: 75–83; ks. myös Tolska 2003.)

Ajattelun ja tunteiden eroavaisuus on mielenhallintataitojen kannalta todella tärkeä ymmärtää. Esimerkiksi kognitiivisen psykoterapian perusajatus on siinä, ettei asiat itsessään saa ihmistä kadottamaan tai menettämään mielenrauhaansa, vaan ihmisten käsitys asioista. Tässä päästään ihmisen ajattelun rakenteeseen tunnekokemuksina. Ihmisellä tulee huomattavan paljon ajatuksia vuorokauden aikana ja siksi on tärkeää oppia

tunnistamaan ja erottelemaan oman itsensä siitä, mitä oma mieli tuottaa. Sillä ihmisten ajattelussa on huomattavan paljon vinoumia/haitallisia ajatusmalleja, jotka ovat usein haitallisia ja vaikuttavat ihmisen tapaan hahmottaa ja painottaa tulkintoja ja informaatioita tietyllä tapaa. Ajattelu ja tunnekäsittelytaidoilla on myös yhteys ihmisen sosiaalisin taitoihin, erityisesti sen osalta miten ihminen tulkitsee muiden informaatioita, joka voi olla välillä esimerkiksi ahdistuneisuudesta tai masennuksesta kärsivillä vääristynyt. (Holmberg & Kähkönen 2020; ks. myös Kähkönen, Karila, Koivisto & Holmberg 2020; Nurmela 2002.)

### 3.2.2 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat toimintoja, joita ihminen tarvitsee ollakseen vuorovaikutuksessa ja kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot ovat olennainen osa ihmisen hyvinvointia. Sosiaaliset taidot korostuvat lapsien ja nuorten välisessä vuorovaikutuksessa ja niiden opettaminen on siksi hyvin tärkeää. Hyvät sosiaaliset taidot ovat yhteydessä nuorten hyväksyntään kaveripiirissä, vuorovaikutuksen laatuun muihin ihmisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja sosiaaliseen asemaan. (Neitola 2011: 17–43.)

Sosiaalisten taitojen vahvistamisen osalta on hyvä muistaa myös sosiaalisuus. Ihmisen sosiaalisuutta laumaeläimenä tai ihmisen perimmäistä tarvetta tulla hyväksytyksi on tutkittu ja pohdittu paljon. Varsinkin moni filosofeista ja filosofian suuntauksista on pyrkinyt käsittelemään asiaa. Hyväksytyksi tuleminen turvaa minuuden kasvun ja kehityksen. Lisäksi lapsen psyykkisen hyvinvoinnin keskeisin tekijä on turvalliset vuorovaikutussuhteet. (Neitola 2011: 17–43.)

Ihminen rakentaa identiteettiään, arvioi itseään ja toimiaan muiden ihmisten kautta. Moni filosofian ja sosiologian piirissä oleva tutkija on tutkinut ja pohtinut myös sosiaalisuuden aspektia ihmisen hyvinvointiin ja esimerkiksi Frank Martela (2020) käsittelee merkityksen tunnetta ihmisen kokemuksena ja toteaa merkityksen tulevan muille ihmisille tehtävän hyvän kautta. Ihmiseksi kasvaminen voidaan sanoa tapahtuvan muiden ihmisten kautta eli hyväksytyksi tuleminen ja sosiaalisuuden sekä sosiaalisten taitojen vaikutus ihmisen hyvinvointiin on huomattavan suuri. Sosiaalisiin taitoihin vaikuttaa myös itsehillintä ja tunteäätelytaidot, jotka ovat osa elämäntaitoja. (Martela 2020; ks. myös Juntunen 2019: 49–53; Neitola 2011: 17–43.)

### 3.2.3 Elämänhallinta ja tietoisuus- sekä läsnäolotaidot

Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen ja niiden kehittäminen lisää ihmisen psyykkistä joustavuutta. Tietoisuus- ja läsnäolo taidoilla on useita hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia puolia: ne alentavat stressiä, parantavat tarkkaavaisuuden hallintaa, tunteiden säätelyä, lisäävät luovuutta ja positiivisia tuntemuksia, parantavat oppimiskykyä ja muistia, sekä vahvistavat sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. (Korkeila 2017; ks. myös Raevuori 2016.)

Elämänhallintataidot pitää sisällään kolme ydintermiä, koherenssi, resilienssi ja voimaantuminen.

- Resilienssi on psyykkinen ominaisuus, joka vaikuttaa siihen, kuinka hyvin ihminen pystyy ottamaan vastaa elämänvastoinkäymisiä ja se viittaa ihmisen kykyyn palautua vastoinkäymisestä takaisin toimintakykyiseksi.
- Koherenssi ihmisen psyykkinen voimavara, jolla tarkoitetaan ihmisen kykyä hallita stressiä, ulkoa ja sisältä tulevia ärsykyitä, siten että ne ovat hallittavissa, ymmärrettävissä ja merkityksellisiä. Näitä taitoja harjoittamalla ihmisen kyky kestää stressin ja elämän vastoinkäymisten haittavaikutuksia kasvaa. (Korkeila 2017; ks. myös Volanen 2011.)
- Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen sisäistä prosessia, jossa henkilö löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä usein oppii myös enemmän omasta itsestään. Kun henkilö voimaantuu, hän löytää itsestään sisäistä voimantunnetta, joka lisää ihmisen voimavaroja elämässä. Sisäinen voimantunne on omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttava tunne. Ihmisen lisääntyneen elämänhallinnan kautta ja voimaantumisen kautta ihmisen itsetunto ja itsetuntemus myös lisääntyy, jotka taas ovat yhteydessä kokonaisuutena ihmisen hyvinvointiin. (Siitonen 1999; ks. myös Volanen 2011.)

### 3.2.4 Itsetunto ja itsetuntemus

Itsetuntoa on määritelty eri tavoilla eri näkökulmista katsottuna. Itsetunto voidaan määritellä ihmisen asenteesta itseensä ja subjektiiviseen käsitykseen omasta arvosta. Hyvä

itsetunto positiivisen mielenterveyden kannalta voidaan määritellä tarkoittavan myönteistä realismia omista mahdollisuuksista ja rajoitteista. Se ei tarkoita itsensä näkemistä yltiöpositiivisessa valossa tai itsensä korottamista muiden yläpuolelle. Se on myönteinen, mutta totuudenmukainen arvio itsestä. Hyvä itsetunto tuottaa riittävän vahvan omakuvan niin, että omien haasteiden ja puutteiden havaitseminen ei romuta itseluottamusta, eikä tuota voittamatonta ahdistusta. Tämä auttaa siis ihmisiä ja tässä tapauksessa nuoria selviämään kohtaamistaan vaikeuksista. (Kiviruusu 2017; ks. myös Mielenterveyden edistäminen koulussa 2013).

Itsetunto on myös muuttuva tila, jossa tapahtuu muutoksia elämän aikana ja itsetunnon rakentumisen tärkeimpiä vaiheita on nuoruus. Koulutuksella on havaittu myös yhteys ihmisen itsetunnon kehittymiseen, joten kouluissa itsetunnon vahvistamisella olisi positiivisia vaikutuksia nuoren kouluttautumiseen ja itsetunnon rakentumiseen. (Kiviruusu 2017; ks. myös Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013.) Itsetunnon tarkastelussa auttaa hyvä itsetuntemus. Itsetuntemus on ymmärrystä itsestä ja avain hyvinvointiin. Itsetuntemus on siis henkilökohtaista ymmärrystä itsestä, sitä että tietää kuka ja millainen ihminen on. Se on muun muassa omien arvojen, tarpeiden ja tavoitteiden tunnistamista. (Kiviruusu 2017; ks. myös; Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013.)

#### **4 Nuoren sisäisten taitojen vahvistaminen sosiaalipedagogisesti**

Vuorovaikutuksella on suuri rooli yksilön henkisen kasvun kannalta. Se on myös lähes ainoa keino toiselle yksilölle auttaa toista kasvamaan henkisesti. Suurin osa yksilölle annetusta tuesta ja auttamisesta tapahtuukin yhteiskunnassamme vuorovaikutuksen keinoin. Koulumaailmassa tähän vuorovaikutukseen on kiinnitetty erityistä huomiota, pyrkien tekemään vuorovaikutuksesta myös kasvatuksellista. Tällaisessa vuorovaikutuksessa henkistä kasvua tukeviksi tärkeiksi elementeiksi nousee vuorovaikutuksen dialogisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus. Nämä elementit ovat myös opinnäytetyömme käytännön toteutuksen kannalta tärkeitä tekijöitä. Ne tukevat suoraan opinnäytetyömme tavoitteita, tehden toiminnasta lähestyttävämpää nuorille sekä antaen tilaa heille tuoda omia kokemuksiaan mukaan.

## 4.1 Vuorovaikutus kasvattaa osaksi yhteiskuntaa

Sosiaalipedagogiikassa yhdistyy sosiaalinen ja kasvatuksellinen näkökulma, jotka muodostavat yhdessä sosiaalipedagogisen ajattelu- ja toimintavan. Sosiaalinen näkökulma voidaan yleisellä tasolla nähdä yksilön interaktiivisena suhteena muihin ihmisiin, joka laajimmillaan tarkoittaa koko yhteiskuntaa. Kasvatuksellinen näkökulma luo lisää sisältöä ja merkitystä sosiaaliseen dimensioon. Kasvatuksellisesta näkökulmasta sosiaaliset suhteet myös opettavat yksilöä reagoimaan sosiaaliseen ympäristöön ja oppimaan suotuisia tapoja toimia sosiaalisessa ympäristössä, toisin sanoen toimimaan osana yhteisöä. Sosiaalipedagogiikka painottaa kuitenkin myös yksilön kasvua, ei vain ympäröivään yhteiskuntaan sopeutumista. (Nivala 2007: 77–79.)

Tätä yksilön kasvua pyrimme opinnäytetyöllämme tukemaan positiivisen mielenterveyden teoriasta ammennettujen harjoitteiden avulla. Yksilön persoonallista kasvua on tuettava yhtäaikaaisesti yhteiskunnallisen kasvun rinnalla, sillä nämäkin vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa yksilön elämässä. Nivala (2007: 84) punoo näitä yhteen toteamalla, että yksilön kokemus yhteiskunnan osana olemisesta on yksilölle merkittävä. Tavoiteltavaa Nivalan (2007: 86–87) mukaan on tärkeää, että yksilö kokisi olevansa vaikuttava tekijä ja rakentaja oman hyvinvointinsa puolesta. Harjoitteidemme kautta opitut hyvinvointitaidot edesauttavat nuoren omaa mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Harjoitteet suoritetaan sosiaalisessa tilanteessa yhdessä muiden nuorten kanssa, samalla kuitenkin kasvattaen oppilaita yksilöinä. Sosiaalista ja kasvatuksellista näkökulmaa täytyy siis tarkastella yhtäaikaisesti, jotta asia saa sosiaalipedagogista merkitystä. (Nivala 2007: 79).

Yksilö kohtaa itsenäistymisen haasteet ensi kertaa nuoruusiässä, jolloin hän ensimmäistä kertaa pyrkii itsenäisesti liittymään ympärillä olevaan yhteiskuntaan sekä sen sosiaalisiin verkostoihin. Nivala (2007) jakaa tämän yksilön kehityksen primaari- ja sekundaarisosialisaatioon. Primaarisosialisaatiolla tarkoitetaan välillistä yhteiskuntaan kiinnittymistä, tarkoittaen lapsen ja yhteiskunnan vuorovaikutusta. Tämä kuitenkin tapahtuu aina vanhemman tai muun aikuisen välityksellä, ei lapsen itsenäisellä toiminnalla. Tämä vaiheen tärkeys tulee esiin aikuisilta opituista malleista ja käyttäytymistavoista, sekä vuorovaikutuksen palautteesta. Sekundaarisosialisaatiolla tarkoitetaan juuri nuoruuden aikaa, jolloin nuori alkaa rakentaa omaa itsenäistä suhdettaan ympäristöönsä. Myös tältä kantilta koulua voidaan pitää tärkeimpänä yksittäisenä tekijänä nuoren elämässä hänen itsenäistyessään ja etsiessään omaa asemaa sosiaalisissa

verkostoissa. (Nivala 2007: 87–90.) Koulu on ympäristönä ensimmäisiä paikkoja, joissa opitaan vuorovaikutuksellisia taitoja vertaisten kanssa yhdessä, ilman suoranaista tukea aikuisilta.

Sosiaalipedagogisesti katsottuna nuoruus on merkittävä ajanjakso siksi, että silloin hän itsenäistymisensä myötä nuori alkaa kehittämään omia valmiuksia toimia suhteessa alati laajenevaan ympäristöönsä. Ympäristö alkaa myös vaatimaan nuorelta tietynlaista käyttäytymistä ja toimintaa, ja tämän myötä opitut kasvatukselliset ja sosiaaliset ulottuvuudet tulevat kriittiseen asemaan. Yhteiskunta odottaa nuoren hakevan paikkansa koulutuksen ja työn kannalta sekä näin kantavan vastuutaan osana yhteiskuntaa. Samalla nuori itse etsii mielekkäitä ja tukevia ihmissuhteita uuteen elämänvaiheeseensa, etsien myös sopusuhtaa oman itsenäistymisen ja uusien sitovien tekijöiden välillä. (Nivala 2007: 89–90.) Mikäli nuorella ei ole valmiuksia toimia suhteessa ympäristöönsä, ei hän kykene myöskään tulemaan osaksi ympäröivää todellisuuttaan. Näitä valmiuksia tukevat aiemmin esittämämme hyvinvointitaidot (ks. luku 2.2), joista erityisesti sosiaaliset taidot sekä tunne- ja ajattelutaidot.

Nivalan (2007: 96–97) mukaan tällaisen ympäristöön kiinnittymisen edellytyksenä on, että yksilöllä on valmiuksia ja halua olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, toisin sanoen yksilön on oltava sosiaalisesti kehittynyt. Tämän kiinnittymisen vaikeus tai puute voi heikentää yksilön itsetuntemusta ja vaikeuttaa esimerkiksi kouluopintoja, vaikuttaen näin suoraan myös yksilön hyvinvointiin. Koulussa nuori oppii vuorovaikutuksesta paljon sekä myös keinoja tehdä yhteistyötä muiden yksilöiden kanssa (Nivala 2007: 98). Näin ollen on tarkoituksenmukaista opettaa nuorille näitä taitoja aktiivisesti, sekä osoittaa niiden tärkeys oman hyvinvoinnin kannalta.

Harjoitteemme ovat sisällöltään näitä sisäisiä valmiuksia tukevia ja niiden omaksuminen edesauttaa nuoren kiinnittymistä ympäristöönsä, sekä nykyiseen että tuleviin. Esimerkiksi tunnetaitoja käsittelevässä harjoitteessa nuoret voivat löytää keinoja omien tunteiden säätelyyn sekä pohtia niiden kanavoimista voimavaroja tuottavaksi toiminnaksi (Korkeila 2017). Koulun ollessa nuorelle luontainen ympäristö oppia koimme myös tarkoituksenmukaiseksi opettaa näitä taitoja luokkaympäristössä.

## 4.2 Dialogin ja yhteisöllisyyden avulla osallisuuteen

Sosiaalipedagoginen viitekehys pitää sisällään monia käsitteitä, jotka kuvaavat sosiaalista puolta todellisuutemme rakentumisesta sekä sen toimivuudesta. Näistä yksi sosiaalipedagogisesti merkittävä on dialogi. Dialogi on enemmän kuin sanallista vuorovaikutusta toisen ihmisen kanssa. Se on myös aktiivista kuulemistä ja kuulluksi tulemistä. Toimintamme ensimmäinen päivä pyrkii synnyttämään juuri tällaisen ilmapiirin. Haluamme nuorten itse valitsevan seuraavan kerran käsiteltävät teemat. Ohjaamme heidän ajatteluaan kuitenkin esittelemällä eri vaihtoehtot sekä suurin piirtein sen, mitä ne pitävät sisällään. Ihanteellista on, jos pystymme löytämään halutut vaihtoehtot yhteisessä keskustelussa nuorten kanssa, luoden näin myös yhteisöllisyyttä nuorten välille.

Dialogisuus voi näin ollen olla myös yhteisöllistä. Yhteisö koostuu dialogin eri osapuolista, sekä näiden kautta välillisesti linkittyvistä muista ihmisistä ja ryhmistä. Yhteisö on sosiaalinen ulottuvuus, joka punoo ihmiset yhteen luoden myös kantavan voiman sen jäsenille. Yhteisön voidaan katsoa vaikuttavan jokaiseen jäseneseen, samalla tavalla kuin jokainen jäsen muokkaa osaltaan yhteisöä. Tästä yhteisön ja yksilön suhteesta voi käsitteen muodossa ammentaa osallisuuteen sekä osallistumiseen. (Kautto-Koukka, Kolehmainen 2017: 91–93.)

Osallisuus tarkoittaa yksilön mahdollisuutta kuulua yhteisöön aktiivisena jäsenenä, joka tulee kuulluksi ja nähdyksi sen sisällä ja joka on yhteisön olemassaolon kannalta arvokas. Yksilö on osallinen, jos hän kuuluu yhteisöön, tuntee kuuluvansa siihen sekä myös osallistuu yhteisön toimintaan (Nivala, Ryyänen 2013: 26). Mikäli jonkin toiminnan halutaan olevan sosiaalipedagogista, on sen myös oltava yhteisöllistä, osallistavaa sekä dialogista. (Kautto-Koukka, Kolehmainen 2017: 91–93.) Osallisuuden tuoma oman arvon tunne on merkittävä, sillä se saa nuoren tuntemaan itsensä tärkeäksi ja näin motivoi häntä jatkamaan toimintaa. Purhosen (ym. 2020: 91) mukaan osallisuuden tunnetta vahvistaa myös se, että yksilön omat tarpeet huomioidaan ja että häntä kuunnellaan, vaikka toiminnan kehittäjät eivät olisikaan samaa mieltä. (Purhonen, Poikolainen, Pylvänen, Kallunki 2020: 91).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014: 15, 35) mukaan osallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa myös koulumaailmassa, kannustamalla ja antamalla nuorille mahdollisuutta vaikuttaa sekä suunnitella oman tai oman ryhmänsä oppimisympäristöön ja sisältöihin. Oppilaiden osallisuutta voidaan vahvistaa myös antamalla heidän



vaikuttaa myös koulun yhteisen toiminnan suunnitteluun. Oppilaiden osallisuutta tukevien tekijöiden puute voidaan nähdä olevan uhka terveelle kasvulle, näin ollen myös sivistyksellisten perusoikeuksien polkemista. Osallisuuden puute nähdään vaikuttaa estävän ja vahingoittavan nuoren terveen kehityksen ja kasvun aikuiseksi. Osallisuus lisää nuorten sitoutumista kouluun kuulumalla kouluyhteisöön paremmin, sekä antamalla heille mahdollisuuden tulla kuuluksi ja nähdyksi. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: 15, 35.) Koulun tehtävä on siis vahvistaa jokaisen oppilaan osallisuutta ja se on myös työmme yksi tärkeimmistä tavoitteista.

Yksi toteutuksemme ensimmäisen päivän tärkeimmistä tavoitteista oli osallisuuden luominen. Emme halunneet antaa nuorille valmiiksi määriteltyä harjoitekokonaisuutta. Päinvastoin halusimme luoda asetelman, jossa nuoret näyttävät itse suuntaa toiminnan sisällölle. Sisällön suunnitteluun osallistuminen tuki suoraan oppilaiden osallisuutta, joka puolestaan paransi nuorten vahvempaa osallistumista harjoitteisiin.

## **5 Toiminnallisten harjoitteiden toteutus koulussa**

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa nuorille harjoitteita, jotka auttavat nuoria ymmärtämään itseään ja muita paremmin, tukien näin heidän mielenterveyttään. Harjoitteet ovat viiden pääalueen alle rakennettu: tunne- ja ajattelutaidot, sosiaaliset taidot, läsnäolo- ja tietoisuustaidot, elämänhallintataidot sekä itsetunto- ja itsetuntemustaidot. Ideana on näin vahvistaa nuorten mielenterveystaitoja positiivisen mielenterveyden keinoin.

Koulun perusopetuksen yhdeksi tehtäväksi on määritelty luomaan oppilaille taitoja arjessa ja elämässä selviämiseen, joita mielenterveys ja hyvinvointitaidot ovat. Näitä oppimisen keinoja vahvistamme opinnäytetyömme harjoitteilla, esimerkiksi kun paneudumme harjoitteissa sosiaalisiin suhteisiin ja niissä toimimiseen. Opinnäytetyömme toiminnalliset harjoitteet kulkevat linjassa opetushallituksen julkaiseman opetussuunnitelman periaatteiden ja tavoitteiden kanssa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: 9–25.), eli toiminnallinen toteutuksemme on osa opetussuunnitelman mukaista toimintaa tukien nuorten kasvua ja kehitystä. Harjoitteissamme hyvinvointitaitojen oppiminen tapahtui yhdessä tutkimalla ja keskustelemalla, jolloin työskentely oli vahvasti osallistavaa, mutta sen lisäksi myös räätälöity nuoria aktivoivaksi.

Osallistavuuden lisäksi koulujen tehtävä on opetussuunnitelman mukaan vahvistaa oppilaiden ajattelu- ja oppimistaitoja, joiden avulla ohjataan oppilaita tunnistamaan erilaisia oppimistapoja ja strategioita. Ajattelun ja oppimisen taidot ovat tärkeitä elinikäiselle oppimiselle ja ne antavat valmiuksia muun osaamisen kehittymiselle. Opetussuunnitelmassa on määritelty tärkeäksi itsensä ja toisten kuuntelemisen oppiminen, kyky ymmärtää ja nähdä asioita toisten näkökulmista sekä löytää vaihtoehtoja ja oppia tekemään luovia ratkaisuja. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: 281–282.) Myös näihin tavoitteisiin harjoitteemme vastaavat suoraan, erityisesti tunne- ja ajattelutaitojen harjoitteiden osalta.

Päämääränämme oli osallistavalla menetelmällä saada nuoret ajattelemaan omalta osaltaan omaa mielenterveyttä edistäviä taitoja ja saada heidät miettimään heidän omia vahvuuksiansa, sekä vahvistaa heidän käsitystensä oman itsensä hallittavuudesta ja kyvystä vaikuttaa itseensä. Opetussuunnitelman (2014) mukaan oppilaiden osallisuutta tukee myös oppiainerajat ylittävä, kokeileva ja tutkiva oppiminen sekä toiminnallinen työskentely oppilaita kiinnostavalla tavalla. Tämä on myös ajattelutaitojen, motivaation sekä jatkuvan oppimisen kannalta tärkeää, ja sillä on yhteys valintoihin, joita oppilaat tekevät jatko-opintoihin hakemisen osalta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: 281.)

Harjoitteita on opinnäytetyömme harjoitekokonaisuudessa yhteensä 14, joista on mahdollista valita sopivat harjoitteet kulloiseenkin tilanteeseen. Rakensimme opinnäytetyömme harjoitteet tutkimiemme ja käsittelemiemme teorioiden pohjalta. Meidän toteutuksessamme toiminnan osallistavuutta lisäsimme tekemällä nuorille täytettävän harjoitteiden pisteytystaulukon (ks. liite 1). Taulukkoon annettiin jokaiselle harjoitteelle arvosana väliltä 1–5 sen mukaan, kuinka kiinnostavalta ja hyödylliseltä harjoite nuoren mielestä kuulostaa. Eniten pisteitä saaneista harjoitteista valittiin 5 harjoitusta. Kuvamme käytännön toteutuksessa tarkemmin vain nuorten kanssa käytettyjä harjoitteita. Kaikki harjoitteet on kuvattu liitetiedostossa 2.

Opinnäytetyömme käytännön toteutuksen toteutimme Helsingin normaalilyseossa erään yläasteen luokan oppilaiden kanssa. Ryhmään kuului 19 oppilasta. Myös yhteistyökumppanimme, luokan opinto-ohjaaja oli samassa tilassa toteutusten ajan, tuoden välillä omia myös kommenttejaan käsiteltäviin aiheisiin. Saimme häneltä myös ohjauksellista tukea, sekä arvokasta palautetta tapaamiskertojen jälkeen.

## 5.1 Valikoituneet harjoitteet ja niiden kuvaus

Kaikissa harjoitteissa oli läsnä osallistava keskustelu, jonka tarkoituksena oli saada nuoret itse pohtimaan ja ajattelemaan harjoitteissa käytyjä asioita omakohtaisesti. Rakentamiemme ja käyttämiemme harjoitteiden teoreettinen pohja löytyy Liitteen 2 lähde-luettelosta. Ensimmäisenä harjoitteena toteutuksessamme oli tunne- ja ajattelutaitoja käsittelevä pohdintatuokio. Harjoitteessa pyrittiin vahvistamaan ja voimaannuttamaan nuorten kykyä ilmaista tunteita, tunnistaa niitä sekä vahvistaa heidän kykyään ymmärtää näiden vaikutusta ja merkitystä elämässä.

Toisena harjoitteena oli sosiaalisista taidoista keskustelua teemoittain. Harjoitteessa pohdittiin teemojen vaikutuksia ja näkymistä niin koulussa kun muuallakin elämässä, sekä nostettiin esille niiden merkitystä ja tärkeyttä. Tässä harjoitteessa osallistutimme nuoria keskustelemaan aiheesta ja siitä, miten he kokevat sosiaalisen elämän vaikuttavan omaan hyvinvointiin. Tässä ja muissakin osuuksissa olemme joutuneet miettimään paljon eettistä näkökulmaa, sekä millä tavoin voimme ohjata harjoitteet herättämättä nuorissa liian syviä muistoja tai traumoja. Tähän haasteeseen vastasimme olemalla toteutuksissa herkkiä huomaamaan nuorten reaktioita, sekä korostamalla kaikkien harjoitteiden toteutuksissa sitä, että nuoret saavat itse määritellä kuinka paljon jakavat omia ajatuksiaan.

Kolmanneksi harjoitteeksi valikoitui tietoisuus- ja läsnäolotaitojen osa-alueesta harjoite ”Breikin paikka”. Tässä harjoitteessa pidimme mindfulness-tyyppisen harjoitteen, jolla voi vähentää stressiä ja jota voi käyttää aina vahvan tunnekuohun vaikutuksen laskeamiseen. Tämän harjoitteen avulla luotiin kokemusta siitä, miten keho ja mieli ovat yhteydessä sekä miten kehollisin keinoin voi erilaisissa stressaavissa tilanteissa rauhoittaa itseään ja luoda tunnetta oman toiminnan ohjaamisesta.

Neljäntenä harjoitteena oli itsetunto- ja itsetuntemustaitojen harjoitteista ”Boosti itsetuntonnelle”, jolla pyrittiin lisäämään nuorten itsetuntemusta sekä kohottamaan itsetuntoa. Harjoitteessa listattiin omia vahvuuksia, onnistumisia sekä muita positiivisia tekijöitä omasta elämästä. Harjoitteessa tuotiin myös keskustelun kautta nuorille tietoa pienin esimerkein ajatusvinoumista oman itsetunnon suhteen, sekä ihmisen huonosta kyvystä nähdä itsensä objektiivisesti.

Viides valikoitunut harjoite oli ”huolihetki”, joka tulee elämönhallintataitojen osa-alueesta. Huolihetki-harjoite esitellään yksinkertaisena työkaluna nuorille, jonka avulla voi pureutua päätä vaivaaviin ajatuksiin.

## 5.2 Ensimmäinen tapaamiskerta

Ensimmäiselle päivälle meillä oli päätavoitteena luoda nuoriin yhteys ja saada heidät kiinnostumaan työstämme, jonka myötä he myös saisivat mahdollisimman suuren hyödyn harjoitteista. Osatavoitteena meillä oli esitellä itsemme sekä tutustua nuoriin ja antaa nuorten tutustua meihin ryhmäytymisharjoitteita hyödyntäen. Tavoitteisiin kuului myös esitellä nuorille työmme mitä teemme heidän kanssaan ja osallistaa heitä tämän jälkeen valitsemaan itselleen mieluisat harjoitteet tuleville kerroille. Lähtötilanne toteutuksellemme oli sellainen, jossa emme olleet koskaan tavanneet opinnäytetyhömme osallistuvia nuoria aikaisemmin, eikä nuorilla ei ollut käsityksemme mukaan aikaisempaa kokemusta koulun ulkopuolelta tulevista vierailijoista, jotka pitäisivät heille tällaista toimintaa.

Kaikilla tapaamiskerroilla koulun opinto-ohjaaja oli mukana apunamme ja välillä osallistuen nuorten mukana harjoitteisiin koko tapaamiskerran ajan, osallistuen myös meidän ohjauksemme yhdessä oppilaiden kanssa. Oppilaita luokalla oli 19, joista paikalla oli 18 nuorta. Opinto-ohjaajan kanssa käydyn neuvottelun kautta saimme nuorten kanssa tehtäviin ohjauksiin kaksi 75 minuutin pituista oppituntia.

Ensimmäinen päivä alkoi kokoontumisella luokahuoneeseen, jossa opinto-ohjausta opetettiin. Aloitimme kertomalla nimemme, syyn vierailullemme ja sen jälkeen kertomalla itsestämme enemmän. Kerroimme myös hieman taustoistamme, sekä myös sen, miten olimme päätyneet opiskelemaan sosiaaliaalaa. Olimme sijoittuneet luokan eteen, kun kerroimme itsestämme ja siitä mitä tulemme tekemään.

Alkuesittelyn jälkeen ohjasimme lyhyen ryhmäytymisharjoitteen. Harjoitteessa kokoonnuimme rinkiin ja kerroimme vuorotellen nimemme, sekä jonkin asian, josta pidämme ja mikä alkoi samalla kirjaimella kuin etunimemme. Tutustumisharjoitteen jälkeen siirryimme esitelmäämme. Olimme tehneet PowerPoint esitelmän, jossa esittelimme harjoitteet eri teemoista tarkemmin. Jaoimme oppilaille myös pistetaulukot harjoitteiden pisteytystä varten (ks. liite 1). Aina alkuun kysyimme, herättikö otsikko (esim. Tunnetaidot)

jo jotakin ajatuksia tai tiesivätkö he, mitä niillä tarkoitetaan. Selitimme harjoitteet yksityiskohtaisemmin auki, sekä avasimme teemaa hieman laajemmin koskettamaan jokapäiväistä elämää. Kävimme kaikki harjoitteemme ja niiden teemat läpi. Harjoittelun osa-alueet olivat:

- tunne- ja ajattelutaidot
- sosiaaliset taidot
- läsnäolo- ja tietoisuustaidot
- elämäntaitotaidot
- itsetunto- ja itsetuntemustaidot

Jakamaamme pistetaulukon täytettiin pistemäärä aina kunkin harjoitteen käsittelyn jälkeen. Harjoitteet sai pisteyttää välille 1 (= ei kiinnostaa) ja 5 (= todellakin kiinnostaa!). Pisteytyksen jälkeen keräsimme paperit ja kysyimme, onko jokin harjoite jäänyt vielä epäselväksi. Rohkaisimme myös puhumaan yleisesti teemoista lisää, sekä kerroimme jo hieman tietämystämme aihepiireistä.

Välitunnin jälkeen osallistuimme vielä kemian tunnille, jossa pidimme vielä toisen ryhmäytymisharjoituksen. Tässä vaiheessa opinto-ohjaaja ja kemian opettaja siirtyivät luokan taakse seuraamaan sivusta ohjaustamme. Ryhmäytymisharjoituksessa kokoonnuimme tuoleilla piiriksi, siten että ringissä oli yksi tuoli vähemmän mitä oli osallistujia. Harjoituksessa yksi osallistuja on piirin keskellä, sanoen oman nimensä sekä jonkin asian, josta pitää. Kaikki muut osallistujat, jotka samaistuvat tähän väitteeseen nousivat ylös ja vaihtoivat paikkaa jonkun toisen ylösnousseen kanssa. Ilman tuolia jäänyt meni keskelle ja sanoi seuraavan väitteen. Vaihdoin myös tyyliä: täytyi kertoa oma nimi ja jokin asia, josta ei pidä. Lopuksi kiitimme nuoria päivästä ja kerroimme milloin tulemme seuraavan kerran ja mitä silloin suurin piirtein tapahtuu.

Ensimmäisen harjoitteen aikana nuorissa näkyi vielä jännittyneisyyttä ja harjoite selkeästi laski nuorten jännitystasoa ja auttoi tutustumisessa, tämä näkyi nuorten puheesta, josta poistui jännityksen tuoma äänen vapina ja nuorten kasvava rohkeus puhua. Pari nuorta myös haastoi hieman meitä koko ohjauksen ajan ja he testasivat meidän rajojamme. Nuorten testaaminen näkyi siinä, että nuori saattoi tarttua meidän yksittäisiin sanoihimme ja esittivät kysymyksiä, kuin olisivat "tyhmiä". Nuorten testaamisen ja keskittymiskyvyn ylläpitämisen haasteellisuudesta huolimatta, havainnoimme että he olivat hyvin mukana ohjauksessamme, vaikka muutamat yrittivätkin provosoida hieman ohjaajia,

tai juuri se osoitti, että he kuuntelivat ja aihe oli kiinnostava. Ilman kuuntelua ja kiinnostusta, eivät he olisivat osanneet esittää kysymyksiä, jotka liittyivät meidän esittämiimme asioihin.

Harjoitteiden osa-alueiden esittelyn yhteydessä, kysyimme aina nuorilta jokaisen osa-alueen kohdalla, olivatko esiteltävät osuudet entuudestaan tuttuja ja kysyimme myös tarkentavia kysymyksiä. Kysyimme, onko termit otsikko tasolla tuttuja ja osa-alueiden pääpiirteitä lyhyesti tavattuamme kysyimme esimerkiksi “ovatko he kuulleet tunnetaidoista?” ja “tiedättekö mikä on mieliala? ja tiedättekö mikä ero mielialalla ja tunteilla on?”. Osa nuorista nyökytteli hieman osan osa-alueiden kohdalla ja yksi-kaksi oppilasta vastasi myös aktiivisemmin ääneen

Esiteltyämme osa-alueet jatkoimme antamalla nuorille pisteytys taulukon (Liite 1) ja esitimme harjoitteet nuorille, joista nuoret valitsivat haluamansa harjoitteet. Harjoitteiden esittelyn yhteydessä jatkoimme keskustelua osa-alueista, sillä ne kulkivat käsi kädessä ja kysyimme taas nuorilta osallistavia kysymyksiä. Nuorten kanssa käytävä osallistava keskustelu alkoi saamaan aikaan hieman keskustelua meidän ja nuorten välillä. Nuoret lähtivät helpommin keskustelemaan vieruskaverin kanssa käsiteltävästä harjoitteesta tai siihen liittyvästä aikaisemmin mainitsemasta osa-alueista. Nostimme nuorten keskenään keskusteltuja ajatuksia esiin ja kannustimme nuoria siihen, että he kertoisivat ääneen ajatuksiaan muidenkin luokkalaisten kuultavaksi. Annoimme nuorien päättää haluavatko he itse kertoa ja jos he eivät niin sanoimme sen itse, siten ettemme liikaa nostaneet nuorta esiin. Tämä oli meiltä harkittua, sillä nostimme tässä yhteydessä esiin uudestaan sitä, ettei ole väärää vastauksia ja me emme arvostele tai arvioi nuoria. Toimintamme osoittautui tulokselliseksi hyvinkin nopeasti, sillä nuorten rohkeus puhua kasvoi nopeasti ja heidän jännityksensä kertoa aiheesta väärän vastauksen pelossa tai kertoa aiheesta koko luokan kuullen laski, tämän toimen vaikutuksesta.

Nuorten kertomien ajatusten ja vastausten perusteella suurimmalla osalla luokan oppilaista oli vain pintapuolinen käsitys osa-alueista ja he osoittivat kiinnostusta kuulla lisää tarkemmin. Nuoret olivat esimerkiksi kuulleet mielialasta puhuttavan, mutta luulivat tunteiden ja mielialan olevan sama asia, eivätkä tienneet mitä mieliala tarkemmin on tai miten se vaikuttaa. Tämän jälkeen siirryimme välitunnille.

Välitunnin jälkeen pidimme nuorille ryhmäytymisharjoitetta, johon itse osallistuimme samanlailla kuin nuoret, samalla ohjaten toimintaa. Kun olimme aikeissa lopettaa, nuoret

ilmaisivat, että olisivat halunneet jatkaa meidän kanssaan kyseistä harjoitetta ja pidimmekin heidän toiveestaan pari ylimääräistä kierrosta, ennen kuin lopetimme siltä päivältä. Osa nuorista kysyikin tässä vaiheessa tulemmeko uudestaan ja teemmekö seuraavallakin kerralla tällaista, tämä osoitti osan nuorista tykättyneen meidän tuomasta lisästä heidän kouluarkeensa ja jäi vaikutelma, että he jäivät odottamaan innolla seuraavaan kertaan.

Huomioimme nuorten keskittymiskyvyn rajallisuuden vaikuttavan heihin siten, ettei heidän kiinnostuksensa pysynyt aiheessa, jos ohjauksemme on liian hidastempoinen. Tämä näkyi siten, että nuoret kaivoivat puhelimet esiin näissä hetkissä ja otimme tästä opiksemme seuraaviin ohjauskertoihin ja muutimme toimintaamme hieman rivakammaksi. Muutimme myös toimintaamme jo ensimmäisen päivän aikana siirtymällä luokan edestä lähemmäksi nuoria ja puhumalla heidän kanssaan nuorten seassa liikkuen ja myös yksittäisiin nuoriin kontaktia ottaen. Näin saimme paremmin nuorten huomion ja mielenkiinnon takaisin aiheeseen sekä saavutimme nuorten luottamusta asettumalla enemmän samalle tasolle. Otimme tämän käyttöön seuraavien päivien suunnitteluun.

Huomasimme, että nuorten keskuudessa liikkuminen ja heihin yksittäin kontaktia ottaen sekä huomioita antaen, nuoret rentoutuivat silmin nähden enemmän ja he alkoivat puhua vapautuneemmin. Tämä toiminta yhdistettynä harjoitteisiin, johon itse osallistuimme lisäsi nuorten ja meidän välistämme sidettä, laskien jännitystä ja lisäten luottamusta. Havaintojemme mukaan nuoret kokivat kokonaisuudessaan positiivisena asiana sen, että itsekin heittäydyimme mukaan tutustumisharjoitteeseen.

Opinto-ohjaaja antoi myös päivän päätteeksi hänen toimistossaan, meille vinkkejä, miten parantaa toimintaamme. Opinto-ohjaajan panos luokan järjestyksen ylläpitämiseksi ja harjoitteiden toimivuuden takaamiseksi, sekä hänen antama tuki oli työssämme merkittävä. Opinto-ohjaajalla oli hyvin asiantuntevia näkökantoja ja kehittämisideat olivat samoja, joihin olimme itsekkin kiinnittäneet huomioita. Hän antoi myös kehuja toiminnastamme harjoitteiden välissä, sekä opinnäytetyömme päätteeksi. Hän nosti esiin meidän kykyämme ottaa nuoriin kontaktia ja muodostaa luottamuksellinen suhde nuoriin näinkin lyhyessä ajassa. Otimme tämän toimintamme yhdeksi kantavaksi perustaksi ensimmäisestä päivästä viimeiseen ohjaus päivään asti.

### 5.3 Toinen tapaamiskerta

Toisella tapaamiskerran tavoitteena meillä oli opettaa nuorille läsnäolo- ja tietoisuus taitoja, itsetuntemusta, voimaannuttaa sekä parantaa ja antaa nuorille mielenterveystaitoja kolmella erillisellä harjoitteella, sekä lisätä heidän tietoisuuttansa näistä taidoista ja miten niitä taitoja käyttäen nuoret voivat parantaa omaa hyvinvointia. Jokaisella näillä kolmella harjoitteella on omat tavoitteensa.

Ensimmäisestä harjoitteesta käytimme nimeä ”breikin paikka”. Tämän harjoitteen tavoitteena oli lisätä nuorten taitoja sekä ymmärrystä läsnäolo- ja tietoisuustaidoista. Läsnäolo- ja tietoisuustaidot valitsimme ensimmäiseksi harjoitteeksi siksi, että se tavoitteiden mukaisesti vähentäisi nuorten jännitystä edistäen tämän päivän muiden harjoitteiden tehoa, auttaisi rauhoittumaan sekä rentoutumaan. Tämän lisäksi sen isompi tavoite oli antaa nuorelle kokeilevan oppimisen keinoin tietotaitoa, itsetuntemusta ja omakohtaisen kokemuksen, miten läsnäolo- ja tietoisuus harjoitteet hyödyttävät ihmistä esimerkiksi koulumaailmassa, vähentäen stressiä, jännitystä ja lisäten keskittymiskykyä. Toisena harjoitteena oli ”pohdintatuokio”, jonka tavoitteena on lisätä nuorten tunne- ja ajattelutaitoja ohjatun osallistavan keskustelun keinoin. Kolmannen harjoitteena oli ”keskustelua teemoittain” niminen harjoite, jonka tavoitteen oli nostaa nuorten tietoisuutta sosiaalisista taidoista, niiden vaikutuksista elämään ja hyvinvointiin, sekä lisätä ymmärrystä miten eri tavoin ihmiset käyttäytyvät sosiaalisissa tilanteissa ja miten sosiaalisia taitoja voi kehittää.

Toisen tapaamiskerralla paikalla oli harjoitteisiin osallistuvat luokan oppilaat ja paikalla oli myös opinto-ohjaaja harjoittelija, ensimmäisen tunnin ajaksi paikalla oli koulun opinto-ohjaaja ja viimeisen kahden harjoitteen seurantaan osallistui myös koulun kemian opettaja, jonka tunnille jälkimmäiset osuudet ohjauksesta sijoittui. Opinto-ohjaaja ja opinto-ohjaaja harjoittelija osallistuivat myös ensimmäisen harjoitteen ohjaukseen ja siinä yhteydessä käytävään keskusteluun nuorten mukana. He myös kirjoittivat kaksi valitsemaansa tunnetta taululle, muiden nuorten mukana, joita käsitelimme päivän toisessa harjoitteessa (ks. kuva 1).

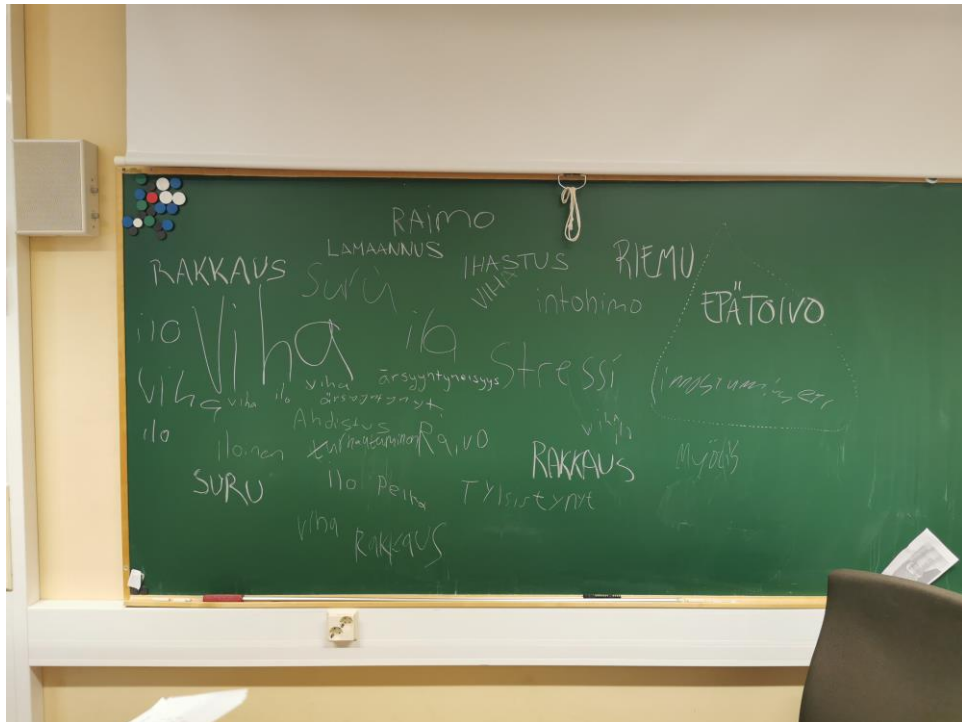
Toteutustapamme oli osallistava ja voimaannuttava työote, jota ohjasimme kysymysten ja nuorten kanssa käytävän avoimen keskustelun avulla. Ohjauksemme oli vuorovaikut-



teinen ja ideana oli herättää nuoret ajattelemaan asioita ja saada heidän tuomaan ajatuksiaan esiin keskustelun keinoin ja näin antaa nuorille kokemusta kuulluksi tulemisesta, sekä voimaannuttaa että lisäten itsetuntemusta.

Aloitimme toisen päivän harjoitteet ”breikin paikka” harjoituksella. Ennen harjoitusta pohjustimme nuorille uudestaan harjoitteen tarkoitusta. Perustelimme harjoitetta sillä, kuinka hektistä ja ärsyke rikasta elämämme nykyään on ja että mitä hyötyä siitä on välillä pysähtyä tarkkailemaan omaa hengitystä ja ajatuksia. Laitoimme taustalle rauhallista musiikkia ja sanoimme, että nyt on hyvä aika ottaa rento asento ja laittaa silmät kiinni. Alussa osa nuorista naurahteli ja käyttäytyi levottomasti, eikä osoittaneet suoraa kiinnostusta rentoutus harjoitteelle, mutta tämä kesti noin 3 minuuttia, kunnes tilanne luokassa rauhoittui. Ohjasimme nuorten ajatukset ensin omaan hengitykseen. Ohjauksessa kehoitimme tekemään pitkiä sisään- ja uloshengityksiä. Sen jälkeen ohjasimme tasaamaan hengityksen normaaliksi, kuitenkin edelleen pitäen tarkkailun siinä. Annoimme hetken kuluu. Sitten sanoimme: ”Nyt varmaan mieli poukkoilee jo kaikissa ajatuksissa, se ei haittaa. Tarkkaile hetki ajatuksianne ja antakaa niiden tulla ja mennä. Pikkuhiljaa tuokaa keskittymisenne takaisin hengitykseen, koittakaa pitää se siinä ja kuulostelkaa kehon tuntemuksia.” Tässä vaiheessa tunnelma luokassa oli jo hyvin rauhoittunut, vaikka vain harva sulki silmänsä. Harjoituksen jälkeen kysyimme, miten fiilis oli muuttunut. Eräs nuori kommentoi, että rauhallisempi olo. Luokan ilmapiiristä pystyi aistimaan, että kaikki olivat pysähtyneet hetkeen. Tunnelman ero ennen harjoitetta ja harjoitteen jälkeen oli helposti havaittava, luokassa oli täysin hiljaista. Kiitimme nuoria ja kehuimme heitä harjoitteeseen heittäytymisestä.

Ensimmäisen tunnin loppuun pohjustimme seuraavaa harjoitettamme temasta ”tunne ja ajattelutaidot”. Pyysimme nuoria ensin pohtimaan, minkälaisia kaikkia eri tunteita he tiesivät ja sitten sitä, mitä tunnetta he haluaisivat käsitellä enemmän. Tämän jälkeen nuoret kävivät kirjoittamassa penkkirivi kerrallaan taululle 2 tunnetta, joita halusi aiheeksi seuraavaan tehtävään (ks. kuva 1). Nuorten jälkeen heidän opinto-ohjaajansa ja opinto-ohjaaja harjoittelija kävivät kirjoittamassa kaksi tunnetta. Nuoret selkeästi pitivät siitä, että saivat kirjoittaa nämä tunteet taululle ja suurin osa olisi halunnut päästä heti kirjoittamaan, mutta liitutaulun ja järjestyksen ylläpitämiseksi, päästimme vain rivistö kerrallaan. Kävimme kirjoitetut tunteet läpi ja valitsimme kaksi eniten kirjoitettua päätunnetta, joita käsitelimme seuraavan tunnin tehtävässä. Päätunteiksi valikoituivat viha ja ilo.



Kuva 1. Nuorten kirjoittamat tunteet taululle.

Seuraava tunti alkoi ryhmäjaolla (ovella jako kahteen). Jaoin luokan kahteen pienempään ryhmään, joita ohjasimme erikseen, saadaksemme keskusteluista syvempiä sekä rohkaisemaan kaikki puheenvuoroihin. Pohdintatuokiomme sisälsi kolme osiota:

- tunteihin liittyvät ajatukset sekä tunteiden kehollisuus,
- tunteiden tutkiminen ja havainnointi
- tunteiden ilmaisu.

Ensimmäinen käsiteltävä tunne oli viha. Kävimme kierroksittain keskustellen ryhmässä läpi jokaisen vaiheen, jossa jokainen sai tuoda omia havaintoja. Autoimme nuoria kysymällä apukysymyksiä, kuten "missä tunne erityisesti tuntuu kehossa?" tai "millä eri tavoin tämä tunne voi näkyä ihmisessä?". Puheenvuorojen jälkeen ammensimme omaa tietämystämme aiheesta nuorille lisää. Kerroimme myös tunteiden ja mielialan eroavaisuudesta. Myös välikommentteina sanoimme asioiden toisia puolia. Korostimme myös nuorille, että näihin kysymyksiin ei ole oikeaa tai väärää vastausta, vaan vastauksia on

niin monta kuin meitä ihmisiäkin. Kaikkien tunteet ja kokemukset niistä ovat henkilökohtaisesti erilaisia. Nuoret saivat omaehtoisesti sanottaa tunteuksiaan ja ajatuksiaan, eivätkä heidän olleet pakko ilmaista mitään, jos eivät halunneet. Pyrimme luomaan nuorille turvallisen tilan periaatteen ja painotimme kaikilla kerroilla, olevamme salassapitovelvollisia eli kaikki käymämme keskustelut jäivät myös luokan sisään. Lisäksi eettisestä näkökulmasta mietimme, miten sanoitamme näiden asioiden käsittelyä, ettei ulosantimme ole liian johdattelua eikä laukaise nuoren tietoisuuteen traumaattisia muistoja tai asioita mihin nuori ei itse ole vielä valmis.

Nuoret avasivat melko rohkeastikin omia näkemyksiä vihan ja ilon tunteista ja keskustelu oli onnistunutta, kun nuoret toivat esimerkiksi erilaisia esimerkkejä siitä, miten tai missä tunne heidän kehossaan tuntuu. Nuorten sanoittamat kokemukset ja keskustelu oli hyvin vilkasta ja tämä auttoi heitä ymmärtämään tunteiden moninaisuutta, ja sitä miten eri ihmiset kokevat tunteita ja miten se näkyy eri ihmisissä. Lisäksi nostimme sosiaalisempaa puolta keskusteluun, että miten ihmiset ilmaisevat tunteita, miksi tunteiden ilmaisu on tärkeää, miten se vaikuttaa, jos ei ilmaise tunteita ja niin edelleen. Keskustelu oli niin runsasta, että toisen ryhmän kohdalla keskustelua jouduttiin rajaamaan, että ohjauksen aika riitti käymään myös sosiaalisuus teemakin.

Seuraavana harjoitteena oli keskustelutuokio sosiaalisista taidoista. Aluksi kysyimme, osaako kukaan nimetä jo tässä vaiheessa joitain sosiaalisia taitoja. Puhetaidot sekä kuuntelu mainittiin. Tästä eteenpäin ammensimme keskustelua lisää ohjaavilla kysymyksillä, joilla saatiin nuoret pureutumaan aiheeseen laajemmin.

- 1. Alkuun kysyn teiltä, että osaatteko nimetä tai kuvailla joitakin sosiaalisia taitoja?*
- 2. Onko teistä sosiaaliset taidot pakollinen osa hyvää elämää?*
- 3. Millaiset sosiaaliset taidot ovat näkyvimpiä ja mitä on vaikeampi huomata?*
- 4. Miten esimerkiksi empaattisuus tai tilannetaju voivat näkyä eri tavoin eri ihmisissä?*

Kerroimme näiden kysymysten jälkeen mahdollisia teemoja, joista keskustella. Teemoina esittelimme empaattisuuden, kavereiden merkityksen, kuinka huomioida toiset ihmiset, sekä millä eri tavoin ihmiset ovat sosiaalisia. Näistä kysymyksistä ja teemoista kävimme loppua kohden melko vapaata keskustelua. Kiinnitimme huomioita, että nämä

kaksi ryhmää mihin olimme jakaneet, nuoret olivat dynamiikaltaan melko erilaiset. Eemilin ohjaamassa ryhmässä nuoret olivat hyvin sitoutuneita ja hyvin keskustelussa mukana, vaikkakin yksi kapinoiva nuori haastoi hyvin paljon ohjaamista, kysymällä esimerkiksi ”mitä jos mä en tarvi kavereita, eihän sit sosiaaliset taidot oo sit tärkeitä”. Tämän nuoren aktiivinen haastaminen näkemyksemme mukaan lisäsi muiden nuorten osallisuutta aiheeseen, sillä hän ei varsinaisesti käyttäytynyt muita häiritsevästi ja hänen kysymyksensä olivat selkeästi uuden ihmisen rajojen testaamista, mutta ne sisältyivät aina käsiteltävään aiheeseen ja olivat myös hyvin haastavia. Tämä haastaminen lisäsi keskustelun syvyyttä ja osaa nuoria joutui hieman rajaamaan, että muillekin on tilaa puhua ja että pystymme käymään aiheen käsittelyn loppuun, ennen tunnin päättymistä.

Ryhmässä mukaan mahtui päivän aikana myös keskusteluja täysin muista aiheista, minkä uskomme keventäneen tilannetta ja harjoitetta. Jos keskustelua rupesi käymään vain luokan äänekkäimmät, ohjasimme tilanteen niin, että jokainen sanoi vuorollaan (jos halusi) omat ajatuksensa.

Aivan lopuksi, kun nuoret valmistautuivat jo koulupäivän lopetukseen, keräsimme sanallista palautetta päivästä kysymällä, millainen olo päivästä jäi. Muutama nuori tuli esittämään toiveen, että seuraavalla kerralla olisi samat ryhmät sillä nyt he ovat oppineet jo tuntemaan hieman meitä. Osa nuorista antoi tunnin jälkeen hyvin positiivisia kommentteja ja palautetta.

#### 5.4 Kolmas tapaamiskerta

Viimeiselle tapaamiskerralle meillä oli jäljellä 2 harjoitusta, sekä koko toiminnan purku. Viimeisen kerran tavoitteena oli suorittaa kaksi jäljellä olevaa harjoitetta, sekä käydä purkava keskustelu nuorten kanssa kaikista päivistä. Purkukeskustelun tavoitteena oli kerätä nuorten kokemuksia harjoitteista, sekä yleisesti harjoitteissa käsiteltävistä teemoista. Purkukeskustelun yhteydessä annoimme myös mahdollisuuden suullisen tai (nimettömänä) kirjallisen palautteen antamiseen.

Aloitimme päivän elämänhallintataitoihin sisältyvällä huolihetki-harjoitteella. Jaoimme oppilaille paperit ja heijastimme harjoitteita tukevan Powerpoint-esityksen taululle. Pohjustimme harjoitteen kulun ennen aloittamista. Alleviivasimme myös nuorille sitä, että nämä paperit jäävät heille itselleen ja he saavat itse päättää, jakavatko näitä ajatuksiin muille. Alkuun listattiin mieleen tulevia huolia ja ongelmia, jonka jälkeen ruvettiin

pohtimaan mahdollisia ratkaisuja ja apukeinoja ongelmiin. Toiseen vaiheeseen avuksi oli taululle heijastettu seuraavat kysymykset:

- miksi tämä huoli/ongelma on minulle tärkeä?
- Mitä huolen/ongelman ratkaiseminen vaatii?
- Kenen kanssa voin jutella huolesta/ongelmasta? Voivatko he auttaa sen ratkaisemisessa?
- Voinko itse tehdä asialle jotain?

Ensimmäiseen vaiheeseen nuorille annettiin aikaa 10 minuuttia, toiseen vaiheeseen noin 15 minuuttia. Korostimme myös tässä vaiheessa sitä, että paperi kannattaa pitää tallessa, sillä siitä voi olla myöhemminkin hyötyä. Perustelimme tätä sillä, että jos nämä huolet tai ongelmat ilmaantuvat esimerkiksi juuri ennen nukkumaanmenoa, voi silloin palata huoliinsa ja niiden mahdollisiin ratkaisuihin tämän paperin avulla. Rohkaisimme myös käyttämään tätä harjoitetta muutoinkin sellaisissa tilanteissa, kun jokin asia pyörii mielessä ja hankaloittaa esimerkiksi nukahtamista. Silloin voi sanoa itselleen, että käsitteelin tämän asian jo huolihetken aikana, tai vaihtoehtoisesti huoliinsa voi silloin pureutua huolihetki-paperia apuna käyttäen.

Joillain nuorilla oli alkuun vaikeaa nimetä huoliaan, mutta kirjoittelemista tapahtui, kun sanoimme, että ne voivat olla mitä vain asioita, pieniä tai suuria. Uskomme myös sen keventäneen kynnystä, kun korostimme että nämä ovat asioita, joita heidän ei tarvitse jakaa kenenkään kanssa, jos eivät niin koe. Joillain nuorilla kirjoitusta tapahtui niinkin paljon, että he olisivat kaivanneet lisää aikaa kirjoitusprosessiin. Ohjeistimme heitä jatkamaan harjoitetta esimerkiksi koulun jälkeen. Harjoite purettiin lyhyesti ohjeistamalla, että tätä harjoitetta voi käyttää työkaluna tilanteissa, joissa ajatukset pyörivät jonkin saman asian tai ongelman ympärillä häiritsevästi. Kerroimme myös, että harjoite auttaa saamaan tilaa asian tai ongelman sekä muiden ajatusten välille.

Päivän toinen harjoite oli teemasta itsetunto- ja itsetuntemus, "boosti itsetunnolle". Harjoitteessa listattiin paperille seuraavia asioita:

- Parhaat ominaisuuteni ja vahvuuteni
- Asiat, jotka ovat tällä hetkellä hyvin elämässäni
- Viimeaikaiset onnistumiseni
- Hetkiä, jolloin olen tuntenut iloa tai onnistumista

Harjoitteen edetessä kiersimme luokassa auttaen oppilaita tarvittaessa. Selitimme yllä mainittuja asioita enemmän auki, sekä nimesimme joitakin esimerkkejä niihin.

Harjoitteen jälkeen kysyimme oppilailta, oliko tämä helppo harjoitus. Jotkut sanoivat kyllä, mutta enemmistö murahteli kieltävästi. Kerroimme siitä, kuinka usein onkin vaikeaa nähdä omat onnistumisensa tai hyvät piirteensä, saati muistaa ne. Kysyimme myös, olivatko he ennen listanneet tällaisia asioita. Osa vastasi myöntävästi. Harjoitteen lopuksi selitimme nuorille, kuinka tärkeää on tietää omat mieltymyksensä ja vahvuutensa, ja kuinka huonoina hetkinä kannattaa muistella näitä asioita. Juuri tällaisiin alakuloisempiin hetkiin tämä harjoitepaperi sopii tueksi fantastisesti. Kerroimme myös, kuinka tärkeää on antaa toisille kehuja ja kohteliaisuuksia ja kuinka pieneltäkin tuntuvat kommentit saattavat toisesta tuntua erittäin hyvältä.

Toinen tunti oli omistettu purkukeskustelulle. Kysyimme nuorilta, mikä harjoite oli mieleisin ja mieleenpainuvien. Eniten positiivista palautetta saivat yhteiset keskustelutuokiot tunne- ja ajattelutaidoista sekä sosiaalisista taidoista. Muita mainittuja harjoitteita olivat Boosti itsetunnolle ja Breikin paikka. Suullinen palaute oli melko vähäistä, mutta kommentit olivat positiivisia. Osa nuorista piti käsiteltyjä asioita tärkeinä, ja suurempi osa vähintään mielekkäinä. Purkukeskustelun antia kuvataan lisää kappaleessa 7.

## 5.5 tapaamiskertojen yhteenveto

Kokonaisuudessaan opinnäytetyömme käytännön toteutus meni paremmin kuin osasimme odottaa. Nuoret heittäytyivät mukaan harjoitteisiimme enemmän kuin luulimme, ja keskusteluissa yllättävän moni halusi puheenvuoroa. Ensimmäisen päivän liian rauhallinen ote oli virhe, josta otimme opiksemme ja kaksi viimeistä päivää osasimme ohjata jo heille sopivammalla tavalla. Opimme, että tilanne sidonnainen joustavuuteen perustuva tapa toimia nuorten kanssa toimi parhaiten. Nuoret myös arvostivat ja kunnioittivat enemmän meitä, kun tartuimme myös nuorten heittoihin, emmekä vain edenneet kankeasti käsikirjoituksemme mukaan. Nuoriin sai myös kontaktin paremmin siten, että nuorille aiheiden esittely tehtiin kertomalla nuorten seassa kävelen ja jokaista yksitellen huomioiden. Aloitimme ensimmäisellä kerralla luokan edessä puhuen ja se ei toiminut siihen asti, ennen kuin jatkoimme puhumista ja keskustelua jalkautumalla nuorten pariin.

Havainnoimme myös, että nuoret yläkoulu ikäiset ovat haastava ikäryhmä kehitystasonsa takia. Tämä näkyi keskittymisvaikeutena ja murrosikään kuuluva kapinointi vaihe näyttäytyi sukupuoleen katsomatta useammalla. Keskittymiseen opinto-ohjaaja antoi hyvän vinkin sellaisen, että heidän parissaan työskennellessään etenemis- tempo pitää olla nopea, sillä muuten he tylsistyvät ja aluksi hitaasti edetessämme ja taukoja puheessa pitäessä he kaivoivat heti kännykät esiin.

Harjoitteista olisi vielä voinut saada hieman enemmän irti, jos toteutusympäristö olisi ollut jokin nuorille enemmän vapaaehtoinen. Huomasimme ja osa oppilaista sanoittikin, että koulussa on pakko käydä ja he helposti näkivät meidät koulun henkilökuntana ja havaintomme oli, jokin muu kuin kouluympäristö olisi lisännyt heidän keskittymiskykyään. Opinnäytetyömme kannalta oli kuitenkin tarkoituksenmukaista järjestää toteutus kouluympäristössä.

Tässä nuorilta saadut kirjalliset palautteet:

“oli kiva”

“oli kivoja tunteja! kiitos kun tulitte”

“sosiaaliset taidot”

“rinkijuttu jos puhuttiin”

“sosiaaliset taidot. kivaa oli”

“oli kivaa”

“oli kivaa avautua tunteista ja olisi mukavaa tehdä sitä enemmän”

Loppuun kiitimme ryhmää erinomaisesta osallistumisesta ja että he tekivät tämän mahdolliseksi. Kiitimme myös yhteistyökumppaniamme ja kerroimme vielä jakavamme valmiin opinnäytetyömme myös hänelle.

## 6 Johtopäätökset

Yläkouluikäisten nuorten mielenterveyden häiriöt ja ongelmat ovat kouluterveyskyselyn mukaan lisääntyneet, mutta heidän mielenterveyteensä, osallisuuteensa sekä voimaantumiseen kohdistuvat suorat toimet eivät ole lisääntyneet (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021). Perehdyttyämme asiaan kävi ilmi, ettei yläkouluikäisille nuorille ole juurikaan kohdistettu kappaleessa kolme mainittuja hyvinvointia vahvistavia elementtejä, toisin kuin koulussa toimivalla muulle henkilökunnalle. Nuoriin liittyviä tutkimuksia ja opinnäytetöitä on tehty suunnattuna kouluhenkilökunnalle, mutta ei suoraan nuoriin kohdistuvia, joka oli työmme isoimpia havaintoja ja näkemämme epäkohta. Nuoret kokevat myös enemmän painetta nykyisessä yhteiskunnassa ja he ovat jääneet opinnäytetyömme havaintojen pohjalta sivuun suoraan heille liittyvästä tuesta maailman muuttuessa esimerkiksi koronapandemian myötä ja mielenterveyden häiriöiden ja ongelmien lisääntyessä. Näihin muuttuviin olosuhteisiin ei ole nuorten näkökulmasta reagoitu tarpeeksi.

Opinnäytetyömme palautteen pohjalta nuoret kokivat hyvinvointitaitojen opetteluun ja niihin liittyvän aikuisten ohjauksen tärkeäksi. Ohjauksessa käytyjen keskustelujen pohjalta nuorten edellä mainitut taidot ovat osalla varsin puutteellisia, sillä valtaosa heistä eivät tienneet eikä osanneet vastata toiminnallisten päivien teemojen aiheisiin liittyviin kysymyksiin. Ohjauksen merkitys korostui näiden teemojen käsittelyssä, sillä aikuisen ohjauksen avulla nuoret pääsivät käsiksi esimerkiksi siihen, miten tunteet vaikuttavat vuorovaikutussuhteissa, millainen merkitys omien voimavarojen tunnistamisella ja itse-tunteumuksella on sekä opintoihin, että heidän omaan hyvinvointiinsa. Nämä nostivat nuorilla paljon mietteitä ja hienoa keskustelua toiminnallisissa harjoitteissa.

Nuorilta ja koululta saama palaute korostaa hyvinvointitaitojen opetteluun ja niiden ohjaamisen tärkeyttä. Kysyntää ja tarvetta vastaavalle toiminnalle olisi pelkästään jo kouluterveyskyselyyn viitaten ja tällaisesta moniammatillisesta työskentelystä koulumaailmassa olisi hyötyä sekä opettajille, että oppilaille. Oppilaiden halu sanallistaa tunteitaan ja tulla nähdyksi välittyi harjoitteiden aikana. Koulujen nykyinen arki ei valitettavasti mahdollista sellaista kohtaamista, jossa aikuinen kohtaisi nuoria, joka ei olisi asemassa, jossa arvostellaan tai annetaan nuorille arvosanoja.

Tästä voidaan päätellä, että koulumaailman ja sosiaalialan väliselle yhteistyölle olisi tarvetta ja tilaa. Nykyisin koulusosionomit sekä kouluvalmentajat paikkaavat osin tätä



puutetta, ja heille opinnäytetyömme harjoitekokonaisuus voisi toimia oivana lisätyökaluna nuorten hyvinvointia tuettaessa.

## 7 Pohdinta

Koemme opinnäytetyömme havaintojen ja toiminnassa kerättyjen kokemusten pohjalta, että opinnäytetyömme istuu sosiaalialan nykyisiin tarpeisiin hyvin ja että samankaltaiselle toiminnalle nuorten keskuudessa olisi paljonkin tarvetta. Tätä väitettä tukevia havaintoja saimme nuorten kanssa käydyissä keskusteluissa, Helsingin normaalilyseon opinto-ohjaajalta saadusta palautteesta sekä erityisesti kouluterveyskyselyn tuloksien perusteella (terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Kouluterveyskyselystä suurin hälyttävä tekijä on nuorten mielenterveyshäiriöiden ja niihin liittyvän oireilun huomattava lisääntyminen viimeisen kahden vuoden aikana. Isona yhteiskunnallisena ja alaammekin kohdistuvana epäkohtana huomasimme, miten yläkouluikäisten nuorten mielenterveyttä koskevia opinnäytetöitä on tehty vähän suhteessa esimerkiksi ammattilaisten näkökulmasta tehtyihin opinnäytetöihin. Arvelemme, että tähän vaikuttaa varovaisuus eri tieteenalojen välillä sekä poikkitieteellisyyden vähyys opetusalan ja sosiaalialan välillä. Emme itse näe siinä ristiriitaa, etteikö sosiaaliala ja opetusala voisi tehdä syvempää yhteistyötä koulumaailmassa ilman, että se olisi pois kummaltakaan alalta. Päinvastoin se vapauttaisi resursseja ja helpottaisi ylikuormittuneita opettajia, jos koulumaailmassa olisi opetuksen ulkopuolella oleva aikuinen, joka vastaisi vielä enemmän nuorten hyvinvoinnista.

Perehdyttyämme aiheeseen ja kouluterveyskyselyyn huomasimme, miten koulukuraattorit ovat ylityöllistettyjä, eikä heidän aikansa riitä yksinkertaisesti kaikille nuorille ja he eivät pysty käyttämään niin paljon aikaan nuoriin, mikä taas heidän tarpeensa olisi. Tuli myös ilmi, että nuoret eivät juurikaan osaa itse hakea apua ja nykyinen järjestelmä ei vastaa nuorten tarvitsemaan tuen- ja avuntarpeeseen mielenterveys- ja hyvinvointitaitoja koskien. Näkemyksemme mukaan nuorille suunnattava avun ja tuen pitäisi olla enemmän nuorta lähestyvää ja sen pitäisi tapahtua enemmän nuorten luontaisen toiminnan ja ympäristön mukaan, ei ylhäältäpäin annettuna ja nuorten oma-aloitteisuuteen perustuvana apuna. Oma-aloitteisuuteen perustuvassa avun muodossa on se ongelma, että jos nuorella ei ole tarpeeksi tietoa aiheesta tai liian vähän itsetuntemusta, he eivät ymmärrä, osaa tai yksinkertaisesti tiedä mistä hakea apua. Vaikka koulun seinällä olisi juliste jostain avun muodosta, se ei välttämättä herätä nuorella henkilöko-

taisen tarpeen tunnetta apua kohtaan. Havaintojemme mukaan nuorille suunnatut voimaannuttavat, mielenterveyttä tukevat ja edistävät toiminnot ovat aikuisten suunnittelemissa, ja ne on suunniteltu aikuisten näkökulmasta, eikä nuorten näkökulmasta. Opinnäytetyömme hyvinvointitaidot sekä niiden ohjaukseen liitetty keskustelu pyrki tuomaan positiivisen mielenterveyden teemaa lähemmäksi nuoria.

Ymmärryksemme mukaan on miltei mahdotonta ymmärtää kokonaisuudessaan jotakin tahoja, ryhmää, vähemmistöä tai muuta osapuolta, jos ei pyri tietoisesti asettumaan tätä tahoja edustavan ihmisen asemaan ja siihen, miten he toimivat. Ihmiselle on luontaista tarkastella maailmaa omasta kokemusmaailmasta lähtöisin. Mikäli emme itse kuulu tähän käsiteltävään tahoon, emmekä yritä asettua heidän asemaansa, jää kohtaamisesta ja työskentelystä inhimillinen taso kokonaan saavuttamatta. Opinnäytetyömme aihepiiri on monelle hyvin henkilökohtainen ja sensitiivinen. Sellaisen kohtaaminen vaatii hyvin sensitiivistä ja ymmärtäväistä työtettä, jossa tarvitaan inhimillisyyttä. Tämä näkyi toiminnallisissa päivissä siten, että olimme ohjaajina herkkinä aistimaan nuorissa heräviä tunteita ja ajatuksia, sekä korostamaan nuorille henkilökohtaisten asioiden jakamisen vapaaehtoisuutta.

Nuorten mietteet ja keskustelussa esiin tuomat asiat sekä kysymykset keskusteluiden aikana, toi vahvasti näkyviin sen kuinka tärkeäksi nuoret kokivat nämä teemat ja he olivat välillä myös hyvin mielteliäitä eli selvästi prosessoivat paljon harjoitteitamme. Nuorten esittämät kysymykset olivat teemoihin liittyvistä aiheesta tulevia ja niitä tarkentavia, sekä avoimia kysymyksiä. Nuoret toivat esiin myös, ettei tällaisille asioille anneta koulussa tarpeeksi tilaa, eikä näistä puhuta tarpeeksi. Nuorilla oli nimellisellä tasolla käsitys kaikista osa-alueesta, mutta ymmärrys siitä miten nämä asiat vaikuttavat heihin tai miten niihin voi itse vaikuttaa oli puutteellista.

Havainnoimme ensimmäisellä tapaamiskerralla, että tyylimme vetää ohjausta oli rauhallinen ja pidimme puheessa taukoja. Tämä osoittautui huonoksi tyyliksi, sillä erityisesti tauot puheessa sai nuorten mielenkiinnon ja keskittymisen lopahtamaan, josta seurasi vierustoverille puhumista sekä kännykän esiin kaivamista. Myös se häiritsevästi nuorten keskittymistä, kun luimme muistiinpanoja puhelimitsemme. Se sai myös osan nuorista kaivamaan oman kännykkänsä esiin. Emme olleet osanneet varautua tähän, sillä meidän kummankin työkokemus nuorten parissa on koulumaailman ulkopuolelta, jossa nuorten mielenkiinnon ja keskittymisen kanssa ei ole ollut samanlaisia

haasteita eri ympäristöstä johtuen. Tämän havainnon tehtyämme muutimme toimintatapaamme seuraaville kerralle niin, että meillä oli muistiinpanomme paperille kirjoitettuna. Osalle nuorista koulu on havaintomme ja nuorten kertoman mukaan välttämätön pakko, ja koulumaailmassa nuoret keskittyvät helposti enemmän sosiaalisiin suhteisiin, kun opetukseen tai aikuisiin. Tämän on syytä huomioida, jos työskentelee nuorten kanssa kouluympäristössä.

Opinto-ohjaaja kävi ensimmäisen päivän jälkeen kansamme keskustelua ja hän antoi hyvin rakentavaa palautetta sekä hänen apunsa luokan kanssa työskentelyssä oli opinäytetyössämme kannalta merkittävää. Opinto-ohjaaja tunti luokkansa hyvin ja osasi antaa hyvin täsmällisiä vinkkejä esimerkiksi samaan havaintoon, minkä olimme itsekin tehneet rauhallisesta tyylistä. Hän myös kehotti tiivistämään puhumista ja välttämään taukoja.

Ensimmäisestä tapaamiskerrasta opimme, että meidän pitää reagoida ja soveltaa ennakoon suunniteltua toimintamme ja ohjauksemme tilanteiden mukaan, sillä tämän ikäisten keskittymiskyky ei yleisesti ole järin hyvä. Kun reagoimme nopeasti ja muutamme toimintatapaamme, saimme nuoret aina takaisin mukaan. Esimerkiksi toisen meistä ohjattaessa harjoitetta, toinen meistä kierteli luokassa oppilaiden seassa ja rauhoitteli vilkkaimpia oppilaita ja ylläpiti näin toiminnallaan oppilaiden keskittymistä toisen ohjaukseen. Huomasimme myös, että aluksi nuoret eivät olleet halukkaita kuvaamaan tunteitaan ja ajatuksiaan omin sanoin vaan tyytyivät nyökyttelemään tai puhumaan vieruskaverilleen, kun taas otimme käytännöksi asettautua nuorten pariin ja rohkaisemaan heitä puhumaan, saikin nuoret rohkeammin kertomaan ajatuksiaan. Tämä tapa toimii nuorten parissa ja ottamalla heihin yksilöinä kontaktia toimi erittäin hyvin ja nuoret selvästi kunnioittivat meitä, enemmän kun jalkauduimme heidän pariinsa, emmekä asettuineet heidän yläpuolelleen tai pitäneet luokan edessä harjoitteita.

Päätelimme nuorten antamasta palautteesta, että olimme onnistuneet luomaan luottamuksuhteen nuoriin näinkin lyhyessä ajassa ja se oli hyvinkin tarpeellista, toiminnan tuoksellisuuden kannalta, sillä se antoi nuorille paremmin motivaation osallistua toimintaan. Opinto-ohjaaja nosti jälkikäteen palautteessaan tämän esiin ja antoi siitä positiivista palautetta. Huomioimme myös, että harjoitteet olivat tietyllä tavalla heitä pysäyttäviä ja saivat nuoret paikoin mietteliäiksi. vaikka he eivät sitä siinä hetkessä sanallisesti ilmaisseet.

Opinnäytetyömme osui nuorten saaman palautteen ja kirjallisuudesta hankittuun tietoon verraten hyvin tarpeelliseen kohderyhmään sekä teemaan. Harjoitteille olisi jatkosakin suurta tarvetta kouluissa ja nuorille suoraan suunnattuja hyvinvointia edistäviä taitojen opettelua ja ohjaamista olisi syytä lisätä niin kouluissa kuin muuallakin. Harjoitteet ovat käyttökelpoisia koulumaailmassa koulussa työskenteleville koulusosiomeille, kouluvalmentajille ja opinto-ohjaajalle. Harjoitteet vaativat luokka kohtaisen personoinnin ja osallisuuden periaatteiden mukaisesti, sekä myös nuorten mahdollisuuden vaikuttaa harjoitteisiin.

## Lähteet

Aalto-Setälä, Terhi & Huikko, Eeva & Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140590>. Viitattu 15.9.2021.

Adams, Robert 2008. Empowerment, participation and social work. 4<sup>th</sup> edition. Palgrave MacMillan. Viitattu 19.1.2022.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Tuisku, Katinka & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen LääkäriLehti 24/2016. <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/mit%C3%A4-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sit%C3%A4-mitataan>. Viitattu 2.10.2021.

Christens, Brian D. & Peterson, N. Andrew 26.10.2011. The Role of Empowerment in Youth Development: A Study of Sociopolitical Control as Mediator of Ecological Systems' Influence on Developmental Outcomes. *Journal of Youth and Adolescence* 41, 623-635. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-011-9724-9>. Viitattu 24.3.2022.

Heimonen, Sirkkaliisa & Juote, Mari & Rasanen, Leena & Björkqvist, Tamara 2017. Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Ikäinstituutti. Helsinki. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/Avaimia-voimaantumisen-vahvistamiseen-\\_Valmis.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/Avaimia-voimaantumisen-vahvistamiseen-_Valmis.pdf). Viitattu 20.1.2022.

Hermanson, Elina & Sajaniemi, Nina 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134(8):843–9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>. Viitattu 4.9.2021.

Hietala, Tarja & Kaltiainen, Tiina & Metsärinne, Ulla & Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Tammi. Helsinki. Viitattu 14.9.2021

Holmberg, Nils & Kähkönen, Seppo 11.6.2020. Kognitiivinen psykoterapia. Lääkäriin käsikirja. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01388>. Viitattu 15.9.2021.

Juntunen, Anna 2019. Minä uskon hyvään elämään. Nuoret ja elämänselitys rakentava toimijuus. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. 49–53. <https://researchportal.helsinki.fi/publications/min%C3%A4-uskon-hyv%C3%A4%C3%A4n-el%C3%A4m%C3%A4n-nuoret-ja-el%C3%A4m%C3%A4nselityksess%C3%A4-rakentava-toimi>. Viitattu 28.9.2021.

Kautto-Koukka, Leena & Kolehmainen, Marjo. 2017. Näkyväksi tulevia nuoria. Etsivän nuorisotyön AKKU-ryhmätoiminta mielen hyvinvoinnin tukena ja ehkäisevän päihdetyön toimintamallina. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 2017, 18. painos. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/63509>. Viitattu 8.10.2021.

Kidker, Judi & Donovan, Jenny L. & Biddle, Lucy & Campbell, Rona & Gunnell, David 2009. Supporting adolescent emotional health in schools: a mixed methods study of student and staff views in England. BMC Public Health. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-9-403>. Viitattu 3.11.2021.

Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/66830>. Viitattu 20.9.2021

Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>. Viitattu 20.9.2021.

Korkeila, Jyrki 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2017;133(2):209–14. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13528>. Viitattu 23.9.2021.

Koskiranta, Kia & Raittinen, Emilia 2020. Yläasteikäisten nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen. Opinnäytetyö. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/334679>. Viitattu 3.11.2021.

Kähkönen, Seppo & Karila, Irma & Koivisto, Maaria & Holmberg, Nils 2020. Kognitiivinen psykoterapia. Uudistettu painos 2020. 9. painos. Viitattu 8.9.2021.

Martela, Frank 2020. Elämän tarkoitus - Suuntana merkityksellinen elämä. Gummerus. Viitattu 1.9.2021

Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013. Työpaperi 24/2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>. Viitattu 3.9.2021.

Myllyviita, Katja 2021. Tunne tunteesi. 7. painos. Duodecim. Viitattu 26.10.2021.

Neitola, Marita 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Väitöskirja. Turun yliopisto. Kasvatustieteen tiedekunta. <https://www.utupub.fi/handle/10024/72512>. Viitattu 24.10.2021.

Nivala, Elina 2007. Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 2007, 8. painos. [https://www.academia.edu/37032409/Sosiaalipedagogiikka\\_nuorten\\_yhteiskunnallisen\\_kasvun\\_tukena](https://www.academia.edu/37032409/Sosiaalipedagogiikka_nuorten_yhteiskunnallisen_kasvun_tukena). Viitattu 25.11.2021.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 2013, 14. painos. [https://www.academia.edu/11188409/Kohti\\_sosiaalipedagogista\\_osallisuuden\\_ideaalia](https://www.academia.edu/11188409/Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia). Viitattu 12.9.2021.

Nurmela, Tiina 2002. Ajattelun taito ja lupa ilmaista. Teoreettis-käsitteellinen tutkimus hoitotyön edellyttämästä kriittisen ajattelun taidosta ja sen edellytyksistä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/67189>. Viitattu 8.10.2021.

Opetushallitus 2022a. Oppimisen ja koulunkäynnin tuki. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki>. Viitattu 18.1.2022.

Opetushallitus 2022b. Oppimisen ja koulunkäynnin tuki ja oppilashuolto. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki-ja-oppilashuolto>. Viitattu 30.3.2022.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Finlex. Annettu Helsingissä 30.12.2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. Viitattu 18.1.2022.

Pajulo, Marjukka & Salo, Saara & Pyykkönen Nina 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12278.pdf>. Viitattu 14.3.2021.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Oppivelvollisille tarkoitetun perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 4. painos. Opetushallitus. Next Print Oy, Helsinki 2016. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Viitattu 16.10.2021.

Perusopetuslaki 628/1998. Finlex. Annettu Helsingissä 21.8.1998. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Viitattu 18.1.2022.

Poikolainen, Jaana 2014. Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus – metodologisia huomioita. Nuorisotutkimus 32:2. <https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2014/2/las-tenpo.pdf>. Viitattu 16.9.2021.

Purhonen, Kirsi & Poikolainen, Jaana & Pylvänen, Suvi & Kallunki, Valdemar 2020. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, 21. painos. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/70184>. Viitattu 24.10.2021.

Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2016;132(20):1890–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>. Viitattu 10.9.2021.

Soisalo, Raul 2012. Särkyvä mieli - Lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys. Helsinki. Viitattu 10.9.2021

Siitonen, Juha 10.9.1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulu. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>. Viitattu 3.9.2021.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>. Viitattu 15.9.2021.



Tolska, Timo 2003. Narratiivinen ajattelu ja kasvatus Jerome Brunerin psykologiassa. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen Aikakauskirja, 34(1). <https://www.finna.fi/Record/arto.015347870>. Viitattu 19.9.2021.

Tunteet ja tunnetaidot 2021. Mieli ry. Suomen mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>. Päivitetty 27.8.2021. Viitattu 23.9.2021.

Turtiainen, Pirjo 2020. Nuorten hyvinvointi alueellisen erilaistumisen näkökulmasta. Väitöskirja. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/318529>. Viitattu 20.9.2021.

Vastamäki, Jaana 2010. Koherenssin tunne ja työttömyys. Väitöskirjatutkimuksen keskeisiä tuloksia. Väitöstutkimus. Kuopio: Kuopion yliopisto ja Erlangen-Nürnbergin yliopisto. [https://archive.uef.fi/documents/677351/715039/Koonti\\_FI\\_Vastam%C3%A4ki\\_Jaana\\_Dissertation.pdf](https://archive.uef.fi/documents/677351/715039/Koonti_FI_Vastam%C3%A4ki_Jaana_Dissertation.pdf). Viitattu 12.10.2021

Voimaantumisen 2020. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Vernerinet.net. Päivitetty 18.9.2020. <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>. Viitattu 14.9.2021.

Volanen, Salla-Maarit 2011. Voimavaroja kaikille. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. 2011: 48. 243–246. <https://journal.fi/sla/article/view/4506/4248>. Viitattu 22.9.2021.

Wahlbeck, Kristian & Hannukkala, Marjo & Parkkonen, Johannes & Valkonen, Jukka & Solantaus, Tytti 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. 2017;133(10):985. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>. Viitattu 3.11.2021.

Liite 1: Harjoitteiden pisteytystaulukko

## HARJOITTEIDEN PISTEYTYS

Anna jokaiselle harjoitteelle arvosana väliltä 1-5  
1 = ei kiinnosta...      5 = Todellakin kiinnostaa!

TUNNE- JA AJATTELUTAIDOT	Hahmoni tunteet ja ajatukset -peli Arvosana: _____	Rastikierrros Arvosana: _____	Pohdintatuokio Arvosana: _____
SOSIAALISET TAIDOT	Keskustelua teemoittain (iso ryhmä) Arvosana: _____	Keskustelua teemoittain (pieni ryhmä) Arvosana: _____	
LÄSNÄOLO- JA TIETOISUUSTAITOT	Rentoudu aktiivisesti Arvosana: _____	Breikin paikka Arvosana: _____	Progressiivinen rentoutus Arvosana: _____
ELÄMÄNHALLINTA- TAIDOT	Keskustelutuokio Arvosana: _____	Mielikuvaharjoite Arvosana: _____	Huolihetki Arvosana: _____
ITSETUNTO- JA ITSETUNTEMUSTAIDOT	Boosti itsestunnon Arvosana: _____	Arvoni ja voimavarani Arvosana: _____	Ajatusvirheeni ja itsekritiikki Arvosana: _____

Liite 2: Hyvinvointitaitojen harjoitteet ja käsikirjoitus

## Toiminnalliset harjoitteet ja toteutuksen käsikirjoitus

- Pieni alustus
- Jokaiseen harjotteeseen oma sisäänheitto - joka on aasinsilta harjotteeseen (eli puheenvuoro, jossa avataan sisältö ja tarkoitus)

Kaikkiin alustus, jolla saadaan nuoriin ymmärrys siitä miksi nämä ovat tärkeitä ja mikä niiden hyöty on.

*Alun alustus: Tämän päivän harjoitteilla on yksi pohjimmainen päätavoite: voimaannuttaa. Voimaantuminen tarkoittaa ihmisen sisäistä prosessia, jossa henkilö löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä oppii usein myös enemmän itsestään. Voimaantuessaan henkilö löytää itsestään sisäistä voiman tunnetta, ja se puolestaan lisää ihmisen voimavaroja elämässä.*

---

## Tunnetaidot ja Ajattelutaidot

Näissä harjoitteissa on oltava nämä 3 osa aluetta.

- mentalisaatio
- ajattelusta, sen vaikutuksista miten ajatukset vaikuttavat ja sen tiedostamista
- tunteiden säätelyä

*Alustus: Noniin tässä harjoitteessa keskitytään sekä tunteisiin että ajatuksiin. Monesti tunteet synnyttävät meissä ajatuksia, kuten myös ajatukset synnyttävät erilaisia tunteita. Silti emme usein tietoisesti pysty erottamaan näitä kahta toisesta. Jotta omia tunteitaan ja ajatuksiaan pystyy ymmärtämään paremmin, on niiden erottaminen toisistaan hyvin tärkeää. Myös se, että ymmärtää mistä erilaiset ajatukset voivat tulla, on tärkeä osa myös itsensä ymmärtämistä. Me kaikki saamme välillä hyvinkin kummallisia tai jopa epämiellyttäviä ajatuksia, ja tällaisissa tilanteissa on hyvä muistaa niiden olevan vain ajatuksia, ei automaattisesti osa sinua.*

*Tunteet ja ajatukset voivat myös synnyttää kehollisia tuntemuksia. Nämä tuntemukset voivat olla sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä. Kun oppii tunnistamaan myös kehollisia tuntemuksia, pystyy tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunteitaan paremmin.*

*Tehtävissä käsitellään myös tunteiden ja tunnetilojen näkyvyyttä ulospäin. Välillä hie-  
man tarkkaavaisemmalla havainnoinnilla pystyy ymmärtämään toista paremmin, kun  
osaa tunnistaa hänen käyttöksensä mahdollisen syyn. Harjoituksessa pysähdytään  
myös pohtimaan, miten tunteet voivat näyttäytyä itsestä ulospäin.*

### **Vaihtoehto 1: tunteiden ja ajatusten havainnointi peli**

*(Tämä pelattais eka yksin läpi ja vasta lopussa vertaillaan tuloksia/löydöksiä muiden  
pelaajien kanssa)*

Vaihtoehto konkreettiselle paperin tai pahvisen kartan lisäksi, on että tää pelataan  
SEPPO-alustalla.

Peli:

Alussa osallistujat valitsevat itselleen jonkin tunteen, jota haluaa käsitellä ja pohtia.  
Tunne muutetaan hahmon muotoon (se voi olla eläin, esine tai mikä vaan visuaalinen  
olento). Hahmolle keksitään nimi ja sen voi myös piirtää pohjaan, jos haluaa

Pelialustana toimii "kartta" jossa tunnehahmolla seikkaillaan.

Kun pelaaja liikkuu kartalla jonkin tehtävän kohdalle, annetaan hänelle sitä osaa käsit-  
televä paperipohja. Näin jokainen saa itse täyttää omat pohjat ja voi halutessaan pitää  
ne myös itsellään.

Kartan osa-alueet:

1. hahmon näkyvyys sekä tunnistettavuus -osio:
2. Hahmon ajatus -osio
3. Hahmon kehollisuus/fyysisyys -osio

## Hahmoni

Mieti jokin tunne, jota haluat pohtia

Kuvittele sitten, millainen tunteesi edustama hahmo olisi

Hahmon nimi: \_\_\_\_\_

Voit myös piirtää hahmosi tälle sivulle

## Näkyvyys

Näkymätön  Näkyvä

## Tunnistettavuus


Helppoa  Vaikeaa

## Hahmoni ajatukset

Mitä hahmonsi pään sisällä liikkuu?

Mitä ajatuksia hahmonsi tunne synnyttää?

Kevää ajatuksia alla olevaan kuvaan. Ne voivat olla yksittäisiä sanoja, paikkoja, tunteita tai mitä vaan!



Ajattele seuraavaksi näiden ajatusten vaikutusta hahmoosi

- Voiko näitä ajatuksia ilmetä myös muilla hahmoilla (muilla tunteilla)?
- Vaikeuttaako hahmosi (tunteesi) näihin ajatuksiin vai nämä ajatukset hahmoosi?


## Kehollisuus

Tässä osiossa pohditaan hahmosi fyysisiä tunteita eli sitä miten hahmosi tunne esittyy kehossa

Kuinka suuri tai voimakas hahmosi on?

Pieni & heiveröinen  Suuri & voimakas

Missä kehon osassa hahmosi viihtyy parhaiten?



Kuvaile hahmosi hengitystä lyhyesti. Onko se nopeaa, rauhallista, pinnallista?

Vastaukseni: \_\_\_\_\_

## Näkyvyys ja tunnistettavuus

Tässä osiossa pelaaja arvioi ensin, kuinka hyvin hahmo on näkyvä ja havaittava itselle sekä muille tarkkailijoille, eli onko hahmon tunne vahvasti ulospäin näkyvä vai onko hahmo näkymätön muille.

Minä (hahmo)  
Muut

---

Näkymätön

Näkyvä

Seuraavaksi pohditaan, kuinka helppoa hahmo on muissa tunnistaa (eli osaako tunteen havaitessa nimetä mikä tunne se on).

Muut

Minä (hahmo)

---

Vaikea tunnistaa

Helppo tunnistaa

*tää osio vielä auki, mietin kannattaako tehdä tollee 2 eri osiota, kun noi osittain menee päällekkäin toistensa kaa. vois myös ottaa vaan osiot MINÄ ja MUUT ja niissä erikseen pohtii kui hyvi ite näkee itessään tunteita + kuinka hyvin itse tunnistaa muissa sitä tunnetta, ja toinen osio ois sitä, kuinka hyvin muut tunnistaa tätä tunnetta sussa + kuinka hyvin muut tunnistaa tätä tunnetta heissä itessään.*

## Ajatukset

Tässä osiossa pohditaan tunteen synnyttämiä ajatuksia, eli periaatteessa "mitä hahmoni pään sisällä liikkuu?". Jos esim. hahmo on ilo-keijo, mietitään että mitä ajatuksia ilo-keijon päässä liikkuu, mitä ajatuksia iloisuus synnyttää? Mitä hahmo ajattelee? Ajatukset nimetään yhdellä/kahdella sanalla ja kerätään hahmopohjaan

ESIM:

Tunne: ilo

Hahmo: ilo-keijo

Ajatukset:

- kesä
- paikat, jossa on iloinen
- bileet
- seikkailu
- huoli ilon väliaikaisuudesta

Kun lista on valmis, mietitään ajatusten suhdetta hahmoon itseensä.

- Miten ajatukset vaikuttavat tähän hahmoon? Vahvistaako ajatukset tunnetta vai luovatko ajatukset uusia tunteita?
- Voiko ajatukset olla olemassa ilman hahmoa? Entä toisinpäin? (tässä haen takaa sitä, miten erottaa tunteet ja ajatukset)

## Hahmon kehollisuus/fyysisyys

Tässä osiossa pohditaan hahmon tuntemia fyysisiä tunteita, sitä miten tunne esittäytyy kehossa.

1. Kuinka suuri hahmo on? (asteikko 1–5) eli kuinka voimakas/iso tunne on
2. Missä kehon osassa hahmo tuntee eniten? Tuntuuko päässä jyske? Aaltoileeko rinnassa lämpö ja tyyneys? Kihelmöikö jalkoja? Kivistääkö vatsaa? Kuvaile hahmon kehollisia tuntemuksia vapaasti.
3. Miten hahmo hengittää? Onko se tasaista ja rauhallista? Onko se pidättyväistä ja pinnallista? Ehkä hyvinkin kiihtynyttä?

Lopuksi oman hahmon löydöksistä kerrottaisiin vuorotellen ja pohdittaisiin yhdessä, tekikö osallistujat eriäviä havaintoja ja löydöksiä ja oliko jokin osa jollekin hahmolle hyvin haastavaa

### Ekstra:

Keksi hahmollesi arkkivihollinen/vastakohtainen tunne

## Vaihtoehto 2: kolmiosainen tehtävärasti

Fyysisiä harjoituksia kolme kappaletta

<https://mielenihmeet.fi/mita-keholle-tapahtuu-ajattelun-aikana/>

- mentalisaatio
- ajattelusta, sen vaikutuksista miten ajatukset vaikuttavat ja sen tiedostamista
- tunteiden säätelyä

1. **Arvaa tunne** (näyttelemistä ja fyysistä tekemistä)

Materiaaliksi:

Tunnekortit (joista valita oma tunne, näin ei tule samoja tunteita useaa kertaa)

Toimintokortit (kortissa lukee toiminto/tekeminen jota täytyy tehdä)

Pelaajat valitsevat ensin mielessään jonkin tunteen. Sitten he vuorollaan esittävät tunteensa tätä tunnetta, eli käyttäytyvät tunteen mukaisesti (käyttäytyvätkö niin kuin he yleisesti tästä tunteesta ajattelevat vai käyttäytyvätkö niin kuin he itse käyttäytyisivät?). Muut pelaajat sitten arvaavat mikä tunne on kyseessä.

Tunnetilaa voitaisiin naamioida siten, että esittäjä tekee jotakin muuta toimintoa samanaikaisesti, esimerkiksi lukee, puhuu puhelimesta, kävelee, räplää kännykkää jne.)

Kun tunne on arvattu, käydään keskustelu mitkä keholliset reaktiot/mikä käyttäytymisen piirre paljasti tunteen. Sitten voidaan kysyä näyttääkö ihmiset usein tätä tunnetta näin vahvasti/onko tunnetta yleensä helppo tunnistaa.

### 1. **Ajatusten voimaa**

Osallistujat suorittavat jotakin fyysistä harjoitetta (voi valita tarkkuutta vaativan ja voimaa vaativan väliltä). Ohjaajan pyynnöstä harjoittelu aloitetaan, kun ohjaaja kertoo ajatuksen, osallistujat pyrkivät keskittymään tähän harjoitukseen. Harjoitetta suoritetaan ensin ilman ajatusta n. 30sek

**Tarkkuus-harjoite:** tasapainottele kynää kädellä/nenän päällä / piirrä "väärällä kädellä" ympyröitä

**Voima-harjoite:** lankutus / tuolin pitäminen vaakatasossa suorilla käsillä / Kyykkyjen tekeminen paikallaan

**Tasapainoilu-harjoite:** seiso yhdellä jalalla (voi tuoda haastetta sulkemalla silmät)

Ohjaaja sanoo ääneen jonkin ajatuksen esim: MINULLA ON HUONO FIILIS! /OLONI ON MAHTAVA JA KESKITTYNYT!

Osallistujat jatkavat harjoitetta tämä ajatus mielessä n. 30sek

Sen jälkeen puretaan keskustelulla, miten ajatus vaikutti fyysiseen harjoitukseen.

[https://oivamieli.fi/ajatukset\\_itsestasi.php](https://oivamieli.fi/ajatukset_itsestasi.php)

**Vaihtoehto 3: Pohdintatuokio - Tämä toteutui ohjauksessa.**



*Tunteet ja ajatukset toimivat vastavuoroisesti, kumpikin siis saattaa vaikuttaa toiseen. Silti emme usein tietoisesti pysty erottamaan näitä kahta toisesta. Jotta omia tunteitaan ja ajatuksiaan pystyy ymmärtämään paremmin, on niiden erottaminen toisistaan hyvin tärkeää. Myös se, että ymmärtää mistä erilaiset ajatukset voivat tulla, on tärkeä osa myös itsensä ymmärtämistä. Me kaikki saamme välillä hyvinkin kummallisia tai jopa epämiellyttäviä ajatuksia, ja tällaisissa tilanteissa on hyvä muistaa niiden olevan vain ajatuksia, ei automaattisesti osa sinua.*

*Tunteet ja ajatukset voivat myös synnyttää kehollisia tuntemuksia. Nämä tuntemukset voivat olla sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä. Kun oppii tunnistamaan myös kehollisia tuntemuksia, pystyy tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunteitaan paremmin.*

*Tehtävissä käsitellään myös tunteiden ja tunnetilojen näkyvyyttä ulospäin. Välillä hie-  
man tarkkaavaisemmalla havainnoinnilla pystyy ymmärtämään toista paremmin, kun osaa tunnistaa hänen käytöksensä mahdollisen syyn. Harjoituksissa pysähdytään myös pohtimaan, miten tunteet voivat näyttäytyä itsestä ulospäin.*

Miten toimitaan

- Selvitetään mihin tunteeseen nuoret haluavat paneutua - osallisuuden mukaan annetaan nuorten valita kaksi tunnetta. positiivinen ja negatiivinen tunne (viha, suru, häpeä...) Annetaan jokaisen kirjoittaa taululle nämä kaksi tunnetta.
- Jaetaan osallistujat kahteen pienryhmää, johon kumpaakin toinen meistä ohjaajista menee mukaan. Tämän voi tehdä myös ilman pienryhmää.

Keskustelun vaiheet ja sisältö:

Nuorten kanssa keskustellaan, missä ja miten tunteet näkyvät. Miten tunteet ovat hetkellisiä ja mieliala pidempi. Miten ihmiselle tulee paljon ajatuksia, mutta emme ole yhtä, kun ajatukset ovat. Miten huomaan itsessä tai toisessa, miten mielialat vaikuttaa käyttäytymiseen? Esim ärtyneenä tai vihaisena jollekin saattaa tiuskaa toiselle, joka ei ole aiheuttanut sitä.

Rakenne ja tavoite keskustelussa

1. Ajatukset ja tunteet sekä niiden vaikutus kehossa
2. Tutkitaan näitä ja tehdään havaintoja
3. Tunteiden ilmaisu

Ajatukset ja tunteet sekä kehollisuus.

Keskustellaan ensiksi missä kaikessa tunteet näkyvät, tuntuvat ja kuuluvat. Tämän jälkeen aletaan käsittelemään tunnetta tai tunteita (x - nuorten valitsemat tunteet). Ohjaaja kysyy, miten valittu tunne x tuntuu ja näkyy? mitä fysiologisia muutoksia ja kehon aistimuksia tunne x herättää? Käytetään apuna tunne kuvaa.

Millaisia ajatuksia tunnistat mielessä, ku sulla on kyseinen tunne?

Millä tavalla se näkyy sinussa ulospäin, miten vaikuttaa äänen sävy? ilmeeseen?

Tutkitaa miten se voi näkyä eri tavoilla eri ihmisillä. Opettajalla, isällä, äidillä tms.

### Tutkiminen ja havainnointi

Nuoret saavat vaikuttaa - annetaan nuorten nostaa myös haluamiaan nostoja aiheista. Kysymyksiä ohjaukseen nuorille suunnattuna.

Millainen tarve herättää tunteen eli mitä siellä alla voi olla?

Miten kuulluksi tuleminen tarve voi näkyä omassa tai toisen käyttäytymisessä?

Keskustellaan miten voisi tulla kuulluksi ja siitä kun tulee kuulluksi niin tunne muuttuu.

### Tunteiden ilmaisu

Keskustellaan miten voi rakentavasti ilmaista tunnetta? eri keinoja.

Kysytään mistä voidaan tietää mitä toinen tuntee?

Keskustellaan miksi tunteiden paljastaminen voi pelottaa ja jännittää?

Miltä on tuntunut, kun on saanut kerrottua jonkun ison tunteen jollekin?

helpotusta? mikä auttoi kertomaan?

Millaiselle ihmiselle on helppo kertoa tunteista? miten voisi olla itse sellainen toiselle?

Mikä kasvattaa luottamusta toiseen ihmiseen?

Lopuksi ajatuksia mitä heräsi.

Harjoitusten ohjaukseen tulisi ohjaajan avata sopivassa välissä: Tunteiden ja minuuden eron -

Me emme ole yhtä kun meidän ajatukset!

Aikuinen voi näyttää ajan salliessa mallia tietoisesta pysähtymisestä, syvään hengittämisestä ja tunteiden sanoittamisesta. Hän voi opettaa tekniikoita, joiden avulla oma keho ja mieli rauhoittuu. Tällaisia ovat erilaiset hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, rauhoittavat ajatukset eli ns. sisäinen puhe, myönteinen muistelu, paikalta poistuminen tai vaikka kymmeneen laskeminen.

### **Lähteet tunne- ja ajattelutaitoharjoitteisiin:**

Holmberg, Nils & Kähkönen, Seppo 11.6.2020. Kognitiivinen psykoterapia. Lääkärin käsikirja. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01388>.

Korkeila, Jyrki 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2017;133(2):209–14. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13528>.

Kähkönen, Seppo & Karila, Irma & Koivisto, Maaria & Holmberg, Nils 2020. Kognitiivinen psykoterapia. Uudistettu painos 2020. 9. painos.

Nurmela, Tiina 2002. Ajattelun taito ja lupa ilmaista. Teoreettis-käsitteellinen tutkimus hoitotyön edellyttämästä kriittisen ajattelun taidosta ja sen edellytyksistä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/67189>.

Myllyviita, Katja 2021. Tunne tunteesi. 7. painos. Duodecim.

---

## Sosiaaliset taidot

Sosiaalisia taitoja keskustelunomaisesti

Empaattisuus

mitä kaverit merkitsevät

miten huomioit toiset

Millä eri tavoin ihmiset ovat sosiaalisia

kaikki ihmiset olemme erilaisia

*Alustus: Tässä harjoitteessa pohditaan yhdessä sosiaalisia taitoja. Aloitetaan harjoite yhteisellä keskustelulla aiheesta, ja minä esitän sitten auttavia kysymyksiä keskustelun edetessä. Lopuksi vedetään yhdessä johtopäätöksiä keskustelusta.*

1. Alkuun kysyn teiltä, että osaatteko nimetä tai kuvailla joitakin sosiaalisia taitoja? Sosiaalisia taitoja ovat esimerkiksi empaattisuus, (aktiivinen) kuunteleminen, toisten huomioiminen, tunneälykyys...

1. Onko teistä sosiaaliset taidot pakollinen osa hyvää elämää?

2. Millaiset sosiaaliset taidot ovat näkyvimpiä ja mitä on vaikeampi huomata?

3. Miten esimerkiksi empaattisuus tai tilannetaju voivat näkyä eri tavoin eri ihmisissä?

*Keskusteluun apukysymyksiä:*

*Miks sosiaaliset taidot ovat tärkeitä? tiedättekö mitä ihmiset kaipaa ja haluaa eniten - onko se sitä et me halutaan tulla kuulluksi ja nähdyksi, sitä et joku kuuntelee sua mitä sinulle oikeasti kuuluu ja kysyy sulta sinua kiinnostavista asioista.*

### **Lähteet sosiaaliset taidot -harjoitteeseen:**

Neitola, Marita 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Väitöskirja. Turun yliopisto. Kasvatustieteen tiedekunta. <https://www.utupub.fi/handle/10024/72512>.

Parkkonen, Noora, 2019. Opas nuorten tunne- ja sosiaalisten taitojen tukemiseen sekä mielenterveyden edistämiseen. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu.

---

## Läsnäolo- ja tietoisuustaidot

*Alustus: Näissä harjoitteissa keskitytään läsnäolo- ja tietoisuustaitoihin. Vastaavista harjoituksista moni on varmasti jo kuullut, mutta usein jää piiloon miksi niitä edes tehdään.*

*Ympäristömme on ärsykeitä täyteen ladattu ja erilaiset mainokset, sovellukset ja tehtävät kilpailevat vuorotellen meidän huomiostanne, joten välillä kuormitumme ilman että edes oikein tiedämme, mistä kuormitumme. Läsnäolo- ja tietoisuusharjoitusten on tarkoitus tuoda meidät takaisin nykyhetkeen ja keskittymään kehoomme sekä yleiseen olotilaan itsessämme. Tästä on apua esimerkiksi keskittymiskyvyn palauttamisessa, stressin vähentämisessä sekä oman itsensä kuuntelemisen kautta omassa hyvinvoinnissa. Näiden harjoitusten avulla voi saada itsensä pysähtymään silloin, kun ympäristö tuntuu olevan liikaa.*

### **Vaihtoehto 1:**

Aktiivinen rentoutuminen (keino huomata ero jännityksen ja rentoutumisen välillä:

1. Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla
2. Vedä keuhkot täyteen ilmaa
3. Jännitä itsesi kokonaan
4. Puhalla keuhkot tyhjiksi
5. Rentouta itsesi kokonaan
6. Huomaatko eron?

### **Vaihtoehto 2. Time for a break! Breikin paikka! - Tämä valittiin toteutukseen**

Breikki: pysäytä itsesi sekä ajatuksesi

*(tämä on tarkoitettu hetkiin, joissa pää tuntuu liian täydeltä, ajatukset eivät pysy ka-  
sassa tai keskittymistään ei pysty suuntaamaan kunnolla mihinkään)*

Harjoituksen kulku: osallistujat mukavasti istumaan tai makoilemaan. Ohjaaja selostaa harjoitteen kulun. Harjoituksen alussa saa valita, onko silmät auki vai kiinni, makaako vai istuuko yms. Kunhan kehon on mahdollista olla mukavasti.

Meidän ympäristömme on täynnä ärsykeitä: vaatimuksia, houkutuksia, velvoitteita sekä haaveita. Näiden yhdistelmä saattaa tuntua ylikuormittavalta monessa arjen tilanteissa. Kun tunnistat tällaisen tilanteen, sano itsellesi: **Time for a break! Breikin paikka!**

Jos mahdollista, etsi itsellesi rauhaisa ympäristö, jossa pääset istumaan tai makamaan mukavasti. Tämän voit myös tehdä keskellä hälinää, jos se vain sinulta luonnistuu!

Harjoituksen ensimmäinen tärkeä elementti: **hengitys**

Keskity hetkeksi vain hengitykseesi, miten hengität sisään, miten ulos. Yritä antaa hengityksesi jatkua niin itsestään kuin mahdollista, älä koita muuttaa hengitystäsi vielä. Tarkkaile sitä vain. Anna ajatustesi poukkoilla mielessäsi, mutta koeta suunnata keskittymisesi mahdollisimman paljon hengitykseen.

- Hengitätkö syvään vai tapahtuuko hengitystä vain yläosassa keuhkoja?
- Onko hengityksesi nopeaa, hidasta, vai siltä väliltä?
- Onko hengityksesi tasaista vai epäsäännöllistä?

Kun olet mielestäsi perillä hengityksesi eri ominaisuuksista, ota pikkuhiljaa ohjat itsellesi ja ala ohjaamaan hengitystäsi.

Puhalla ensin hitaasti ilmat keuhkoistasi suun kautta ulos. Kun ilma keuhkoista loppuu, aloita heti pitkä ja rauhallinen sisäänhengitys nenäsi kautta. Koeta ohjata hengitystäsi "syvemmälle" keuhkoihisi.

Pidätä hetki ennen uloshengitystä, 1–3 sekuntia about

Puhalla taas piitkään suun kautta ulos, ikään kuin työnä ilma rauhallisesti ulos keuhkoistasi. Anna hartioidesi, vatsan, rinnan ja käsien liikkua vapaasti hengityksen mukana.

Pidätä taas hetki, jos haluat, voit myös aloittaa sisäänhengityksen nenän kautta saman tien kun ilma loppuu. Koita tehdä hengenvedoistasi piitkiä ja koeta tuntea keuhkojesi laajuus.

Hengitellään hetki hiljaisuudessa

Pikkuhiljaa voit antaa hengityksesi lyhentyä, pidä sama rauhallinen rytmi mutta hengittele vain nenän kautta, koeta löytää tasainen ja hyvältä tuntuva hengitysrytmi.

Anna hengityksesi tasaantumisen jatkua, kunnes hengitys tuntuu taas normaalilta ja luonnolliselta.

Hetki...

Rupea pikkuhiljaa keskittymään kehoosi, miltä muualla kehossasi tuntuu. Onko kehoillinen tunne rentoutunut yhtään?

Kuulostellaan kehollisia tuntemuksia hetki

Kun olet mielestäsi oleskellut tietoisesti kehossasi tarpeeksi, siirrä huomiosi pikkuhiljaa takaisin ajatuksiisi. Ovatko ne hiljentyneet yhtään, vai pauhaavatko ne edelleen?

Jos ajatuksesi pauhaavat samaan tahtiin edelleen, koeta hiljentää niitä pikkuhiljaa, keskity enemmän taas hengitykseesi, ja ikään kuin ”työnnä hennosti syrjään” ajatuksiasi. Älä piittaa, vaikka ne eivät heti hiljenisikään, tämä vaatii harjoitusta.

Hengitellään tasaisesti hetki ja yritetään hiljentää mielen ajatukset hetkeksi pois. Keskitään kehoon ja hengitykseen.

**Tässä voidaan tehdä harjoituksesta pidempi, palaamalla ajatuksista kehoon, kehosta hengitykseen ja hengityksestä taas ajatuksiin**

No, miltä tuntui? Onko olo yhtään rennompi? Tuntuuko päässä kirkkaammalta? Ootteko tehny aikaisemmin samanlaisia harjoituksia?

### **Vaihtoehto 3: Progressiivinen rentoutus**

Tämä rentoutusharjoitus toimii jännitys–rentousperiaatteella, jonka avulla opit aistiimaan paremmin kehon jännitystiloja. Harjoitus etenee lyhyesti seuraavalla tavalla:

1. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
2. Pyri rauhoittamaan mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskittyen tähän hetkeen, voit unohtaa kaikki koulujutut ja muut ylimääräiset vaan tämä hetki on nyt tärkeää.
3. Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tuntemuksien ero.
4. Jatka samalla jännitys–rentousperiaatteella edeten koko kehosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti.
5. Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.
6. Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.
7. Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

### **Lähteet läsnäolo- ja tietoisuusharjoiteisiin:**

Anu Raevuori, 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2016;132(20):1890–7 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>

Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetushallitus.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille>

---

## Elämönhallintataidot

koherenssi, resilienssi ja voimaantuminen

(Tää voisi olla viimeisenä. Itsetuntemus ja itsetunnon kautta omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen on avain asia näihin. Kyseiset harjoitteet, joita näissä on sisältää juuri näitä osioita.)

Stressi

Voimaantumisesta

(sisältyis jollain tapaa, miten voidaan ottaa vastaan vastoinkäymisiä ja palautua niistä - voimaannuttavaa ohjausta)

voitais puhua voimaantumisesta - jotta nuoret ymmärtävät merkitykset ja tarpeen

**Mitä vahvuuksia olet huomannut itsestäsi tämän päivän aikana? Miten voit jatkossa vahvistaa näitä?**

**Oletko oppinut itsestäsi kehityskohtia myös tämän päivän aikana?**

Tässä voitais kertoa voimaantumisesta ja miksi kannattaa panostaa voimavaroja antavien asioiden tekemiseen.

*Alustus: Itsetuntemus ja itsetunnon kautta löytyvien omien vahvuuksien tiedostaminen on elämönhallinnassa tärkeä tekijä. Kun tuntee itsensä, tietää missä asioissa on hyvä ja tuntee itsensä arvokkaaksi, myös elämän eri osa-alueiden hallinnasta tulee selkeämpää.*

*Elämönhallintaa voi käsittää paremmin myös kolmen eri käsitteen kautta:*

- Koherenssi
- Resilienssi
- Voimaantuminen

*(Avataan nää lyhyesti heille)*

Seuraavaksi pyritään konkretisoimaan näitä käsitteitä käytäntöön. Harjoitevaihtoehtoina on

- Progressiivinen rentoutus
- Mielikuvaharjoite
- Huolihetki

### **Vaihtoehto 1: Mielikuvaharjoite**

Voit miettiä ennen rentoutusta valmiiksi asian, johon haluat rentoutuneessa tilassa keskittyä, kuten esimerkiksi esitelmän pitäminen koulussa tai deitit tai joku muu asia. Kun olet päässyt rentoutuneeseen tilaan, kuvittele itsesi valitsemaasi tilanteeseen esim esitelmän pitäjäksi ja käy läpi esitelmän/aiheen vaiheet siten, että sen pitäminen sujuu rennosti ja luontevasti. Muutaman läpikäynnin jälkeen sinulla on aidossa tilanteessa muistikuva luontevasta esiintymisestä ja sujuvasta esitelmän pitämisestä.

Parhaan tuloksen saavutat, kun rentoutuessa keskityt yhteen tai kahteen asiaan kerrallaan.

### **Vaihtoehto 2: Huolihetki - (Tämä valittiin toteutukseen)**

Työrauha on erittäin tärkeä säilyttää, pidetään huoli siitä

painotetaan, että jos tätä ei tee kunnolla niin se on vaa iteltä pois, ja pitää antaa muille mahdollisuus tehdä tää kunnolla

Meitä toi ei kiinnosta, jos valehtelet, silloin jos valehtelet ni se valehtelet eniten vaa itelles

Tämän voi tehdä vaikka päivittäin. Tähän kannattaa varata rauhallinen hetki ja paikka. Kannattaa tehdä ennen nukkumaan menoa. Auttaa esim siihen, että nukkumaan mennessään alkaa päässä kelaamaan kaikkia asioita eikä saa unta.

1. Kirjaa kaikki mieleesi tulevat ongelmat ja huolet paperin tai vihkon vasempaan reunaan.
  2. Kun kaikki huolet on kirjattu, mieli ja kirjoita paperin tai vihkon oikeaan reunaan jokaisesta huolesta vastaukset esimerkiksi näihin kysymyksiin: Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä? Voiko asialle tehdä jotain? Mitä ongelman ratkaiseminen vaatii? Keneltä voit pyytää apua? Voiko ongelman ratkaisemisen jakaa osiin? Milloin asialle voi tehdä jotain?
  3. Jos huolet palaavat mieleesi, kun olet menossa nukkumaan tai heräät yöllä, muistuta itseäsi, että olet jo käsitellyt ne huolihetken aikana.
  4. Jos uusia huolia tai käsittelyä vaativia ajatuksia tulee mieleesi illalla tai yöllä, kirjoita ne paperille ja käsittele seuraavana päivänä huolihetken aikana.
-



## Itsetunto- ja itsetuntemustaidot

vahvuudet- niitten tunnistaminen etc.

Paneudutaanko kriisiin ja siihen mitä tukea itse tarvitsee, vai paneudutaanko itsetunnon vahvistamiseen ja tunnistamiseen?

*Näissä harjoitteissa tunnistetaan vahvuuksianne, sekä harjoitellaan keinoja vahvistaa omaa itsetuntoa ajatusten avulla. Ensimmäinen harjoite käsittelee itsetuntoa sekä sitä, miten sitä voi vahvistaa. Toinen vaihtoehto on omien arvojen pohtiminen ja niiden kautta omien voimavarojen löytäminen ja vahvistaminen.*

*Kolmantena vaihtoehtona on itsekritiikkiin ja ajatusvirheisiin painottuva harjoite. Observoimalla omaa kritiikkiä itseä kohtaan voit tunnistaa mistä kritiikki johtuu ja onko se aiheellista. Ajatusvirheiden tunnistaminen taas edesauttaa ymmärtämään omia ajatuksia ja tunteita paremmin, jonka kautta voi löytyä syitä myös itsekritiikkiin. Näin ymmärtää omaa ajatuksenkulkuaan paremmin sekä sen myötä myös itseä.*

### **Vaihtoehto 1: Boosti itsetunnolle - Tämä valittiin toteutukseen**

Pohtimalla omia ajatuksiaan, tunteitaan, mielentilojaan ja käyttäytymistään, esimerkiksi vuorovaikutustapojaan toisten kanssa, voi oppia tuntemaan itsensä paremmin. Vahvista itsetuntemustasi esimerkiksi seuraavasti:

- Kiinnostu omasta itsestäsi, osoita uteliaisuutta ja avoimuutta itseäsi kohtaan.
- Pysähdy itsesi äärelle säännöllisesti, aika ajoin. Varaa omaa aikaa sille, että kuulostelet omaa vointia, ajatuksia ja tunteita.
- Kirjoita (tai sanele) mielessäsi pyöriviä huolenaiheita tai haasteita, tunteita, toiveita ja tavoitteita ylös, esimerkiksi päiväkirjaan.
- Pyri huolehtimaan omista tarpeista ja kysy itseltäsi, mitkä asiat saavat sinut voinaan hyvin arjessa. Toteuta näitä asioita.
- Pohdi, mitkä asiat ovat sinulle tärkeimpiä elämässä. Suuntaa niitä kohti.
- Punnitse, mitkä ovat vahvuuksiasi. Huomioi ne ja tunne niitä kohtaan arvostusta.
- Huomioi kehittymistarpeita itsessäsi. Luo niissä etenemiseksi pienten askelten listoja ja mieti päivittäisiä tehtäviä asioiden parantamiseksi.
- Mieti, miten voit osoittaa itseäsi kohtaan myötätuntoa ja välittämistä: toimi johtopäätösesi mukaisesti.
- Keskustele sinulle tärkeistä asioista läheisten ja luotettujen ihmisten kanssa.

Jos kohtaat vaikeita asioita, muista, että ei tarvitse selviytyä yksin. Keskusteluapua ja muuta apua kannattaa aina hakea.

## Vaihtoehto 2: Voimavarojen ja arvojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Valitse asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä. Voi olla, että ne asiat, joita arvostat, ovat muuttuneet elämäntilanteiden myötä. Jos et löydä tästä listasta itsellesi tärkeitä asioita, pohdi asiaa hetki ja kirjoita ylös, mitä tulee mieleen.

- terveellinen syöminen ja riittävä uni
- henkisyys, yhteys johonkin suurempaan
- osallistuminen ja vapaaehtoistyö
- harrastukset
- ajan viettäminen luonnossa
- yhteyksissä oleminen kavereiden kanssa
- opiskelu ja uuden oppiminen
- matkustaminen ja uuden kokeminen
- ajan viettäminen perheen kanssa
- parisuhde
- liikunta ja aktiiviset harrastukset
- keskustelu luotettavan ihmisen kanssa
- musiikin kuuntelu
- leffojen katselu
- somettaminen

Käytä aikaa omien tärkeiden asioiden löytämiseen. Ne tuovat voimia ja innostusta elämään sekä auttavat löytämään omat yksilölliset taipumuksemme. Voi olla niinkin, että omat ajatukset ja tunteet jäävät vähemmälle huomiolle, jos esimerkiksi seuraamme liikaa sitä, mitä muut ympärillä tekevät. ja päätä tehdä enemmän niitä asioita, joista todella pidät.

## Vaihtoehto 3: Ajatusvirheet ja itsekritiikki harjoite

Meillä kaikilla on ajattelussamme ajatusvirheitä, mutta joitakin niistä meidän on erityisen helppoa tehdä. Kokeile, tunnistatko omat ajatusvirheesi seuraavassa harjoituksessa valitsemalla listalta ne ajatukset, jotka ovat sinulle tavallisia:

- Kaiken pitäisi mennä täydellisesti, tai sitten olen epäonnistunut.
- Onnistuin ihan vain tuurilla.
- Unohdin hänen nimensä... **kaikki** tuijottivat minua ja nauroivat.
- Minun on turha yrittää, en onnistu kuitenkaan.
- Sain 8 matematiikan kokeesta. En ikinä saa tehtyä mitään hyvin, minun ei kannata enää edes yrittää oppia matematiikkaa.
- Sain hyvän arvosanan, koska koe oli niin helppo.
- Kaikki muut osaavat nämä asiat paremmin.
- Kaikki huomaavat heti kun teen virheitä.
- En **ikinä** onnistu tässä kokeessa - tämä on **aina** minulle liian vaikeaa.
- Heti kun minä astuin bussiin, se meni rikki.
- Kuka tahansa osaisi nämä asiat - ei minussa ole mitään erikoista.
- Ihmiset ovat joko tosi mukavia tai sitten ikäviä.
- Se johtuu minusta - olen toivoton tapaus.
- Kaverini pyysi minut mukaansa, koska kaikki muut olivat kiireisiä.

- Kaverin kanssa tuli riitaa – ystävyys loppui tähän

Kaikki ihmiset tekevät jossain määrin ajatusvirheitä. Ongelmia niistä tulee silloin, kun estävät meitä tekemästä asioita, joita haluaisimme tehdä. Itseluottamustamme nakertaa usein myös se, mitä sanomme hiljaa mielessämme itsellemme tietyissä tilanteissa. Monilla meistä on sanavalmis ja kitkerä sisäinen kriitikko, joka on karkäs arvostelemaan tekemisiämme ja lyttäämään pyrkimyksemme.

Menessäsi tilaisuuteen, jossa et tunne muita ihmisiä, saatat esimerkiksi kuulla sisäisen arvostelijasi ilkkuvan: ”Kukaan ei taatusti halua jutella tuollaisen ujon läskin kanssa ja jäät yksin seisoskelemaan.”

Tällaisesta nälvinnästä ei ole tilanteessa mitään hyötyä. Kielteisen sisäisen puheen voi opetella korvaamaan positiivisemmalla, tukea antavalla ajattelulla. Tehokkain tapa on iskeä vastaan positiivisilla toteamuksilla. Voit kirjoittaa itsellesi muistiin positiivisia lauseita, jotka kumoavat arvostelijasi lausahdukset. Toistamalla sinnikkäästi näitä vastalauseita mitätöit omaa kriittistä sisäistä puhettasi.

Kun huomaat millaisia ajatusvirheitä teet usein, voit haastaa ajatuksesi ja kysyä itseltäsi esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mitkä todisteet tukevat / eivät tue tätä ajatusta?
- Mitä paras ystäväni/opettajani/vanhempani sanoisi, jos tietäisi minun ajattelevan näin?
- Mitä sanoisin hyvälle ystävälleni, jos hän kertoisi ajattelevansa näin?

Haasta sisäinen kriitikkosi ja kyseenalaista sen väittämät. Useimmiten tulet huomamaan, että kielteisillä toteamuksillasi on vain vähän todellisuus pohjaa. Voit pohtia esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Voiko tämä pitää paikkansa? Onko tämä aina ja kaikissa tilanteissa totta?
- Mitkä ovat mahdollisuudet, että tämä toteutuisi? Onko se realistista?
- Mitä pelkään, että voisi tapahtua jos tämä olisi totta? Mitä sitten tekisin?
- Tarkastelenko koko tilannetta puolueettomasti?

Vaikka teemme välillä ajatusvirheitä, voimme siis huomata, että välillä näemme vain tarinan toisen puolen. Etsimällä huomaamatta jääneitä tietoja saamme paremman kokonaiskuvan tilanteesta.

### **Lähteet itsetunto- ja itsetuntemusharjoitteisiin:**

Sorvisto, Hannariina & Suokas, Nina, 2018. Kohti parempaa itsetuntemusta – Itsetuntemuksen määritelmä, merkitys ja hyväksi koetut menetelmät itsetuntemuksen kehittämiseen ohjaajien näkökulmasta.

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Ohjausalan maisteriohjelma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto  
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57270>

yhteyttä kohti -yhteispelejä

[https://vahvistamo.fi/wp-content/uploads/2019/11/YHTEYTTA%CC%88-KOHTI-  
pelejä\\_TULOSTUS2019.pdf](https://vahvistamo.fi/wp-content/uploads/2019/11/YHTEYTTA%CC%88-KOHTI-<br/>pelejä_TULOSTUS2019.pdf)