

SKY | SohVa-käsikirja: Sosiaalisen vahvistamisen ryhmätoiminta

Keski-Suomen hankepilotti

Kirsi Haakana, Tomi Huuskonen, Maarit Meinander, Hanna Penttilä, Mira Ojalehto, Johanna Oksanen & Tiia Thil

Sisällysluettelo

1. [Ryhmän kokoaminen](#)
2. [Ryhmätoiminnan periaatteet](#)
3. [Ryhmätoiminnan aloitus](#)
4. [Teemat](#)
5. [Työtavat](#)
6. [Tuntirakenne](#)
7. [Teemaviikko](#)

1. Ryhmän kokoaminen

- Kysy ensisijaisesti luokanopettajilta ja -ohjaajilta, ketkä oppilaat voisivat sopia ryhmään ja hyötyä sosiaalisen vahvistamisen ryhmätoiminnasta.
- Kysy myös erityisopettajilta, rehtoreilta tai opoilta – hekin osaavat todennäköisesti nimetä oppilaita.
- Kerro, mitkä ovat ryhmän tavoitteet ja sisällöt. Tämä auttaa opettajia ehdottamaan sopivia oppilaita.
 - Onko ryhmällä joku tietty teema?
- Lähetä huoltajille viesti ja kysy, kenen lapsi haluaisi tulla mukaan tai ketä voisi pyytää mukaan ryhmään.
- Etsi itsellesi työpari. Se voi olla opettaja, erityisopettaja, opo tai ohjaaja. Yhteistyö rikastuttaa ryhmän toimintaa.



1. Ryhmän kokoaminen

- Pyydä huoltajaa juttelemaan oppilaan kanssa, kertomaan ryhmätoiminnasta ja kannustamaan lasta tai nuorta osallistumaan.
- Pyydä myös luokanopettajaa tai -ohjaajaa juttelemaan oppilaiden kanssa, koska he tuntevat yleensä oman luokkansa oppilaat parhaiten.
- Käy esittäytymässä luokille ja ryhmille. Esittele itsesi ja kerro ryhmän toiminnasta, jotta se madaltaa oppilaiden kynnystä osallistua.
- Juttele oppilaiden kanssa kahden kesken. Kannusta ja rohkaise heitä mukaan ryhmään. Voitte sopia oppilaan kokeilevan muutaman kerran ennen kuin hän tekee lopullisen päätöksen, jotta hän ei jättäytyisi pois ryhmästä kokeilematta.
- Ehdota tarvittaessa, että oppilas saa ottaa yhden kaverin mukaan ryhmään. Tämä yleensä auttaa niiden oppilaiden kohdalla, jotka eivät uskalla osallistua ryhmään yksin.
- Houkuttele oppilaat mukaan mielekkäällä tekemisellä: Kysy oppilaiden toiveita ja kerro, mitä mukavaa tekemistä olet itse suunnitellut. Oppilaiden osallistaminen suunnitteluun motivoi sitoutumaan ryhmään.
- Varaa mahdollisuuksien mukaan kokoontumisiin jotain pientä purtavaa tai juotavaa. Se voi toimia joillekin houkuttimena lähtee mukaan.



2. Ryhmätoiminnan periaatteet

Kohtaaminen

- Tervehdi henkilökohtaisesti kaikkia lapsia ja nuoria.

Kiinnostuminen ja välittäminen

- Kysy kuulumisia ja ole aidosti kiinnostunut oppilaasta ja hänen elämästään.
- Anna myös jotain itsestäsi.
- Osallistu harjoituksiin ja tee itse mukana. Ole omalla toiminnallasi esimerkkinä oppilaille.

Läsnäolo ja kiireettömyys

- Käytä aikaa oppilaiden kuulemiseen. Kuulostelee, mikä on juuri sillä hetkellä tärkeää ja mitä ryhmä tarvitsee.
- Mikä on oleellista juuri nyt?
- Älä kiirehdi eteenpäin omien suunnitelmiesi mukaan, vaan ole joustava ja mukauta toimintaasi vastaamaan tarvetta.
- Pyri luomaan rauhallinen ja kiireetön ilmapiiri.



2. Ryhmätoiminnan periaatteet

Turvallinen ilmapiiri

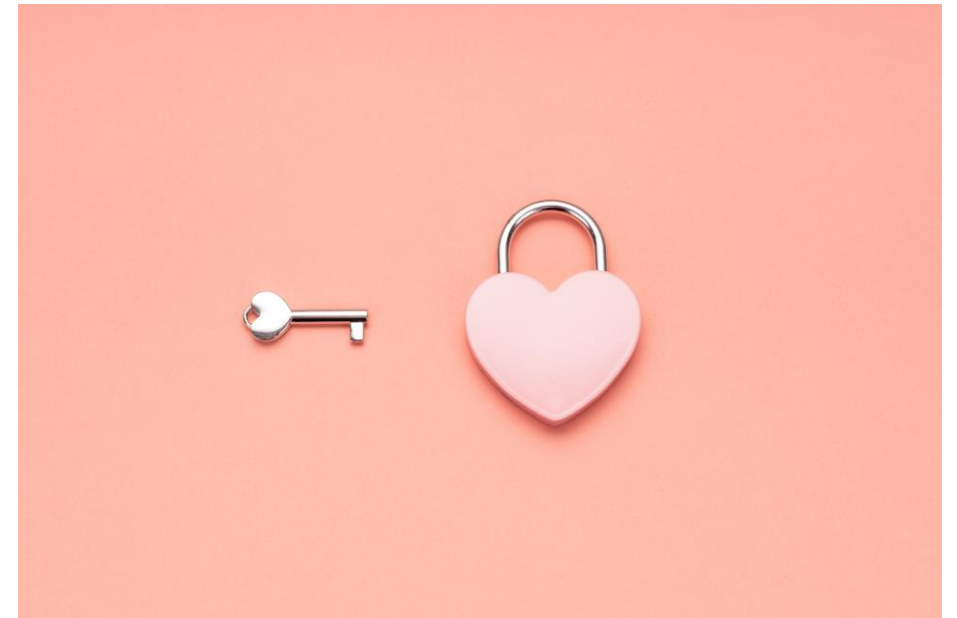
- Yhdessä sovitut toimintaperiaatteet myönteisessä muodossa
~~en kiusaa~~ → toimin ystävällisesti
- ~~ei saa käyttää puhelinta~~ → laitan puhelimen taskuun tai reppuun tunnin ajaksi
- Luottamuksen rakentaminen ja oppilaisiin tutustuminen
- Omien ja toisten rajojen kunnioittaminen
- Millainen on ryhmädynamiikka?

Muutostoive

- Pohditaan yhdessä, minkä asian toivottaisiin muuttuvan.
- Miten päästään kohti muutosta ja toivottua lopputulosta?

Osallisuus

- Oppilaiden kuuleminen ja tutustuminen
- Miten lähdetään liikkeelle?
- Mikä on ryhmän tarve?



3. Ryhmätoiminnan aloitus

1. Ryhmytyminen ja tutustuminen
 - Jatkuu läpi koko ryhmän toiminnan
2. Yhteinen tekeminen
 - Rento ja mukava yhdessä olo
 - Monipuolinen toiminta, kuten kiireetön keskustelu, rentoutusharjoitukset, pelit ja leikit, liikunta, piirtäminen, musiikki, askartelu ja käsityöt / käsillä tekeminen
3. Yhteinen suunnittelu
 - Oppilaiden kuuleminen ja tarpeiden havainnointi



4. Teemat

Voit valita ryhmällesi sopivat teemat ja niihin käytettävän ajan tarpeen mukaan.

1. Itsetuntemus (2h)

- Kuka minä olen? Mistä minä pidän?
- Missä olen hyvä? Mitä minä osaan? Mitä taitoja minulla on?
- Harrastukset ja mielenkiinnon kohteet
- Itselle tärkeät asiat
- Arvot (isompien oppilaiden kanssa)

2. Vahvuudet (2h)

- Luontevahvuudet ja vahvuustaidot
- Omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen
- Miten voin oppia hyödyntämään omia vahvuuksiani koulussa ja vapaa-ajalla?



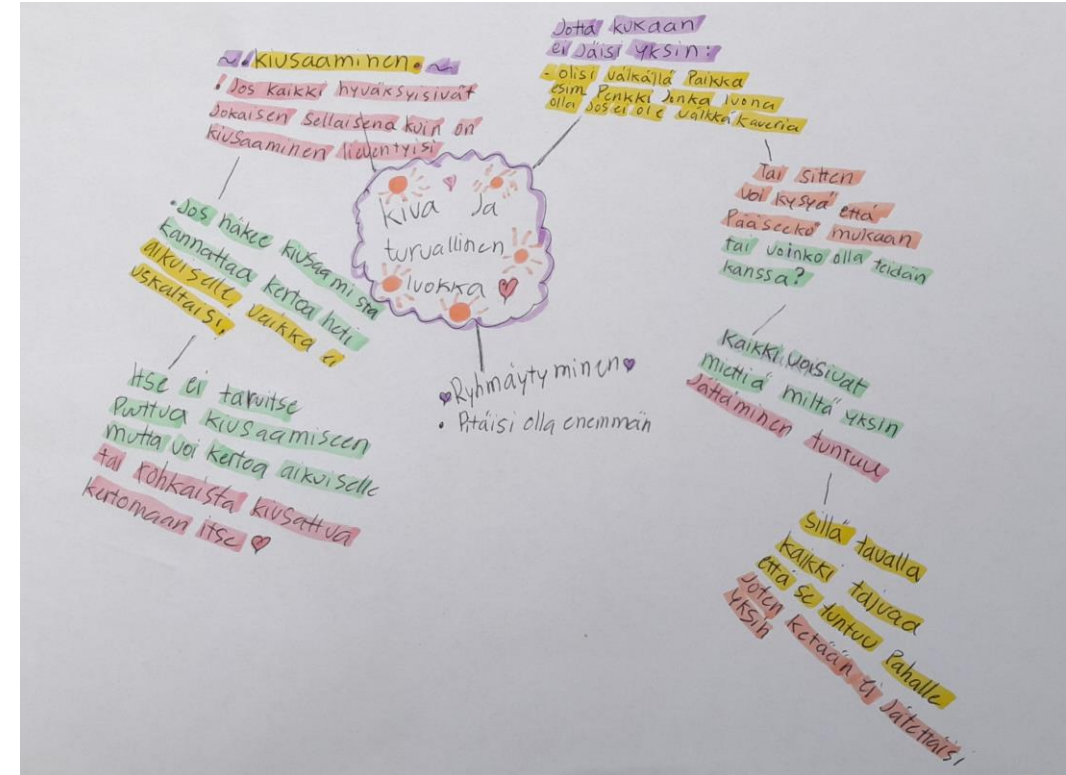
4. Teemat

3. Hyvä koulu (kouluun kiinnittyminen)

- Millainen on hyvä koulu? Millaiseen kouluun on kiva tulla?
- Oppilaat kertovat ja ideoivat pareittain, pienryhmissä tai yhtenä ryhmänä
- Suullisesti, kirjallisesti, piirtämällä, digitaalisesti jne.

4. Läsnäolotaidot (harjoitellaan koko ryhmän toiminnan ajan)

- Asettuminen ja rauhoittuminen
- Keskittyminen
- Rentoutuminen, palautuminen ja lepo
- Stressinhallintakeinot ja kriisireaktioiden kohtaaminen



4. Teemat

5. Vuorovaikutustaidot (kulkee muiden taitojen rinnalla koko toiminnan ajan)

5K Vuorovaikutustaidot

- Kiinnostuminen
- Kysyminen
- Kuunteleminen
- Kannustaminen
- Kunnioittaminen

Lähde: Kukoistava kasvatus 2019



4. Teemat

6. Tunnetaidot (2h)

- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen esim. tunnekorttien tai emojien avulla
- Myötätunto, itsemyötätunto ja empatia
- Myönteisten tunteiden vaaliminen
- Vaikeiden tunteiden käsittely esim. pelko, suuttumus, harmitus, viha, häpeä, kateus
- Ahdistus ja jännitys
- Aggressio ja itsesääteily
- Draama, pelit, toiminnalliset harjoitukset



4. Teemat

7. Kaveritaidot (2h)

- Porukkaan mukaan meneminen ja pyytäminen
- Kontaktin ottaminen toiseen ja keskustelun aloittaminen
- Ryhmään mukaan ottaminen ja toisten huomioiminen
- Toimiminen ryhmässä ja hyvän ryhmähengen ylläpitäminen
- Ystävällinen puhe ja käytös
- Avun pyytäminen ja antaminen
- Kiittäminen
- Minä-viestit
- Some-etiketti (viestien ja julkaisujen sisältö)
- Draama, näytelmät, pelit



4. Teemat

8. Sovittelutaidot

- Anteeksipyytäminen ja anteeksiantaminen
- Myötätunto ja empatia
- Neuvottelutaidot ja joustaminen

9. Arjen hallinta ja hyvinvointi (2h)

- Uni ja vuorokausirytm
- Hygienia
- Liikunta
- Ruokailu
- Pelaaminen ja ruutu-aika
- Läheisten kanssa vietetty aika (perhe ja kaverit voimavarana)



4. Teemat

10. Turvataidot

- Turvalliset aikuiset
- Mistä lapsi tai nuori saa apua?
- Oma keho ja rajat
- Seksuaalisuus
- Sosiaalinen media

11. Kiitollisuus

- Kiitollisuuden merkitys hyvinvoinnille
- Hyvän huomaaminen
- Kiitollisuuden harjoittaminen



4. Teemat

12. Haaveet ja unelmat

- Katse tulevaisuuteen
- Kuka minä olen? Mihin haluan mennä? Mitä haluan elämältäni?
- Unelmakartan askartelu



5. Työtavat

Tavoitteena on tehdä monipuolisia harjoituksia eri aisteja hyödyntäen, jotta erilaiset oppijat tulevat huomioiduiksi.

Toisaalta myös tuttujen työtapojen ja samantyyppisten harjoitusten toistaminen ja hyödyntäminen voi auttaa osaa oppilaista.

Tärkeää on löytää tasapaino eri työtapojen välillä ja kuunnella oppilaiden toiveita.

1. Läsnaoloharjoitukset

- Toimii tunnin alussa, taukona tai tunnin lopetuksena
- Auttaa keskittymään ja palautumaan
- Rentoutuminen ja rauhoittuminen
- Itse ohjatut tai valmiit mindfulness- ja meditaatioharjoitukset netistä



6. Työtavat

2. Vuorovaikutus- ja keskusteluharjoitukset

- Pareittain, pienryhmissä ja koko ryhmän kesken
- Sopii esim. tunnin alkuun, teemaan johdatteluna tai tauottamaan kirjallisia harjoituksia
- Voi toteuttaa myös kävellen koulun käytävillä :)

3. Kirjalliset tehtävät

- Valmiit tehtävät digitaalisesti tai paperilla
- Kirjoittaminen teemasta
- Päiväkirja esim. kiitollisuuteen, onnistumisiin, tunteisiin tai hyvän huomaamiseen liittyen



6. Työtavat

4. Toiminnalliset harjoitukset

- Aktivoi oppilaita ja ovat yleensä hauskoja
- Joukkue tehtävät tai kilpailut esim. ”hedelmäsalaatti”, sokkokävely, läpsy kuvakorteilla tai sanoilla, alias, piirrä ja arvaa, sanojen kirjoittaminen tietystä aiheesta, taputusleikit, tietovisa
- Rivien / janojen muodostaminen puhumatta esim. nimen tai syntymäkuukauden mukaan
- Liikkeen ja liikunnan hyödyntäminen luokassa, ulkona tai liikuntasalissa

5. Piirtäminen

- Joidenkin oppilaiden voi olla helpompi ilmaista itseään piirtämällä tietystä aiheesta tai teemasta
- Luovuuden ja omien vahvuuksien hyödyntäminen kuvataiteen avulla
- Piirustukset, sarjakuvat ja koristeet luokan seinälle tai koulun käytäville
- Minäkuva ja itsetunto, vahvuudet, tunnetaidot, kaveritaidot, hyvä koulu, unelmat
- Vapaa piirtäminen voi auttaa oppilasta keskittymään



6. Työtavat

6. Käsillä tekeminen

- Käsityöt ja askartelu
- Koristeiden ja materiaalin valmistaminen luokan seinälle tai koulun käytävälle
- Luovuuden ja käytettävissä olevien materiaalien hyödyntäminen

7. Musiikki

- Yhteinen soittolista (voi hyödyntää esim. hiljaisissa tehtävissä)
- Leikit tai harjoitukset musiikkia hyödyntäen esim. tunnetaitojen harjoittelussa

8. Pelit

- Lautapelit (valmiit tai itse tehdyt)
- Kahoot, Blooket, Quizizz, Quizlet, Wordwall



6. Työtavat

9. Lukeminen

- Teemaan liittyvien tekstien tai tekstin pätkien lukeminen yksin tai yhdessä
- Löytyykö omasta kirjahyllystäsi johonkin teemaan liittyvää kirjallisuutta?
- Keskustelu aiheesta
- Tiedon etsiminen

10. Projektit

- Elokuva, musiikki, taide, liikunta jne.
- Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta vahvistavat projektit tai tapahtumat, jotka tukevat koko koulun hyvinvointia ja viihtyvyyttä

11. Teemaviikot

- Yhteisöllisyyttä ja koko koulun hyvinvointia vahvistava toiminta teemaviikon aikana (esim. Kiitollisuusviikko)



7. Tuntirakenne

Esimerkki tuntirakenteesta, jota voi hyödyntää tai josta voi poimia osia. Rakennetta voi hyödyntää ja soveltaa 45-75min oppitunneilla.

1. Asettuminen ja rauhoittuminen lyhyen läsnäoloharjoituksen avulla

- Esim. muutama tietoinen hengitys, oman hengityksen seuraaminen hetken ajan, äänimaljan äänen kuuntelu, huomion kiinnittäminen johonkin esineeseen ja sen tarkkailu hetken ajan
- Ohjattu läsnäoloharjoitus

2. Kuulumiskierros

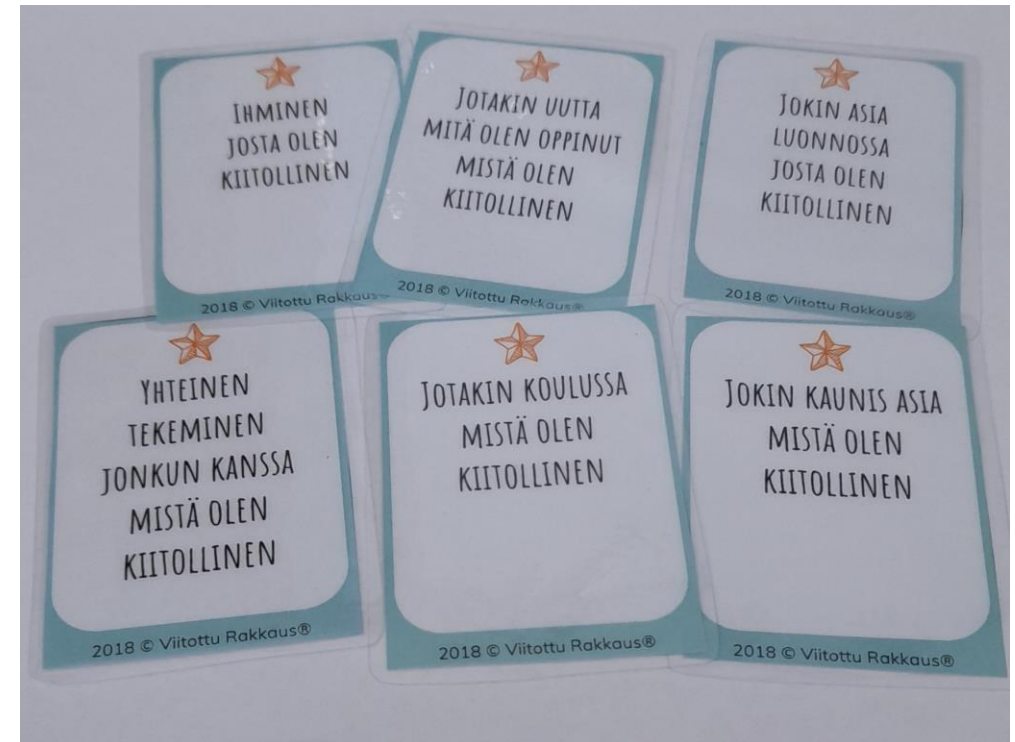
- Voit kysyä nimellä, mitä kullekin oppilaalle kuuluu, jotta jokainen tulee vuorollaan nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi ainakin kerran kyseisen päivän aikana



7. Tuntirakenne

3. Päivän teeman esittely ja siihen liittyvä keskusteluharjoitus

- Mieti teemaan johdattelava kysymys, josta oppilaat keskustelevat koko ryhmän kesken, pareittain tai 3-4 hengen ryhmissä
- Jokainen saa puhua vuorollaan ja muut kuunnella aktiivisesti esim. 1-3 minuutin ajan toisen puhetta kommentoimatta. Tämän jälkeen muut esittävät yhden tarkentavan kysymyksen ja/tai kannustavat. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja niin monta kertaa, että jokainen on saanut puhua omalla vuorollaan. Harjoituksessa harjoitellaan läsnäolevaa kuuntelemista, kysymistä, kiinnostuksen osoittamista, kannustusta, toisen kunnioittamista ja kiittämistä.
- Vaihtoehtona on ryhmäkeskustelu, jossa puheenvuorot vaihtelevat luonnollisesti. Tärkeää on, että jokainen saa osallistua ja sanottua sanottavansa.



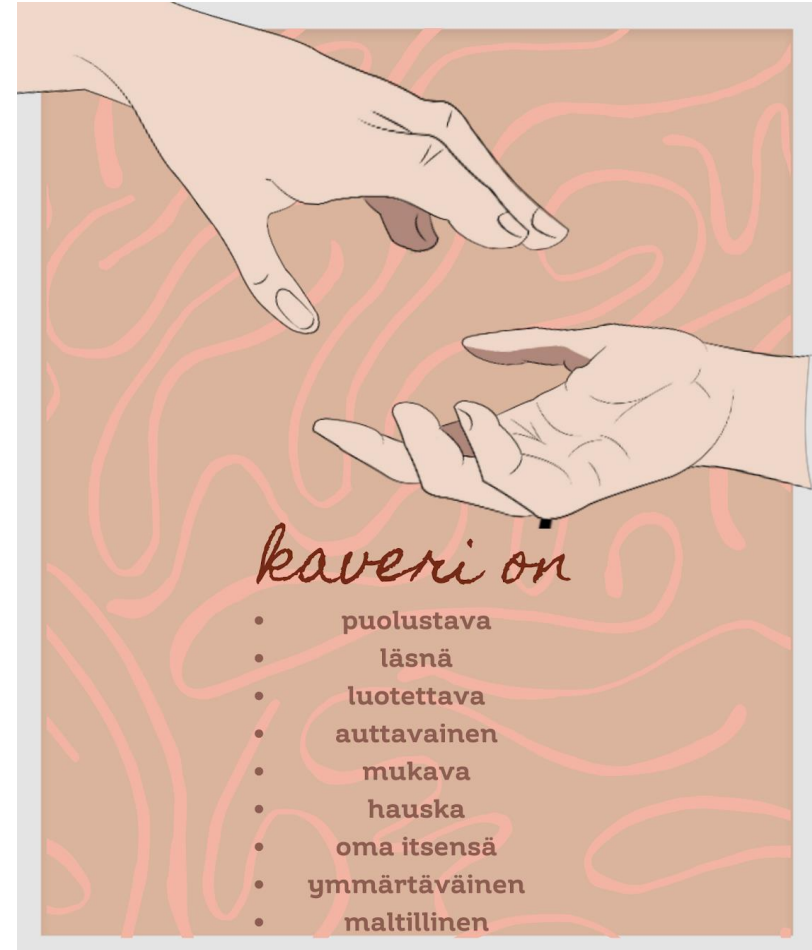
7. Tuntirakenne

4. Teemaan liittyvä harjoitus tai harjoitukset

- Kirjalliset tehtävät, digitaaliset tehtävät, ryhmätyöt jne.

5. Selkeä lopetus tunnille (vaihtuva tai tietty rutiini)

- Esim. positiivisen palautteen antaminen, kiittäminen ja toivotukset
- Vastaava harjoitus kuin tunnin alussa tai lyhyt loppurentoutus



8. Teemaviikko: Kiitollisuusviikko

Maanantai

- Yhteinen aamunavaus auditoriossa, kiitollisuusviikon läpikäyntiä ja alustusta.
- Yhteisesti tehtävä Kiitollisuuden kasvattajan viiden sormen läsnäoloharjoitus:

Peukalo: *Mitä kiitollisuuden aiheita löydän ympäriltäni tänään?*

Etusormi: *Mitkä asiat saavat minut erityisen kiitolliseksi?*

Keskisormi: *Mistä tai kenestä olen kaikkein kiitollisin elämässäni?*

Nimetön: *Mitä kiitollisuuden aiheita odotan vielä tältä päivältä?*

Pikkurilli: *Mistä asiasta olen kiitollinen juuri nyt?*



(Lähde: Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S. & Salminen, M. Kukoistava kasvatus. 2022.)

8. Kiitollisuusviikko

Tiistai

- Kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen aloitetaan. Kiitollisuuspäiväkirjaa kirjoitetaan teemaviikon joka päivä etukäteen sovituilla tunteilla. Jokainen oppilas kirjoittaa omasta päivästäan muutaman kiitollisuuden aiheen tähän varattuun vihkoon. Kiitollisuuspäiväkirjasta on hyvä tiedottaa myös huoltajia, jotta kotona voidaan myös keskustella kiitollisuuden aiheista.

Keskiviikko

- Yhteinen tarinallinen läsnäolohetki keskusradion kautta.
- Esimerkkitarina luettavaksi seuraavalla dialla:



8. Kiitollisuusviikko

Mies oli palkattu maalaamaan vene. Hän toi mukanaan maalin sekä pensselit ja alkoi maalata venettä kirkkaan punaiseksi, kuten omistaja oli pyytänyt. Maalatessaan mies huomasi pienen reiän veneen rungossa ja päätti korjata sen samalla vaivalla kaikessa hiljaisuudessa. Se ei ollut iso työ. Kun hän sai työn valmiiksi, hän sai veneen omistajalta palkkansa ja lähti kotiin.

Seuravana päivänä omistaja saapui tapaamaan maalaria tämän kotiin ja ojensi suuren summan rahaa palkkiona, joka oli paljon enemmän kuin maalauksesta aiemmin sovittu palkka. Maalari oli ihmeissään ja sanoi: ”Te maksoitte minulle jo maalaamisesta, mitä ihmettä?” ”Mutta tämä ei olekaan maksu maalista. Tämä on maksu siitä, että korjasit reiän veneen pohjassa.” ”Aa, mutta se oli vain pieni ja nopea työ... ei niin pienestä yksinkertaisesta asiasta kuulu missään nimessä maksaa näin paljoa.” ”Ystävä hyvä, sinä et ymmärrä. Anna kun kerron, mitä tapahtui: Kun minä pyysin sinua maalaamaan veneen, unohdin mainita sen pohjassa olevasta reiästä.” ”Kun maali oli kuivunut, minun lapseni ottivat veneen ja lähtivät sillä kalastamaan. He eivät tienneet siinä olevan reikää, enkä minä ollut tuolloin kotona.” ”Huomattuani kotiin saavuttuani heidän ottaneen veneen vesille jouduin epätoivoon ja paniikkiin, sillä muistin veneessä olevan reiän.” ”Voit vain kuvitella sen helpotuksen ja ilon, jonka koin, kun näin lasteni saapuvan takaisin rantaan kalastamasta. Juoksin heti katsomaan venettä ja huomasin, että sinä olit korjannut sen pohjassa olleen reiän!” ”Ymmärrätkö nyt, mitä olet tehnyt? Sinä pelastit lasteni hengen! Minulla ei ole edes olemassa tarpeeksi rahaa, jotta voisין palkita sinut ”pienestä” hyvästä teostasi.”

Joten siitä huolimatta kenet kohtaat tai missä olet: jatka auttamista, huolehdi muista, pyyhi kyyneleet, kuuntele tarkasti ja korjaa huolellisesti kaikki ”pienetkin vuodot”, joita löydät. Et voi koskaan tietää, milloin joku todella tarvitsee sinua tai milloin pienikin tekosi voi johtaa suureen yllätykseen. Olet saattanut aikojen saatossa korjata jo lukuisia ”pieniä vuotoja” ihmisten elämissä täysin tietämättä edes itse sitä, miten suuri merkitys teoillasi on ollut! (kirjoittaja tuntematon)

8. Kiitollisuusviikko

Torstai

- Voimavarojen talo (Mieli ry <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>)
- Oppilailla on mahdollisuus varata aika keskustelulle esimerkiksi kuraattorille, opolle tai erityisopettajalle Voimavarojen talon pohjalta.
- Kiitollisuuskirjeen perille toimittaminen sekä mahdollisesti myös ääneen lukeminen kirjeen vastaanottajalle.



8. Kiitollisuusviikko

Perjantai

- Yhteinen aamunavaus, Ihmissuhdetaiturin viiden sormen läsnäoloharjoitusharjoitus:

Peukalo: *Mieti jotain ihmistä, joka on tänään saanut sinut hyvälle mielelle. Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.*

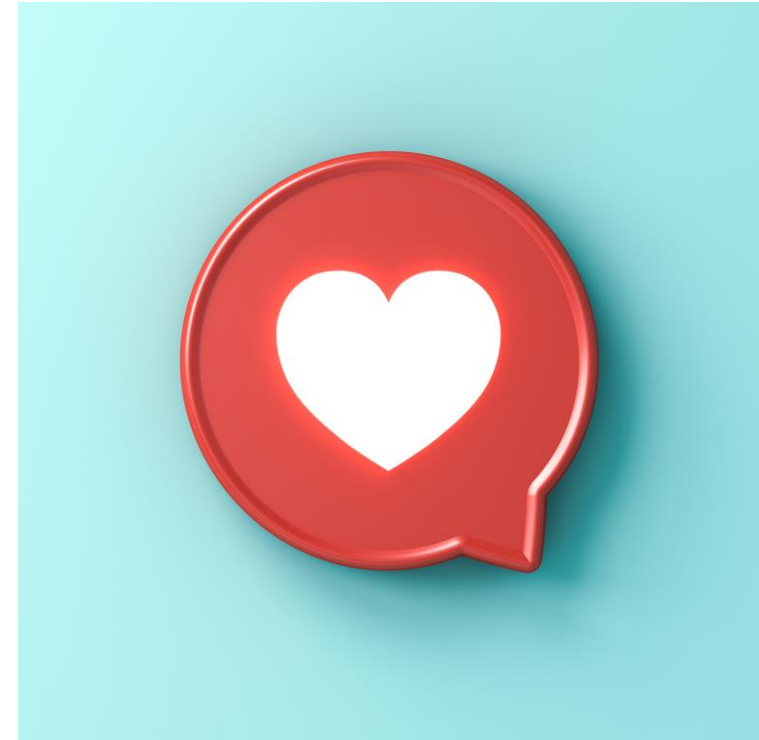
Etusormi: *Mieti jotain ihmistä, joka saa sinut iloiseksi. Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.*

Keskisormi: *Mieti jotain ihmistä, joka on sinulle rakas. Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.*

Nimetön: *Ketä ihmistä menneisyydestäsi ajattelet erityisen lämpimästi? Toivota hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.*

Pikkurilli: *Kenen tärkeän ihmisen kanssa haluaisit vielä tänään viettää aikaa? Toivota myös hänelle mielessäsi kaikkea hyvää.*

(Lähde: Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S. & Salminen, M. Kukoistava kasvatus. 2022.)



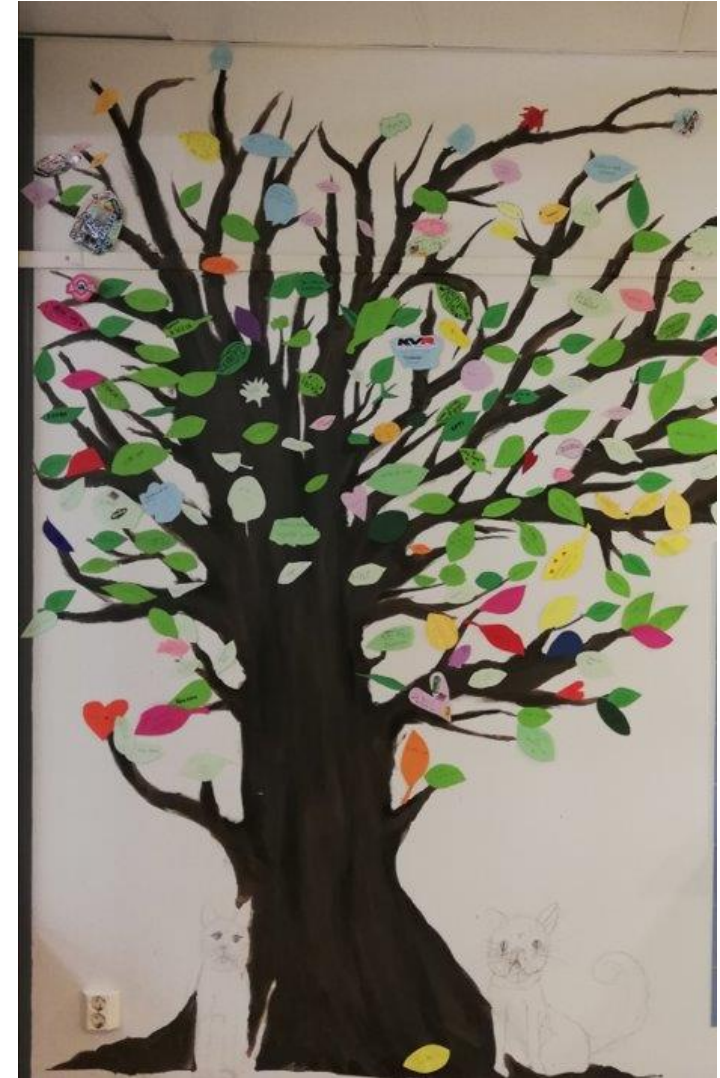
8. Kiitollisuusviikko

Perjantai jatkuu

- Valinnainen elokuva oppilaille kiitollisuuteen liittyen.
- Päivän lopuksi viikon yhteenveto, mitä ajatuksia ja tunteuksia kiitollisuuspäiväkirjan ja kiitollisuuskirjeen kirjoittaminen herätti.

KOKO VIIKON AIKANA YHDESSÄ TEHTÄVÄKSI:

- Kiitollisuuden puu. Puun runko maalataan koulun seinälle, johon jokainen oppilas tekee oman lehtensä puuhun. Puun lehteen oppilas kirjoittaa asioita, joista hän on kiitollinen elämässään.
- Kuvakollaasi. Oppilaat ja koulun henkilökunta lähettävät viikon aikana kuvia asioista, joista he ovat kiitollisia. Viikon lopuksi kuvakollaasi-videon näytös auditoriossa/luokissa. Esityksen tarkoituksena on näyttää kaikille, miten erilaiset asiat tuovat elämään kiitollisuuden tunnetta.
- Ruokalaan tuolien selkänojiin erilaisia tsemppilauseita, esimerkiksi: "Olen huipputyyppi! Olen hyvä juuri tällaisena! Osaan kehua ja kannustaa!"



Jokainen
koulupäivä
#on
tärkeä

KIITOS!

Esityksen on koonnut
Jyväskylän hanketyöntekijä Tiia Thil
tia.thil@jyvaskyla.fi