

AIHE: ITSETUNTO JA KOULUMOTIVAATIO

AMMATINVALINNAN LAPPUÄÄNESTYS

Kesto: 5 min

Tarvikkeet: jokaiselle osallistujalle punainen ja vihreä lappu (tai kaksi eriväristä tarralappua)

Harjoitus sopii alkukartoitukseksi aiheeseen. Jokaiselle osallistujalle jaetaan vihreä ja punainen lappu, joita nostamalla ilmaistaan oma mielipide.

Vihreä lappu = samaa mieltä

Punainen lappu = eri mieltä

Molemmat yhtä aikaa = en osaa sanoa tai ehkä

Ryhmän ohjaaja lukee väittämän, johon reagoidaan oman mielipiteen mukaista lappua nostamalla:

- Tiedän tarkkaan, mitä haluan omalta tulevaisuudeltani.
- Olen aina tiennyt, mikä minusta tulee isona.
- Olen matkalla kohti suunnitelmiani.
- Hyvä palkka ei ole niin merkityksellinen asia, kuin se, että saan tehdä aikuisena työtä josta nautin.
- En tiedä yhtään, minne hakisin.
- Tulevaisuuteni huolestuttaa minua.
- Minulle on tärkeää päästä jonnekin opiskelemaan, alalla ei ole niin väliä.
- On todennäköistä, että kouluttaudun usealle alalle.
- Haluan hakea alalle, jossa työllistyminen on varmaa.
- Suhtaudun optimistisesti tulevaisuuteeni.
- Voin itse vaikuttaa siihen, millaista koulutusta tai ammattia tavoittelen.
- Tiedän mitä toisena vaihtoehtona teen, jos en pääse ysin jälkeen haluamaani paikkaan opiskelemaan.
- Ympäristön paineet ahdistavat minua.
- Minulla on tulevaisuuttani koskevia haaveita ja unelmia.

Lappujen noston jälkeen on tärkeää käydä keskustelu, ettei vastauksia tarvitse kaikkiin vielä ollakaan ja kertoa, mistä ja keneltä saa apua näitä asioita pohtiessa.

Vinkki: toki harjoituksessa voi käyttää peukkua, kyykkyy-n-ylös -menoa tai janaa, jos ei halua valmistaa lappuja

POHDINNAN PISARAT

Kesto: 15-20 min

Tarvikkeet: kynät, moniste liitteestä s.11: [https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan mielen treenivihko.pdf](https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_treenivihko.pdf) (monisteena opehuoneen pöydällä)

Itsetuntemus kulkee käsikkäin identiteetin kanssa. Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä itsestä. Se vaikuttaa paljon siihen miten voimme, sillä on helpompi arvostaa elämäänsä ja olla onnellinen, kun tietää, kuka on ja mitä haluaa. Itsetuntemus lisää myös rohkeutta ja tukee hyvää itsetuntoa.

Ohjaaja jakaa liitteessä olevan monisteen osallistujille. Nuoret pohtivat monisteessa olevia kysymyksiä yksin ja kirjoittavat vastaukset pisaroihin. Tehtävä puretaan parin kanssa keskustellen.

TUNNISTA MOTIVAATIOVARKAAT

Kesto: 10-15 min

Tarvikkeet: Puhelin/tietokone

Ohjaa ryhmäläisiä tekemään Opinvoimalan Motivaatiovarkaat-testi osoitteessa: <https://www.opinvoimala.fi/testit-ja-harjoitukset/tunnista-motivaatiovarkaat>

Tämän jälkeen keskustelkaa joko koko ryhmänä tai pienissä ryhmissä tuloksen saatuanne esim. seuraavista kysymyksistä:

- 1.) Mitä tuloksesi sinulle kertoo? Tunnistatko itsesi?
- 2.) Miten voisit hyödyntää tulostaa omassa opiskelussasi? Mitä tarvitsisit lisää ja mitä poistaisit?
- 3.) Keneltä voisit pyytää apua tavoitteidesi saavuttamiseen (olkoon se jonkin asian lisääminen tai poistaminen opiskelustasi)?

OPPILAILLE ON LÄHETETTY WILMAVIESTILLÄ KYSELY SEURAAVAA TUNTIA VARTEN (AIHEENA TURVATAIDOT JA SEKSUAALISUUS). PYYDÄ OPPILAITA VASTAAMAAN KYSELYYN, AIKAA OLISI HYVÄ VARATA NOIN 5 MINUUTTIA.