

KAMU Kaveri mielessä

Miten tuen kaveriani? -tuntien ohjeistukset



1. TUNTI

Tavoitteet:

- Saada kokonaiskäsitelmä KAMU Kaveri mielessä -tunneista ja siellä käsiteltävistä asioista.
- Ymmärtää, että jokainen tarvitsee voimavaroja päivittäin.
- Pohtia ja tunnistaa, millaiset asiat tuovat itselle voimavaroja.
- Ymmärtää, että tarvitsemme mielenterveyden käden jokaista osa-aluetta päivittäin voidaksemme hyvin.
- Ymmärtää, että on hyvä hakea apua itselle tai kaverille, mikäli mielenterveyden käden osa-alueet ovat jatkuvasti heikolla tolalla.
- Tutustua erilaisiin selviytymiskeinoihin ja löytää itselle sopivia tapoja selviytyä.

Tunnin valmistelut:

- Tutustu etukäteen ensimmäisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää.
- Varaa tunnille tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus.
- Ensimmäisellä tunnilla esitellään kahdella dialla koko koulutuskokonaisuus.

Tarvikkeet:

- Tietokone + videotykki, diat näkyviin PDF:nä
- Tyhjää A4-papereita, kyniä
- Post-it lappuja (Dia 5 porinahetki, jos sen toteuttaa pidemmällä toteutuksella)
- Selviytyjän patsas –kortit leikattuna (vaihtoehtoinen toteutus)

Tämän koulutuksen jälkeen...

- Tiedät, millaiset asiat voivat vahvistaa omaa ja kaverin jaksamista ja mielenterveyttä.
- Saat taitoja, joilla auttaa itseä ja kaveria, kun elämä tuo mukanaan haasteita.
- Saat rohkeutta ja välineitä ottaa huolta aiheuttavan asian puheeksi.
- Ymmärrät, millaisissa tilanteissa on tärkeää kääntyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen.
- Saat rohkeutta avun hakemiseen sekä tietoa eri auttamistahoista.

2

mieli.fi

DIA 2

Aika: 3 min

1. Eritelkää itsenne
2. Ensimmäisen tunnin alussa käydään läpi KAMU-koulutuksen tavoitteet lyhyesti.

KAMU – Kaveri mielessä oppituntien osiot

1. **"Mikä auttaa minua voimaan hyvin?"**
Tässä osiossa saat vinkkejä, miten omasta mielenterveydestä ja jaksamisesta voi huolehtia.
2. **"Miten voin tukea kaveriani?"**
Tässä osiossa pohdit kaveritaitojasi ja tunnetaitoja.
3. **"Miten kuuntelen empaattisesti ja otan huolta aiheuttavan asian puheeksi?"**
Tässä osiossa lisäät ymmärrystä empaattisen kuuntelemisen tärkeydestä sekä saat vinkkejä siihen, miten huolta aiheuttavan asian voi ottaa puheeksi kaverin kanssa.
4. **"Milloin tarvitaan aikuisen tukea?"**
Tässä osiossa opit tunnistamaan, milloin aina tarvitaan aikuisen tai ammattilaisen tukea ja apua ja saat tietoa eri auttamistahoista.

3

mieli.fi

DIA 3

Aika: 3 min

Kerro, että KAMU-tunteja on neljä ja mitä KAMU-tunnit pitävät sisällään.

1. Tunti Mikä auttaa minua voimaan hyvin?



4

DIA 4

Otsikkodia

Kerro, että 1. tunnin aiheena on:
"Mikä auttaa minua voimaan hyvin?"

Porinahetki

- Kulutamme voimavarojamme jatkuvasti - siksi niitä on myös tärkeää saada vahvistettua päivittäin!
- Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista, voimavaroja ja hyvää mieltä arkeesi?



5

mieli.fi

DIA 5:

Aika: 5-8 min

(post-it lapuilla toteutettuna 10-15min)

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

Tarvikkeet vaihtoehtoisessa toteutuksessa:

Kyniä ja post-it lappuja

tai verkossa toteutettaessa valmis

Padlet-kyselypohja ja älylaite/tietokone

DIA 5

Kerro:

- Elämässä ja arjessa tulee monenlaisia asioita vastaan, jotka kuluttavat voimavaroja.
- Voimavarat kuluvat päivittäin ja siksi niitä on tärkeää myös saada päivittäin vahvistettua.
- Aika ajoin on tärkeää palauttaa mieleen, millaiset asiat tuovat iloa ja rentoutumista.

Harjoitus:

a) Jakaudutaan pareittain. Keksikää 2 min aikana parin kanssa mahdollisimman monta asiaa, jotka tuovat voimavaroja ja hyvää mieltä arkeen. Merkitään tukkimiehen kirjanpidolla ylös, montako asiaa keksitte. Puretaan lopuksi kysymällä, kuinka monta asiaa kukin pari keksi ja nostetaan esiin muutama voimavaroja tuonut asia.

TAI (soveltuu myös verkkototeutukseen)

b) Voit tehdä tästä myös Padlet-kyselyn! ("Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista, voimavaroja ja hyvää mieltä arkeesi? Keksi mahdollisimman monta, konkreettista asiaa!")

TAI pidempi toteutus (mikäli aikaa enemmän kuin 45min tai haluat painottaa tätä tehtävää)

c) Jokainen oppilas saa post-it lappuja ja kirjoittaa niille asioita, jotka tuovat voimavaroja ja hyvää mieltä arkeen. Kootaan post-it laput seinälle voimavarojen tauluksi. (Kirjoitusaikaa 3-5min, purku n. 5min)

Kerro lopuksi: Arkeen on hyvä sisällyttää hyvää mieltä tuovia asioita, jotka nostavat mielialaa ja tuovat voimavaroja. Nämä auttavat vahvistamaan omaa mielenterveyttä.

Arjesta voimaa!

- **Voidaksesi hyvin, tarvitset päivittäin:**
 - Unta ja lepoa, ravintoa ja ruokailua, ihmissuhteita, liikkumista ja vapaa-aikaa.
 - Rutiineja ja rytmiä päivään.
→ Huolehtimalla näistä, vahvistat mielenterveyttäsi!
- Jos jokin käden osa-alue on jatkuvasti huonolla tolalla, se vaikuttaa olotilaasi ja heikentää mielenterveyttäsi.
- Voit miettiä, mitkä pienet asiat tai teot voisivat auttaa vahvistamaan mielenterveyden kättäsi.



DIA 6

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:

n. 15 min

Tarvikkeet:

Kyniä ja paperia

DIA 6

Kerro:

- Mielenterveyden käden osa-alueet ovat hyvän mielenterveyden peruselementit
- Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee mielenterveyden käden jokaista osa-aluetta; unta ja lepoa, ravintoa ja ruokailua, ihmissuhteita ja tunteita, liikkumista sekä vapaa-aikaa.
- Lisäksi ihminen tarvitsee säännönmukaisuutta: päivän rytmit, rutiinit tuovat turvallisuutta ja tasapainoa arkeen.
- Rakenteet ja rutiinit tukevat mielenterveyttä myös haastavina hetkinä.
- Mikäli sormien osa-alueet ovat jatkuvasti huonolla tolalla, se vaikuttaa omaan olotilaan ja heikentää koettua mielenterveyttä.
- Omaa hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistetaan huolehtimalla mielenterveyden käden eri osa-alueista.

Huom! Mikäli mielenterveyden käsi on oppilaille entuudestaan hyvin tuttu, voi tämän osion käydä kevyemmin läpi kertauksen omaisesti ja keskittyä enemmän selviytymistaitoihin: "Mielenterveyden käden osa-alueet luovat perustan mielenterveydelle. Mikäli esimerkiksi nukkuu jatkuvasti liian vähän, se heikentää mielenterveyttä."

Mielenterveyden käden pikatesti

1. Kirjoita oma nimesi paperiin.
 2. Kuuntele väittämiä. Toimi ohjeiden mukaan.
 3. Tartu kynään jäljelle jääneillä sormilla ja kirjoita nyt nimesi.
- Mille tuntuisi, jos seuraavan kuukauden ajan sinulla olisi käytössä arjessa ainoastaan tehtävästä jäljelle jääneet sormet?
 - Voit vaikuttaa arjen valinnoilla toimintakykyysi ja hyvinvointiisi!
 - Jos tuntuu, ettei johonkin käden osa-alueeseen pysty itse vaikuttamaan, vaikka haluaisi, on hyvä kertoa asiasta jollekin aikuiselle tai hakea asiaan apua.
 - **Muista, että jo pienet teot tai muutokset arjessa voivat lisätä hyvinvointiasi!**



DIA 7

Aika: Pikatesti ja keskustelu n. 10 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:

n. 20 min

Tarvikkeet:

Kyniä ja paperia

DIA 7

Toiminnallinen harjoitus:

Ota kynä ja paperia lähellesi. Kuulet kohta väittämiä, jotka liittyvät kulloiseenkin mielenterveyden käden sormeen. Pystytkö vastaamaan molempiin myönteisesti? Jos vastaat molempiin väittämiin ”kyllä” niin jätä sormi pystyyn. Jos vastaat ”ei”, niin laske sormi alas. Pohdi kulunutta viikkoa vastatessasi kysymyksiin:

1. Oletko herännyt pääosin pirteänä? Ehditkö rentoutua ja levätä myös päivän aikana?
2. Oletko syönyt päivittäin aamupalan? Muistitko ruokailla säännöllisesti?
3. Oletko ehtinyt jakamaan kuulumisiasi viimeisen viikon aikana jonkun itsellesi tärkeän ihmisen kanssa? Oletko kertonut myös mahdollisista huolistasi?
4. Oletko päässyt liikkumaan tällä viikolla ainakin kerran? Oletko löytänyt jonkun liikuntalajin, josta saat hyvää oloa?
5. Oletko tehnyt tämän viikon aikana jotakin sellaista, josta olet saanut mahtavan tunteen? Oletko onnistunut rentoutumaan ja latautumaan?

Tartu kynään jäljelle jääneillä sormilla ja kirjoita nimesi.

- Mille oman nimen kirjoittaminen tuntui nyt?
- Mille tuntuisi, jos seuraavan kuukauden ajan sinulla olisi käytössä ainoastaan tehtävästä jäljelle jääneet sormet?

Kerro:

- Tällä toiminnallisella tehtävällä oli tarkoitus havainnollistaa, miten arjen valinnoilla vaikutusta toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tarvitsemme näitä kaikkia osa-alueita voidaksemme hyvin.
- Hetken aikaa ihminen voi toimia kohtalaisesti esimerkiksi huonoilla unilla tai ilman vapaa-aikaa, mutta mikäli tilanne pitkittyy, alkaa se vaikuttaa huomattavasti mielenterveyteemme.
- Jos jokin sormen osa-alue on pitkään huonolla tolalla, on siihen tärkeää hakea apua ja tukea.
- On tärkeää myös pohtia, miten omaa tilannetta voisi parantaa. Millaisia erilaisia valintoja voi tehdä päivittäin?
- **Joskus voi olla tilanteita, ettei johonkin käden osa-alueeseen voikaan vaikuttaa omilla valinnoilla, vaikka haluaisi.**

Kysy:

- **Millaisissa tilanteissa käden osa-alueisiin ei voi vaikuttaa omilla valinnoilla, vaikka haluaisi?** (Erilaiset kriisitilanteet tai vanhempien/läheisten tilanteet voivat vaikuttaa moneen käden osa-alueeseen. Esim. kotona ei pysty syystä tai toisesta nukkumaan, vaikka haluaisi, monipuolista ruokaa ei ole saatavissa/joutuu huolehtimaan pienemmistä sisaruksista jatkuvasti, eikä levolle jää tilaa)
- **Mikäli huomaa, että jotkut käden osa-alueet ovat jatkuvasti huonolla tolalla eikä niihin voi itse vaikuttaa, on tärkeää hakea apua.**
- **Lopuksi: Muista, että jo pienet teot tai muutokset arjessa voivat lisätä hyvinvointiasi!**

Selviytymistaidot

- Arjen haasteiden ja kuormituksen keskellä tarvitsen selviytymistaitoja.
- On hyvä kokeilla ja löytää erilaisia tapoja purkaa kuormitusta.
- Selviytymistaidot antavat voimavaroja ja auttavat selviytymään arjen kuormituksesta.



DIA 8

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 30 min

DIA 8

Kerro:

Selviytymistaidot ovat yksi mielenterveystaidoista. Onkin siis tärkeää ohjata nuoria kokeilemaan ja tunnustamaan erilaisia keinoja purkaa kuormitusta.

- Arjen haasteiden, vaikeuksien tai kriisin kohdatessa tarvitaan selviytymistaitoja eli arjen kuormituksen purkamisen keinoja.
- Vaikea tilanne voi olla jokin hyvin arkinen asia: koulusta tulevat paineet, riidat läheisten tai ystävien kanssa, erimielisyydet tai ristiriidat, sairastuminen, seurustelusuhteen loppuminen. Yhtä lailla erilaiset kriisit perheessä tai esimerkiksi korona-kriisiin liittyvät asiat kuormittavat mieltä.
- On hyvä kokeilla ja löytää erilaisia tapoja purkaa kuormitusta. Esimerkiksi korona-aikana on ollut tärkeä taito löytää uusia palautumisen ja selviytymisen keinoja, kun välttämättä itselle luontaisinta tapaa purkaa kuormitusta ei ole voinut käyttää.
- Kaikki julistekuvan selviytymiskeinot ovat keskenään tasa-arvoisia, toinen ei ole parempi toista.
- Jokainen pyrkii selviämään parhaalla mahdollisella tavalla vaikeuksien, stressin tai kriisien keskellä!

Kysy (jos aikaa/halua syventää):

- **Oheisessa julisteessa esitetyt selviytymiskeinot ovat hyviä ja rakentavia selviytymiskeinoja, jotka lisäävät voimavaroja.** Ihmisellä on aika pyrkimys selvitä haastavista tilanteista. Kuitenkin jotkut selviytymiskeinot voivat olla meille vahingollisia.
- Millaiset selviytymiskeinot voivat olla vahingollisia? (esimerkiksi päihteiden käyttö, lääkkeiden väärinkäyttö, liiallinen pelaaminen, aggressiivinen käytös)
- Jos on opittu vahingollisia selviytymiskeinoja, voi automaattisesti turvautua niihin haastavissa tilanteissa.
- Rakentavia selviytymiskeinoja on hyvä kokeilla ja opetella.

Millainen selviytyjä olet?

Nyt pääset tutustutaan tarkemmin eri selviytymiskeinoihin.

Pohdi:

- Mistä selviytyjän patsaista löydät itsellesi tyypillisiä piirteitä?

9



DIA 9

Aika: 5 min (Selviytyjät jumppa/peukkutehtävä)

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 35 min

Tarvikkeet vaihtoehdoisessa toteutuksessa: Selviytyjät – julisteita, selviytymistaidot kortteina (tällöin myös aikaa kuluu enemmän)

DIA 9

Kerro:

- Seuraavaksi tutustutaan tarkemmin eri selviytymiskeinoihin.
- Pääset pohtimaan selviytymistaitoja selviytymistaitojumpan avulla. Tehdään pieni jumppa: Millainen selviytyjä SINÄ olet? Tämän voi toteuttaa siten, että ohjaaja lukee jokaiseen patsaaseen liittyvät väittämät tai katsotaan jokainen selviytymistaito erikseen dialla.

Harjoitus:

Mikäli tunnistat itsesi seuraavasta selviytymiskeinosta, voit toimia annettujen ohjeiden mukaan!

- **Fysiologinen selviytyjä:** Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun ja nukun riittävästi.
Mikäli tunnistat, että olet fysiologinen selviytyjä, voit juosta pikajuoksua paikallasi!
- **Älyllinen selviytyjä:** Hankin asioista lisätietoa, Teen suunnitelmia, Kirjoitan asioita muistiin, Ratkaisen pulmia, Teen listoja.
Mikäli tunnistat, että olet älyllinen selviytyjä, voit hieroa hetken ohimoitasi!
- **Henkinen selviytyjä:** Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin, Olen läsnä
- **Mikäli tunnistat, että olet henkinen selviytyjä, voit hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään ja sitten rauhallisesti ulos.**
- **Luova selviytyjä:** Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani, ajattelen myönteisesti teen luovia asioita
Mikäli tunnistat, että olet luova selviytyjä, voit pyöräyttää hartioita kaksi kertaa ympäri.
- **Tunteellinen selviytyjä:** Nauran, itken ja näytän tunteeni, kerron tunteistani, ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan
Mikäli tunnistat, että olet tunteellinen selviytyjä, voit tehdä tiukan, tunteellisen tuuletuksen!
- **Sosiaalinen selviytyjä:** Vietän aikaa kavereitteni kanssa, harrastan porukoissa, otan vastaan tukea ja tuen myös muita, jaan kokemuksiani muiden kanssa.
Mikäli tunnistat, että olet sosiaalinen selviytyjä, voit hymyillä leveästi ja vilkuttaa kahdella kädellä.

Vaihtoehtoinen toteutustapa 1: Vaihtoehtoisesti jumpan voi jättää pois ja nostaa yhden peukun pystyyn, jos selviytymistaito on itselle ominainen, kaksi peukukaa, mikäli selviytymistaito on itselle hyvin ominainen ja peukku vaakatasoon, jos tämä ei ole ominainen, mutta voisit tätä kokeilla.

Vaihtoehtoinen toteutustapa 2: Asetutaan riviin. Ohjaaja lukee näyttää kunkin selviytymistaitodian erikseen ja lukee siihen liittyvän tekstin. Mikäli tämä selviytymistaito on sinulle hyvin ominainen, astu askel

eteenpäin. Mikäli tämä on sinulle ominainen, yksi askel eteenpäin. Mikäli selviytymistaito ei ole ominainen, mutta voisit tätä kokeilla, nosta kädet ylös. Mikäli vastaus ei ole mitään näistä, voit seisoa paikallasi liikkumatta.

Vaihtoehtoinen toteutustapa 3: Printatkaa www.mieli.fi –sivustoilta Selviytyjän patsas –juliste/julisteita. Laittakaa juliste tai useampi juliste tilaan niin, että oppilaat pääsevät katsomaan julistekuvia läheltä. Pyydä oppilaita merkitsemään julisteisiin tietynvärisillä, pienellä post-it –lapulla tai muulla merkinnällä, mitkä selviytymiskeinot ovat itselle tyyppisimpiä. Tämän jälkeen pyydä heitä merkitsemään erivärisellä post-it –lapulla tai erilaisella merkillä, millaista selviytymistaitoa he voisivat kokeilla.

Vaihtoehtoinen tapa 4: Askarrelkaa selviytymiskeinoista pieniä kortteja. Tutustukaa kortteihin ja keskustelkaa erilaisista selviytymiskeinoista. Jokainen saa lopuksi valita mukaansa omaa selviytymiskeinoja tai omia selviytymiskeinoja kuvaavat kortit.

Fysiologinen selviytyjä

- Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun, syön ja nukun riittävästi.



Lenkkeilen tai ulkoilen
Harrastan lempiliikuntalajiani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi

10


DIA 10

Kerro: Fysiologinen selviytyjä: Lenkkeilen tai ulkoilen, harrastan lempiliikuntalajiani, rentoudun ja nukun riittävästi

Mikäli tunnistat, että olet fysiologinen selviytyjä, voit juosta pikajuoksua paikallasi!

Älyllinen selviytyjä

- Hankin asioista lisätietoa, teen suunnitelmia, kirjoitan asioita muistiin, ratkaisen pulmia ja teen listoja.



Hankin asioista lisätietoa
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaisen pulmia
Teen listoja

16

DIA 11

Kerro: Älyllinen selviytyjä: Hankin asioista lisätietoa, teen suunnitelmia, kirjoitan asioita muistiin, ratkaisen pulmia, teen listoja

Mikäli tunnistat, että olet älyllinen selviytyjä, voit hieroa hetken ohimoitasi!

Henkinen selviytyjä

- Saan turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin. Olen läsnä.



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin
Olen läsnä

17

DIA 12

Kerro: Henkinen selviytyjä: Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista. Pohdin elämän merkitystä, Hiljennyn, mietiskelen, rukoilen, meditoin, olen läsnä

Mikäli tunnistat, että olet henkinen selviytyjä, voit hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään ja sitten rauhallisesti ulos.

Luova selviytyjä

- Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani. Ajattelen myönteisesti, teen luovia asioita.

18



DIA 13

Kerro: Luova selviytyjä:

Etsin uusia tapoja toimia, käytän mielikuvitustani, ajattelen myönteisesti, teen luovia asioita

Mikäli tunnistat, että olet luova selviytyjä, voit pyöräyttää hartioita kaksi kertaa ympäri.

Tunteellinen selviytyjä

- Nauran, itken ja näytän tunteeni, kerron tunteistani. Ilmaisnen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan

19



DIA 14

Kerro: Tunteellinen selviytyjä: Nauran, itken ja näytän tunteeni, Kerron tunteistani, ilmaisnen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soitan, maalaan, kirjoitan.

Mikäli tunnistat, että olet tunteellinen selviytyjä, voit tehdä tiukan, tunteellisen tuuletuksen!

Sosiaalinen selviytyjä

- Vietän aikaa kavereitteni kanssa, harrastan porukoissa, otan vastaan tukea ja tuen myös muita, jaan kokemuksiani muiden kanssa.

20



DIA 15

Kerro: Sosiaalinen selviytyjä:

Vietän aikaa kavereitteni kanssa, Harrastan porukoissa, Otan vastaan tukea ja tuen myös muita, Jaan kokemuksiani muiden kanssa.

Mikäli tunnistat, että olet sosiaalinen selviytyjä, voit hymyillä leveästi ja vilkuttaa kahdella kädellä.

Millainen selviytyjä olet?

Keskustele parin kanssa:

- Mitkä selviytymistaidot ovat sinulle tyypillisimpiä?
- Mikä auttoi sinua viimeksi selviytymään?
- Mitä uutta selviytymistaitoa voisit kokeilla?

On hienoa, jos löydät itsellesi useita erilaisia keinoja palautua kuormituksesta!

21



DIA 16

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 40 min

Keskustelkaa yhdessä tai pareittain selviytymiskeinoista dian ohjeiden mukaan. Mitä enemmän sinulla on selviytymiskeinoja, sitä paremmat valmiudet on selviytyä elämään kuuluvista haasteista!

Video: [MITÄ MIELENTERVEYS ON?](#)

1. Mitkä ovat hyvän mielen tunnusmerkkejä?
2. Mitkä tekijät voivat kuormittaa mieltä?
3. Miten mielenterveyttä voi vahvistaa?



17

mieli.fi

DIA 17

Aika: 3 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 45 min

Tarvikkeet: Videotykki, kaiuttimet
äänen toistoon

**Tarvikkeet vaihtoehtoinen
toteutustapa:**

Lisäksi kyniä ja paperia

DIA 17

Tämä on tehtävä, mikäli ryhmä on edennyt riipeästi aiemmissa tehtävissä tai aikaa on enemmän kuin 45 min.

Video toimii hyvin myös orientoitumisena ensimmäisen tunnin teemaan, jolloin sen voisi katsoa heti alkuun tai voimavaratehtävän (DIA 5) jälkeen.

Videon voi katsoa lyhyenä tunnin loppuyhteenvetona (n. 2 min).

Vaihtoehtoisesti voi paneutua videon sisältöihin tarkemmin diassa esitettyjen kysymysten avulla. (Video + tehtävät 10-15min)

Vaihtoehtoinen toteutustapa (10-15 min):

- Ennen videon katsomista ohjeista oppilaita ja jaa heidän pienempiin ryhmiin. Jaa kullekin ryhmälle yksi slidellä näkyvä kysymys, johon ryhmä pyrkii löytämään vastauksen. Kysymykset voi myös jakaa monisteina jokaiselle.
- Katsotaan video: Mitä mielenterveys on? (Video + keskustelu 10 min)
- Käydään vastaukset yhdessä lopuksi läpi.

Vastaukset videon kysymyksiin:

1. Mitkä ovat hyvä mielen tunnusmerkkejä?

Ihminen on tyytyväinen elämäänsä ja kokee sen merkityksellisenä, tunnistaa omat vahvuutensa ja kykynsä, tulee juttuun itsensä ja toisten kanssa, kykenee osallistumaan yhteisön toimintaan, pystyy joustamaan ja venymään elämän muutoskohdissa

2. Mitkä tekijät voivat kuormittaa mieltä?

Esimerkiksi erilaiset ongelmat, stressi, uniongelmat, ahdistus, pettymykset, menetykset, vaikeudet ihmissuhteissa, kokemukset syrjinnästä tai huonosta kohtelusta, kuormittava elämäntilanne, sairaudet ja mielenterveyden häiriöt.

3. Miten mielenterveyttä voi vahvistaa?

Huolehtimalla arjen rytmistä, pitämällä yhteyttä toisiin ihmisiin, tekemällä itselle mieluisia asioita, harjoittelemalla tunne- vuorovaikutus- ja rauhoittumisen taitoja, tukeutumalla toisten apuun

mieli

1. Tunnin Ekstramateriaaleja

18

MIELI Suomen Mielenterveys ry

DIA 18

Ekstramateriaaleja

Voimavaroja arjen keskelle

- Pysähdy hetkeksi pohtimaan, mille oma mielenterveyden kätesi näytti.
- Olisiko jotain käden osa-alueita hyvä vahvistaa?
- Mikä olisi se pieni teko, jolla voisit parantaa hyvinvointiasi hivenen, esimerkiksi 7:sta 7+:aan?



19

mieli.fi

DIA 19

Aika: 10 min (Diat 19-20)

Tarvikkeet (pidempi toteutus):

Kynää ja paperia muistilapun kirjoittamista varten tai kännykkä, post-it –lappuja

Tarvikkeet vaihtoehtoinen toteutustapa:

Mielenterveys voimaksi -kuvakortit

DIA 19

Tämä tehtävä on ekstra-tehtävä, jos käytettävissä on enemmän kuin 45 min oppitunti.

Tämä dia voidaan käydä myös nk. loppusanoina, jota kukin voi jäädä pohtimaan.

Mikä tekee harjoituksen, toimi seuraavasti (10-15 min):

- Luetaan dian ohjeet. (2 min)
- Jokainen voi miettiä omalta osaltaan pienen omaa hyvinvointia vahvistavan teon ja kirjoittaa sen kännykkään tai paperille muistutukseksi. (7 min)
- Ajattelun apuna voi käyttää dian 21 listausta.
- Pienet teot voidaan lopuksi kirjoittaa post-it –lapuille ja koota seinälle. (5 min)

Vaihtoehtoinen toteutustapa

- Levitellään luokan lattialle erilaisia kuvia (esim. Mielenterveys voimaksi –kuvat). Jokainen valitsee kuvista sellaisen/sellaiset, jotka kuvaavat asiaa, joka voisi tuoda lisää hyvinvointia omaan elämään. Jakaudutaan pareittain tai pieniin ryhmiin kuvien takana olevien värikoodien mukaan ja kerrotaan toisille, minkä kuvan valitsi ja miksi.

Lopuksi: Mieti jokin konkreettinen asia, mikä auttaisi sinua onnistumaan pienen, hyvinvointiasi lisäävän teon tekemisessä päivittäin? (Esimerkiksi: laitan muistutuksen puhelimeeni, teen haasteen kaverin kanssa hyvinvointia lisäävän asian toteuttamisesta, pyydän läheistäni tai ystävääni muistuttamaan asiasta, teen hyvinvointia lisäävästä asiasta itselleni huoneen taulun)

Voisiko omaa hyvinvointia parantaa jollakin näistä...

- Laitan älylaitteeseen muistutuksen, että on aika ryhtyä iltatoimiin.
- Syön ainakin vähän aamiaista päivittäin.
- Käyn 10 minuutin kävelyllä päivittäin.
- Teen joka päivä yhden pienen asian, josta tulee hyvä mieli.
- Hiljennyn päivittäin hetkeksi.
- Mietin, miten voisin hakea apua johonkin vaikeaan asiaan. Etsin esimerkiksi valmiiksi yhteystiedot.
- Katson päivittäin videoklipin, joka saa minut varmasti nauramaan.



20

mieli.fi

DIA 20

Aika: 5 min

Tämä on ekstra-dia, jota voi käyttää apuna dian 19 harjoitteen tekemiseen ja havainnollistamiseen.

DIA 20

Kerro:

- Jokainen voi valita listasta asiat, jotka voisivat toimia omalla kohdalla.
- Vaihtoehtoisesti listaa voidaan käydä läpi siten, että kukin nostaa ylös peukun, mikäli väittämä toimisi omalla kohdalla.
- Hyvinvointia lisääviä asioita voi ideoida myös lisää.



Mielenterveyttä voi aina vahvistaa!

21

mieli.fi

DIA 21

Ensimmäisen osion lopetusdia: "Mielenterveyttä voi aina vahvistaa!"

2. Tunti

Miten voin tukea kaveriani?



22

2. Tunti

Tavoitteet:

- Ymmärtää, että jokainen on joskus tilanteessa, jossa tarvitsee toisten apua tai tukea.
- Pohtia ja tunnistaa omia kaveritaitoja, jotka ovat tärkeitä kaverin tukemisessa.
- Ymmärtää, mitä empatialla tarkoitetaan.
- Ymmärtää empatian merkitys kaverin tukemisessa.
- Ymmärtää, että omia tunnetaitoja vahvistamalla voi vahvistaa sekä omaa mielenterveyttä että tukea paremmin myös kaveria.
- Saada välineitä oman tunnetilan rauhoittamiseen rauhallisen hengityksen avulla.

Tunnin valmistelut:

- Tutustu etukäteen toisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää. Voit myös vaihtoehtoisesti korvata jonkin harjoitteen ekstramateriaaleista löytyvällä harjoitteella.
- Varaa tunnilla tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus.

Tarvikkeet:

- Tietokone + videotykki, diasetti näkyville PDF:nä.
- Tunteiden vuoristorata –julisteita jokaiseen ryhmään/laminoitu tunteiden vuoristorata - juliste (mikäli pystyy käyttämään harjoitukseen vähintään 10 min)
- Tyhjiä A4-papereita
- Kyniä (sprii-liukoiset tussit/mustekynät julistetyöskentelyyn)
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen

Tiesitkö, että...

- Jokaisella meistä on tilanteita, että tarvitsee toisten apua ja tukea.
- Avun tarve ei aina näy päälle päin.
- Vaikeista tilanteista ja haasteista ei tarvitse selvittää yksin.
- Kuunteleminen ja läsnäolo ovat keskeisiä asioita kaverin tukemisessa.



23

mieli.fi

DIA 23

Aika: 2 min

DIA 23

Kerro:

- Jokainen tarvitsee välillä toisten apua ja tukea. Avun tarve ei aina näy päälle päin.
- Vaikeissa tilanteissa ei tarvitse selvittää yksin. Silloin kun itsellä ei ole voimia, toimii tukena ne, joilla sillä hetkellä on enemmän voimavaroja.

Millaisia kaveritaitoja minulla on?

1. Osaan tsemppata ja kannustaa.
2. Osaan kuunnella keskeyttämättä.
3. Keskityn siihen, mitä toinen sanoo ja yritän ymmärtää kuulemaani.
4. Osaan osoittaa tukea sanoin ja teoin, jos toinen on alla päin tai häntä on kohdeltu huonosti.
5. Osaan pyytää anteeksi, jos pahoitan toisen mielen.
6. Olen kiinnostunut, mitä kaverilleni kuuluu ja muistan myös kysyä hänen kuulumisiaan.
7. Olen luotettava, en juoruile tai ole ilkeä takana päin.
8. Autan toista kannustavin sanoin ja teoin.
9. Olen empaattinen, minun on helppo asettua toisen asemaan.

24

mieli.fi

DIA 24

Aika: 5-10 min

DIA 24

Kerro: Kaveritaidot auttavat luomaan ja ylläpitämään kaverisuhteita ja hyvää ilmapiiriä. Kaveritaitoja voi aina vahvistaa. Myös uusia kaveritaitoja voi oppia.

Harjoitus:

- Pääset seuraavaksi testaamaan omia kaveritaitojasi.
- Kuulet lauseita erilaisista kaveritaidoista. Mikäli olet omalta kohdaltasi lauseen kanssa samaa mieltä, nosta peukku ylös. Mikäli väittämä sopii sinuun erityisen hyvin, nosta kaksi peukku.

Vaihtoehtoiset tavat:

- Vaihtoehtoisesti voit ohjeistaa nostamaan 2 peukku = täysin samaa mieltä, 1 peukku = samaa mieltä, Peukku vaakatasossa = välillä samaa mieltä, välillä eri mieltä (välillä onnistuu, välillä ei). Peukku alas = täysin eri mieltä.

Pohdi mielessäsi: Millaisia kaveritaitoja haluaisit vahvistaa?

Empatia auttaa eläytymään toisen tilanteeseen

- **Empatia on:**

1. Kykyä ymmärtää toisen näkökulma asiaan
2. Kykyä myötäelää ja kuunnella toisen kertomaa asiaa
3. Kykyä tunnistaa toisen tunteita ja myötäelää niitä.

Sinun on helpompi eläytyä toisen tunteisiin ja tilanteeseen, mikäli tunnistat ja ymmärrät omia tunteitasi.



DIA 25

Aika: 2-5min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 10 min

Tämän dian voi käsitellä nopeana johdantona tunnetaitoihin.

25

mieli.fi

DIA 25

Kerro, että empatia on tärkeä kaveritaito. Se auttaa eläytymään toisen tilanteeseen.

Empatiaan kuuluu:

1. Kyky ymmärtää toisen näkökulma asiaan.
Esim. kykyä eläytyä toisen tilanteeseen ja nähdä asia toisen näkökulmasta.
2. Kyky myötäelää ja kuunnella toisen kertomaa asiaa.
Esim. Toisen pahaa oloa ei ohiteta vaan pysähdytään kuuntelemaan. Vieressä istuminen ja kuunteleminen voivat auttaa paljon.
3. Kyky tunnistaa toisen tunteita ja myötäelää niitä
Jos tunnistaa itsessään esim. surun, vihan tai ilon tunnetta, on myös helpompi eläytyä toisen vastaavaan tunteeseen tai johonkin tilanteeseen, joka voi herättää näitä tunteita.

Kerro: Empatian edellytyksenä on omien tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen.



DIA 26

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 15 min

Tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja ilmaisu itseä ja toisia vahingoittamatta ovat tärkeitä taitoja. Ne vähentävät mm. masennusta ja ahdistusta ja vahvistavat mielenterveyttämme.

DIA 26

Kerro:

- Julisteessa näkyvät 6 päätunnetta ovat rakkaus, pelko, yllätys, iloa, viha ja suru. Näillä jokaisella päätunteella on suuri määrä eri sävyjä.
- Tunteet syttyvät meissä hyvin nopeasti ja usein myös menevät ohi hyvin nopeasti. Päivän aikana saatamme tuntea suuren määrän eri tunteita.
- Tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja ilmaisua itseä ja toisia vahingoittamatta ovat tärkeitä taitoja.
- Kun tunteita pystyy ilmaisemaan rakentavasti, itseä ja toisia vahingoittamatta, tunteet eivät patoudu meidän sisälle ja voimme vahvistaa yhteyttä itseemme ja toisiimme. Se puolestaan ehkäisee masennusta ja ahdistusta.
- **Tunnetaidot vahvistavat ihmissuhteitamme sekä edistävät mielenterveyttämme.**

Kerro, että seuraavaksi oppilaat pääsevät tunnistamaan omia sekä kaverin tunteita

Lisätietoa:

- Jokaisella tunteella on meille tärkeä tehtävä. Ne auttavat meitä toimimaan erilaisissa tilanteissa tarkoituksenmukaisesti.
- Tunne kestää noin 8 minuuttia, mikäli suostumme tuntemaan tunteen aidosti. Tunteen voimakkuus pikkuhiljaa laskee, elleemme lähde ruokkimaan sitä erilaisilla ajatuksilla. Silloin tunne kestää usein pidempään.
- Jokaisen tunteen alla on myös jokin tarve, esimerkiksi tarve tulla ymmärretyksi, tarve tulla hyväksytyksi ja kuulluksi. (Esim. vihaisen käyttäytymisen alla voi olla tarve tulla ymmärretyksi).
- Tunnekuohussa tunteen ilmaisu rakentavasti ei onnistu, vaan ensin pitää antaa tunnekuohon laantua (hengittää rauhallisesti jonkin aikaa, laskee kymmeneen jne.).
- Kun ilmaisee tunteita ja kokemaansa minä-muodossa, tulee usein paremmin kohdatuksi ja ymmärretyksi. "Minusta tuntui kurjalle, kun..." "Minua harmittaa, kun..." "Toivoisin, että voisin kertoa kokemastani."

Lähde ja lisätietoa:

Jääskinen, A-M & Pelliconi S., Mitä sä rageet? (2018)

Niemi, P., Hyvää mieltä ja tunnetaitoja (2014)

1. Mitä eri tunteita olet tuntenut viimeisen vuorokauden aikana?



2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana?

DIA 27

Aika: 10-15 min

Tähän mennessä aikaa kulunut: n. 20 min

Tarvikkeet:

jokaiselle oma julistepohja printattuna (vaihtoehto a)

tai printattuja/laminoituja julisteita 4-5 kpl sprii-liukoisia tussuja/pieniä post-it-lappuja (vaihtoehto c)

DIA 27

Tunteiden tunnistamisen harjoitus

Vaihtoehto a)

Lyhyt toteutus n. 5 min, toteutus itsenäisesti

Harjoitus:

- Jaa jokaiselle oppilaalle oma printattu julistepohja. Pyydä oppilaita merkitsemään julistepohjaan, montako eri tunnetta on tuntenut viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?
- Tämän jälkeen pyydä oppilaita merkitsemään jollain toisella merkillä, mitä tunteita on huomannut kavereissa viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?

Vaihtoehto b)

Lyhyt toteutus, n. 5 min, toteutus itsenäisesti

- Pyydä oppilaita katsomaan julistekuvaa ja laskemaan tukkimiehen kirjanpidolla, kuinka montaa eri tunnetta on tuntenut viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?
- Pyydä oppilaita katsomaan julistetta laskemaan, mitä tunteita on huomannut kavereissa viimeisen vuorokauden aikana. (Aikaa 2 min)
- Kysy, kuinka moni sai 5 tunnetta, 10 tunnetta, enemmän?

Vaihtoehto c)

Pidempi toteutus n. 10 min, toteutus ryhmätyönä

1. Jakaudutaan ryhmiin siten, että jokaisessa ryhmässä on 4-5 henkilöä.
2. Anna jokaiselle ryhmälle yksi juliste.
3. Pyydä jokaista merkitsemään julisteeseen O-merkillä, millaisia tunteita olet kokenut viimeisen vuorokauden aikana!
4. Tämän jälkeen merkitse julisteeseen X-merkillä, millaisia tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana.
5. Ohjeista ryhmiä tutkimaan, millaisten tunteiden kohdalle tuli kaikkein eniten merkkejä?
6. Pyydä ryhmiä kertomaan muulle ryhmälle muutama eniten merkkejä kerännyt tunne.

Lopuksi: Miten voit tunnistaa, millaisia tunteita toinen kokee? Mistä sitä voi havainnoida? (Ilmeet, eleet, puhumisen tapa, kehon asento, käyttäytyminen).

Jos aikaa on enemmän kuin 45 min:

1. Ekstratehtävä


- Käy lopuksi merkitsemässä julisteeseen (!-merkillä), millaisia tunteita toivoisit voivasi kokea tänään.
- Keskustelkaa, millä tavoin omaa mielialaa voi saada nostettua?
 - Esim. tekemällä mukavia asioita, voi nostaa mielialaa.
 - Ajatukset voivat joko laskea tai nostaa mielialaa.
 - Myönteisten ajatusten vaalimisella voi mielialaa nostaa.
 - Itsemyötätunto ”Muutkin mokaa joskus” tai ”Yritin parhaani ja se riittää” voi nostaa mielialaa.

2. Ekstratehtävä

- Valitkaa ekstratehtäväosiosta julisteeseen liittyviä lisätehtäviä tai empaattista kohtaamista syventäviä tehtäviä.

Erilaiset tunteet kuuluvat elämään – tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen tukevat mielenterveyttä

- Tiesitkö, että oman tunnetilan tunnistaminen ja nimeäminen jo helpottaa omaa oloa?
- Kun tunnistat omia tunteita, on helpompi tunnistaa toisen tunnetiloja sekä eläytyä toisen kokemuksiin tilanteisiin.
- Tunteet tarttuu! Voit kuunnella ja kohdata toista empaattisesti, mutta toisen tunnetilaan ei tarvitse mennä mukaan.
- Kaverin tilanne voi herättää sinussa monenlaisia tunteita. – Omasta *olostasi* (ja mahdollisesti myös nimettömästi tilanteesta) voit kertoa aikuiselle peittäen kaverin luottamusta.
- Ahdistus ja huoli ovat normaaleja reaktioita, kun koet epävarmuutta tai pelkoa tai olet kohdannut/kuullut jotain ahdistavaa.
- Tunteisiin ei tarvitse reagoida heti. – Hengittele rauhassa, anna tunteen laantua ja toimi vasta sitten!



mieli.fi

DIA 28

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 35 min

DIA 28

Tämä dia toimii edellisen tehtävän yhteenvetona.

Kerro:

- Omien tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen voi rauhoittaa ja helpottaa omaa oloa: Joka kerta, kun onnistumme sanoittamaan kokemiamme tunteita, kehitämme vuorovaikutustaitojamme, luomme yhteyksiä muihin ihmisiin ja laimennamme vaikeita tunteita, esimerkiksi ahdistusta ja pelkoa.
- Omien tunteiden tunnistaminen edesauttaa myös erilaisten tunnetilojen huomaamista ja tunnistamista kaverissa.
- Tunteet tarttuvat! Toisen voi kohdata empaattisesti menemättä toisen tunnetilaan mukaan.
- Kaverin tilanne voi herättää itsessä ahdistusta ja tuntua kuormittavalle. On tärkeää pitää myös itsestä huolta ja purkaa omaa olotilaa. Jos asia on luottamuksellinen, voi omaa oloa purkaa esimerkiksi läheiselle aikuiselle kertomalla omista fiiliksistä tai tilanteesta nimettömästi. Vaihtoehtoisesti voi jutella ihmisen kanssa, jolla on vaihtoehtoisuus (esimerkiksi kuraattori) tai olla yhteydessä anonyymeihin auttaviiin tahoihin. (Esimerkiksi Sekasin chat, MLL Lasten ja Nuorten puhelin). Kuitenkin vakavammassa tilanteissa on tärkeää olla aikuisen tai ammattilaisen yhteydessä. Tästä lisää viimeisellä tunnilla.
- Elämässä tulee vastaan tilanteita ja asioita, jotka voivat herättää ahdistuksen, alakulon tai huolen tunteita. Ahdistus, alakulo ja huoli ovat normaaleja tunteita, jotka kuuluvat jokaisen elämään.

- Mikäli ahdistuksen ja alakulon tunteet ovat voimakkaita ja kestävät yhtä kestoisesti muutamaa viikkoa pidempään tai alkavat haitata toimintakykyä, on tärkeää kääntyä aikuisen tai ammattilaisen puoleen.
- Tunnetilaa voi helpottaa rauhallisella hengityksellä.
- Seuraavaksi hengitykseen liittyvä harjoitus.

Työkaluna hengittäminen

- Poliisien karhuryhmän koulutuksessa harjoitellaan tiukkojen tilanteiden varalle ”taktista hengittämistä”, joka vähentää ahdistusta ja parantaa kykyä toimia haastavassakin tilanteessa.
- Kokeilkaa taktista hengittämistä:
 - Hengitä hetken aikaa sisään
 - Pidätä hengitystä hetki
 - Hengitä sitten ulos hitaasti ja kaksi kertaa pidempään kuin sisään hengittäessä.
 - Toista tätä muutamia kertoja
- Millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää tätä?

29

mieli.fi

DIA 29

Aika: 5 min

**Tähän mennessä aikaa kulunut:
n. 40 min**

DIA 29

Kerro:

- Hengitys on huomattu tärkeäksi työvälineeksi myös poliisin ammatissa. Taktinen hengittäminen vähentää ahdistusta ja parantaa kykyä toimia haastavassakin tilanteessa.

Harjoitus: Tehdään yhdessä lyhyt taktisen hengittäisen hengitysharjoitus.

- Istu tuolillasi rauhallisesti.
- Hengitä hetken aikaa sisään.
- Pidätä hengitystä heti.
- Hengitä sitten ulos hitaasti ja kaksi kertaa pidempään kuin sisään hengittäessä.
- Toista tätä rauhallisesti jonkin aikaa.

Kerro: Hengitysharjoitukset voivat tuntua aluksi erikoisilta. Ne vaativat hieman harjoittelua ja totuttelua. Niistä on huomattu tutkimuksissa olevan monenlaista hyötyä.

Silloin kun keho rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu. Ihminen pystyy toimimaan rauhallisemmin ja tekemään järkevempiä päätöksiä. Myös stressitaso laskee.

Kysy: Millaisissa tilanteissa sinulle tai kaverillesi voisi olla rauhallisesta hengityksestä?

[Lisävinkkejä mielen rauhoittumisesta ja hetkeen pysähtymisestä](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/) löydät MIELI ry:n sivuilta. (<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>)

mieli

2. Tunnin Ekstramateriaaleja

30 MIEU Suomen Mielenterveys ry


DIA 30

Otsikkodia, 2. tunnin ekstramateriaaleja

Ahdistuksen ja pelon tunnetta voi lievittää

Voit muistuttaa itseäsi tai kaveriasi, että ahdistuksen tunnetta voi helpottaa:

1. Tunteen kohtaamisella ja nimeämisellä:
Tämä voi jo helpottaa omaa oloa ja lyhentää tunnetilan kestoa: "Nyt ahdistaa!"
2. Toimimalla:
Tunnetta voi lievittää kuuntelemalla musiikkia, liikkumalla, tanssimalla tai muilla luovilla keinoilla. Kirjoittaminen ja puhuminen auttaa purkamaan tunnetta ja asiaan voi saada uusia näkökulmia.
3. Muistamalla, että (ahdistavatkin) ajatukset ovat vain ajatuksia.
Ajatuksilla on tunteisiimme valtava voima: "Minä selviän tästä!" "En luovuta!"
4. Rauhallisella hengityksellä
Kun keho rentoutuu ja rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu.



31 mieli.fi

DIA 31

Aika: 5 min

Tämä dia syventää "erilaiset tuntuut kuuluvat elämään" diaa ja esittelee erilaisia keinoja, joilla hankalaa olotilaa voi lievittää.

DIA 31

Kerro:

- Ahdistuksen ja pelon tunteet voivat tuntua epämiellyttäviltä, mutta ne ovat normaaleja tunteita, jotka kuuluvat kaikkien meidän elämään ja joita jokaisen terveen ihmisen on tärkeä välillä tuntea. Esimerkiksi pelko auttaa meitä vaaratilanteessa suojautumaan ja suuntaamaan turvaa kohti. Ahdistus voi kertoa sisällämme olevasta ristiriidasta ja auttaa meitä muuttamaan asioita.
- Jos ahdistaa tai pelottaa, on tärkeää ensin pysähtyä tunteen äärelle. "Nyt tuntuu tältä." Mikäli tunteen hyväksyy, kohtaa ja elää läpi, se myös kestää vähemmän aikaa.
- Jos ahdistuksen tai pelon tunne tuntuu jäävän päälle ja erilaiset ajatukset jäävät vellomaan, voi tunnetta lievittää diassa kerrotuilla tavoilla.
- Ajatuksilla on suuri vaikutus tunteisiimme. Esimerkiksi ahdistavat ajatukset voivat ruokkia tunnetta ja pitää sitä yllä.

Lisäharjoitus:

1. Kuvitelkaa, että jokin asia on mennyt täydellisesti pieleen.
Mille tuntuu sanoa tai ajatella mielessä:
"Tästä seuraa täydellinen katastrofi."
2. Sen jälkeen kokeilkaa, mille tuntuu sanoa tai ajatella mielessä:
"Nyt minulle tuli ajatus, että tästä seuraa täydellinen katastrofi."
3. Huomasitteko, mitä eroa on ensimmäisessä ja jälkimmäisessä kommentissa?
➔ Mille niiden sisältö tuntui?

Empaattista kuuntelua voi opetella

- Mistä tiedät, että toinen kuuntelee keskittyneesti?

EMPAATTISEN KUUNTELUN OHJEET

Keskity siihen, mitä toinen sanoo.

Älä keskeytä.

Katso kertojaa silmiin.

Ilmaise eleilläsi, ilmeilläsi ja lyhyillä äännyksillä, että kuuntelet toista.

Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.

Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet ymmärtänyt oikein.

Voi rohkaista toista puhumaan kysymällä lisää.

DIA 33

Aika: 5 min

DIA 33

Kerro:

- Yksi tärkeä kaveritaito on kyky kuunnella empaattisesti.
- Tämä on taito, jota voi harjoitella!
- Tärkeää on, että kertoja kokee, että toinen on tilanteessa läsnä. Silmiin ei tarvitse katsoa koko ajan, jotkut voivat kokea sen vaivaannuttavana. Pääasia, että tilanne on luonnollinen.

Kysy: Mistä tietää, että toinen kuuntelee keskittyneesti?

- Pyydä oppilaita nimeämään mahdollisimman nopeasti ainakin viisi asiaa, mistä tietää, että toinen kuuntelee keskittyneesti?
- Näytä dialta empaattisen kuuntelun ohjeet.

Empaattisen kuuntelun esteet – vältä näitä!

- Neuvova asenne
- Mitätöinti
- Äkillinen puheenaiheen vaihtaminen
- Sääliminen

Minäpä kerron, miten sinun olisi pitänyt toimia!

Eihän tuo ole vielä mitään! Kohta kuulet, miten minulle kävi!

Voi sinua raukkaa. Ei voi muuta kuin sääliä.

Tuosta tulikin mieleeni...

34
mieli.fi

DIA 34

Aika: 5 min

DIA 34

Kysy:

- Kuinka moni on ollut joskus tilanteessa, jossa on kertonut jotain itselle tärkeää asiaa, mutta on huomannut, että toinen ei kuuntele oikeasti? Nosta käsi pystyyn.
- Nämä ovat hyvin tavallisia tilanteita. Siksi kuuntelutaitojakin on hyvä treenata.

Harjoitus: Joskus toinen voi kuunnella toimia tavalla, jolloin voi tulla olo, ettei tule kohdatuksi. Näitä sanotaan empaattisen kuuntelun esteiksi.

- Lue bullet pointit ja niihin liittyvät puhekuplat yksitellen. Jokainen saa nostaa peukun pystyyn, mikäli kommentti kuulostavat itsestä tutulta.
 1. Minäpä kerron, miten sinun olisi pitänyt toimia!
 2. Eihän tuo ole vielä mitään, kohta kuulet, miten minun kävi.
 3. Tuosta tulikin mieleeni...
 4. Voi sinua raukkaa! Ei voi muuta kuin sääliä.

Kysy: Millainen tunne tulee, jos toinen kommentoi itselle tärkeää asiaa jollain tämänkaltaisella tavalla? (Tunteina voivat olla esim. kiukku, hämmennys, viha, pettymys jne.)

Miten toimin empaattisesti?

Pohtikaa pareittain. Mitä voisit toimia empaattisesti seuraavissa tilanteissa?

1. Kaverisi on apea ja alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut kotona riitaa vanhempien kanssa.
2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen pitkän odottamisen jälkeen.
3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt toistamiseen hänen luottamuksensa.
4. Kaverisi on petetty. Hän kertoo, että kauan odotettu lomamatka on jouduttu perumaan.
5. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksaa yhtään keskittyä koulujuttuihin.
6. Kaverisi on helpottunut. Hän kertoo, että pääsi läpi mahdottomalta tuntuneesta matematiikan testistä.



DIA 35

Aika: 10 min

Paritehtävä tai keskustelutehtävä

DIA 35

Harjoitus:

- Seuraavassa harjoitteessa pohditaan, miten voi osoittaa empatiaa ja myötätuntoa toista kohtaan.
 - Eri tilanteita pohdittaessa on keskeistä pyrkiä eläytymään toisen tilanteeseen ja pohtia sen pohjalta, millainen reaktio voisi olla empaattinen tai kannustava.
 - Väittämistä voi poimia vaikkapa jokaiselle yhden ja miettiä, millainen kaverin toiminta tuntuisi tilanteessa myötätuntoiselle.
 - Harjoitteen voi toteuttaa parikeskusteluna, pohtia tilanteita pienryhmässä tai koko ryhmän kesken.
1. Kaverisi on apea ja alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut kotona riitaa vanhempien kanssa. "Onpa tosi kurja kuulla." "Eipä ihme, jos tuntuu pahalle." "Riidat on tosi ikäviä. Mistä teillä tuli riitaa?"
 2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen pitkän odottamisen jälkeen. "Mahtava juttu!" "Voi kun kiva! Näytä ihmeessä, millaisen puhelimen sait!"
 3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt toistamiseen hänen luottamuksensa. "En ihmettele yhtään, että sinua suututtaa." "Olipa todella ikävästi tehty." "Tuntuu varmaan tosi pahalle."
 4. Kaverisi on petetty. Hän kertoo, että kauan odotettu lomamatka on jouduttu perumaan. "Eiih, miten voi olla?" "Voi itkut, ihan syvältä."

5. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksa yhtään keskittyä koulujuttuihin.
"No voi vitsit. Saitko yhtään nukuttua yöllä?" "Ääh, onpa kurjaa. Onko jotain sattunut?"
6. Kaverisi on helpottunut. Hän kertoo, että pääsi läpi mahdottomalta tuntuneesta matikan testistä.
"No ihan mahtavaa!" "Superisti onnea!"



DIA 36

Toisen osion päättymisdiä.

"Kuulluksi tuleminen on tärkeää jokaiselle".

3. Tunti

Miten kuuntelen empaattisesti ja otan vaikean asian puheeksi?



mieli.fi

37

3. Tunti

Tavoitteet:

- Ymmärtää, että kuuntelemisella ja läsnäololla on tärkeä merkitys kaverin tukemisessa.
- Harjoitella empaattista kuuntelemista.
- Saada vinkkejä miten vaikean asian voi ottaa puheeksi kaverin kanssa.
- Harjoitella vaikean asian puheeksi ottamista erilaisissa haastavissa tilanteissa.
- Saada välineitä omasta tai kaverin huolesta kertomiseen huoli puheeksi –lomakkeen avulla.
- Ymmärtää, että kaverin huolet voivat kuormittaa myös omaa mieltä. Silloin on tärkeää kiinnittää huomiota omaan jaksamiseen.

Tunnin valmistelut:

- Tutustu etukäteen toisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää. Voit myös vaihtoehtoisesti korvata jonkin harjoitteen ekstramateriaaleista löytyvällä harjoitteella.
- Varaa tunnilla tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus

Tarvikkeet:

- Tietokone + videotykki, diasetti näkyville PDF:nä.
- Caset leikattuna valmiiksi ryhmille (erillinen liite)
- [Huoli puheeksi –lomake](#) monistettuna jokaiselle
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen.

Kuunteleminen on tärkeä kaveritaito Nopea porina- ja kuuntelutehtävä

- Jakautukaa pareittain.
- Kerro jokin asia, joka on tapahtunut sinulle tänä aamuna?
- Toinen kuuntelee keskittyneesti ja on läsnä.
- Vaihtakaa osia!



38

mieli.fi

DIA 38

Aika: 5 min

Välineet: Ajastin

DIA 38

Kerro

- Kuunteleminen on tärkeä kaveritaito, jota voi harjoitella ja vahvistaa.
- Seuraavassa pienessä porinaharjoitteessa keskitytään kuuntelemaan toista keskittyneesti ja läsnäolevasti.

Harjoitus:

- Kukin pohtii ensimmäiseksi mieleen tulevan tilanteen aamusta tai kuluneesta päivästä, jonka voi kertoa parille.
- Jakaudutaan pareittain ja tämän jälkeen toinen kertoo *minuutin ajan* aamustaan toiselle. Toinen kuuntelee keskittyneesti ja myötäelää toisen kertomaa.
- Vaihdetaan osia.
- Minuutin ajasta/kertoja on hyvä pitää kiinni!

HUOM! Vanhemmille oppilaille kannattaa ottaa ekstratehtävistä kuunteluharjoitus, jossa havainnollistetaan myös tilannetta, jossa toinen ei kuuntele. (Diat 48-50).

Empaattista kuuntelemista voi opetella

1. Mistä tunnistat, että toinen kuuntelee keskittyneesti?
2. Mitä hyötyä kaverille on siitä, jos osaat kuunnella häntä keskittyneesti?
3. Miten voit osoittaa empatiaa somessa?



39

mieli.fi

DIA 39

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut noin 5 minuuttia.

DIA 39

- Keskustellaan harjoituksen päätteeksi yhdessä dialla olevista kysymyksistä.
 - Vaihtoehtoisesti voi valita koontikysymyksestä yhden keskeisimmäksi koetun kysymyksen ja siirtyä sen jälkeen eteenpäin.
- 1. Mistä tunnistaa, että toinen kuuntelee keskittyneesti?**
 - Ilmaisee eleillä, ilmeillä ja lyhyillä äännähdyksillä, että kuuntelee minua.
 - Ei keskeytä tai mitätöi sanomaani.
 - Esittää lisäkysymyksiä.
 - Toistaa lyhyesti kuulemaansa ja varmistaa, että on kuullut oikein.
 - Ei lähde heti kertomaan omista asioistaan.
 - 2. Mitä hyötyä kaverillesi on, jos osaat kuunnella häntä keskittyneesti?**
 - Se voi tuoda hänelle esimerkiksi huojennuksen, ilon, hyväksynnän, toiveikkuuden ja rentouden tunteita.
 - Empaattinen ja keskittynyt kuuntelu luo yhteyttä toiseen. Se tuottaa myös hyvää mieltä toiselle, koska hän saa kokemuksen kuulluksi tulemisesta.
 - Empaattisella kuuntelulla voi syventää yhteyttä ja ystävyyttä toisen kanssa.
 - Kaverin tukena oleminen ja kaverin auttaminen voi tuoda helpotuksen ja ilon tunnetta niin itselle kuin kaverillekin.
 - 3. Miten somessa voi osoittaa empatiaa? (esim. some-keskustelut)**
 - Somessa voi osoittaa empatiaa reagoimalla kaverin kommentteihin esimerkiksi erilaisilla emojilla, peukutuksilla, lyhyillä kommentteilla ja tarroilla.

Kaverin tukemisessa tarvitaan tärkeitä taitoja

- Kysy kaverin kuulumisia.
- Muista, että läsnäolo ja kuunteleminen on tärkeää – sinun ei tarvitse ratkaista kaverisi ongelmaa.
- Kuuntele rauhallisesti ja osoittaa, että olet oikeasti kiinnostunut siitä, mitä kaverisi kertoo.
- Kannusta tarvittaessa hakemaan apua ja tukea.
- Rohkaise ottamaan vastaan tarjottua apua ja tukea.

Jos kaveri ei halua jutella, se on myös ok.
Olet kuitenkin osoittanut, että välität ja olet kiinnostunut.

40

mieli.fi

DIA 40

Aika: 2-5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut
n. 10 min

Kerro dian kohdat johdattelun
omaisesti.

Miten avataan keskustelua huolta aiheuttavasta asiasta?

1. Voit aina kysyä kaveriltasi esimerkiksi näin:
 - Mitä sinulle kuuluu? Miten menee?
 - Miten sen x asian kanssa menee?
2. Pohdi, mikä kaverisi tilanteessa huolettaa. Aloita omista huomioistasi tai omasta huolestasi.
 - Olet vaikuttanut olevan viime aikoina... surullinen/kärtytysä/stressaantunut – onko jotain kurjaa tapahtunut?/
 - Minua on hieman huolettanut, kun olet ollut niin x ja miettinyt, että mitä sinulle oikein kuuluu?
3. Voit tehdä lisäkysymyksen esimerkiksi näin:
 - Onko jotain, mistä haluaisit jutella?
4. Jos kaverin lähipiirissä on tapahtunut jotain ikävää, voit sanoa vaikka näin:
 - Kuulin x tilanteesta, miten olet jaksanut?



mieli.fi

DIA 41

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 15 min

DIA 41

Kerro: Huolta aiheuttavasta asiasta ei aina ole helppo aloittaa keskustelua. Tässä muutamia vinkkejä siihen.

1. Pohdi aluksi, mistä asiasta olet huolissasi kaverisi kohdalla?
 2. Kun otat huolen puheeksi, huolehdi, että paikka on rauhallinen.
 3. Voit kertoa omasta heränneestä huolesta ja lähestyä kaveria kysymällä dialla esitettyjen esimerkkien kautta.
- Käykää dialla olevat esimerkkilauseet yhdessä läpi.

Ryhmätyö huolen puheeksi ottamisesta

1. Jakaudutaan neljän hengen ryhmiin.
2. Jokainen ryhmä saa yhden casen.
3. Pohtikaa ryhmässä, miten voisitte ottaa huolen puheeksi. Muokatkaa kysymykset teidän suuhun sopiviksi.
4. Kirjatkaa ylös mielestänne sopivat repliikit.
5. Valmistautukaa kertomaan muulle ryhmälle oma case sekä miten aloittaisit keskustelun aiheesta.

Käyttäkää apuna edellistä diaa!

mieli.fi

DIA 42

Aika: 10 min (ohjeistus, ryhmiin jako ja työskentelyaika)

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 20 min

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

DIA 42

Kerro:

- Seuraavaksi pohditaan ryhmissä, miten erilaisissa tilanteissa voi aloittaa jutteleminen huolta herättävästä aiheesta.
1. Jakaudutaan ryhmiin. (Jako neljään) 3 min
 2. Näytä dialta ryhmätyön ohjeet.
 3. Kerro, että jokainen ryhmä saa casen. Kuvittelette, että olette casen henkilön tuttu tai kaveri. Pohtikaa ryhmässä, miten voisitte ottaa huolen puheeksi. Kirjatkaa sopivia repliikkejä. (5 min)
 4. Kerro, miten ryhmätyöt puretaan: Esitetään caset ryhmälle siten, että yksi lukee casen ja kaksi muuta kertovat, miten huolen voisi ottaa puheeksi. Muut voivat täydentää.

Kun ryhmät aloittavat työskentelyn, laita huolen puheeksi oton -dia näkyviin!

Vaihtoehtoiset toteutustavat:

- Tehkää tehtävä parityöskentelynä tai valitkaa dialta muutama case, jonka käynte läpi keskustellen. **(Nopeampi toteutustapa)**
- Ekstratehtävissä on pidempi versio ryhmätyötehtävästä, jossa pohditaan myös tilanteen herättämiä tunteita ja mahdollisia esteitä huolesta herättävästä asiasta keskustelemiselle. **(Pidempi toteutustapa, jos aikaa enemmän kuin 45 min)**

Case-tilanteita

1. Hippe on kertonut sinulle uusista kavereistaan. Uusi kaveripiiri hieman mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistelään ja käytetään runsaasti päihteitä.
2. Sirppi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kope on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkuttomasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukuttua.
4. Amista on levitely perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
5. Epi on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Epi on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Mette on ollut tosi alakuloinen kuluneen viikon aikana. Mette ei jaksaa viettää aikaa kavereidensa kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
7. Vellulla ja sen vanhemmille on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan Vellua aika tavalla.
8. Mona on todella laiha ja olet huomannut, että Mona on alkanut vältellä syömistä.
9. Nepe on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensimmäinen tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on tainnut tapahtua. Nyt Nepe on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.
10. Vilu on samalla luokalla. Hän on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

43

mieli.fi

DIA 43

Case-tilanteet ryhmätöihin.
Nämä löytyvät myös erillisestä
printattavasta liitteestä.

Ryhmätyö huolen puheeksi ottamisesta -purku

1. Esittäkää caset muille siten, että yksi ryhmäläisistä lukee casen ja ryhmän muut jäsenet kertovat, miten kyseisen huolen voi ottaa puheeksi.
2. Muut voivat täydentää!



44

mieli.fi

DIA 44

Aika: 10 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n.
30 min

DIA 44

Nostakaa purkamisessa esiin muutamia case. Mikäli aikaa on enemmän, voi caseja ottaa useamman.

Vaihtoehtoinen purkutapa:

- Yksi lukee casen, kaksi muuta esittää tilanteen näytellen.
- Millaista vuoropuhelua tilanteessa käydään?

Huoli puheeksi –lomake voi auttaa huolen kertomisessa aikuiselle

- Huoli puheeksi – lomake voi helpottaa hahmottamaan omaa huolta.
- Lomakkeen avulla voi olla helpompi tuoda oma huolen aihe läheisen aikuisen tai ammattilaisen tietoon ja ottaa se puheeksi.
- Linkki [Huoli puheeksi -lomakkeeseen](#)



45

mieli.fi

DIA 45

Aika: 2 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 40 min

Tarvikkeet: Huoli puheeksi lomake monistettuna jokaiselle

DIA 45

Kerro:

- Huoli puheeksi -lomake voi auttaa hahmottamaan omaa huolta sekä ottamaan sen puheeksi läheisen aikuisen tai ammattilaisen kanssa.
- Jaa jokaiselle huoli puheeksi -lomake

Kaverin huolet ja huolen puheeksi ottaminen voivat herättää monia tunteita

- Jos kaverin tilanne painaa omaa mieltä, voit aina kertoa omasta olostasi jollekin läheiselle.
- Muista myös, että kaveriasi voi auttaa jo se, että osoitat olevasi kiinnostunut, mitä hänelle kuuluu.
- **Muista, että kaverin hyvinvointi ei ole sinun vastuullasi. Usein tarvitaan myös aikuisten apua.**



46

mieli.fi

DIA 46

Aika: n. 2 min

DIA 46

Kerro lopuksi:

- On tärkeää tuoda esiin, että kaverin hyvinvointi ei ole nuoren vastuulla vaan usein tarvitaan myös aikuisen tai ammattilaisen apua.
- Toisaalta kaverin tilanne voi kuormittaa omaa mieltä ja omasta olostasi voi aina kertoa jollekin läheiselle.
- Mikäli aikaa on, voit keskusteluttaa siitä, millaisia tunteita huolen puheeksi ottaminen voi herättää henkilössä, joka kysyy huolta herättävästä asiasta tai toisaalta henkilössä, jonka kanssa huoli otetaan puheeksi. (Omasta, heränneestä huolesta puhuminen kaverille voi jännittää ja kaverin vaikea tilanne voi aiheuttaa ahdistuksen tai pelon tunteita. Kaverin tukena oleminen ja kaverin auttaminen voi tuoda helpotuksen ja ilon tunnetta niin itselle kuin kaverillekin.)




DIA 47

3. tunnin ekstramateriaalit

**Kuunteleminen on tärkeä kaveritaito:
Kokemuksellinen kuunteluharjoitus**

1. Jakautukaa pareihin.
2. Miettikää jokin tunteita herättänyt tilanne, jonka voit kertoa parillesi. Voit myös keksiä kuvitteellisen tilanteen.
3. Valitkaa, kumpi teistä on ensin kuuntelija ja kumpi kertoja.

A collection of small wooden blocks scattered on a green fabric surface. Each block has a Finnish adjective written on it in black text. Some of the visible words include: määräteloinen, hyväksyty, toiveikas, päättäväinen, energinen, uudistunut, odottava, ristritäinen, vapautunut, iloinen, keksi oma sana, mielteläs, mättämaton, virkistynyt, innostunut, helpottunut, huojentunut, kiltainen. The 'mieli.fi' logo is in the bottom right corner of the image area.

48

DIA 48

Aika: 5 min (Ohjeistus ja tehtävään orientoituminen)

Diat 48-50 kuuluvat samaan tehtäväkokonaisuuteen

DIA 48

Kerro, että kuunteleminen on tärkeä kaveritaito, jota voi harjoitella ja vahvistaa.

Kuuntelemisharjoitus:

1. Ohjaaja kysyy: "Oletteko olleet koskaan tilanteessa, että kerrot jotain itselle tärkeää asiaa ja huomaat, ettei toinen kuuntele ollenkaan?" Mikäli olet, peukku ylös.
2. Ohjaaja kertoo: "Seuraavaksi tehdään kuunteluharjoitus, jonka tavoitteena on havainnollistaa, mille tuntuu, jos toinen kuuntelee tai ei kuuntele.
3. Ohjeista tehtävä orientointi dian ohjeiden mukaan.
4. Harjoituksen tarkempi ohjeistus seuraavassa diassa.

Vaihtoehtoisesti ohjaajaa tekevät ja havainnollistavat kuunteluharjoituksen.

Harjoituksen kulku

1. Kertoja kertoo tarinaansa minuutin ajan. Kuuntelijan tehtävänä on selailla puhelinta ja osoittaa, että asia ei juurikaan kiinnosta. (1 min)
2. Keskustelkaa yhdessä, mille tämä tuntui kertojasta? Entä kuuntelijasta?
3. Nyt kertoja kertoo saman asian uudelleen ja kuuntelijan tehtävänä on kuunnella keskittyneesti ja empaattisesti. (1 min)
4. Mille tämä tuntui kertojasta? Entä kuuntelijasta?
5. Vaihtakaa kuuntelijan ja kertojan rooleja ja tehkää harjoitus uudelleen.

49

mieli.fi

DIA 49

Aika: n. 10 min

Välineet: Ajastin

DIA 49

- Ohjeista kuuntelutehtävä dian ohjeiden mukaan yksi osio kerrallaan. (Voit ohjeistaa tehtävän näyttämättä oppilaille diaa, koska ohjeiden monivaiheisuus voi aiheuttaa hämmennystä).
- Ota kellosta aikaa 1 min/osio.
- Pysähtykää jokaisen osion jälkeen pohtimaan lyhyesti, mille kokeilemanne tapa tuntui kertojasta ja kuuntelijasta. Pitäkää keskustelut tässä kohdassa napakkana.
- Jatkaa harjoitus loppuun dian ohjeistuksen mukaan ja vaihtakaa sitten osia.

Empaattista kuuntelemista voi opetella

1. Mistä tunnistat, että toinen kuuntelee keskittyneesti?
2. Mitä hyötyä kaverille on siitä, jos osaat kuunnella häntä keskittyneesti?
3. Miten voit osoittaa empatiaa somessa?



50

mieli.fi

DIA 50

Aika: n. 5 min

DIA 50

Kerro:

- Kerro, että empaattinen kuunteleminen on tärkeä kaveritaito
- Tämä on taito, jota voi harjoitella!
- Tärkeää on, että kertoja kokee, että toinen on tilanteessa läsnä. Silmiin ei tarvitse katsoa katsoa koko ajan, jotkut voivat kokea sen vaivaannuttavana. Pääasia, että tilanne on luonnollinen.
- Keskustellaan harjoituksen päätteeksi yhdessä dialla olevista kysymyksistä.

1. Mistä tunnistat, että toinen kuuntelee keskittyneesti?

- Ilmaisee eleillä, ilmeillä ja lyhyillä äännähdyksillä, että kuuntelee minua.

- Ei keskeytä tai mitätöi sanomaani.
- Esittää lisäkysymyksiä.
- Toistaa lyhyesti kuulemaansa ja varmistaa, että on kuullut oikein.
- Ei lähde heti kertomaan omista asioistaan.

2. Mitä hyötyä kaverillesi on, jos osaat kuunnella häntä keskittyneesti?

- Se voi tuoda hänelle esimerkiksi huojennuksen, ilon, hyväksynnän, toiveikkuuden ja rentouden tunteita.
- Empaattinen ja keskittynyt kuuntelu luo yhteyttä toiseen. Se tuottaa myös hyvää mieltä toiselle, koska hän saa kokemuksen kuulluksi tulemisesta.
- Empaattisella kuuntelulla voi syventää yhteyttä ja ystävyyttä toisen kanssa.
- Kaverin tukena oleminen ja kaverin auttaminen voi tuoda helpotuksen ja ilon tunnetta niin itselle kuin kaverillekin.

3. Miten somessa voi osoittaa empatiaa? (esim. some-keskustelut)

- Somessa voi osoittaa empatiaa reagoimalla kaverin kommentteihin esimerkiksi erilaisilla emojeilla, peukutuksilla, lyhyillä kommentteilla ja tarroilla.

Kuvakortti ja kerronta merkityksellisestä tilanteesta

1. Nouda kortti, joka kuvaa jotain sinulle merkityksellistä tilannetta, josta olet valmis kertomaan toiselle.
2. Käännä kortti ja hakeudu kortin värin perusteella ryhmään samaa kortin väriä omaavien kanssa.
3. Jakautukaa ryhmän sisällä vielä pareiksi.
4. Kerro vuorotellen toiselle kuvaan liittyvästä asiasta.
5. Toinen kuuntelee keskittyneesti ja on läsnä.
6. Vaihtakaa osia!



51 mieli.fi

DIA 51


Aika: 10 min

Tarvikkeet: Mielenterveys voimaksi –kuvakortit tai jotkut muut kuvakortit

Kuunteluharjoitusta voi elävöittää nostamalla kortti aiheesta, joka on itselle merkityksellinen ja kertoo kortissa olevista asioista.

Millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta?

- Alakuloisuus tai masentuneisuus
- Stressaantuneisuus
- Poissaolot koulusta
- Päihneiden käyttö
- Kaverisuhteista vetäytyminen
- Välinpitämätön käytös
- Itsetuhoinen puhe tai käytös
- Ahdistuneisuus
- Jatkuva väsymys
- Ärtynisyys tai aggressiivisuus
- Valehtelu
- Tieto kaveria kohdanneesta ikävästä tapahtumasta
- Kaverin muuttunut käytös



52 mieli.fi

DIA 52

Aika: 10 min

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

DIA 52

Älä näytä heti diaa, vaan ohjeista ensin.

Harjoitus:

- Monenlaiset asiat kaverin tilanteessa voivat aiheuttaa huolta.
- Pääsette pohtimaan hetken parin kanssa, millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta? (Voit vaihtoehtoisesti ohjeistaa toimimaan itsenäisesti).
- Nimetkää mahdollisimman monta asiaa, jotka voivat herättää huolta. (3 min)
- Kootaan ajatukset yhteen. Näytetään lopuksi dia (5 min).
- Vaihtoehtoisesti pohdinnan jälkeen voi näyttää dian ja kysyä, nousiko pareilla jotain asioita, joita ei diassa ole mainittu?

Ryhmätyö huolen puheeksi ottamisesta: OSA 1

1. Jakaudutaan neljän hengen ryhmiin.
2. Jokainen ryhmä saa yhden casen. Lukekaa case yhdessä.
3. Eläytykää casen henkilön tilanteeseen. Keskustelkaa ja kirjatkaa ylös, millaisia tunteita ja ajatuksia casen henkilöllä voi olla? (5min)
4. Eläytykää tilanteeseen, jossa ajattelette ottaa huolen puheeksi. Keskustelkaa ja kirjatkaa ylös, millaisia tunteita ja ajatuksia teissä huolen puheeksi ottaminen herättää? (5 min)



53

mieli.fi

DIA 53

Aika: 10-15 min

Tarvikkeet: 1 case/ryhmä (monisteet), kyniä ja paperia, tunteiden vuoristorata juliste tai jokin muu tunnesanalista

DIA 53

Tämä on vaihtoehtoinen ja pidempi tapa toteuttaa ryhmätyö kuin varsinaisessa tuntiosiossa. Ryhmätyö on jaettu kahteen työskentelyosioon sekä purkuosioon.

Pidempi tapa soveltuu silloin, mikäli aikaa on käytettävissä enemmän kuin 45min/oppitunti sekä halutaan painottaa tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Pidempi toteutus soveltuu paremmin vähän vanhemmille oppilaille (9.luokka).

Edetkää dian ohjeiden mukaisesti.

Ryhmätyö: OSA 2

1. Pohtikaa ryhmässä, miten voisitte ottaa huolenne puheeksi.
2. Kirjatkaa ylös mielestänne sopivat repliikit. Muokatkaa kysymykset teidän suuhunne sopiviksi.
3. Valmistautukaa kertomaan muulle ryhmälle oma case sekä miten aloittaisit keskustelun aiheesta.
4. Voitte myös esittää tilanteen eläytyen henkilörooleihin.



Käyttäkää apuna diaa, miten avata keskustelua vaikeasta aiheesta!

54

mieli.fi

DIA 54

Aika: 10 min

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia.

Tämä on ryhmätyön toinen työskentelyosio. Edetkää dian ohjeiden mukaisesti.

Ryhmätyön purku

1. Esittäkää caset ryhmälle siten, että yksi ryhmäläisistä lukee casen.
2. Kaksi muuta ryhmäläistä kertoo:
 - a) Mitä tunteita ja ajatuksia casen henkilöllä on?
 - b) Mitä tunteita ja ajatuksia huolen puheeksi ottaminen herättää teissä?
 - c) Miten huolen voi ottaa puheeksi?
3. Vaihtoehtoinen toteutustapa:
Yksi ryhmäläinen lukee casen ja kaksi muuta esittävät tilanteen näytellen. Millaista vuoropuhelua tilanteessa käydään? Kerrotaan lopuksi, millaisia tunteita ja ajatuksia tilanteen henkilöillä oli.

55

mieli.fi

DIA 55

Aika: n. 10 minuuttia.

Edetkää dian ohjeiden mukaisesti.

Mikäli ryhmä on iso, kaikkien ryhmien tilanteita välttämättä kannata purkaa, ellei ole sovittu draamallisesta purusta.

Yhdessä olemme vahvempia.

56

mieli.fi

DIA 56

**Tämä on 3. tuntikokonaisuuden lopetusdia.
"Yhdessä olemme vahvempia"**

Kerro, että jokainen on joskus tilanteessa, jolloin tarvitsee apua ja tukea. Jos voimme tukea ja auttaa toisia, selviämme paremmin ja olemme yhdessä vahvempia.

4. Tunti

Milloin tarvitaan aikuisen apua?



57

4. Tunti

Tavoitteet:

- Ymmärtää, että apua vaikeaan tilanteeseen kannattaa hakea ajoissa.
- Ymmärtää, että avun hakeminen ja avun vastaanottaminen ovat tärkeitä mielenterveyttä tukevia taitoja.
- Erottaa, millaiset tilanteet ja asiat ovat sellaisia, joissa tarvitaan aina aikuisen tai ammattilaisen apua.
- Ymmärtää, että avun hakeminen tai huolesta kertominen aikuiselle tai ammattilaiselle vakavassa tilanteessa ei ole kaverin pettämistä vaan välittämistä.
- Saada tietoa eri auttamistahoista.

Tunnin valmistelut:

- Tutustu etukäteen toisen tunnin harjoitteisiin sekä ekstramateriaaliin, jota voit käyttää, mikäli aikaa jää. Voit myös vaihtoehtoisesti korvata jonkin harjoitteen ekstramateriaaleista löytyvällä harjoitteella.
- Varaa tunnilla tarvittavat materiaalit sekä tarkista tekniikan toimivuus

Tarvikkeet:

- Tietokone + videotykki, diasetti näkyville D:na.
- Ekstramateriaalien tarvikkeet mainittu dioissa erikseen.

DIA 59

Kerro:

- Huolia voi olla monenlaisia. Ne voidaan jakaa liikennevalojen mukaan kolmeen eri kategoriaan diassa esitetyllä tavalla.
- Osa huolista on sellaisia, joiden kanssa pitää aina kääntyä aikuisen puoleen. Lähde avaamaan liikennevalomallia vihreästä valosta punaiseen.

1. Punaisen kategorian asiat ovat sellaisia, jolloin pitää aina kääntyä aikuisen tai jonkun ammattilaisen puoleen!

2. Keltaisen kategorian asiat ovat sellaisia, jolloin kaveria voi olla hyvä tukea juttelemalla ja voi myös ohjata juttelemaan aikuisen kanssa.

3. Vihreän kategorian asiat ovat sellaisia, joissa kaverin tai jonkin muun kuuntelevat korvat voivat olla riittävä tuki.

- Jätä tämä dia näkyviin, kun käsittelet seuraavaa case-harjoitetta.

Case-tilanteita: Keltainen vai punainen valo?

1. Hippe on kertonut sinulle uusista kavereistaan. Uusi kaveripiiri hieman mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään runsaasti päihteitä.
2. Sirppi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kope on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkumasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukuttua.
4. Amista on levitely perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja hännätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
5. Epillä on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Epi on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Mette on ollut tosi alakuloinen kuluneen viikon aikana. Mette ei jaksa viettää aikaa kavereidensa kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
7. Vellulla ja sen vanhemmille on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan Vellua aika tavalla.
8. Mona on todella laiha ja olet huomannut, että Mona on alkanut vältellä syömistä.
9. Nepe on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensinnäkin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on tainnut tapahtua. Nyt Nepe on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.
10. Vilu on samalla luokalla. Hän on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

60

mieli.fi

DIA 60

Aika: n. 10 min

Tähän mennessä aikaa kulunut
n. 10 min

DIA 60

Kerro:

- Seuraavaksi tutustutte erilaisiin caseihin ja pääsette pohtimaan, missä tilanteissa asiasta on ehdottomasti kerrottava aikuiselle tai haettava apua ammattilaiselta? Entä millaiset tilanteet aiheuttavat huolta, mutta aikuisen apu ei ole vielä täysin välttämätön.

Harjoitus: Jätä näkyville liikennevalodia (DIA 59) ja lue caset yksitellen.

1. Millaiset tilanteet ovat punaisen, millaiset keltaisen kategorian tilanteita?
2. Pyydä oppilaita näyttämään peukulla, millaisesta tilanteesta oppilaiden mielestä on kyse. (peukku alas = punainen, peukku vaakatasoon = keltainen)
3. Vaihtoehtoisesti pyydä oppilaita sijoittumaan punaisen tai keltaisen liikennevalon kohdalle luokkahuoneessa. (Esim. Punainen liikennevalo on luokan toinen pääty, keltainen keskiosa)
4. Keskustellaan siitä, miksi tilanne on keltainen/punainen

Caset:

1. Hippe on kertonut sinulle uusista kavereistaan. Uusi kaveripiiri hieman mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään runsaasti päihteitä.
→ KELTAINEN (tilanne voi myös nopeasti muuttua punaiseksi, mikäli syntyy epäily, että Hippekin alkaa käyttää päihteitä/näpistellä. Asiasta voi jo tässä vaiheessa olla joka tapauksessa hyvä kertoa jollekin aikuiselle, koska riski joutua ikäviin tilanteisiin voi olla melko suuri.)
2. Sirppi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään. → PUNAINEN (Itsensä vahingoittamisesta pitää aina kertoa aikuiselle)
3. Kope on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkuttomasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukuttua.
→ KELTAINEN (jos unettomuus tai hyvin stressaantunut olo jatkuu pidempään, on tärkeää hakea aikuisen apua)
4. Amista on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja hännätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
→ PUNAINEN (kiusaamistilanteet pitää saada katkaistua mahdollisimman nopeasti. Kiusaaminen on aina vakava asia, josta aikuisen pitää tietää, jotta voi puuttua siihen. Joskus tilanteet saattavat alkaa koulun ulkopuolella, mutta näkyvät kuitenkin myös koulussa kiusaamisena. Oman ikäisten osoittama tuki on myös kiusatulle erittäin tärkeää. Jokainen voi myös omalta osaltaan olla tarkkana, millaisten asioiden levittelyyn lähtee mukaan)
5. Epillä on alkanut tulla paljon luvattomia poissaoloja koulusta. Epi on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
→ PUNAINEN (lukuisat luvattomat poissaolot kertovat yleensä siitä, ettei kaikki ole kunnossa. Tilannetta on tärkeää selvittää aikuisen taholta ja tukea Epiä. On myös hyvä, että Epi saa apua, jos taustalla on myös jotain kuormittavaa kodin puolelta).
6. Mette on ollut tosi alakuloinen koko kuluneen viikon. Mette ei jaksa viettää aikaa kavereidensa kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
→ KELTAINEN (mikäli alakuloinen mieliala kestää pidempään kuin kaksi viikkoa, tilanne on punainen ja on tärkeää hakea apua aikuiselta)
7. Vellulla ja sen vanhemmille on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan Vellua aika tavalla.
→ KELTAINEN (asiasta keskusteleminen esimerkiksi kuraattorin kanssa voisi helpottaa tilannetta)
8. Mona on todella laiha ja olet huomannut, että Mona on alkanut vältellä syömistä.
→ KELTAINEN (tilannetta voi seurata hetken, mutta jos epäilet vahvasti, että kaverilla voi olla syömishäiriö, on siitä kerrottava aikuiselle).
9. Nepe on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on tainnut tapahtua. Nyt Nepe on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.
→ KELTAINEN (Tilannetta voi hetken aika seurata ja koettaa jutella siitä Nepein kanssa. Mikäli huoli herää, että jotain epämääräistä on tapahtunut, kannattaa asiasta puhua aikuisen kanssa).
10. Vilu on samalla luokalla. Hän on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.
→ PUNAINEN (Miten Vilun voisi saada mukaan porukkaan? Tai millaisissa tilanteissa voisi jutella Vilulle? On tärkeää, että luokassa pidettäisiin yhdessä huolta siitä, ettei kukaan jää yksin. Omista huomioistaan kannattaa kertoa esimerkiksi opettajalle tai koulun muulle aikuiselle.)

Aikuisen puoleen pitää kääntyä ainakin näissä tapauksissa:

1. Jos kaveria toistuvasti kiusataan tai kohdellaan huonosti.
2. Jos kaveri kertoo, että on joutunut väkivallan, seksuaalisen häirinnän tai rikoksen kohteeksi.
3. Jos kaveri puhuu itsensä vahingoittamisesta.
4. Jos kaveri vahingoittaa itseään esimerkiksi viiltelemällä tai käyttämällä runsaasti päihteitä.
5. Jos kaveri on ollut pidemmän aikaa selvästi alakuloinen, masentunut tai ahdistunut.
6. Jos kaverilla on syömishäiriö.



61

mieli.fi

DIA 61

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 20-25 min.

Kerratkaa tilanteet, joissa aina on käännettävä aikuisen puoleen.

Punaisen valon –tilanteista kertominen aikuiselle ei ole kaverin pettämistä.

Se on välittämistä.

62

mieli.fi

DIA 62

Aika: 2 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 25-30min

DIA 62

Keskustelkaa:

- Mitä ajatuksia tämä teksti herättää?

Jos aikaa, voi keskustella:

- Miksi kaverin asioista puhuminen aikuiselle voi olla vaikeaa, vaikka tilanne olisikin vakava?
- Millaiset asiat, ajatukset tai pelot voivat estää kertomasta omista asioista aikuiselle?

Kerro, että punaisen valon tilanteista kertominen aikuiselle ei ole kaverin pettämistä. Näissä tilanteissa se on välittämistä.

Mistä apua, jos kaverin apu ei riitä?

- **Läheiset, oman tukiverkon aikuiset**
- **Oppilaitoksen henkilökunta**
(opettajat, kuraattori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi, nuorisotyöntekijä)
- **Oman kunnan nuorten toiminta**
(Nuorisotalojen ja ohjaamoiden työntekijät, seurakunnan työntekijät, työpajaohjaajat, harrastusten ohjaajat)
- **Lastensuojelu**
(esim. jos perheessä laiminlyöntiä, väkivaltaa tai päihdeongelmaa)

63

mieli.fi

DIA 63

Aika: 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut
n. 30 min

DIA 63

Kerro, että silloin kun kaverin apu ei riitä, on tärkeää kääntyä jonkun aikuisen tai ammattilaisen puoleen. Käykää läpi dialla esitellyt tahot. Mikäli aikaa on keskustelulle, voitte

- Kenelle läheiselle tai oman tukiverkon aikuiselle voisit kertoa huolestasi?
- Keneltä omalta koululta voi saada apua? Onko sitä helppoa saada? (Löytyykö koululta kuraattori, koulupsykologi, nuorisotyöntekijä tai terveydenhoitaja? Onko jollekin opettajalle helppo mennä juttelemaan? Mikä voisi madaltaa kynnystä kertoa omista huolista jollekin oman koulun ammattilaiselle?)
- Oman kunnan nuorten toiminta (nuorisotyöntekijät, seurakunnan työntekijät, harrastustoiminnan ohjaajat)
- Lastensuojelu (esim. jos perheessä laiminlyöntiä, väkivaltaa tai päihdeongelmaa).
→ Nuori voi olla myös itse yhteydessä lastensuojeluun, mikäli perheen tilanne on huono.
(Perheessä väkivaltaa, lasten huolehtimisesta laiminlyömistä, turvattomuutta, seksuaalista kaltoinkohtelua, päihdeongelmaa)

Oman koulun tiedot

Kouluterveydenhoitaja:
Koulupsykologi:
Koulukuraattori:
Koulunuorisotyö:

Koulu & nuorisotyö

64

mieli.fi

DIA 64

Aika: 2 min

Tähän mennessä aikaa kulunut
n. 35 min

Tarvikkeet: Kirjoita taululle tai muualle näkyvälle paikalle oman koulunne ammattilaisten yhteystiedot.

DIA 64

Kerro, että ainakin näiden henkilöiden puoleen voi kääntyä, jos on huolta kaverista tai omasta tilanteesta. Muistuta myös, että oma luokanvalvoja tai opettajat ovat henkilöitä, joiden puoleen voi kääntyä.

- **Merkitse etukäteen** oman koulun tärkeiden henkilöiden yhteystiedot ylläolevaan diaan, taululle tai muulle näkyvälle paikalle. Voitte lisätä myös diaan ajankohdat, jolloin henkilöt ovat tavattavissa.
- **Oppilaat voivat ottaa yhteistiedoista kuvan.**

Netti- ja puhelinpalvelut nuoren tukena

- Sekasin-chat: sekasin.fi
- MLL:n Lasten ja nuorten puhelin: 116 111
Chat ja kirjepalvelu: nuortennetti.fi
- Apua mielenterveyden ongelmiin: mielenterveystalo.fi/nuoret
- Nuorten tukipalvelut kootusti: Nuortelämä.fi/tuki-ja-kriisipalvelut
- Nuortenlinkissä löydät vertaistukiryhmiä, testejä ja tietoa mm. päihteettömyydestä, mielialasta ja pelaamisesta: nuortenlinkki.fi



65 mieli.fi

DIA 65

Aika: n. 5 min

Tähän mennessä aikaa kulunut n. 40 min

DIA 65

Kerro, että apua voi hakea myös nimettömänä monilta eri tahoilta. Oheen on koottu muutamia tärkeitä sivustoja.

- [Sekasin.fi](https://sekasin.fi) Sekasin on chat-palvelu, jossa voi keskustella mistä tahansa mieltä painavasta asiasta.
- MLL:n lasten ja nuorten puhelin p. 116 111
Chat ja kirjepalvelu: nuortennetti.fi
- [Mielenterveystalo.fi/nuoret](https://mielenterveystalo.fi/nuoret)
Mielenterveystalossa voi saada apua ja tietoa mielenterveyden ongelmista sekä ymmärrystä siihen, ”mikä minua vaivaa” ja milloin on tärkeä hakea apua.
- Nuortelämä.fi/tuki-ja-kriisipalvelut
Kerro, että tämä sivusto on hyvä muistaa! Nuortelämä sivustolle on koostettu kattava lista kaikista nuorten tukipalveluista (puhelin, chat, nettisivustot).
- [Nuorenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi)
Nuorten verkkosivusto, jossa teemana mm. päihteet, päihteettömyys, pelaaminen ja mieliala. Täältä löytyy vertaistukiryhmiä, testejä ja tietoa.

Lopuksi: Mistä muualta voi saada apua?

- [Kriisikeskukset](https://kriisikeskukset.fi) → Lyhytaikainen keskusteluapu
- Kriisipuhelin, p. 09 2525 0111 → ympärivuorokautinen palvelu
- [Netari.fi](https://netari.fi) on nuorisotalo netissä, jossa voi tavata toisia nuoria tai keskustella aikuisen

On tärkeää muistaa, että...

- **Älä jää yksin!**
- Apua on hyvä hakea matalalla kynnyksellä ja varhaisessa vaiheessa – niin itselle kuin kaverillekin.
- Kaverille puhuminen voi merkittävästi helpottaa oloa ja selkeyttää ajatuksia.
- Muista pitää itsestäsi huolta! Mikäli kaverin murheet kuormittavat omaa mieltä, voi niihin myös kysyä apua ja tukea aikuiselta.
- Toivottomia tilanteita tai toivottomia tapauksia ei ole!



66

mieli.fi

DIA 66

Aika: 2 min

Kerro Kamu-tuntien loppuyhteenvedon seuraavat asiat, jotka toivottavasti jäävät oppilaiden mieleen.

**Muista.
Sinä olet tärkeä.**

67

mieli.fi

DIA 67

Kerro lopuksi:
Muista. Sinä olet tärkeä.

mieli

4. Tunnin Ekstramateriaaleja

68

MIELI Suomen Mielenterveys ry

DIA 68

4. tunnin ekstramateriaalit

Harjoitus: Neljä nurkkaa

1. Jos olen huolissani kaveristani, osaan ottaa huolen puheeksi hänen kanssa.
2. Osaan tukea kaveria, jolla on paha mieli.
3. Uskallan tarvittaessa pyytää aikuisen apua, jos oma apu kaverille ei riitä.
4. Tiedän, keneltä aikuiselta saan tarvittaessa apua.

69

mieli.fi

DIA 69

Aika: 5-10 min

DIA 69

Tämän harjoituksen voi toteuttaa tunnin alussa tai tunnin lopussa lämmittelyharjoituksena, mikäli aikaa on käytettävissä enemmän kuin 45 min.

Harjoitus:

- Kerro oppilaille, että yksi luokan nurkka on täysin samaa mieltä, toinen nurkka melkein samaa mieltä, kolmas nurkka melko eri mieltä ja neljäs nurkka täysin eri mieltä.
- Sano väittämä kerrallaan ja pyydä jokaista menemään siihen nurkkaan, joka parhaiten kuvaa tämänhetkistä olotilaa.
- Voitte keskustella vastauksista.

Ryhmätyö



1. Jakaudutaan 4 hengen ryhmiin.
 2. Jokainen ryhmä saa yhden punaisen valon case-esimerkin.
 3. Kootkaa vastaukset alla oleviin kysymyksiin (10 min)
 4. Valmistautukaa esittelemään ajatuksenne.
 5. Keskustelkaa yhdessä valinnoistanne
- a) Kenelle voisit puhua kaveristasi heränneestä huolesta?
b) Minkä auttamistahojen puoleen voisit ohjata kaveriasi?

70

mieli.fi

DIA 70

Aika: 15-20 min (ryhmiin jako, työskentely, purku)

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia, caset jokaiselle ryhmälle erikseen leikattuna tai case-monisteesta erikseen ympyröitynä, kännykkä tai tietokone yhteystietojen etsimistä varten

DIA 70

Ryhmätyö:

- Jaa oppilaat ryhmiin, kerro ryhmätyön ohjeistus ja jaa ryhmille case-esimerkit esim. lapulla (ks. erillinen liite esimerkkitalanteista). Varaa tähän aikaa 5 min.
- Ryhmätyöskentely 10 min: Kerätkää paperille auttamistahoja, joiden puoleen voit kääntyä, jos kaverin asia huolettaa ja pohdit, mitä kannattaisi tehdä.
- Minkä auttamistahojen puoleen kaveria voisi ohjata tai minne voitte mennä yhdessä. Etsi myös konkreettiset yhteystiedot.
- Puretaan ryhmätyöt siten, että ryhmä kertoo oman casen sekä sen, mihin kaveria voi ohjata. (max 10 min)

Lopuksi: Mitkä oman paikkakunnan auttava tahot? Mihin nuoret ensisijaisesti ohjataan? Millaisia kokemuksia on eri auttamistahoista?

CASE-tilanteita

1. Hippe on kertonut sinulle uusista kavereistaan. Uusi kaveripiiri hieman mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään runsaasti päihteitä.
2. Sirppi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kope on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkuttomasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukkuttua.
4. Amista on levitelly perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härmätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
5. Epillä on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Epi on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Mette on ollut tosi alakuloinen kuluneen viikon aikana. Mette ei jaksaa viettää aikaa kavereidensa kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
7. Vellulla ja sen vanhemmille on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan Vellua aika tavalla.
8. Mona on todella laiha ja olet huomannut, että Mona on alkanut vältellä syömistä.
9. Nepe on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on tainnut tapahtua. Nyt Nepe on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.
10. Vilu on samalla luokalla. Hän on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

71

mieli.fi

DIA 71

Ryhmätyön (Dia 70) caset dialla.

Tätä diaa ei välttämättä tarvitse näyttää, ellei jaa caseja suoraan dialta.

Kiitos!



72

mieli.fi