

KAMU

Kaveri mielessä

Miten tuen kaveriani? -tunnit



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

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.

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 ammattilaiset tukea ja apua ja saat tietoa eri auttamistahoista.

1. Tunti

Mikä auttaa minua voimaan hyvin?



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

Porinahetki

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



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.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveytesi?



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!**

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielen­tervey­teesi?



Selviytymistaidot

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

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



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

PYSÄHDYN JA
KUUNTELEN
ITSEÄNI



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



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



Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Teen luovia asioita: kokkaan,
piirrän, askartelen, nikkaroin

ETSIN KEINOJA
PALAUTUMISEEN



Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani
taiteen keinoin: tanssin, soiton,
maalaan, kirjoitan



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

KOKEILEN
UUSIA TAPOJA
SELVIYTYÄ

Millainen selviytyjä olet?

Nyt pääset tutustutaan tarkemmin eri selviytymiskeinoihin.

Pohdi:

- Mistä selviytyjän patsaista löydät itsellesi tyypillisiä piirteitä?

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?

PYSÄHDYN JA KUUNTELEN ITSEÄNI

FYSIOLOGINEN SELVIYTYJÄ

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

ÄLYLLINEN SELVIYTYJÄ

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

HENKINEN SELVIYTYJÄ

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

ETSIN KEINOJA PALAUTUMISEEN

LUOVA SELVIYTYJÄ

Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni
Tee luovia asioita; kokkaan, piirrän, askartelen, nikkaroin

TUNTEELLINEN SELVIYTYJÄ

Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani taiteen keinoin: tanssin, soiton, maalaan, kirjoitan

SOSIAALINEN SELVIYTYJÄ

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

KOKEILEN UUSIA TAPOJA SELVIYTYÄ

mieli

Fysiologinen selviytyjä

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



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

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

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

Luova selviytyjä

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



Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni

Teen luovia asioita; kokkaan,
piirrän, askartelen, nikkaroin

Tunteellinen selviytyjä

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



Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani
taiteen keinoin: tanssin, soitan,
maalaan, kirjoitan

Sosiaalinen selviytyjä

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



Vietän aikaa kavereitteni kanssa

Harrastan porukoissa

Otan vastaan tukea ja tuen myös muita

Jaan kokemuksiani muiden kanssa

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!

MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Video: MITÄ MIELENTERVEYS ON?

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



The logo for 'mieli' consists of the word 'mieli' in a lowercase, rounded, sans-serif font. The letters are white and are set against a solid black rectangular background.

1. Tunnin 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?



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.





Mielenterveyttä voi aina vahvistaa!

2. Tunti

Miten voin tukea kaveriani?



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanstaltningar

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 selvitä yksin.
- Kuunteleminen ja läsnäolo ovat keskeisiä asioita kaverin tukemisessa.



Millaisia kaveritaitoja minulla on?

1. Osaan tsempata 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.

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.



TUNTEIDEN VUORISTORATA



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

1. Mitä eri tunteita olet tuntenut viimeisen vuorokauden aikana?

TUNTEIDEN VUORISTORATA



2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana?

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 kokemiin 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 pettämättä 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!



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?

The logo for 'mieli' consists of the word 'mieli' in a lowercase, rounded, sans-serif font. The letters are white and are set against a solid black rectangular background.

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.



1. Mitä eri tunteita olet tuntenut viimeisen vuorokauden aikana?

TUNTEIDEN VUORISTORATA



2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana?

3. Mitä voisit osoittaa sanoin tai teoin empatiaa kaverillesi näissä tilanteissa?

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 äännähdyksillä, että kuuntelet toista.

Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.

Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet ymmärtänyt oikein.

Voit rohkaista toista puhumaan kysymällä lisää.

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...

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 pettynyt. Hän kertoo, että kauan odotettu lomamatka on jouduttu perumaan.
5. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksa yhtään keskittyä koulujuttuihin.
6. Kaverisi on helpottunut. Hän kertoo, että pääsi läpi mahdottomalta tuntuneesta matematiikan testistä.





**Kuulluksi tuleminen
on tärkeää
jokaiselle**

3. Tunti

Miten kuuntelen empaattisesti ja otan vaikean asian puheeksi?



Osaamiskeskus Nuoska

Huoltosivö-koulutus ja oppimiskeskus

Kompetenscenter Nuoska

Ungdomsarbete i skolor och läroanrättningar

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!



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?



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.

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/kärtyyisä/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?



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!

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 nukuttua.
4. Amista on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä 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. 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.

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!



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](#)



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.**



mieli

3. Tunnin Ekstramateriaaleja

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.



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.

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?



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!



Millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta?

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



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)



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!



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.

**Yhdessä olemme
vahvempia.**

4. Tunti

Milloin tarvitaan aikuisen apua?



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

Turvaverkkoni

- Meidän jokaisen ympärillä on paljon ihmisiä.

Kenelle sinä voisit kertoa huolistasi? Ketä turvaverkkoosi kuuluu?

- Aikuisen apua on tärkeää hakea riittävän ajoissa.
- On tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta myös silloin, kun tukee kaveria!
- Avun hakeminen ja avun vastaanottaminen ovat tärkeitä mielenterveystaitoja.



LÄHEISET

- Isä Äiti
- Huoltaja
- Isovanhemmat
- Sisarukset
- Läheiset Ystävät
- Sukulaiset

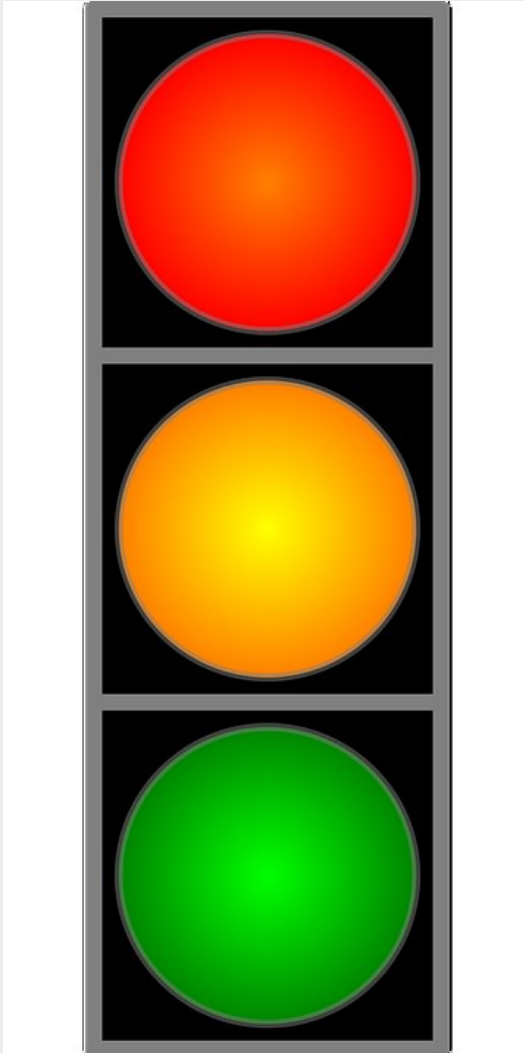
KOULU JA TYÖ

- Psykologi Työkaverit
- Terveystyöntekijät
- Kuraattori Esimies
- Opettaja Koulukaverit
- Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

- Valmentaja Harrastusohjaajat
- Naapurit Terapeutit
- Kirjaston henkilökunta
- Nettikaverit Harrastusporukat
- Sosiaalityöntekijät
- Seurakunnan työntekijät
- Joukkuekaverit
- Nuorisotyöntekijät

Kaverin tukemisen liikennevalot



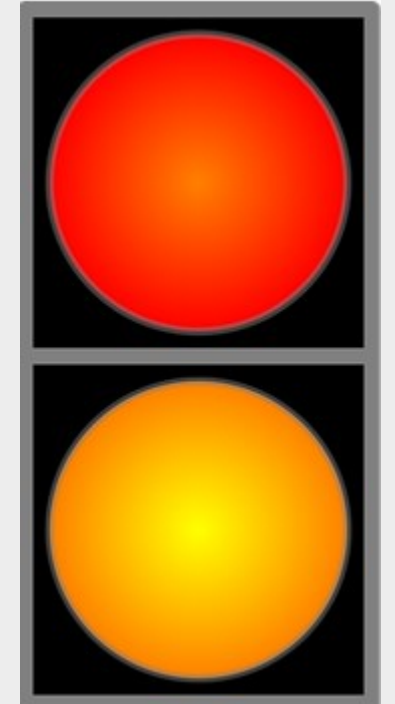
- **STOP! Tilanne on erittäin huolestuttava.**
Kaverin apu ei pelkästään riitä. Tilanne on ehdottomasti vietävä aikuisen tai ammattilaisen tietoon.
- **Tilanne on huolestuttava.**
Kaveria voi auttaa kysymällä, mitä kuuluu ja kertoa heränneestä huolesta. Aikuisen apu voi myös auttaa tilanteessa.
- **Tilanne ei ole huolestuttava.**
Kuunteleminen ja läsnäolo ovat riittävä tuki.

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 tolkuttomasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukuttua.
4. Amista on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä 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. 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.

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.



**Punaisen valon –tilanteista
kertominen
aikuiselle
ei ole kaverin pettämistä.**

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)

Oman koulun tiedot

**Kouluterveydenhoitaja:
Koulupsykologi:
Koulukuraattori:
Koulunuorisotyö:**

**Koulu &
nuorisotyö**

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:**
Nuorteneleama.fi/tuki-ja-kriisipalvelut
- **Nuortenlinkissä löydät vertaistukiryhmiä, testejä ja tietoa mm. päihteettömyydestä, mielialasta ja pelaamisesta:** nuortenlinkki.fi



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 olemassa!



**Muista.
Sinä olet tärkeä.**

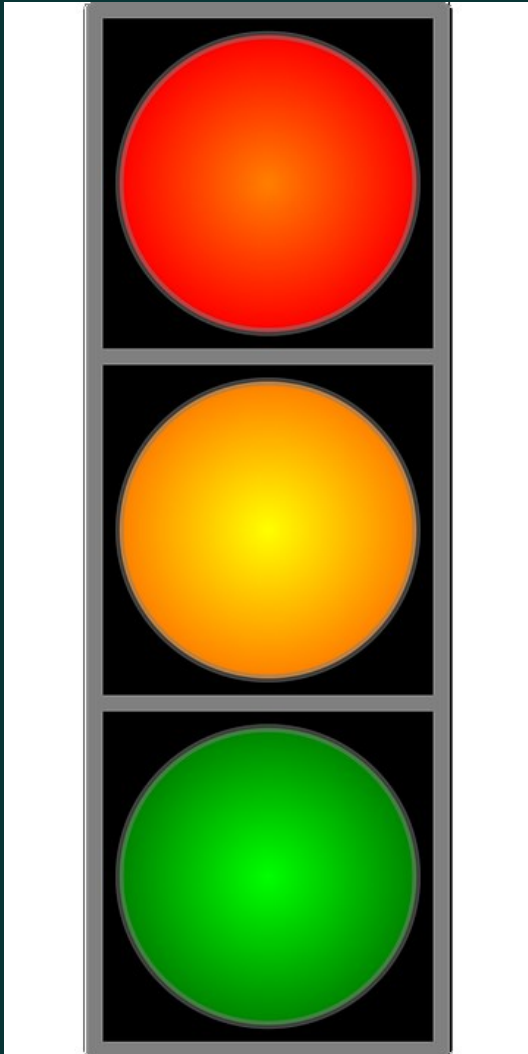
The logo for 'mieli' consists of the word 'mieli' in a lowercase, rounded, sans-serif font. The letters are white and are set against a solid black rectangular background.

4. Tunnin Ekstramateriaaleja

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.

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?

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 nukuttua.
4. Amista on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä 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. 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.

Kiitos!



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskäytäntö

Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanordningar

mieli.fi