

Yksinäisyys -ryhmätehtävä

Mukailtu teoksesta: Erkkö & Hannukkala (2019). Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura, Mieli ry.

Tarvikkeet: tulostetut kuvat, turvaverkko-kuva heijastettuna taululle

- Opettaja jakaa oppilaat turvallisiin ryhmiin.
- Oppilaat valitsevat kuvista haluamansa henkilön.
- Pohditaan ryhmässä seuraavia asioita.
 - Minkä vuoksi kuvan henkilö on yksinäinen. Esimerkiksi:
 - Hän on valinnut olla hetken yksin ja rauhassa.
 - Hänen kaverinsa on kipeä ja hän on yksin välitunnilla/ harrastuksessa.
 - Hän jännittää sosiaalisia tilanteita.
 - Hän on vasta muuttanut uuteen kouluun, eikä ole vielä löytänyt kavereita.
 - Hän tuntee itsensä erilaiseksi kuin muut. Häntä kiinnostaa eri asiat.
 - Häntä kiusataan tai on kiusattu aiemmin eikä hän luota ihmisiin.
 - Hänen kaverinsa on aloittanut uuden harrastuksen ja on aina kiireinen.
 - Hänellä on pitkä matka harrastuksiin eikä samalla kylällä ole samanikäisiä.
 - Hän muuttanut eri maasta eikä osaa vielä suomea.
 - Joku muu syy, mikä?
- Seuraavissa kysymyksissä ajatteleme, että hän ei ole yksin omasta tahdostaan.
 - Miltä yksin olo voi tuntua?
 - Kenelle nuori voisi jutella yksinäisyyden tunteestaan?
 - Miten nuoren oma turvaverkko voisi auttaa häntä?
 - a) Koulussa?
 - b) Kotona?
 - c) Vapaa-ajalla?
 - Mitä nuori voisi tehdä löytääkseen kavereita?
 - Mitä samalla luokalla olevat voivat tehdä, jotta hän ei olisi yksinäinen?
- Keksikää kuvan henkilölle tarina, jossa hän löytää kaverin.
 - Missä ja millä tavalla hän löytää kaverin?
 - Millainen kaveri on?
 - Mitä asioita he tekevät yhdessä?













