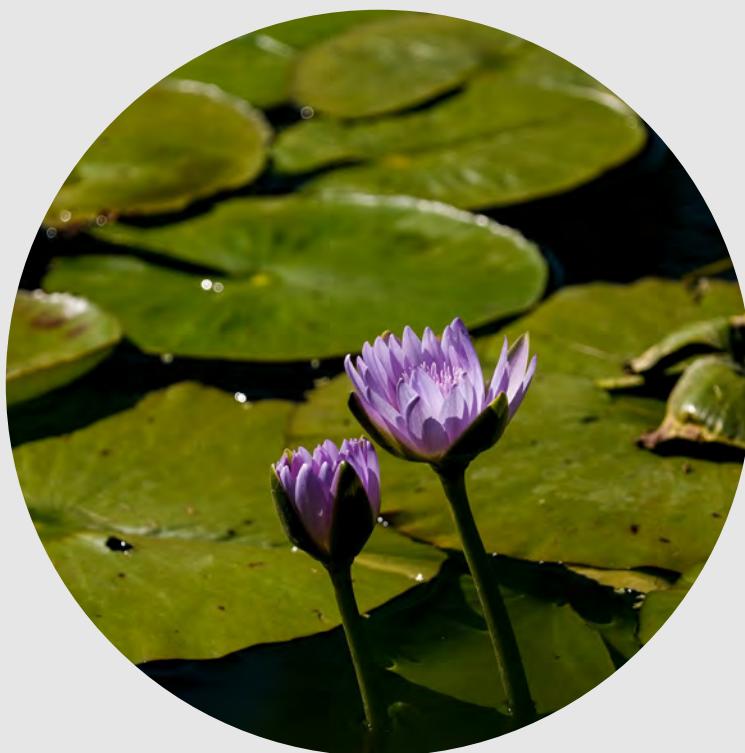


VANHEMMAN KOMPASSI



**Hyväksymis- ja arvopohjainen
ryhmämalli nuorten vanhemmille**

*Susanna Kotamäki, Päivi Lappalainen &
Katariina Keinonen*



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

mieli

Pohjanmaan
mielenterveys ry

V A A S A .
V A S A .

TEKIJÄTIEDOT

Kirjoittajat:

Susanna Kotamäki¹, Päivi Lappalainen², Katariina Keinonen² ja Raimo Lappalainen²

1) MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry

2) Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos

Tämä opas esittelee nuorten vanhemmille laaditun ja testatun ryhmämallin, joka on kehitetty vuosina 2023–2024 Hyvä arki -hankkeessa. Oppaan tavoitteena on tukea vanhempia, jotka ovat kiinnostuneita oman hyvinvointinsa vahvistamisesta ja haluavat työkaluja nuorten kanssa toimimiseen. Opasta voivat hyödyntää koulujen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Vanhemmat voivat myös itsenäisesti hyödyntää oppaan materiaalia verkkokurssilla, joka löytyy MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry:n verkkosivuilla <https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjanmaa/>.

SISÄLLYSLUETTELO

RYHMÄN OHJELMA	3
Tapaaminen 1	3
Tapaaminen 2	11
Tapaaminen 3	19
Tapaaminen 4	25
Tapaaminen 5	33
LIITTEET	44
LIITE 1 Virtuaalinen Nallekortti-kokoelma	45
LIITE 2 Arvokortit	46
LIITE 3 Arvojen luettelo	47
LIITE 4 Viikon hyvinvointiharjoitus	48
LIITE 5 Ajatukset	49
LIITE 6 Viikon hyvinvointiharjoitus	50
LIITE 7 Viikon hyvinvointiharjoitus	51
LIITE 8 Arvojen nelikenttä	52
LIITE 9 Viikon hyvinvointiharjoitus	53
LIITE 10 Esimerkki käyttäytymisketjusta	54
LIITE 11 Suunnitelma tulevaan	55
LIITE 12 Palautelomake	56
KUVA 1 Esimerkkikuva Mentimeteristä (Ajatukset)	57
KUVA 2 Esimerkkikuva Mentimeteristä (Tunteet)	57
KUVA 3 "Esteet"	58

SAATTEEKSI



Tämä opas esittelee nuorten vanhemmille laaditun ja testatun ryhmämallin, joka on kehitetty vuosina 2023–2024 Hyvä arki -hankkeessa. Hyvä arki -hanke oli MIELI Pohjanmaan Mielenterveys ry:n ja Jyväskylän yliopiston yhteistyössä toteuttama hanke, joka pyrkii lisäämään lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa hyvinvointia Vaasan alueella. Hanketta on rahoittanut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki vanhemmat, jotka ovat kiinnostuneita oman hyvinvointinsa vahvistamisesta tai haluavat työkaluja nuoren kanssa toimimiseen.

Teoriatausta, hyvinvointitaidot ja käytännön ohjeita

Ryhmämalli pohjautuu hyväksyntä- ja arvopohjaisiin (Hyväksymis- ja omistautumisterapia, HOT) menetelmiin hyvinvoinnin vahvistamisessa. Tavoitteena on ensinnäkin auttaa elämään täysipainoista ja merkityksellistä elämää. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi selvitetään, mitä henkilö pohjimmiltaan haluaa elämältään (Arvot: Mihin haluat oikeasti käyttää aikaasi?) ja mitä pieniäkin valintoja ja tekoja hän on valmis kokeilemaan, jotka vievät häntä merkityksellisten asioiden suuntaan (Arvojen mukaiset teot: Mitkä valinnat ja teot arjessasi vievät itsellesi tärkeiden asioiden suuntaan?). Lisäksi harjoitellaan taitoja käsitellä epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita tietoisuutta ja hyväksyntätaitojen avulla. Tietoisuustaidot auttavat keskittymään nykyhetkeen ja havainnoimaan omia ajatuksia ja tunteita avoimesti ja sallivasti. Keskeistä on lisäksi oppia hyväksymään asiat, joita ei voi muuttaa ja sen sijaan muuttaa asioita, joihin voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Hyväksyntä- ja arvopohjaisen lähestymistavan keskeisenä ajatuksena on, että hyvinvointi on taito, jota voidaan harjoitella.

Ryhmän ohjaajan on hyvä perehtyä hyväksyntä- ja arvopohjaisiin menetelmiin ennen ryhmän ohjaamista. Koulutusta teoriataustaan ja ryhmämallin hyödyntämiseen on tarjolla pyynnöstä MIELI Pohjanmaan Mielenterveys ry:n verkkosivulla (<https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjanmaa/>).

Oppaassa kuvataan ryhmämallin teoriatausta, harjoiteltavat hyvinvointitaidot ja kunkin ryhmäkerran yksityiskohtainen sisältö. Opasta voivat hyödyntää koulujen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Yksittäisiä harjoituksia voivat hyödyntää kaikki hyväksyntä- ja arvopohjaiseen työskentelyyn perehtyneet.

Ryhmässä harjoiteltavat hyvinvointitaidot

- Taito tunnistaa, mikä itselle on tärkeää, asettaa tavoitteita ja tehdä valintoja niiden suuntaisesti.
- Taito toteuttaa itselle tärkeiden asioiden mukaisia tekoja omassa elämässä.
- Taito tunnistaa ja käsitellä ajatuksia ja tunteita.
- Taito suunnata huomiota siihen, mitä on tekemässä.
- Taito ottaa uudenlaista näkökulmaa omaan itseen ja myös muihin.
- Taito havaita ja ymmärtää asioiden välisiä suhteita ja seurauksia.
- Taito suhtautua myötätuntoisesti itseä ja muita kohtaan.



Käytännön ohjeita

- Ryhmämallissa on viisi ryhmäkertaa, jotka voidaan toteuttaa kokonaan etätapaamisina tai lähitapaamisina. Ryhmäkerrat voidaan toteuttaa myös ns. hybridinä, jolloin esimerkiksi ensimmäinen ja viimeinen ryhmäkerta toteutetaan lähitapaamisina ja muut kerrat etätapaamisina videoneuvottelusovelluksen kautta.
- Kukin tapaaminen on kestoaltaan n. 1–1,5 h.
- Ryhmässä on suositeltavaa olla vähintään n. 4 vanhempaa ja korkeintaan 10 vanhempaa.
- Ryhmällä voi olla yksi tai kaksi ohjaajaa.
- Ohjaajan on hyvä perehtyä jokaiseen ryhmäkerran ohjelmaan etukäteen ja tehdä mahdolliset etukäteisvalmistelut.
- Ryhmäohjelman tukena on PowerPoint-esitys.
- Oppaassa esitellyt harjoitukset on hyvä lukea hitaasti tauottaen.

RYHMÄN OHJELMA

Tapaaminen 1

- Tervetuloa ryhmään
- Nallekortit
- Esittely ja tutustuminen
- Nallekorttien purku
- Ryhmän toimintaperiaatteet
- Läsnäolo
- Arvot ja autopilotti
- Arvopeli ja arvojen luettelo
- Viikon hyvinvointiharjoitus

Tavoitteet

- Itselle tärkeiden asioiden (arvot) tunnistaminen
- Huomion kohdentamisen taidon tunnistaminen ja harjoittelu (läsnäolo)
- Ajatusten ja tunteiden havainnointi
- Tärkeiden asioiden mukaiset teot arjessa

Seuraavissa kuvauksissa annetaan ohjaajalle ensin ohjeita ryhmätapaamiseen ja sen jälkeen kurssiivilla esimerkki, miten ohjaaja voi asiat esittää.

Tervetulotoivotus ja Nallekortin valinta

Ohjaaja toivottaa vanhemmat tervetulleeksi ja pyytää heitä valitsemaan yhden pöydällä olevista Nallekorteista. Nallekorttien avulla osallistujat voivat tarkastella omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Kortti valitaan kyseisen hetken tunnelman ja tuntemuksen mukaan. Mikään kortista ei ole oikea tai väärä. Ohjaaja muistuttaa, että kortteihin palataan pian. Mikäli ryhmäkerta toteutetaan etänä, ohjaaja laittaa näkyville virtuaalisen Nallekortin ([Liite 1](#)).

Esittely ja tutustuminen

Ohjaaja esittäytyy ja kertoo oman nimensä. Sen jälkeen on ryhmän osanottajien vuoro esittäytyä. Ohjaaja pyytää kutakin kertomaan vuorollaan oman nimensä ja lempiruokansa tai vaihtoehtoisesti paikan, jossa mieluiten leikottelee.

Nallekortti

Jokainen esittelee oman Nallekorttinsa ja kertoo tämän hetken tunnelmansa. Ohjaaja toivottaa jokaisen tervetulleeksi sen hetkisen tunteensa kanssa. Ohjaajan on hyvä mallintaa sitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä yritetä millään tavalla muuttaa tai poistaa. Samalla mallinnetaan hyväksyntää eli sitä, että erilaisten tunteiden kanssa voi toimia, esimerkiksi tulemalla ryhmätapaamiseen sovitusti, vaikka olisi ahdistunut, surullinen tai jännittynyt. **Vinkki:** annathan palautetta jokaiselle ryhmäläiselle esimerkin mukaisesti!

Tarvittava materiaali

- Nallekortit
- Esineitä läsnäoloharjoitukseen
- Kyniä
- Kaksi pakkaa arvokortteja ja arvojen luettelo
- Lomakkeet viikon hyvinvointiharjoitukseen

Muuta huomioitavaa

- Tutustu ryhmäkerran harjoitteisiin
- Tulosta tarvittava materiaali
 - arvokortit
 - arvojen luettelo
 - viikon hyvinvointiharjoitus
- Leikkaa ja laminoi arvokortit



Pyydän teitä aluksi valitsemaan pöydältä Nallekortin. Nallekortteja käytetään kaikenlaisissa ryhmissä ja eri-ikäisten kanssa. Valitse sellainen kortti, joka parhaiten kuvaa tunnettasi tällä hetkellä. Myös minä ohjaajana valitsen kortin juuri tämänhetkisen tunteeni mukaan. Palataan kortteihin hetken kuluttua.

Tutustutaan ensin toisiimme. Tehdään se siten, että kukin kertoo vuorotellen nimensä ja lempiruokansa tai vaihtoehtoisesti itselle mieluisimman leikotteluapaikan.

Tarkastellaan nyt Nallekortteja, jotka valitsimme. Voisiko jokainen näyttää valitsemansa kortin, joka kuvaa tämänhetkistä tunnetta. Kukin voi halutessaan sanoa siitä pari sanaa.

Hienoa (ryhmäläisen nimi), kiitos. Tervetuloa ryhmään jännityksen (tai jonkun muun) tunteen kanssa.

Ryhmän tavoitteet ja toimintatavat

Ohjaaja kertoo ryhmän toteutustavasta, kestosta, tavoitteista, vaitiolovelvollisuudesta ja toimintatavoista. Toteutustapa kuvataan ryhmäläisille suunnitellun toteutuksen mukaisesti ([kts. s. 2, Käytännön ohjeita](#)). Tässä on kuvattu ns. hybridimallin toteutustapa.



Seuraavaksi ohjaaja kertoo vaitiolovelvollisuudesta ja pyytää vanhemmilta ehdotuksia ryhmän toimintatavoiksi. Usein halutaan sopia aikataulujen noudattamisesta (tullaan ajoissa tapaamiseen) ja luottamuksellisuudesta. Lopuksi kerrataan toimintatavat, joita etäyhteyden välityksellä toteutettavat tapaamiset edellyttävät.

Läsnäolo

Jokaisella tapaamiskerralla harjoitellaan huomion kohdentamista eli kulloiseenkin hetkeen keskittymistä. Ohjaaja kertoo ns. läsnäolotaitojen hyödyistä ja siitä, miksi niitä harjoitellaan. Huomion kohdentamisella tarkoitetaan oman huomion suuntaamista kulloiseenkin hetkeen hyväksyen omat tunteet, ajatukset ja tuntemukset. Ohjaajan on hyvä muistuttaa, että läsnäolotaitojen harjoittelu ei ole sama asia kuin rentoutusharjoitus, joskin harjoituksella voi olla myös rentouttava vaikutus. Ohjaaja voi myös mainita, että harjoituksen aikana voi tulla monenlaista mieleen, joka vie ajatuksia pois harjoituksesta, mutta se on luonnollista. Tällä tapaamisella huomion kohdentamista harjoitellaan tunnustelemalla esineitä. Ryhmäläiset valitsevat ohjaajan harjoitukseen varaamista esineistä yhden, jota tunnustelevat eli suuntavat siihen huomiotaan.

Ryhmä kokoontuu viisi kertaa ja kunkin tapaamiskerran kesto on n. 1,5 h. Tämän ryhmän osalta kokoonnumme kahdesti lähitapaamiseen, joten aloitamme ja lopetamme ryhmän kasvotusten. Ensimmäisen ja viimeisen ryhmäkerran välissä olevat tapaamiset toteutetaan etävälitteisesti Teams-sovelluksella. Lähetän teille ennen seuraavaa tapaamista sähköpostitse linkin, jonka kautta pääsette liittymään etätapaamiseen.

Ryhmän tavoitteena on antaa vanhemmille taitoja ja työkaluja jaksamisen sekä oman hyvinvoinnin edistämiseen. Moni vanhempi taiteilee arjessaan paineiden ja kiireen keskellä eikä tilannetta helpota se, että murrosikäisen nuoren kanssa haasteita on yllin kyllin. Nuori ei kuitenkaan tahallaan muutu ”hankalaksi”, vaan tunteiden ailahtelulle ja käytökselle on nuoren kehitykseen liittyvät syynsä, joita tarkastelemme myöhemmin. Vanhemman on kaiken kuohunnan keskellä pidettävä huolta itsestä ja omasta jaksamisesta. Lisäksi oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elämässä on mielekkyyttä ja merkityksellisiä asioita. Näin vanhempi jaksaa myös paremmin tukea nuorta.

Näin ensimmäisellä ryhmäkerralla on hyvä laatia yhdessä joitakin toimintaperiaatteita, jotta tapaamiset sujuisivat jouhevasti. Ensinnäkin minua ohjaajana sitoo vaitiolovelvollisuus. En paljasta keitä ryhmässä on, enkä kerro eteenpäin asioita, joita ryhmässä nousee esille. Minkälaisia periaatteita ja tapoja te toivoisitte ryhmässä noudatettavan, jotta kaikilla olisi hyvä olla?

Tämänkaltaisessa ryhmässä ei ole tarkoitus paneutua kenenkään henkilökohtaisiin asioihin, vaan keskitymme harjoittelemaan sellaisia taitoja, joiden on tutkittu vahvistavan hyvinvointia sekä merkityksellisyyden kokemusta elämässä.

Etätapaamisten osalta toivon, että jokainen varaa itselle rauhallisen tilan ja varmistaa, että voi olla yksin ilman muita kuulijoita. Mitä tästä ajattelette? Onko teidän mahdollista varmistaa sellainen tila ja rauha tuleviin tapaamisiin? Pohditaan muita etätapaamisiin liittyviä seikkoja tämän tapaamisen lopussa.

Teemme jokaisella tapaamiskerralla harjoituksen, joka vahvistaa taitoamme olla läsnä kussakin tilanteessa. Tällaisia harjoitteita tekevät muun muassa urheilijat. Esimerkiksi kilpailutilanteessa on tärkeää pitää oma keskittyminen kulloisessa suorituksessa eikä pohtia tulevia tai menneitä. Usein murehdimme jotain aiemmin tapahtunutta tai olemme huolissamme tulevasta. Niille asioille emme voi mitään. Olisikin tärkeää oppia kohdentamaan huomionsa kulloiseenkin hetkeen, siihen tilanteeseen, jossa sillä hetkellä on. Esimerkiksi siihen, että on läsnä, kun keskustelee toisen henkilön kanssa. Tässä on kyse taidosta, joka ei tule itsekseen, vaan sitä täytyy voi harjoitella.

Valitse nyt näistä esillä olevista esineistä jokin. Ota sen jälkeen tuolissa mahdollisimman hyvä asento. Laita nyt silmäsi kiinni. Minä pidän silmäni auki, koska ohjaan tämän harjoituksen.



Ohjaaja voi oman harkinnan mukaan tämän jälkeen kysyä, millaisia havaintoja ja huomioita tehtiin harjoituksen aikana tai vaihtoehtoisesti pyytää ryhmäläisiä vaihtamaan ajatuksia pienryhmissä.

Arvot ja autopilotti

Ohjaaja aloittaa kertomalla vertauksen autopilotilla toimimisesta. Sen jälkeen siirrytään tarkastelemaan itselle merkityksellisiä asioita eli arvoja. Ohjaaja jakaa kaikille kynän ja paperia ryhmäläisille pohdintatehtävää varten.



Hengitä rauhassa sisään ja ulos. Suuntaa nyt huomiosi esineeseen, joka kädessäsi on. Harjoituksen aikana mieleesi saattaa nousta monenlaisia ajatuksia, jotka vievät huomiotasi pois esineestä ja harjoituksesta. Palauta silloin huomiosi takaisin esineeseen ja tähän harjoitukseen.

Tunnustele esinettä rauhassa. Miltä tuo esine tuntuu? Onko sen pinta liukas vai kenties karhea? Tunnustele esinettä sormillasi mahdollisimman tarkasti ja uteliaasti. Tuntuuko esine kylmältä vai lämpimältä?

Huomaatko, että sinulle saattaa nousta erilaisia ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä esineestä, jota tunnustelet. Esine voi tuntua epämiellyttävältä tai kiinnostavalta. Näin mieleemme tuottaa erilaisia päätelmiä ja mielipiteitä jopa tällaisesta esineestä aivan huomaamattamme.

Tunnustele vielä esinettä kaikessa rauhassa ja hengittele omaan rauhalliseen tahtiisi. Onko tuossa esineessä jokin erityinen kohta, josta tunnistaisit sen vaivattomasti?

Hengitä vielä kaksi kertaa syvään, pyöräytä olkapäitäsi ja avaa silmäsi.

Usein teemme asioita automaattisesti, ikään kuin autopilotilla, päämäärättömästi ja automaattisesti. Joskus tällainen toiminta voi olla jopa haitallista. Saatamme arjessa tehdä asioita sen tarkemmin harkitsematta. Elämä vain vie meitä eteenpäin. Jotta tuon autopilotin voisi kytkeä pois päältä, olisi tunnistettava niitä asioita, jotka ovat juuri itselle tärkeitä ja merkityksellisiä. Näitä kutsumme arvoiksi. Kun tunnistamme, mistä välitämme ja mitkä asiat meille ovat merkityksellisiä, meidän on helpompi toimia niiden mukaisesti.

Tehdään aluksi pieni tehtävä, jonka avulla saatte paremmin kiinni siitä, mitä arvoilla tai itselle tärkeillä asioilla tarkoitetaan. Pohtikaa tehtävää ensin itseksenne ja sen jälkeen parin kanssa. Lopuksi voidaan pohdintoja jakaa muille. Arvot voivat kuitenkin olla hyvin henkilökohtaisia, joten sen vuoksi kenenkään ei ole pakko kertoa pohdintojaan tai voi valikoida, mitä kertoo.

Jos saisit elämäsi yhden ylimääräisen, täydellisen päivän, jossa mitkään velvoitteet eivät kutsu sinua, mitä tekisit silloin? Jos esimerkiksi hyvä ystäväsi antaisi neuvoja tällaisesta päivästä, mitä luulet, että hän sanoisi? Mitä sinun hyvä päiväsi sisältäisi? Missä olisit? Kenen kanssa? Mitä tekisit? Miten käyttäisit aikasi? Ajattele ajankäyttöä siitä näkökulmasta, mitkä asiat sinulle ovat henkilökohtaisesti tärkeitä. Anna mielikuvituksesi lentää vapaasti ja kirjoita ylös, millainen hyvä päiväsi olisi. Mitä sellaista ihan pientäkin voisit tehdä tänään, jolla olisi myönteistä vaikutusta elämääsi?

Itsenäisen ja parityöskentelyn jälkeen: Haluaisiko joku jakaa, mitä tuona täydellisenä päivänä tekisi?

Arvopeli

Arvotyöskentelyä jatketaan pelaamalla pienryhmissä arvopeliä ([Liite 2](#)). Arvoin liittyvien kysymysten avulla pyritään tunnistamaan itselle tärkeitä asioita. Ryhmä jaetaan kahteen pienryhmään ja ohjaaja osallistuu.

Arvojen luettelo

Pelin jälkeen ohjaaja jakaa ryhmäläisille lomakkeen ([Liite 3](#)), jossa on lueteltu erilaisia arvoja. Jokainen valitsee luettelosta yhden asian, joka tuntuu tällä hetkellä erityisen tärkeältä. Valittu asia tai arvo liittyy tulevan viikon harjoitukseen.



Viikon hyvinvointiharjoitus

Ohjaajan on ensimmäistä hyvinvointiharjoitusta antaessaan syytä korostaa, että hyvinvointitaidot, joita ryhmässä harjoitellaan, vaativat toistoja aivan samalla tavalla kuin esimerkiksi lihaksen vahvistaminen. Tällä kertaa vahvistetaan mielen lihasta. Tämän vuoksi ryhmäkertojen välillä harjoitellaan jotakin tiettyä hyvinvointitaitoa. Tämän viikon harjoitus liittyy itselle tärkeiden asioiden tunnistamisen lisäksi niiden toteuttamiseen arjessa ([Liite 4](#)).

Etätapaamisiin valmistautuminen

Mikäli seuraava ryhmäkerta toteutetaan etänä, ohjaaja kertoo käytänteet etätapaamisten sujumiseksi.

Siirrytään seuraavaksi pelaamaan korttipeliä, ns. arvopeliä. Tämän pelin tarkoitus on auttaa jokaista meitä huomaamaan niitä asioita, jotka ovat meille tärkeitä, sellaisia asioita, jotka ovat mielestämme tavoittelemisen arvoisia. Jakaudutaan kahteen ryhmään. Tässä on korttipakka kumpaankin ryhmään. Kukin nostaa vuorollaan yhden kortin ja vastaa siinä olevaan kysymykseen. Jos aikaa on riittävästi, myös muut ryhmäläiset voivat vastata kysymykseen.

Annan teille jokaiselle luettelon, johon on kirjattu erilaisia asioita, jotka voivat olla itselle tärkeitä. Tutustu rauhassa eri vaihtoehtoihin. Uskon, että luettelosta löytyy jokaiselle jokin asia, joka tuntuu tärkeältä. Voi olla, että hyvin monet asiat näistä tuntuvat itselle tärkeiltä. Nyt on kuitenkin tarkoitus valita näistä vain yksi, sellainen, joka juuri tällä hetkellä tuntuu itsellesi erityisen tärkeältä. Sinun ei tarvitse kertoa valintaasi muille.

Jokaisen ryhmäkerran lopuksi saatte hyvinvointiharjoituksen, jonka toivon teidän tekävän tulevan viikon aikana. Ensimmäisen viikon hyvinvointiharjoituksessa hyödynnetään tehtävää, jossa pohdit arvojasi eli tärkeäksi kokemiasi asioita.

Valitsit yhden, juuri tällä hetkellä itsellesi tärkeän asian. On tärkeää tunnistaa niitä asioita, jotka ovat itsellesi tärkeitä, mutta se ei vielä riitä. Seuraava, tärkeä askel on niiden toteuttaminen omassa elämässä. Kirjaa tällä hetkellä tärkeäksi kokemasi asia siihen varatulle viivalle.

Kirjaa taulukkoon tulevan viikon aikana niitä tekoja, jotka ovat tuon tärkeän asian mukaisia. Esimerkki: jos minulle on tärkeää liikuntaa eikä minulla ole siihen sopivia lenkkareita, voisin ensimmäisenä tekona tutustua nettikaupassa lenkkarivalikoimaan ja lenkkaritarjouksiin. Jos minulla olisi varaa, kävisin sovittamassa ja ostamassa ne. Voisin myös suunnitella arkeeni hetkiä, jolloin kävisin kävelyllä tai lenkillä, esimerkiksi 15–30 minuuttia muutamana päivänä viikossa. Kirjaa siis taulukkoon vastaavanlaisia tekoja jonkin itsellesi tärkeän asian eteen ja toteuta niitä arjessasi.

Muistattehan, että kokoonnumme lähitapaamisiin ryhmän aluksi ja lopuksi. Muut kolme tapaamista pidetään verkkovälitteisesti etätapaamisina Teams-videoneuvottelusovelluksen avulla. Muistutan vielä käytänteistä koskien etätapaamisia. Toivon, että jokaisella on rauhallinen tila, jossa ei ole muita kuulijoita. Muistattehan myös varata kynän ja paperia lähettyvillenne. Lähetän teille linkin seuraavaan tapaamiseen tämän viikon kuluessa. Mikäli tapaamisessa esiintyy teknisiä ongelmia, esimerkiksi linkki ei toimi, ota minuun yhteyttä sähköpostitse. Jos yhteys katkeaa, palaa samaa linkkiä käyttämällä takaisin.

Tapaaminen 2

- Tervetuloa
- Virtuaalinen Nallekortti
- Hyvinvointiharjoituksen purku
- Läsnäolo
- Ajatukset
- Henkilökohtainen tehtävä
- Pienryhmäkeskustelu
- Viikon hyvinvointiharjoitus

Tavoitteet

- Huomion kohdentamisen taidon tunnistaminen ja harjoittelu
- Ajatusten havainnointi
- Arvotyöskentely

Tervetulotoivotus ja virtuaalinen Nallekortti

Ohjaaja toivottaa vanhemmat tervetulleeksi etäyhteydellä toteutettavaan tapaamiseen ja kertoo käytänteet, mikäli joku osallistujista ”tippuu langoilta” tai etäyhteys muusta syystä epäonnistuu.

Tällä kertaa Nallekortti valitaan virtuaalisesti Nallekortti -kokoelmasta ([Liite 1](#)). Harjoitus puretaan samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla ([kts. s. 3](#)).

Viikon hyvinvointiharjoituksen purku

Ohjaaja tiedustelee, minkälaisia kokemuksia ryhmäläisillä oli itselle tärkeiden asioiden huomioimisesta ja toteuttamisesta arjessa? Keskustellaan. Ohjaaja antaa jokaiselle kannustavaa palautetta arvojen mukaisten tekojen toteuttamisesta.

Läsnäolo

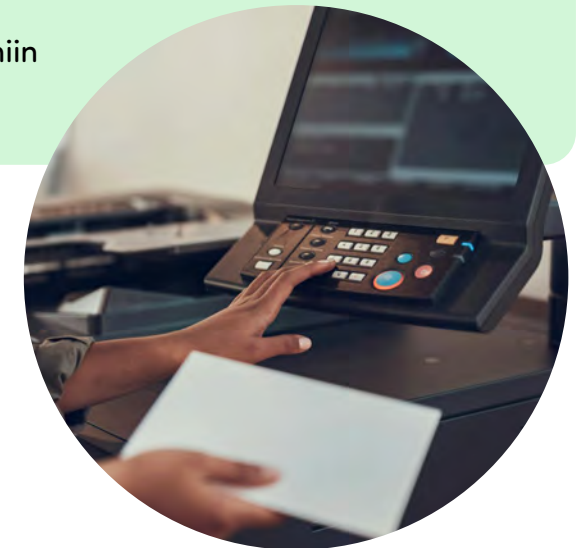
Tällä kerralla huomion kohdentamista harjoitellaan hengitykseen keskittymisen avulla. Ohjaaja lukee harjoituksen mallin mukaisesti.

Tarvittava materiaali

- Tapaamisen PowerPoint-tiedosto
- Mentimeter-kysely

Muuta huomioitavaa

- Valmistele Mentimeter-kysely etukäteen
- Varmista etäyhteyden toimivuus
- Varmista, että osaat jakaa osallistujat ryhmiin



Tervetuloa etätapaamiseen. Kerrataan, kuinka toimimme, jos yhteyksissä tulee ongelmia. Mikäli yhteys katkeaa, palaa saman linkin kautta uudelleen tapaamiseen. Mikäli yhteys katkeaa täältä päin, toimi samalla tavalla ja palaa saman linkin kautta takaisin.

Onhan jokaisella muistiinpanovälineet sekä rauhallinen tila, jossa ei ole muita kuulijoita läsnä? Näin saamme rauhassa keskittyä tapaamiseen ja siinä tehtäviin harjoituksiin. Tarvitset puhelinta Mentimeter-harjoitusta varten.

Nyt valitsemme Nallekortin tässä olevista korteista. Katso hetki tätä kuvaa ja valitse se kortti, joka kuvastaa tämän hetken tunnettasi.

Viime viikon hyvinvointiharjoituksena oli tunnistaa jokin itselle tärkeä asia. Sen lisäksi oli tarkoitus tehdä arjessa pieniä tekoja, jotka ovat tuon tärkeän asian suuntaisia. Saitko toteutettua pieniä tekoja? Millaisia? Mitä kokemuksia sait? Voiko jokainen sanoa lyhyesti mitä teki, se voi olla jotain pientäkin ja kertoa joitakin huomioita, kokemuksia tai ajatuksia.

Ota mukava asento ja kohdenna katseesi tiettyyn pisteeseen tai laita silmät kokonaan kiinni. Koeta ikään kuin koota oma keskittymisesi ja suunnata huomio kehoosi. Pane merkille, mitä tuntemuksia voit havaita. Onko sinulla kylmä tai kuuma? Nälkä? Onko jossain lihaksessa kireyttä? Miltä selässäsi tuntuu? Pane vain merkille kaikki tuntemukset, joita kehossasi ilmenee. Samalla tavalla kuin havainnoimme miltä



Ohjaaja mainitsee lopuksi, että huomion kohdentamisen taitoa voi harjoitella myös monissa arjen askareissa, esimerkiksi hampaita harjatessa tai kävellessä. Hampaat harjataan rauhallisesti, hitain liikkein ja harjaamiseen keskittyen. Suuntaa huomiosi siihen, miltä harja tuntuu ikenissä ja hampaissa. Havainnoi, miltä hammastahna maistuu tai tuoksuu. Kun kävelet tietoisesti ja keskittyen, hidasta kävelyä, huomaa kätesi ja jalkojesi liikkeet. Havainnoi myös sitä, mitä kuulet ja näet ympärilläsi. Kuuletko ehkä tuulen huminan tai lintujen viserryksen. Kyky olla läsnä ja keskittyä siihen, mitä kulloinkin tekee, on tärkeä taito, jota harjoitella. Harjoittele tätä myös perheenjäsenien kanssa. Ole vain läsnä keskustelussa ja suuntaa huomio toiseen henkilöön.

Ajatukset

Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on osoittaa, kuinka ajatukset saattavat ohjata toimintaamme liiaksi. Ohjaaja alustaa kertomalla vertauskuvan automaattiohjauksesta eli siitä, kuinka joskus toimimme huomaamatta, mitä teemme. Tarkoituksena on myös herättää huomaamaan oman toiminnan tarkoituksia. Toimimmeko aina itselle tärkeiden asioiden suuntaisesti?



kehossa tuntuu, voimme huomata mitä ajatuksia meillä on. Suuntaa sitten huomiosi ajatuksiisi. Mitä ajatuksia tämä harjoitus herättää? Mitä muita ajatuksia mielessäsi ilmenee? Anna ajatusten vaihtua ilman että jäät pohtimaan mitään tiettyä ajatusta tarkemmin. Aivan kuin ulkopuolisena seuraisit ajatusten virtaa. Suuntaa sitten vielä huomiosi siihen, mitä tunnet juuri nyt. Koetko rentoutuneisuutta vai ärsytystä? Huomaatko levollisuutta vai levottomuutta? Kuormitusta vai ahdistusta? Pane vain merkille, mitä tunteita huomaat juuri nyt.

Kohdenna nyt huomiosi omaan hengitykseen. Tarkastele uteliaan ihmisen silmin, miltä tuntuu, kun ilma virtaa sisään kehoosi... ja ulos. Miten hartiat nousevat ja laskevat. Miten kylkiluut laajentuvat ja supistuvat. Voitko huomata vaatteiden liikkuvan ihoa vasten, kun hengität rauhallisesti omaan tahtiin?

Huomaa, kuinka voit hengitykseen keskittymällä suunnata huomiosi siihen, mitä tapahtuu juuri nyt. Omat aistisi, se mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet ihoasi vasten tai käsilläsi tunnustellen, ovat aina kiinni juuri tässä hetkessä. Tunnustele, miltä tuntuu kiinnittää huomio tähän hetkeen. Pane merkille, miten keskittyminen voi siirtyä helposti muihin asioihin. Tämä kuuluu asiaan. Palauta vain huomio takaisin hengitykseen aina, kun huomaat jääneesi ajattelemaan jotain aivan muuta, ehkä jotain tulevaa tai mennyttä.

Ota vielä muutama syvä hengenveto ja tunnustele vain ilman virtaamista kehoosi ja ilman virtaamista ulos kehosta.

Seuraavaksi pohdimme hieman sitä, miten omat ajatukset voivat vaikuttaa yllättävän paljon tekemiseemme arjessa. Ehkä huomasitkin tämän kuluneen viikon aikana, kun pyrit kiinnittämään enemmän huomiota sinulle tärkeisiin asioihin ja tekoihin. Ajatuksemme saattavat ohjata toimintaamme ja tekemisiämme aivan liikaa. Samalla ne saattavat estää meitä tekemästä jotain sellaista, mikä on meille tärkeää.

Tätä voidaan kutsua automaattiohjauksella toimimiseksi. Meidän automaattiohjauksemme on oma mielemme ja ajatukset, joita mieli tuottaa. Mieli on vähän kuin auton navigaattori ja ajatukset ohjeita siitä, mikä reitti pitää valita. Jotta saisimme tuon automaattiohjauksen pois päältä, tarvitsemme taitoa ja kykyä huomata omia ajatuksiamme, jotta voisimme sen sijaan toimia sen mukaan, mikä meille on tärkeää.

Emme myöskään voi valita ajatuksiamme. Itse asiassa iso osa ajatuksistamme voi olla liioiteltuja tai yksioikoisia emmekä voi sille mitään. Emme voi päättää, ettei meille tulisi lainkaan epämiellyttäviä tai joskus hölmöjä tai liioiteltuja ajatuksia. Silloin kun meillä on häiritseviä tai hankalia ajatuksia, voimme saada etäisyyttä niihin esimerkiksi sanomalla hiljaa mielessämme "Minulla on ajatuksia, mutta minä en ole ajatukseni. Minun ei tarvitse uskoa kaikkia ajatuksiani." Tai "Mitähän mieleni on taas keksinyt?"

Lehdet virrassa

Seuraavassa harjoituksessa ajatuksia havainnoidaan Lehdet virrassa -vertauskuvaa hyödyntäen.



Ajatusten tunnistaminen

Seuraavassa harjoituksessa tunnistetaan ajatuksia, joita vanhemmilla voi esiintyä. Ohjaaja on tehnyt Mentimeter-kyselyn valmiiksi etukäteen. Vanhempien tehtävänä on valita vaihtoehtojen joukosta kolme heidän mielestään tavallisinta ajatusta ([Kuva 1](#)). Kun äänestys on suoritettu, tuloksia tarkastellaan yhdessä keskustellen.

Henkilökohtainen tehtävä

Seuraavan harjoituksen ([Liite 5](#)) tarkoituksena on pohtia henkilökohtaisesti ajatuksia, joita itsellä saattaa ilmetä silloin, kun olisi tehtävä jotain itselle tärkeää.

Tehdään vielä harjoitus, jossa harjoitellaan ajatusten huomaamista. Harjoituksessa siirrymme virran äärelle havainnoimaan ajatuksia.

Laita silmät kiinni. Kuvittele mielessäsi hitaasti liikkuva virta. Vesi virtaa kivien yli, mutkittellee puiden välissä, laskee alas laaksoon. Silloin tällöin iso lehti leijaillee virtaan ja virta vie sen mennessään.

Kuvittele, että istut virran äärellä. Päivä on aurinkoinen ja lämmin. Katselet, kuinka virtaan leijailleet lehdet lipuvat virran mukana ohi.

Pane nyt merkille omat ajatuksesi. Joka kerta kun huomaat ajatuksen, kuvittele että se on kirjoitettuna yhdelle noista ohi lipuvista lehdistä.

Jos mieleesi tulee sanoja, asettele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee mielikuvia tai kuvia, aseta ne lehdille sellaisenaan. Tavoitteena on pysytellä virran äärellä ja antaa lehtien lipua mukana ohi. Anna virran virrata siten kuin se virtaa ja lehdillä näkyä se, mitä niissä näkyy.

Jos lehdet katoavat tai siirryt mielessäsi johonkin muualle, pane vain merkille, että näin tapahtuu. Jos huomaat, että olet itse virrassa tai lehdellä, pane sekin vain merkille. Palaa uudelleen virran äärelle ja huomioi mieleesi tuleva ajatus. Laske se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.

Ottakaa puhelimenne esille. Kirjoittakaa osoiteriville [menti.com](https://www.menti.com). Kun pääsette sivustolle, laittakaa koodi _____ Enter the code to join -kohtaan, jotta pääsette vastaamaan kysymykseen. Tarkoitus on pohtia, minkälaisia ajatuksia vanhemmilla saattaa esiintyä. Valitse kolme eri ajatusta, joiden oletat esiintyvän vanhemmilla usein.

Katsotaan yhdessä äänestystuloksia. Mitä ajatuksia nuo valinnat herättivät? Oliko siellä joitakin yllättäviä vastausvaihtoehtoja?

Pohdi nyt vielä, onko sinulla joskus sellaisia ajatuksia, jotka saattavat estää tai vaikeuttaa itsellesi tärkeiden asioiden tekemistä. Kirjaa niitä kaavioon näytöllä näkyvän mallilomakkeen avulla tai hyödynnä sähköpostiin lähetettyä lomaketta. Pyri kirjoittamaan ajatus mahdollisimman tarkasti siinä muodossa, kuin se sinulla esiintyy. Jos huomaat, että sinulla esiintyy ajoittain esimerkiksi ajatus ”Turha yrittää, kun ei se kuitenkaan onnistu” tai ”Olen jo kokeillut tätä, eikä se auttanut”, kirjaa se omia sanojasi käyttäen. Tavoite on tulla tietoiseksi siitä, millaiset ajatukset juuri sinun kohdallasi saattavat ohjata tekemään jotain ihan muuta kuin mitä itse asiassa haluaisit tehdä. Joskus se tarkoittaa jonkin välttämistä, luovuttamista tai passivoitumista, joskus taas esimerkiksi kiukustunutta tekemistä.

Pienryhmäkeskustelu

Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään. Ohjaaja jakaa keskusteluun liittyvät kysymykset chatin kautta tai pyytää ryhmäläisiä ottamaan valokuvan kysymyksistä. Kysymyksistä keskustellaan pienryhmissä.

Kysymykset ovat seuraavat:

1. Ovatko ajatukset joskus jarruttaneet toimeen tarttumista tai jonkin uuden asian kokeilemistä itselläsi? Entä nuorellasi?
2. Minkä ajatuksista voisi pyrkiä jättämään omaan arvoonsa tai minkä ajatusten kohdalla voisi pitää päänsä ja toteuttaa aikomuksensa huolimatta siitä, mikä ajatus juuri sillä hetkellä ilmenee?



Viikon hyvinvointiharjoitus

Tulevan viikon hyvinvointiharjoituksen tavoitteena on huomata omia ajatuksia, jotka liittyvät itselle tärkeän asian toteuttamiseen. Toimimme kovin helposti autopilotilla ja ajatukset saattavat vaikuttaa toimintaamme yllättävän usein. Harjoituksen avulla huomataan ajatuksia ja niiden vaikutusta tekemiseen. (Liite 6)



Keskustele nyt hetki pienryhmässä siitä, millaisia ajatuksia tunnistit ja miten nuo ajatukset voivat vaikuttaa siihen, miten toimit omassa arjessa ja oman perheen kanssa. Voit jakaa yksittäisiä ajatuksia tai keskustella asiasta yleisemmällä tasolla sen mukaan, mitä haluat jakaa ja kertoa muille. Pyri tunnistamaan, ovatko ajatukset joskus jarruttaneet tarttumista toimeen tai jonkin uuden asian tekemistä tai kokeilemistä. Huomaa, että joskus yksinkertainen ajatus voi olla yllättävän vahva. Esimerkiksi ajatus "En taida viitsiä" tai "En jaksa" voi keskeyttää hyvän aikomuksen.

Pohdi ryhmässäsi myös sitä, miten sama ilmiö voi näkyä nuoren elämässä eli miten ajatukset saattavat estää nuorta tarttumasta toimeen tai jonkin uuden kokeilemistä. Mitä ajatuksista voisi pyrkiä jättämään omaan arvoonsa? Minkä ajatuksen kohdalla voisi pitää päänsä ja toteuttaa aikomuksensa huolimatta siitä, mikä ajatus juuri sillä hetkellä ilmenee?

Tämän viikon harjoitus liittyy myös ajatuksiin. Kirjaa tulevan viikon aikana kyseisen taulukon ensimmäiseen sarakkeeseen niitä tekoja, jotka ovat sinulle tärkeitä toteuttaa. Ne ovat tekoja, jotka ovat sinulle merkityksellisiä.

Valitse tulevalle viikolle kaksi tekoa. Toinen teko koskee itseäsi henkilökohtaisesti. Toinen teko liittyy vanhemmuuteen ja suhteeseen nuoresi kanssa.

*Henkilökohtainen teko voisi olla esimerkiksi kävelyllä/lenkille lähteminen. Kävely olisi oman fyysisen hyvinvoinnin mukaista toimintaa. Ehkä huomaat ajatuksen, että "Ei oikein huvita" tai ajatuksen "En jaksa". Tällöin voit sanoa hiljaa mielessäsi "**Huomaan**, että minulla on ajatus, että en jaksa." Huomaatko eron, kun sanon nyt "En jaksa" ja "**Huomaan**, että minulla on ajatus, että en jaksa".*

*Vanhemmuuteen liittyvä teko voisi olla esimerkiksi nuoren kiittäminen tai kertominen nuorelle, että välität hänestä. Tällöin itsellesi tärkeä asia olisi "Oma perhe" ja tarkemmin "Rakkaus lapseen". Ehkä huomaat ajatuksen "Ärsyttävä teini" tai "Piittaamaton murkku". Voit taas sanoa hiljaa mielessäsi. "**Huomaan**, että minulla on ajatus, että lapseni on ärsyttävä teini."*

Kirjaa ajatus keskimmäiseen sarakkeeseen. Tarkastele lopuksi, miten tuo ajatus vaikuttaa aikomaasi tekoon. Kirjaa ajatuksen vaikutus taulukon viimeiseen sarakkeeseen. Toteuta kirjaamasi teot tulevan viikon kuluessa.

Tapaaminen 3

- Tervetuloa
- Virtuaalinen Nallekortti
- Hyvinvointiharjoituksen purku
- Läsnäolo
- Tunteet ja tunteiden tarkastelu
- Suo-vertauskuva
- Tietoa nuoren kehitysvaiheesta
- Keskustelu pienryhmissä
- Viikon hyvinvointiharjoitus

Tavoitteet

- Tunteiden havainnointi
- Huomion kohdentaminen
- Ymmärryksen lisääntyminen nuoren kehitysvaiheesta
- Arvojen mukaiset teot

Tervetulotoivotus ja virtuaalinen Nallekortti

kts. toinen ryhmäkerta

Viikon hyvinvointiharjoituksen purku

Käydään läpi, millaisia kokemuksia omien ajatusten vaikutusten tarkastelu herätti.



Läsnäolo

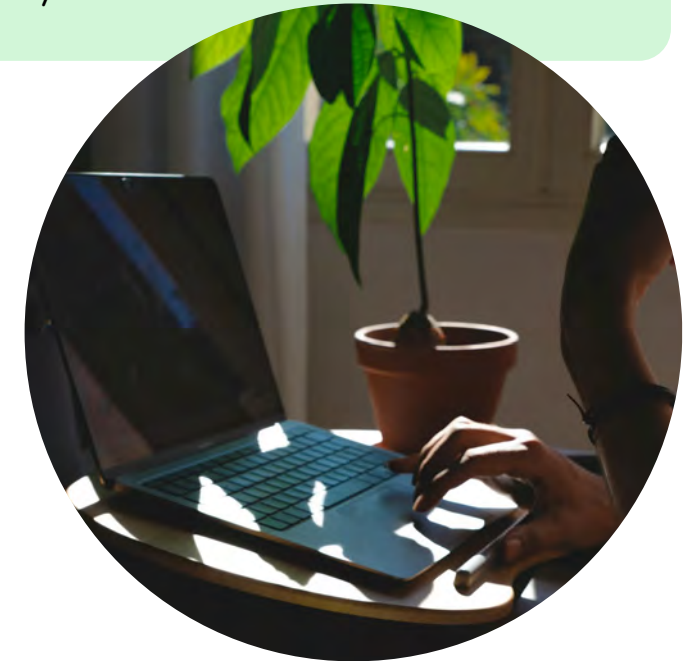
Kuluneen viikon hyvinvointiharjoituksena oli kirjata ylös niitä tekoja, jotka ovat itsellesi tärkeitä. Samalla huomata niitä ajatuksia, jotka saattavat ilmetä tekoa tehdessä tai sitä aikoessa. Lisäksi oli tarkoitus huomata, millä tavoin kyseinen ajatus tai ajatukset vaikuttivat aikomukseesi tai tekoosi. Saitko kirjattua ylös tekoja sekä omia havaintoja ajatuksista ja niiden vaikutuksista? Mitä tekoja teit? Haluaisiko joku kertoa omista kokemuksistaan?

Tarvittava materiaali

- Tapaamisen powerpoint-tiedosto
- Kello läsnäoloharjoitusta varten
- Mentimeter-kysely

Muuta huomioitavaa

- Valmistele Mentimeter-kysely etukäteen
- Varmista etäyhteyden toimivuus
- Varmista, että osaat jakaa osallistujat ryhmiin



Kuluneen viikon hyvinvointiharjoituksena oli kirjata ylös niitä tekoja, jotka ovat itsellesi tärkeitä. Samalla huomata niitä ajatuksia, jotka saattavat ilmetä tekoa tehdessä tai sitä aikoessa. Lisäksi oli tarkoitus huomata, millä tavoin kyseinen ajatus tai ajatukset vaikuttivat aikomukseesi tai tekoosi. Saitko kirjattua ylös tekoja sekä omia havaintoja ajatuksista ja niiden vaikutuksista? Mitä tekoja teit? Haluaisiko joku kertoa omista kokemuksistaan?

Tänään harjoittelemme huomion suuntaamista äänten avulla. Asetan ajastimeen yhden minuutin aikaa ja pyydän, että keskityt minuutin aikana huomaamaan, mitä ääniä ympärilläsi kuulet. Kuvittele, että korvasi ovat kuin mikrofoni, jotka poimivat ympäristöstä ja sinusta tulevia ääniä tarkasti ja avoimesti. Pane merkille kaukaa tulevat äänet, kuten ohi ajavien autojen äänet tai naapureiden kolistelut tai askeleet. Pane merkille myös läheltä tulevat äänet, kuten hengityksesi ääni tai liikkahdusten aiheuttama kahina. Huomaa, kun huomiosi siirtyy ajatuksiisi tai lähdet ratkaisemaan ongelmia, suunnittelemaan päivää tai käymään läpi jo tapahtuneita asioita. Palauta tällöin lempeästi huomiosi takaisin ääniin, joita kuulet ja pyri tarkkailemaan, millaista on olla läsnä juuri tässä hetkessä omien aistiesi avulla. Aloitan nyt ajanoton.

Nyt minuutti on kulunut. Pystyittekö suuntaamaan huomionne kuulemiinne ääniin? Millaisia ääniä laitoitte merkille? Mitä huomioita tai havaintoja teitte?

Tunteet

Ohjaaja palauttaa mieleen edellisen ryhmäkerran, jonka aikana tarkasteltiin ajatusten vaikutusta käyttäytymiseen. Hän muistuttaa myös automaattiohjauksesta ja johdattelee tunnistamaan tunteita, jotka saattavat vaikuttaa siihen, mitä aiomme tehdä. Hän johdattaa myös huomaamaan sellaisia tunteita, joita vanhemmat haluaisivat estää tulemasta esille tai tunteita, joita haluaisi hallita omassa arjessa. Harjoituksessa käytetään Mentimeteriä, jonka ohjaaja valmistelee ennen ryhmätapaamista ([kts. Kuva 2](#)). Mentimeter-äänestystä ei käsitellä vielä tässä vaiheessa, mutta äänestyksen tuloksiin viitataan myöhemmin toteutettavassa keskustelussa.

Suo-vertauskuva

Ohjaaja hyödyntää tunteiden havainnoinnissa Suo-vertauskuvaa (dia 5). Vertauksen tarkoitus on mallintaa sitä, että tunteita ei tarvitse estää tulemasta, eikä niistä tarvitse yrittää päästä eroon. Olemalla avoin tunteille, antamalla niiden tulla eli hyväksymällä ne voi vaikeiden tilanteiden kohtaaminen olla helpompaa. Hän muistuttaa myös, että tunteita ei voi hallita, eikä niitä voi valita. Voimme kuitenkin valita kussakin tilanteessa, kuinka toimimme. Harjoituksesta keskustellaan yhdessä viitaten myös Mentimeter-äänestykseen.

Keskustelussa käytetään seuraavia kysymyksiä:

1. Millaiset tunteet herättävät sinussa kamppailua tai yrityksiä sammuttaa tai tukahduttaa tunteita?
2. Miten yrität päästä tunteista eroon?
Miten se on onnistunut?



Viime kerralla tarkastelimme sitä, miten ajatuksemme voivat joskus ohjata meitä tekemään asioita ikään kuin automaattiohjauksella. Joskus jopa luovumme tekemästä itselle tärkeitä asioita vain, koska jokin ajatus sotkee suunnitelmamme. Ajatusten ohella myös tunteet voivat vaikuttaa paljon siihen, mitä teemme tai jätämme tekemättä.

Aloitetaan tunteiden kanssa työskentely Mentimeter-äänestyksellä. Mitä tunteita sinä haluaisit tai yrität estää tai hallita omassa arjessa? Kuinka se onnistuu? Ottakaa puhelimenne esille. Kirjoittakaa osoiteriville menti.com. Kun pääsette sivustolle, laittakaa koodi _____. Enter the code to join -kohtaan, jotta pääsette vastaamaan kysymykseen. Tarkoitus on pohtia, minkälaisia tunteita haluat estää tai hallita? Valitse 2-3 eri tunnetta.

Tällaisia tunteita äänestitte tässä hetkessä (ohjaaja kertoo joitakin esimerkkejä äänestyksestä). Ei vielä paneuduta tähän enempää, vaan palataan näihin hieman myöhemmin.

Tunteiden kanssa kamppailemista voisi verrata upottavalla suolla liikkumiseen. Jos sinulla on joskus jäänyt jalka kiinni upottavaan maahan, tiedät, että reagoit siihen ensin rimpuilemalla ja kamppailemalla. Kova kamppailu voi kuitenkin toimia päinvastoin kuin toivoisi ja sen seurauksena jalka voi jäädä jumiin yhä tiukemmin.

Myös epämiellyttävien tai jopa kivuliaiden tunteiden ilmeneminen voi saada ensimmäisenä aikaan halun kamppailla tunnetta vastaan ja päästä siitä eroon mahdollisimman pian. Tiedämme kuitenkin tutkimusten perusteella, että yritykset "sammuttaa" tunteita, tukahduttaa tai välttää niitä voivat lisätä tunteiden voimakkuutta ja epämiellyttävien tunteiden ilmenemistä. Sen sijaan tunteiden hyväksyntä eli avoimuus kaikille tunteille, myös epämiellyttävillä tunteilla, voi helpottaa vaikeiden tilanteiden kohtaamista ja auttaa päästämään tunteet tulemaan ja menemään.

Samoin kuin upottavalla suolla voi olla viisainta liikkua pehmeästi ja hiljaa, rauhallinen ja lempeä suhtautuminen tunteisiin myös vaikeiden tunteiden ilmetessä voi olla viisainta. Avoimuutta omia tunteita kohtaan voi harjoitella. Ensimmäinen askel on opetella jarruttamaan tunteiden ilmetessä – huomaamaan omat tunteet ja muistamaan, ettei tunteita usein voi hallita tahdonvoimalla, eikä niitä tarvitse hallita tahdonvoimalla. Mikä tunne ikinä tuleekaan, annetaan sen olla ja voimme valita, miten sen kanssa kussakin tilanteessa toimimme.

Aiemmin Mentimeterissä tarkastelimme niitä tunteita, joita mieluusti haluaisimme hallita tai estää tulemasta. Katsotaan äänestyksen tuloksia ja keskustellaan: Millaiset tunteet herättävät sinussa kamppailua tai yrityksiä sammuttaa tai tukahduttaa tunteita? Miten yrität päästä tunteista eroon? Miten se on onnistunut?

Tietoa nuoren kehitysvaiheesta

Ohjaaja alustaa nuoruuden kehitysvaiheesta: Aikuisten on usein vaikea kohdata tunteita ja ne saattavat aiheuttaa arjessa konflikteja tai saada meidät tekemään asioita lyhytnäköisesti. Nuorten kohdalla tämä voi olla vielä haastavampaa. Ohjaaja näyttää videotallenteen, jossa annetaan tutkittua tietoa nuoruudesta kehitysvaiheena. Aikuinen ei ole aina tietoinen nuoren kehitysvaiheesta ja saattaa sen vuoksi tehdä nuoren käytöksestä paikkaansa pitämättömiä päätelmiä. Toisaalta nuoren käytös saattaa hämmentää vanhempaa. Tallenteessa on yksinkertaistettu kuva aivoista.

Tämän jälkeen vanhemmat keskustelevat pienryhmissä siitä, mitä ajatuksia omien tunteiden vaikutusten tarkastelu ja nuorten kehitykseen liittyvien erityiskysymysten läpikäyminen herättää. Tarkoituksena on, että vanhemmat tunnistavat yhteisiä tai jaettuja haasteita, joita sekä aikuisena että nuorena kohtaa. Tarkastellaan myös, millaisia nuorille erityisiä haasteita osallistujat ovat havainneet omassa perheessään? Peilataan tietoa nuoren kehitysvaiheista siihen, miten asioita/ilmiöitä voisi ymmärtää? Ohjaaja esittää kysymykset Powerpointilla (dia 8) ja jakaa kysymykset pienryhmien chattiin. Ohjaaja voi lisäksi kehottaa ottamaan kysymyksistä valokuvan.

Kysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia haasteita voit tunnistaa, joita esiintyy sekä nuorena että aikuisena?
2. Millaisia nuorille erityisiä haasteita olet havainnut omassa perheessäsi?
3. Miten näitä haasteita voisi ymmärtää, kun mietit nuoren kehitysvaihetta?

Viikon hyvinvointiharjoitus

Tulevan viikon hyvinvointiharjoituksen tavoitteena on huomata omia ajatuksia, jotka liittyvät itselle tärkeän asian toteuttamiseen. Toimimme kovin helposti autopilotilla ja ajatukset saattavat vaikuttaa toimintaamme yllättävän usein. Harjoituksen avulla huomataan ajatuksia ja niiden vaikutusta tekemiseen. (Liite 7)



Jakaannutaan seuraavaksi pienryhmiin pohtimaan sitä, mitä ajatuksia omien tunteiden vaikutusten tarkastelu ja nuorten kehitysvaiheeseen liittyviin seikkoihin tutustuminen herätti. Pohditaan samalla, millaisia haasteita tunnistatte, joita sekä aikuisena että nuorena voi kohdata. Millaisia nuorille erityisiä haasteita olet havainnut perheessäsi? Miten näitä haasteita voisi ymmärtää, kun mietit nuoren kehitysvaihetta? Laitan nämä kysymykset pienryhmien chattiin. Voit myös halutessasi ottaa kysymyksistä valokuvan.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on oppia havaitsemaan omaa tekemistä ja toimintaa. Se on taito, joka on tarpeen, kun haluamme ymmärtää, muuttaa tai jopa kyseenalaistaa omaa käyttäytymistämme. Samalla se auttaa hyödyntämään ryhmässä tehtyjä harjoituksia omassa arjessa. Muistathan, että tätäkin hyvinvointitaitoa on tärkeä harjoitella, jotta se juurtuu osaksi omaa arkea. Nuoresi oppii koulussa uusia englanninkielisiä sanoja toistamisen avulla, samalla tavalla voit oppia hyvinvointiasi edistäviä taitoja.

Kirjaa kotitehtävänä havaintoja omasta käyttäytymisestääsi ketjumallin avulla. Kirjaa lomakkeelle sekä epämiellyttäviä tai häiritseviä ajatuksia että tunteita, jotka vaikuttavat joskus kielteisesti omaan tekemiseesi. Tarkastele, miten ajatukset ja tunteet saattavat herättää uusia ajatuksia ja tunteita. Huomioi tilanteet, joissa jätät jotain itsellesi tärkeää tekemättä ja tilanteet, joissa tulet toimineeksi jonkin vahvan ajatuksen tai tunteen pohjalta.

Valitse lisäksi tulevalle viikolle kaksi arvojen mukaista tekoa. Mitä voisit tehdä sellaista, joka vaikuttaisi myönteisesti hyvinvointiisi? Toteuta valitsemasi teot tulevan viikon aikana.

Tapaaminen 4

- Tervetuloa
- Virtuaalinen Nallekortti
- Hyvinvointiharjoituksen purku
- Läsnäolo
- Matka-vertauskuva
- Tavoitteet eri elämän osa-alueilla
- Esteet
- Pienryhmäkeskustelu
- Tarkkailija
- Viikon hyvinvointiharjoitus

Tavoitteet

- Tunteiden havainnointi
- Huomion kohdentaminen
- Ajatusesteiden tunnistaminen
- Arvojen mukaiset teot

Tervetulotoivotus ja virtuaalinen Nallekortti

[kts. s. 3](#)

Kotitehtävän purku

Käydään läpi, millaisia kokemuksia omien ajatusten ja tunteiden havainnoinnista nousi? Millä tavalla ajatukset ja tunteet saattoivat vaikuttaa toimintaan?

Keskustellaan. Mikäli kukaan ei halua jakaa omia kokemuksiaan, voi ohjaaja yleisesti todeta, miten ajatukset ja tunteet saattavat joskus ohjata toimintaamme, jos emme pysähdy huomaamaan niitä ja päättämään, että toimimme omien arvojemme mukaisesti.

Läsnäolo

Huomion kohdentamista harjoitellaan 2. tapaamiskerran hengitysharjoituksella. Katso [sivu 11](#).

Arvotyöskentely

Ohjaaja johdattaa arvotyöskentelyyn Matka-vertauskuvan avulla (dia 4). Hän muistuttaa siitä, että elämässä voi tehdä valintoja, jotka ovat itselle tärkeiden asioiden suuntaisia. Valintojen tekemistä helpottaa omien tavoitteiden (toiveet/arvot) tunnistaminen. Arvoja ja niiden mukaisia tekoja tunnistetaan tällä kerralla eri elämänalueiden kautta ([Liite 8](#)). Ohjaaja varaa riittävästi aikaa arvojen pohtimiseen.

Tarvittava materiaali

- Tapaamisen powerpoint-tiedosto

Muuta huomioitavaa

- Varmista etäyhteyden toimivuus
- Varmista, että osaat jakaa osallistujat ryhmiin



Kuluneen viikon hyvinvointiharjoituksessa havainnoitte ajatuksia ja tunteita ja erityisesti sitä, minkälaisia vaikutuksia niillä oli omaan toimintaan. Huomasitteko viikon kuluessa, kuinka ajatukset ja tunteet vaikuttivat toimintaanne? Haluaisiko joku kertoa huomioitaan?

Tänään harjoittelemme huomion kohdentamista samalla tavoin kuin toisella ryhmäkerralla.

Me saatamme joskus ikään kuin ajelehtia ja toimia sen mukaan, mitä sattumalta mieleen nousee. Tällöin on vaikeampaa toimia sen mukaan, mitä elämässä oikeasti tavoittelee ja pitää tärkeänä. Tätä voisi tarkastella esimerkiksi Matka-vertauksen avulla. Jos olet lähdössä matkalle, sinun tulee tietää, minne olet menossa. Mikäli määränpää ei ole tiedossasi, harhailet ja saatat päätyä minne vain. Kun tiedät matkasi määränpään, sinulla on suunta, jota kohti kulkea. Voit pilkkoa tuon matkan pieniin etappeihin ja edetä etappi kerrallaan kohti määränpäättä.



Olemme jo aiemmilla kerroilla pohtineet asioita, jotka koemme elämässä tärkeiksi. Tarkastellaan näitä asioita tällä kertaa eri elämänalueiden kautta. Tämän lomakkeen avulla voitte pohtia arvojanne kullakin elämänalueella.

Tässä on neljä elämän osa-aluetta: 1) läheisyys ja ystävät eli ihmissuhteet, 2) työ ja opiskelu, 3) terveys ja 4) vapaa-aika. Kirjaa lomakkeeseen, minkälaisia tekoja voisit tehdä kyseisen osa-alueen arvon toteutumiseksi. Jos pidät vapaa-aikaa tärkeänä arvona itsellesi, voisit kirjata vapaa-ajan kohdalle esimerkiksi "Taide ja kulttuuri", ja valita teoksi esimerkiksi "Menen viikonloppuna ilmaiseen näyttelyyn kirjastoon". Annan teille noin kymmenen minuuttia aikaa pohtia eri elämänalueita ja niihin liittyviä tekoja.

Tarkastellaan sellaisia esteitä, jotka saattavat vaikeuttaa toteuttamasta meille tärkeitä asioita. Nämä "esteet" voivat vaikuttaa toimintaamme joskus huomaamattamme.

Minulla on tässä symboleja eri esteistä. Meillä voi toisaalta esiintyä tunne-esteitä, jotka vaikuttavat käyttäytymiseemme. Esimerkiksi "ahdistus" ja "epävarmuus" voi aiheuttaa sen, että emme mene tanssitunnille, jotta emme joutuisi tuntemaan jännitystä tai epävarmuutta. Samalla luovumme jostain meille tosi antoisasta. Jännityksen välttämiseksi voi olla kallis hinta. Tällöin nuo tunteet ohjaavat sitä, miten toimimme.

Meillä voi olla myös ajatusesteitä. Ajatuseste voi olla esimerkiksi ajatus, että "olen liian vanha". Sen vuoksi emme yritä opetella uutta kieltä, tanssitaitoa tai laskettelua, koska ajatuksemme "päättävät", että niin ei tämän ikäisenä kuulu tehdä. Joskus riittää, että tulee ajatus, ettei nyt jaksa tai että ehtii sitä myöhemminkin tai ihan vain, ettei nyt viitsisi. Näin luovumme omalle hyvinvoinnille tärkeistäkin asioista yksittäisen ajatuksen vuoksi joskus kovin helposti.

Meillä on myös "sääntöjä". Sääntö voi olla esimerkiksi se, että "jouluna kodin on oltava putipuhdas". Jos toimimme tämän säännön mukaan, se voi uuvuttaa meidät niin, ettemme väsyneenä nauti joulun vietosta. Meillä voi olla myös sääntö, että "pitää pärjätä itse" emmekä hae apua silloin, kun siihen olisi tarvetta.

Tällaisia sääntöjä voi olla yhteiskunnassa ja meillä itsellämme. Nämä ovat varsin yleisiä, ehkä joskus aika hassujakin sääntöjä. Mitä yleisiä yhteiskunnassa olevia "sääntöjä" tunnistatte? Voisiko sellainen olla esimerkiksi "50-vuotias ei voi käyttää minihametta"?

Toisaalta silloin kun ikää ja elettyjä vuosia on enemmän, pystymme ehkä paremmin tunnistamaan ja kyseenalaistamaan tällaisia sääntöjä. Nuorille tämä saattaa olla hieman haastavampaa

Esteet

Tässä harjoituksessa tutustutaan erilaisiin esteisiin, jotka saattavat vaikeuttaa toteuttamasta meille tärkeitä asioita. Ohjaaja havainnollistaa esteitä ensin yleisesti symbolien avulla ([kts. Kuva 3](#)), minkä jälkeen pienryhmissä pyritään tunnistamaan itsellä ja nuorilla mahdollisesti esiintyviä tunne- ja ajatusesteitä sekä erilaisia sääntöjä.



Alustuksen jälkeen ohjaaja jakaa ryhmän pienryhmiin keskustelemaan erilaisista esteistä ja osallistuu itse keskusteluun. Nuorten esteiden tunnistamisen osalta on hyvä muistuttaa, että ikäkaudelle on tyypillistä ajatella hyvin mustavalkoisesti. Pienryhmän kysymykset voi laittaa esille Powerpointilla tai jakaa ne chatin kautta keskusteluun. Ryhmistä palatessa keskustellaan vielä yhdessä.

Kysymykset ovat seuraavat:

1. Minkälaisia ajatus- ja tunne-esteitä sekä sääntöjä esteitä nuorilla saattaa esiintyä? Miten ne voivat näyttäytyä nuoren arjessa?
2. Minkälaisia ajatus- ja tunne-esteitä sekä sääntöjä tunnistat itselläsi tai aikuisilla yleensä?

Tarkkailija

Ohjaaja esittelee ja ohjaa Tarkkailija-harjoituksen, jonka tarkoituksena on havainnoida omia ajatuksia ja tunteita sekä saada niihin välimatkaa.



Jakaudutaan nyt kahteen ryhmään ja tarkastellaan sitä, minkälaisia esteitä nuorilla saattaa esiintyä ja kuinka ne voivat näkyä nuoren elämässä. Nuorillehan on tyypillistä ikäkauteen liittyen ajatella kovin mustavalkoisesti, joten pidetään tuo mielessä, kun pohdimme nuorten kokemuksia esteistä. Pohditaan myös, minkälaisia esteitä tunnistamme itsellämme ja aikuisilla yleisesti. Minä vierailen ryhmissä ja osallistun keskusteluun.

Palataan nyt takaisin pienryhmistä. Miten keskustelu eteni? Tunnistitteko esteitä, joita nuorilla saattaa esiintyä? Huomasitteko, kuinka ne saattavat vaikuttaa heidän arkeensa? Millaisia esteitä havaitsitte itsellänne tai aikuisilla yleisesti? Löytyikö paljon yhteisiä "esteitä"?

Tehdään seuraavaksi tarkkailija-harjoitus. Sen tarkoituksena on saada välimatkaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Harjoituksen avulla voi myös huomata erilaisia esteitä, joita juuri tarkastelimme.

Ota hyvä asento tuolilla. Sulje silmäsi tai kohdista ne johonkin tiettyyn pisteeseen.

Huomaa kuinka ilma kulkee sisään ja ulos... huomaa kuinka se kulkee sieraintesi läpi... keuhkoihin... ja jälleen ulos... Kun hengität näin, pane merkille, että huomaat sen, että hengität... että ilma kulkee sisään keuhkoihisi ja taas ulos.... Jos voit huomata hengittämisesi, et voi olla hengityksesi... Hengityksesi muuttuu alinomaa... joskus hengität pinnallisesti, joskus syvään, joskus nopeasti ... ja joskus hitaasti... Mutta se osa sinusta, joka panee merkille hengityksesi ei muutu... Kun olit lapsi, keuhkosi olivat paljon pienemmät... mutta se, joka havaitsi hengittämisen lapsena, on se sama, joka havaitsee hengittämisen nyt aikuisena.

Kaikki edellä mainittu saattaa saada aikaan sen, että mielesi ryhtyy löpöttelemään, analysoimaan tai väittämään vastaan... Ota hieman välimatkaa mieleesi ja ajatuksiisi, ja huomaa, missä ajatuksesi ovat? Missä ne sijaitsevat? Ovatko ne liikkeessä vai hiljaa? Ovatko ne kuvina vai sanoina? Samalla kun panet merkille ajatuksiasi, huomaa ne... siinä niitä menee... ja tässä sinä olet huomaamassa ne. Jos voit huomata ajatuksesi, et voi olla yhtä kuin ajatuksesi... Ajatuksesi muuttuvat alinomaa, joskus ne ovat totta, joskus ne eivät pidä paikkaansa... joskus ne ovat positiivisia ja joskus negatiivisia, joskus ne ovat surullisia ja joskus iloisia, joskus ne ovat ihan hassuja, ja joskus niissä on järkeä... Mutta se osa sinusta, joka huomaa nuo ajatukset, ei muutu. Kun olit lapsi, ajatuksesi olivat kovin toisenlaisia kuin mitä ne ovat tänään... mutta se sinä, joka huomasit nuo ajatukset lapsena on pohjimmiltaan se sama sinä, joka olet tänäkin päivänä, aikuisena, tässä ja nyt.

En odota, että mielesi olisi samaa mieltä siitä, mitä juuri kuult... En odotakaan sen olevan hiljaa ja tyytymään kuulemaansa. Todennäköisesti mielesi tulee koko loppuharjoituksen ajan esittämään vastaväitteitä, analysoimaan ja yrittää selittää järjellä sitä, mitä sanon... Siitä huolimatta, voitko antaa noiden ajatuksien vain tulla ja mennä samalla tavoin, kuten taivaalla lipuvat pilvet ja keskittyä harjoitukseen antamatta noiden ajatusten viedä sinua mennessään.



Mikäli ryhmäläiset haluavat vaihtaa ajatuksia harjoituksesta, siihen annetaan mahdollisuus.

Viikon hyvinvointiharjoitus

Tulevan viikon aikana harjoitellaan tunnistamaan niitä ajatuksia ja tunteita, jotka saattavat vaikeuttaa tai haitata tärkeisiin asioihin liittyvien tekojen tekemistä. Lisäksi kukin valitsee jonkun itselleen tärkeän asian ja siihen liittyvän pienen teon, jonka toteuttaa viikon aikana. Osallistujat piirtävät mallin mukaan paperille kuvion (Liite 9), johon he nimeävät havaitsemiaan tunteita ja ajatuksia. He kirjaavat kuvioon myös itselle tärkeän asian ja teon, jonka aikovat toteuttaa.

Huomaa nyt kehosi tuolissa... Kun panet sen merkille, huomaa että sinä huomaat, että tässä on kehosi... ja tässä olet sinä, joka huomaat sen. Kehosi ei ole samanlainen kuin kehosi oli vauvana, lapsena tai teini-ikäisenä... Ehkä olet menettänyt osan kehostasi... sinulla on arpia, ryppyjä, vaurioita... ihosi ei ole enää samanlainen kuin se oli nuorena... Mutta se osa sinusta, joka huomaa kehosi, ei koskaan muutu. Kun lapsena katsoit itseäsi peilistä, mielteesi olivat hyvin toisenlaiset kuin tänä päivänä... mutta se sinä, joka huomasit nuo mielteet, on se sama sinä, joka huomaa mielteet tänäkin päivänä.

Käy nyt kehosi läpi päästä varpaisiin, ikään kuin skannaisit kehosi... ja huomaa erilaiset tunteet ja tuntemukset kehossasi... Poimi nyt joku näistä tunteista tai tuntemuksista ja tarkastele sitä uteliaasti – huomaa milloin se alkaa ja milloin se päättyy... kuinka syvälle se vie... minkä muotoinen se on... Kun huomaat tuon tuntemuksen, pane vain merkille, että se olet sinä, joka huomaa sen... Tuossa on tuo tunne... ja tässä olen minä huomaamassa sen. Jos voit huomata tuon tunteen tai tuntemuksen, et voi olla yhtä kuin se. Tunteesi ja tuntemuksesi vaihtuvat alinomaa... joskus tunnet itsesi onnelliseksi, joskus surulliseksi... Jos tunnet itsesi terveeksi... ja joskus sairaaksi... Joskus tunnet itsesi stressaantuneeksi, joskus rentoutuneeksi... mutta se osa sinusta, joka huomaa tunteesi ei vaihdu... se pysyy samana.

Huomaa myös roolisi, joka sinulla on tällä hetkellä... ja kun teet sen, huomaa että huomaat sen... juuri nyt olet ryhmäläisen roolissa... Roolisi vaihtuvat alinomaa. Jossakin toisessa tilanteessa olet vanhemman, äidin tai isän roolissa, tyttären tai pojan roolissa, sisaren tai veljen roolissa, työtoverin, ystävän, työntekijän... tai jossakin muussa roolissa. On joitakin rooleja, joita sinulla ei enää koskaan tule olemaan... kuten lapsen rooli. Mutta se, joka huomaa kaikki roolisi, on pohjimmiltaan se sama sinä, joka ei koskaan muutu.

Hengitä vielä pari kertaa syvään. Pyöräytä olkapäitäsä harjoituksen lopuksi ja avaa silmäsi.

Tämän viikon hyvinvointiharjoitus liittyy sekä ajatuksiin ja tunteisiin että omaan toimintaan. Yhdistetään aiemmilla kerroilla esillä olleita teemoja ja tarkastellaan, miten ne yhdessä vaikuttavat erilaisissa arjen tilanteissa. Ota esille kynä ja paperi ja piirrä oheisen kaltainen kuvio. Kirjaa jokin sinulle tärkeä asia. Mieti ensimmäistä kertaa, kun pohdit arvojasi. Millaiset asiat tuntuivat tärkeiltä? Valitse niistä yksi sinulle tärkeä asia tulevalle viikolle. Se voi olla vanhemmuus, oma aika tai jotakin muuta sinulle tärkeää. Kirjaa se ylös ja toteuta jokin pieni teko, joka on sinulle tärkeän asian suuntainen. Huomaa ja kirjaa tulevan viikon aikana, millaisia tunteita ja ajatuksia sinulla ilmenee, kun pyrit tekemään tekoja, jotka ovat tämän valitsemasi tärkeän asian suuntaisia. Huomaa etenkin ajatukset ja tunteet, joita ilmenee, kun et syystä tai toisesta toteutakaan aiottuja tekoja. Ole tarkkana tunne- ja ajatusesteiden varalta ja huomioi, miten vaihtuvat tunteet ja ajatukset vaikuttavat itselle tärkeiden asioiden tekemiseen. Kirjaa niitä lomakkeessa oleviin ajatuspilviin ja sydämiin.

Tapaaminen 5

Viimeinen ryhmäkerta voidaan toteuttaa lähi- tai etätapaamisena.

- Tervetuloa
- Nallekortti
- Hyvinvointiharjoituksen purku
- Läsnäolo
- Itsemyötätunto
- Käyttäytymisketju
- Suunnitelma tulevaan
- Ryhmän päättäminen
- Palautteen kerääminen



Tavoitteet

- Tunteiden ja ajatusten havainnointi
- Huomion kohdentaminen
- Itsemyötätunnon harjoittelu
- Arvojen mukaiset teot

Tervetulotoivotus ja virtuaalinen Nallekortti

Ohjaaja toivottaa tervetulleeksi viimeiseen tapaamiseen, jonka tavoitteena on tutustua itsemyötätuntoon, kerrata opittua ja tehdä suunnitelmia jatkoon.

Hyvinvointiharjoituksen purku

Käydään läpi, millaisia kokemuksia ajatus-, tunne- ja sääntöesteiden havainnoinnista nousi (dia 3)? Millä tavalla esteet vaikuttivat tekoihin ja estivät elämästä rikasta elämää? Keskustellaan. Mikäli kukaan ei halua jakaa omia kokemuksiaan, voi ohjaaja yleisesti todeta, miten joskus esteet saattavat ohjata toimintaamme, jos emme pysähdy huomaamaan niitä ja päättämään siitä, että toimimme omien arvojemme mukaisesti.

Läsnäolo

Huomion kohdentamista harjoitellaan aistien avulla. Harjoituksen kesto on noin 2-3 minuuttia. Ennen harjoitusta ryhmäläisiä muistutetaan harjoittelun tärkeydestä ja siitä, että harjoituksia voi viedä arjen tilanteisiin. Kerrataan eri harjoituksia, joita ryhmässä on hyödynnetty sekä kehoitetaan käyttämään niitä, jotka soveltuvat itselle parhaiten.

Tarvittava materiaali

- Nallekortit
- PowerPoint-tiedosto
- Suunnitelma tulevaan -lomake
- Palautelomake

Muuta huomioitavaa

- Varmista etäyhteyden toimivuus (etätapaaminen)
- Suunnitelma tulevaan -lomakkeen toimittaminen ryhmäläisille (etätapaaminen)
- Mentimeter-palautekysely (etätapaaminen)



Ohjaaja toivottaa tervetulleeksi viimeiseen tapaamiseen, jonka tavoitteena on tutustua itsemyötätuntoon, kerrata opittua ja tehdä suunnitelmia jatkoon.

Millaisia kokemuksia saitte ajatus-, tunne- ja sääntöesteiden havainnoinnista? Millä tavalla esteet vaikuttivat tekoihin? Estivätkö ne elämästä sinulle rikasta elämää? Minkä arvojen mukaisen teon valitsit? Haluaako joku kertoa kokemuksistaan?

Olemme harjoitelleet jokaisella tapaamiskerralla huomion kohdentamista eli läsnäolotaitoja. Tämä on myös taito, joka kohenee harjoittelemalla. Toivon, että tulevaisuudessa hyödynnät ryhmässä käyttämiämme harjoituksia tai muita sinulle sopivia harjoituksia. Osa harjoituksista vie vain lyhyen aikaa ja niiden tekeminen onnistuu lähes missä vain.

Tällä kerralla teemme harjoituksen aistien avulla. Ota hyvä asento. Keskity sitten katselemaan ympärillesi... Tutki silmilläsi uteliaasti ympärillesi... Huomaatko jonkin yksityiskohdan, joka vangitsee katseesi?



Siirry sitten kuuntelemaan... Kuuntele ääniä, joita korviisi kantautuu. Panetko jonkin äänen erityisesti merkille?

Keskity nyt tuntemaan tuoksuja, haistelemaan hajuja, joita voit ympärilläsi aistia... Nuuhki ilmaa syvään pari kertaa... Ehkä huomaat ilman kulkevan sieraimien kautta keuhkoihisi...

Tuo huomioisi nyt suuhusi... Miltä suussasi maistuu... Onko maku kenties karvas tai makea... Hapan tai suolainen...

Huomaa, miltä kehossasi tuntuu... Miltä tuolin selkänoja tuntuu selkäsi vasten... Entä miltä tuoli tuntuu takapuoltasi vasten... Tunnustele vielä, miltä jaloissasi: reisissäsi... pohkeissasi... ja jalkapohjissasi tuntuu....

Pyöräytä hieman olkapäitäsä harjoituksen päätteeksi.

Itsemyötätunto tarkoittaa sitä, että huolehdit itsestäsi silloin kun sinulla on vaikeaa ja suhtaudut itseesi ystävällisesti, kritisoiden itseäsi. Myötätuntoa itseä kohtaan on hyvä harjoitella, koska monet kohtelevat itseään rankemmin kuin muita.

Jakaannutaan kahteen pienempään ryhmään keskustelemaan. Pohditaan sitä, kuinka suhtaudumme epäonnistumisiin ja liiallisiin vaatimuksiin itseä ja muita kohtaan.

Palauttakaa aluksi mieleenne jokin tilanne, jolloin nuorella oli vaikeaa tai hän koki epäonnistuneensa. Mitä tunteita ja ajatuksia tuo tilanne herätti sinussa? Entä kuinka tuossa tilanteessa toimit tai puhuit nuorelle? Kirjaan samalla ylös joitakin asioita, joita keskustelustamme nousee esille (keskustelu n. 2-3 min).

Olen kirjannut, että teillä oli ____ ja toimitte _____. Lisäksi puhuitte nuorelle _____. Muistele nyt hetkeä, jolloin itse olet voinut huonosti tai sinulla on ollut vaikeaa. Minkälaisia tunteita ja ajatuksia sinulla oli silloin? Miten kohtelit itseäsi ja millä tavalla puhuit itsellesi? Kirjaan näitäkin ylös (keskustelu n. 2-3 min).

Olen kirjannut, että teillä oli ____ ja kohtelitte itseänne näin _____. Puhe itselle saattoi olla _____.

Mitä eroavaisuuksia huomaatte siinä, miten suhtauduitte toiseen, kun hänellä oli vaikeaa ja siinä, miten suhtauduitte itsenne, kun teillä oli vaikeaa? Entä mitä samankaltaisuuksia? Minkälaisia huomioita teitte? Saatamme huomaamatta olla itsellemme hyvin ankaria ja samankaltaisissa tilanteissa oikein huolehtivia ja ymmärtäviä toista kohtaan. Itsemyötätunto on taito, jota kannattaa harjoitella.

Tehdään vielä pieni harjoitus, jonka avulla harjoittelemme hyväksyntää ja itsemyötätuntoa:

Itsemyötätunto

Seuraavaksi ohjaaja alustaa itsemyötätunnosta. Osaamme usein olla ystävällisiä, kannustavia ja sallivia läheisillemme, mutta ystävällisyys itseä kohtaan voi tuntua vaikealta. Arvostelemme itseämme kovin helposti virheistämme ja epäonnistumisistamme emmekä anna itselle kiitosta tai tunnustusta onnistumisistamme. On tärkeää oppia olemaan itselle ystävällinen ja kannustava, jotta voi tukea itseään silloin kun on vaikeaa tai kun elämässä on haasteita. Tästä on kyse itsemyötätunnossa.

Harjoitus tehdään pienryhmissä ja ohjaaja osallistuu keskusteluun. Ensimmäiseksi pohditaan sitä, miten suhtautua omaan nuoreen, kun hänellä on vaikeaa. Tämän jälkeen pohditaan sitä, miten suhtautua itsen, kun itsellä on vaikeaa (dia 4). Samalla tarkastellaan eroja ja yhtäläisyyksiä, joita ilmenee suhtautumisessa omaan tai toisen pahaan oloon. Lopuksi tehdään vielä hyväksyntä- ja myötätuntoharjoitus.

Kysymykset ovat seuraavat:

1. Mitä tunteita ja ajatuksia nuoren pahoinvointi sinussa herättää ja kuinka siihen reagoit? Kuinka noissa tilanteissa toimit ja puhut nuorelle?
2. Mitä tunteita ja ajatuksia sinulla ilmenee, kun voit huonosti? Kuinka toimit ja miten puhut itsellesi? Keskustellaan havainnoista.





Käyttäytymisketju

Aiemmilla ryhmäkerroilla tarkasteltiin sitä, kuinka ajatuksemme tai tunteemme saattavat vaikuttaa siihen, kuinka toimimme. Tällä kertaa tarkastellaan koko käyttäytymisketjua. Ketju esitellään ensin yleisesti. Sen jälkeen ketjua mallinnetaan vanhemmuuteen. Käyttäytymisketjun yhteydessä on hyvä mainita, että ”haitallinen toiminta” on riippuvainen tilanteesta.

Ketju alkaa haitallisen käyttäytymisen/toiminnan tarkastelusta, jonka jälkeen tunnistetaan tilanne tai ympäristö, josta ketju lähti liikkeelle. Tämän jälkeen nimetään ajatuksia ja tunteita, joita esiintyi ennen toimintaa. Lopuksi ketjua jatketaan sekä lyhyen ja pitkä aikavälin seurauksilla. Kertauksessa käytetään valmiita esimerkkejä (Powerpoint -esitys).

Vedä syvään henkeä... hengitä nenän kautta. Tunne, kuinka ilma virtaa ulos ja sisään... Tunne, kuinka keuhkot laajenevat ja supistuvat hengityksen tahdissa. Tunne, kuinka vatsa laskee ja nousee hengityksen tahdissa... Rentouta olkapääsi ja vie kädet syliisi kämmenet ylöspäin.

Vie nyt huomiosi tuntemuksiin kehossasi. Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt? Tunnetko kipua, jännitystä, pistelyä, lämpöä tai kylmyyttä? Tunnustele tuntemuksiasi sellaisina kuin ne ovat. Älä yritä muuttaa niitä mitenkään, anna niiden vain olla.

Nimeä nyt ajatuksesi. Huomaa, mitä ajatuksia sinulla on, sanomalla hiljaa itseksesi (tai ääneen): "Nyt minulle tuli ajatus, että..." Ajatukset ovat vain ajatuksia, eivät totuus. Älä jää niihin kiinni, vaan anna niiden tulla ja mennä. Ne ovat kuin vieraita kodissasi. Toivota ne tervetulleeksi.

Kuvaile nyt tunteitasi. Nimeä niitä. Tunteet ovat kuin meren aaltoja. Opettele surffaamaan niillä, myötäilemään niitä. Ota vastaan se, mitä huomaat.

Ota vastaan sen, mitä ajattelet tai tunnet. Voit sanoa hiljaa itseksesi: "Valitsen tämän, otan sen vastaan, vaikka en pidäkään siitä."

Muistuta itseäsi siitä, mikä sinulle on tärkeää ja mitä elämänarvoja sinulla on. Toteuta niitä arjessasi. Toimi ja muuta se, mitä voit muuttaa. Hyväksy ja ota vastaan se, mitä et voi muuttaa.

Ota hyväksyvä asenne tuskallisia ajatuksiasi, tunteitasi, tuntemuksiasi ja muistojasi kohtaan. Älä pakene tai vältä niitä, vaikka niiden kohtaaminen voikin merkitä hetkellistä pahaa oloa ja tuskaa. Ole kärsivällinen ja myötätuntoinen itseäsi kohtaan, jos et aina pystykään hyväksymään kaikkea.

Anna itsellesi anteeksi, älä aseta liian kovia vaatimuksia itsellesi. Luovu turhista velvoitteista ja toimimattomista säännöistä, joita ehkä olet asettanut itsellesi. Onko jotain, jolle sinun pitäisi sanoa Ei voidaksesi paremmin? Lohduta itseäsi kuten lohduttaisit parasta ystävääsi. Ole kiltti itsellesi.

Olemme tarkastelleet näillä tapaamisilla mm. sitä, miten ajatuksemme ja tunteemme saattavat vaikuttaa siihen, miten toimimme. Sitä olemme nimenneet ketjuksi.

Tarkastellaan nyt koko käyttäytymisketjua. Otetaan esimerkki minusta itsestäni. Minulle terveys ja fyysinen hyvinvointi on tärkeää. Se on yksi minun arvoistani. Tässä esimerkissä (dia 5) toimintani on "Makaan sohvalla ja katson lempisarjaani TV:stä". On hyvä muistaa, että tässä mainitsemani haitallinen toiminta ei aina ole haitallista. Vapaapäivän iltana voi olla oikein hyödyllistä levätä ja ladata akkuja. Haitallinen käytös on siis tilannesidonnaista. Mutta jos tilanne onkin toinen: olen tullut pari tuntia sitten töistä, syönyt tunti aiemmin ja olisi aika lähteä lenkille.



Mikäli kukaan ryhmäläisistä ei halua tuoda omaa esimerkkiään yhteiseen tarkasteluun, niin niistä voidaan keskustella pienryhmissä.

Minulle voi tulla silloin ajatuksia, kuten esimerkiksi "Ei kiinnosta, En jaksa". Saattaisin myös kokea erilaisia tunteita, kuten alakuloa, mielihalua tai väsymystä. Näiden ajatusten ja tunteiden ohjaamana (autopilotti!) jään lopulta makaamaan sohvalle, katselemaan TV:tä ja syömään karkkeja. Tässä kohdin saan harmillisesti petollisen pikavoiton tai palkinnon. Minulle se palkinto on rentoutuminen. Mutta jos kovin usein toimin niin, että jään lenkin sijaan sohvalle makaamaan, sillä voi olla pitkällä aikavälillä huonoja seurauksia hyvinvoinnilleni, kuten fyysisen kunnon ja jaksamisen heikentyminen, ylipaino sekä selkävaivat."

Tarkastellaan ketjua uudelleen. Tässä esimerkissä (dia 6) toimintani ei ole haitallista, vaan minulle tärkeän asian mukaista. Toimintani on: vedän lenkkarit jalkaan ja lähdän kävelylenkille. Mikä oli tuo tilanne, josta kaikki lähti liikkeelle? Tilanne oli aivan sama: Olin tullut pari tuntia sitten töistä, syönyt tunti aiemmin ja on lenkille lähdön aika. Tuossa tilanteessa minulle tulee ajatuksia: "Ei kiinnosta, En jaksa". Huomaan tunteita: alakulo, väsymys, mielihalu levätä. Lähdän kuitenkin lenkille noista tunteista huolimatta ja vaikka minulla voi olla ajatuksia kuten, ei kiinnosta. Lenkille lähtö ei siinä tilanteessa tunnu hyvältä tai palkitsevalta, päinvastoin. Minusta saattaa jopa tuntua aluksi ärsyttävältä, joten en saa "pikavoittoa". Mutta kun tarkastelemme sitä, minkälaisia seuraukset ovat pitkällä aikavälillä, toiminnan hyödyllisyys tulee esille aivan toisella tavalla. Minkälaisia seurauksia teidän mielestänne toiminnalla voisi olla pidemmällä aikavälillä?

Otetaan uusi esimerkki (dia 7) käyttäytymisketjusta. Siinä vanhemman arvo on välittäminen ja rakkauden osoittaminen ihmssuhteissa. Tällä kertaa haitallinen toiminta on huutaminen nuorelle. Ketju lähti liikkeelle siitä, että vanhempi tuli töistä kotiin ja teki ruokaa. Nuori alkoi purnaamaan ruoasta, jonka johdosta vanhemmalla ilmeni ajatuksia "Kiittämätön lapsi, Aina teen kaiken, Mikään ei kelpaa". Vanhempi saattoi myös kokea tunteita, kuten kiukkua, ärsytystä ja vihaa. Näiden ajatusten ja tunteiden ohjaamana vanhempi alkoi huutamaan nuorelle. Nyt petollinen pikavoitto voisi olla helpotus ja se, että nuori tottelee. Mutta pitkän aikavälin seuraukset eivät ole arvojen mukaisia eikä edistä hyvää suhdetta nuoreen. Minkälaisia seurauksia tällaisella toiminnalla voisi olla?

Katsotaan samaa esimerkkiketjua (dia 8) uudelleen. Toiminta on tällä kertaa: vanhempi keskustelee nuoren kanssa asiallisesti. Tilanne, josta toiminta lähti liikkeelle, oli aivan sama. Vanhempi oli tullut kotiin ja laitto ruokaa. Nuori alkoi purnaamaan ruoasta. Vanhemmalle tuli ajatuksia: "Kiittämätön lapsi, Aina teen kaiken, Mikään ei kelpaa". Vanhempi huomasi itsellään tunteita: Kiukkua, ärsytystä ja vihaa. Noista ajatuksista ja tunteista huolimatta vanhempi alkoi keskustelemaan nuoren kanssa asiallisesti. Asiallinen keskustelu ei tuntunut hyvältä ja palkitsevalta, vanhemmasta saattoi tuntua aluksi ärsyttävältä, kun ei saanut "pikavoittoa". Mutta kun tarkastelemme sitä, minkälaisia seuraukset ovat pitkällä aikavälillä, toiminnan hyödyllisyys tulee esille toisella tavalla. Minkälaisia seurauksia toiminnalla voisi olla pidemmällä aikavälillä?

Onko jollakulla mielessä jokin haitallinen toiminta, jota haluaisi tarkasteltavan yhteisesti (dia 9)?

Suunnitelma tulevaan

Ohjaaja muistuttaa vielä arvoista ja arvojen mukaisista teoista. Harjoituksessa käytetään lomaketta ([Liite 11](#)), johon kirjataan asioita, joista oma hyvä elämä koostuu. Kun arvot ovat kirjattuina, ryhmäläiset arvioivat numeerisesti, kuinka tärkeä kukin arvoista on ja viereen numeron kuvaamaan sitä, kuinka paljon on käyttänyt aikaa arvon toteuttamiseen arjessa. Sen jälkeen valitaan kaksi arvoa, joihin pyritään löytämään pieniä tekoja arvojen näkymiseksi arjessa. Lisäksi suunnitellaan tekoja, joita voi tehdä hyvin pian. Mikäli tämä toteutetaan etänä, ryhmäläisille annetaan lomake ensimmäisellä tapaamiskerralla tai toimitetaan sähköisesti.



Saatesanat, kiitokset ja palautteet

Kerrataan läsnäolotaitojen harjoittelun helppous ja hyödyllisyys omassa arjessa. Muistutetaan muista harjoitteista, joita voi hyödyntää oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Lopuksi pyydetään täyttämään palautelomake ([Liite 12](#)) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



Tämä on tapaamistemme viimeinen tehtävä. Tarkoitus olisi suunnitella tulevaa, jotta ryhmässä opittujen taitojen harjoittelu ja toteuttaminen ei unohtuisi, vaan niitä tulisi hyödynnettyä osana omaa arkea. Tämä on suunnitelma tulevaisuuteen.

Toivon, että teette tämän harjoituksen kaikessa rauhassa. Olemme useita kertoja tunnistaneeet niitä asioita, jotka tekevät elämästämme merkityksellistä ja ovat meille kullekin tärkeitä. Tarkastellaan näitä arvoja nyt lomakkeen avulla. Kirjaa pieniin laatikoihin niitä asioita, joita tunnistat itsellesi tärkeiksi ja arvokkaiksi. Muistele aiemmin tunnistamiasi asioita, jos se helpottaa sinua kirjaamisessa.

Laita sen jälkeen kunkin arvon perään pieneen lokeroon numero, joka kertoo siitä, kuinka tärkeä se on hyvinvointiasi ajatellen. Numero 10 tarkoittaa Erittäin tärkeä ja 1 sitä, että se ei ole juuri nyt tärkeä.

Kirjaa sen jälkeen perään numeroin, kuinka paljon olet käyttänyt aikaa tuon asian toteuttamiseen arjessasi. Jos olet käyttänyt merkittävästi aikaa ja tehnyt tietoisia valintoja asian suhteen, kirjaa 10. Mikäli taas asialle ei juurikaan ole jäänyt aikaa tai se on unohtunut, kirjaa 1. Voit tietenkin valita numeroiden 1–10 väliltä.

Kirjaa lopuksi lomakkeelle ylös kaksi tällä hetkellä tärkeintä asiaa hyvinvointiasi ajatellen. Pohdi niitä pieniä tekoja, joita voit tehdä ilman suuria ponnisteluja tai mitä valmisteluja voit tehdä tuon toteutumiseksi tänään tai lähipäivinä. Voit myös kirjata nuo tärkeät asiat ja teot puhelimeesi muistuttamaan niiden toteuttamisesta.

Tehkää vielä kokoava kirjallinen suunnitelma itsellenne, jossa huomioitte ryhmän aikana käsitellyjä asioita. Ne voivat liittyä arvoihin, arvojen mukaisiin tekoihin, tunteisiin, ajatuksiin jne.

Lopuksi haluan kerrata ja muistuttaa harjoituksista, joita olemme tapaamiskerroilla tehneet. Läsnäolotaitoja olemme harjoitelleet monella tavalla: voit keskittyä kuuntelemaan ympärillä ilmeneviä ääniä tai voit tunnustella jotain esinettä. Vaikka ajatus lähteekin harhailemaan, voit palauttaa sen esineen avulla takaisin.

Lisäksi olemme tunnistaneeet erilaisia ajatuksia ja tunteita, jotka saattavat haastaa meitä silloin, kun teemme tai aiomme tehdä jotain sellaista, joka on meille itsellemme tärkeän asian mukaista. Näiden tehtävien avulla voitte tulevaisuudessakin tarkastella ajatuksia ja tunteita, joita teillä ilmenee. Samalla olette ehkä tulleet tietoisemmaksi siitä, mikä teille on elämässä tärkeää. Nyt voitte valita eri tilanteissa, miten toimitte ja toivon mukaan ajatukset tai tunteet eivät saa niin suurta sijaa.

Toivon myös, että muistatte olla itsellenne ystävällisiä samaan tapaan kuin olette ystävällisiä toista ihmistä kohtaan.

Kiitän teitä kaikkia näistä tapaamisista ja toivon teille oikein mukavaa jatkoa itsellenne tärkeiden asioiden parissa.

Pyydän vielä täyttämään palautelomakkeen, joka tehdään nimettömänä. Voit taitella sen tähän kirjakuoreen.

Käsikirjojen liitteet voidaan tulostaa erikseen jokaista ryhmäkertaa varten. Tarkista käsikirjasta kunkin ryhmäkerran kohdalta tarvittavat liitteet. Osa liitteistä on laadittu siten, että ne tulostetaan ja laminoidaan, jotta niitä voidaan hyödyntää useissa eri ryhmissä (esimerkiksi [Liite 2 Arvokortit](#)).

Mentimeterin käyttöä koskevaa ohjeistusta on saatavilla tunnukset luomalla sen sovellukseen.



LIITTEET

Liite 1 Virtuaalinen Nallekortti -kokoelma

Liite 2 Arvokortit

Liite 3 Arvojen luettelo

Liite 4 Viikon hyvinvointiharjoitus

Liite 5 Ajatukset

Liite 6 Viikon hyvinvointiharjoitus

Liite 7 Viikon hyvinvointiharjoitus

Liite 8 Arvojen nelikenttä

Liite 9 Viikon hyvinvointiharjoitus

Liite 10 Esimerkki käyttäytymisketjusta

Liite 11 Suunnitelma tulevaan

Liite 12 Palautelomake

Kuva 1 Esimerkkikuva Mentimeteristä (Ajatukset)

Kuva 2 Esimerkkikuva Mentimeteristä (Tunteet)

Kuva 3 "Esteet"

LIITE 1

Virtuaalinen Nallekortti-kokoelma



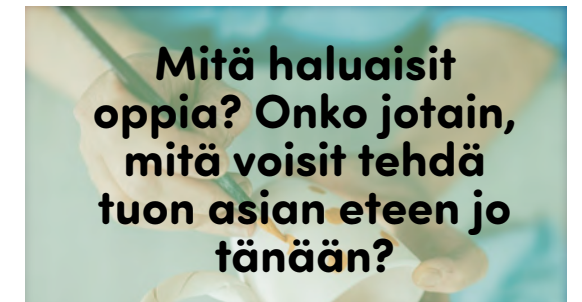
Image reproduced from The Bears cards with the permission of the publisher, Innovative Resources: <https://innovativeresources.org/>. All rights reserved.

LIITE 2

Arvokortit



Minkä tärkeän taidon olet oppinut elämässäsi?



Mitä haluaisit oppia? Onko jotain, mitä voisit tehdä tuon asian eteen jo tänään?



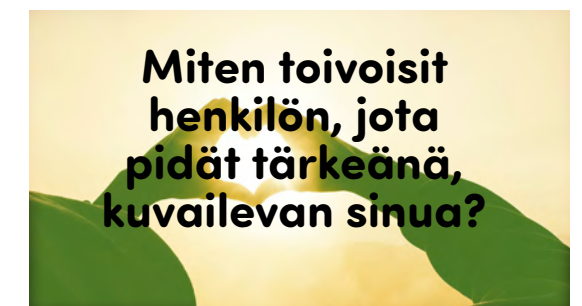
Mitä asioita voit tehdä, joilla osoitat välittämistä sinulle tärkeälle ihmiselle?



Minkä asian tekemisestä nautit vapaa-ajalla?



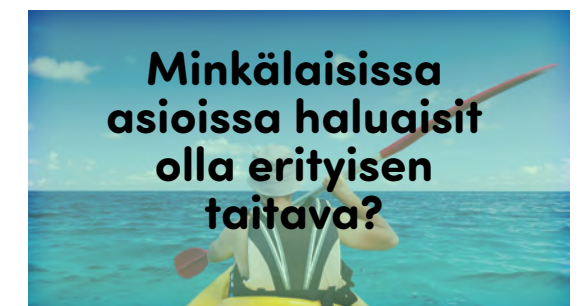
Millainen vanhempi haluat olla viiden vuoden kuluttua?



Miten toivoisit henkilön, jota pidät tärkeänä, kuvailevan sinua?



Mihin haluaisit käyttää vähemmän aikaa?



Minkälaisissa asioissa haluaisit olla erityisen taitava?



Mihin haluaisit käyttää enemmän aikaasi?



Minkälaisilla teoilla osoitat olevasi ystävä?

LIITE 3

Arvojen luettelo

Valitse näistä yksi sinulle tärkeä asia. Kirjoita vastaus mentimeteriin.

- | | | |
|-----------------------------|--|----------------------------------|
| perhe | vapaus | luovuus |
| harrastus | rohkeus | luonto |
| musiikki | humori | läsnäolo |
| elän enemmän tässä hetkessä | taloudellinen turvallisuus | vaalin omaa seksuaalisuuttani |
| välitän itsestäni ja muista | olen ystävällinen itseäni ja muita kohtaan | olen avoin ja utelias uudelle |
| liikunta | jokin muu | haluan kehittää itseäni (miten?) |

LIITE 4

Viikon hyvinvointiharjoitus

Tänään koen itselleni tärkeäksi

Tulevan viikon aikana teen seuraavia tekoja, jotta tuo itselleni merkityksellinen asia näkyy elämässäni. Kirjaan taulukkoon, mitä tekoja toteutan ja milloin.

Teko, joka on itselleni tärkeän asian mukainen:	päivä	päivä	päivä	päivä	päivä

Tänään koen itselleni tärkeäksi

Tulevan viikon aikana teen seuraavia tekoja, jotta tuo itselleni merkityksellinen asia näkyy elämässäni. Kirjaan taulukkoon, mitä tekoja toteutan ja milloin.

Teko, joka on itselleni tärkeän asian mukainen:	päivä	päivä	päivä	päivä	päivä

Ajatukset



Viikon hyvinvointiharjoitus

50

LIITE 7

Viikon hyvinvointiharjoitus

Kirjaa kaksi arvojesi mukaista tekoa, jotka vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiisi:

Teko 1: _____

Teko 2: _____

Kirjaa havaitsemiasi ajatuksia ja tunteita niille varattuihin kohtiin. Kirjaa tämän jälkeen viimeiseen laatikkoon niiden vaikutuksia toimintaasi. Toimitko liiaksi tunteiden ja ajatusten ohjaamana? Jäikö jotain tärkeää tekemättä?



Ajatus

Tunne

Toiminta

LIITE 8

Arvojen nelikenttä

1. Mikä näillä osa-alueilla on minulle tärkeää?
2. Mitä pieniä tekoja voin tehdä niiden toteutumiseksi?

Läheisyys ja ystävät
(ihmissuhteet)

Työ ja opiskelu

Vapaa-aika

Terveys

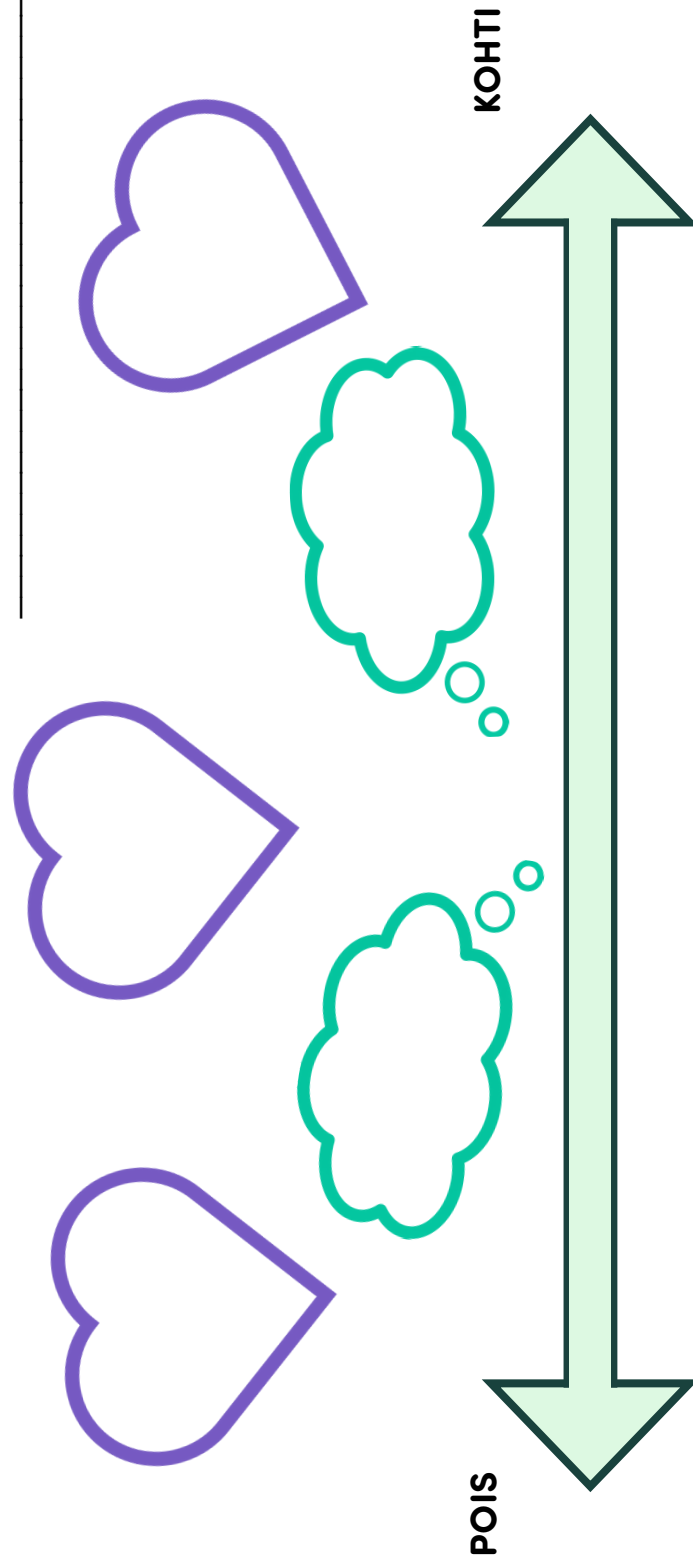


LIITE 9

Viikon hyvinvointiharjoitus

Mitkä ajatukset ja tunteet saattavat häiritä minua, kun pyrin kohti minulle tärkeää asiaa?

Minulle tärkeää on:



Tekoja, joita teen:

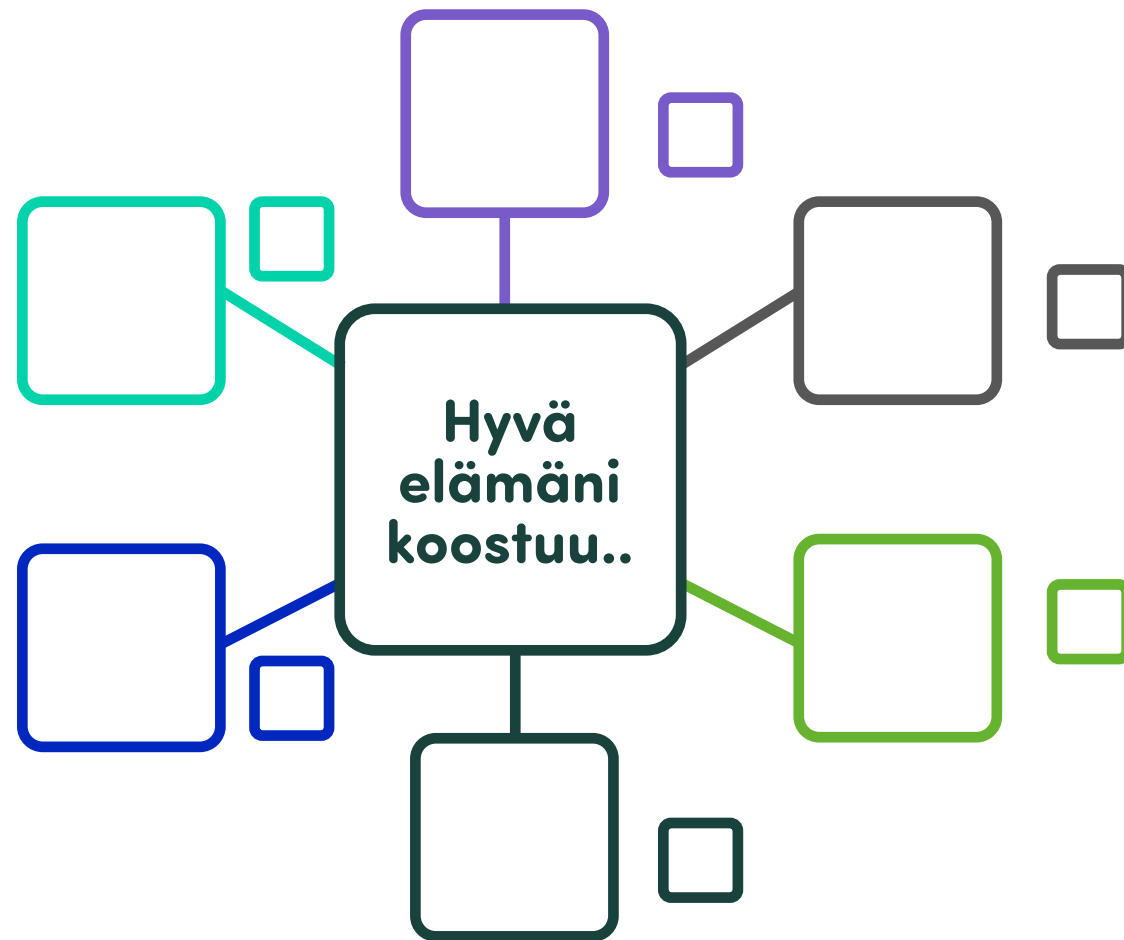
LIITE 10

Esimerkki käyttäytymisketjusta



LIITE 11

Suunnitelma tulevaan



Laita sitten jokaisen arvon kohdalle, kuinka tärkeä asia on hyvinvointiasi ajatellen. Kirjaa se asteikolla 1-10 (1=vähän tärkeä, 10=erittäin tärkeä).

Merkitse sen jälkeen, miten paljon olet tehnyt tekoja ja valintoja tämän asian eteen, niin että se näkyy arjessasi. Jos teet jatkuvasti arjessasi tietoisia valintoja, kirjaa 10. Mikäli et ole juurikaan käyttänyt asiaan aikaa tai se on jäänyt sivuun, kirjaa 1.

Valitse lopuksi kaksi asiaa, jotka ovat tällä hetkellä erityisen tärkeitä ja ajankohtaisia. Kirjaa ne alla olevaan taulukkoon. Kirjaa lisäksi pieniä tekoja, joita voit tehdä jo tänään tai tulevien päivien aikana.

--	--

LIITE 12

Palautelomake

Miten koet ryhmään osallistumisen vaikuttaneen hyvinvointiisi ja vanhemmuuteesi? Valitse sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen saanut ymmärrystä nuoruuden kehitysvaiheiden erityispiirteistä, joka tukee osaltaan vanhemmuuttani.					
Olen käyttänyt enemmän aikaa minulle merkityksellisten asioiden tekemiseen.					
Koen, että olen oppinut olemaan läsnä kussakin tilanteessa paremmin kuin aiemmin.					
Olen oppinut uusia tapoja käsitellä epämiellyttäviä tunteita.					
Olen käyttänyt ryhmässä opeteltuja menetelmiä.					
Koen, että ryhmään osallistuminen on tukenut ja lisännyt hyvinvointiani.					
Olen oppinut taitoja, jotka tukevat vanhemmuuttani.					

Mitä muuta palautetta haluaisit antaa: _____

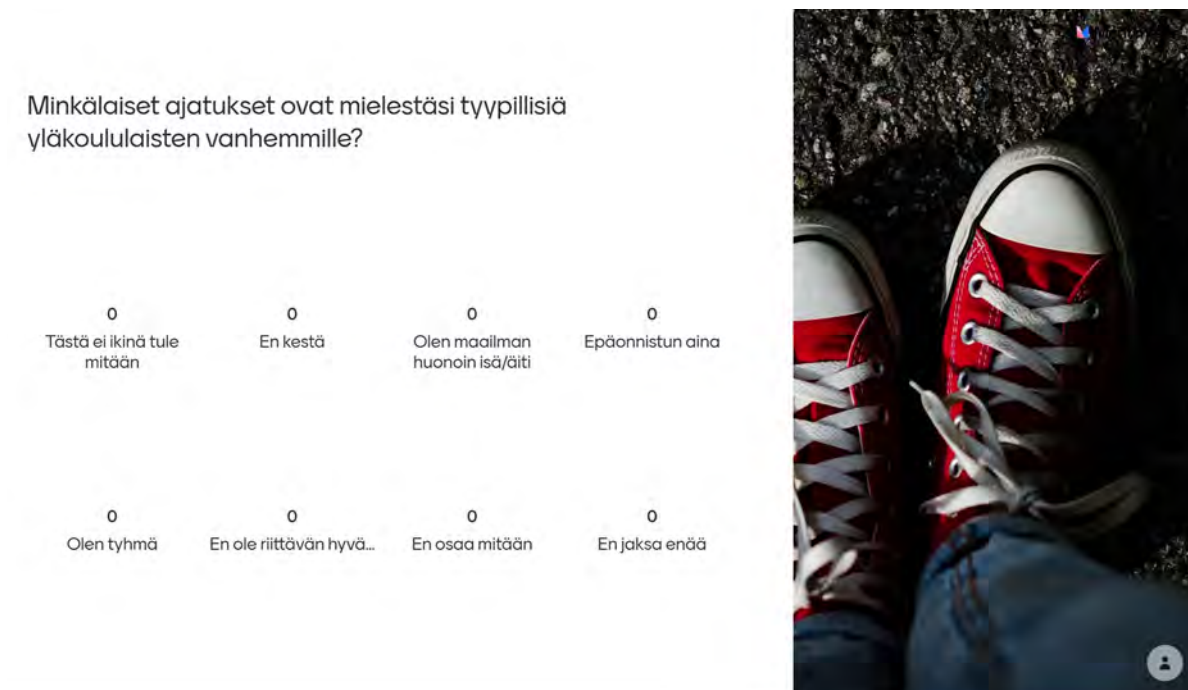
Suosittelko ryhmää muille nuorille: kyllä ☐ en ☐
 Jos vastasit KYLLÄ, niin miksi suosittelet? Ja kenelle? _____

 Jos vastasit EN, niin miksi et suosittele? _____

Kiitos palautteestasi ja osallistumisestasi ryhmään!

KUVA 1

Esimerkkikuva Mentimeteristä (Ajatukset)



KUVA 2

Esimerkkikuva Mentimeteristä (Tunteet)



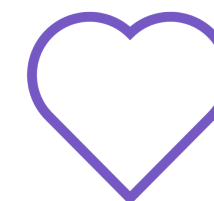
KUVA 3

"Esteet"

Ajatusesteet



Tunne-esteet



"Säännöt"



VANHEMMAN KOMPASSI

Hyväksymis- ja arvopohjainen ryhmämalli nuorten vanhemmille

Tämä opas esittelee nuorten vanhemmille laaditun ja testatun ryhmämallin, joka on kehitetty vuosina 2023–2024 Hyvä arki -hankkeessa. Oppaan tavoitteena on tukea vanhempia, jotka ovat kiinnostuneita oman hyvinvointinsa vahvistamisesta ja haluavat työkaluja nuorten kanssa toimimiseen. Opasta voivat hyödyntää koulujen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Vanhemmat voivat myös itsenäisesti hyödyntää oppaan materiaalia verkkokurssilla. Oppaassa kuvataan mallin teoriatausta, harjoiteltavat hyvinvointitaidot ja kunkin ryhmäkerran yksityiskohtainen sisältö.

Oppaan on laatinut moniammatillinen työryhmä koostuen psykologian, mielenterveystyön ja psykoterapian ammattilaisista.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

mieli

Pohjanmaan
mielenterveys ry

V A A S A .
V A S A .