

Yhdessä enemmän

Ohjausmateriaali sinulle joka työskentelet
lasten ja nuorten parissa

Sisällysluettelo

Johdanto.....	2
Yhdistyksistä	3
Yhdessä enemmän- projekti 2016 - 2018.....	4
Mielenterveys.....	5
Lapset ja nuoret jotka kasvavat vaikeissa olosuhteissa	6
Miten voin tukea nuorta?	7
Harjoituksia.....	8
OMAT MUISTIINPANOT	15
Liite 1. TUNNESANAT TUNTEIDENSELITYSPELIÄ VARTEN	16
Liite 2. KYSYMYKSET JA VÄITTÄMÄT TIETORINKIÄ VARTEN.....	17
Liite 3. MISSÄ OLEN HYVÄ?	18
Sinä lasten ja nuorten kanssa työskentelevä.....	19

Johdanto

Nuorten mielenterveys ja mielenterveysongelmat ovat asia joka koskee meitä kaikkia, jotka työskentelemme nuorten parissa. Mitä luultavammin me kaikki toivomme että voisimme jollain tavoin edistää nuorten hyvinvointia.

Onnistuaksemme edistämään nuorten hyvinvointia, täytyy meidän reagoida nopeasti ja tarttua tilaisuuksiin joita meille tarjotaan. Tässä meillä on tilaisuus vahvistaa nuorten mielenhyvinvointia.

Miten me käytännössä vahvistamme nuoren mielenhyvinvointia? Voimme vahvistaa sitä esimerkiksi harjoittelemalla erilaisia taitoja ja kehittämällä selviytymisstrategioita yhdessä nuorten kanssa.

Tämä ohjausmateriaali on tarkoitettu tietopohjaksi ja harjoituspankiksi teille, jotka tapaatte lapsia ja nuoria työssänne. Ohjausmateriaali sisältää tietoa erilaisista teemoista ja harjoituksista jotka edistävät nuorten mielenterveyttä ja lisäävät ryhmähenkeä. Ohjausmateriaalin tarkoitus on herättää ajatuksia mielenterveydestä ja kuinka sitä voi edistää. On tärkeää saada nuoret ymmärtämään, että mielenterveys on voimavara ja meillä kaikilla on oikeus mielenhyvinvointiin.

Yhdistyksistä

FinFami Pohjanmaa ry

Läheisen sairastuminen on kriisi myös omaisille. Sairastuminen herättää monenlaisia tunteita: pelkoa, syyllisyyttä, surua, ahdistusta ja myös avuttomuutta.

FinFami Pohjanmaa ry on vuonna 1991 perustettu kaksikielinen yhdistys, jonka tehtävänä on tukea mielenterveyden häiriöistä kärsivien omaisia ja läheisiä. Yhdistys muutti nimensä 23.9.2014 FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf, entinen Omaisetsielenterveystyön tukena Vaasanseutu ry - Anhörigas stöd för mentalvården i Vasanejden rf. Yhdistys on valtakunnallisen FinFami ry Mielenterveysomaisten keskusliiton jäsen.

Omaisyyhdistys on paikka, jossa voi tavata toisia samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Yhdistyksen tärkein tehtävä on tukea mielenterveyspotilaiden omaisten ja muiden läheisten, kuten ystävien ja työtovereiden jaksamista. Yhdistyksemme tarjoaa virkistystä, henkilökohtaista keskustelua omaisneuvojien kanssa, vertaistukea keskusteluryhmissä, luentoja sekä muuta toimintaa.

Toiminta-alueemme on Vaasan sairaanhoitopiirin sekä Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueet. Omaisyyhdistyksiä on Suomessa jo kuusitoista kappaletta.

Yhdistyksen toimintaa rahoittaa STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus).

Svenska Österbottens Anhörigförening (SÖAF)

Svenska Österbottens anhörigförening rf on ruotsinkielinen yhdistys joka perustettiin vuonna 1996. Kohdistamme toimintamme omaisille joiden läheiset kärsivät mielenterveysongelmista. Omainen voi olla lapsi, nuori, sisar, vanhempi, isovanhempi tai joku muu lähisukulainen.

Yksi tärkeimmistä tehtävistämme on monin eritavoin tukea ja auttaa perheitä joissa joku perheenjäsen kärsii mielenterveys ongelmista. Järjestämme omaisille tapaamisia ja vertaisryhmiä sekä tarjoamme yksittäisiä keskusteluja ja/tai pari- ja perhekeskusteluja. Järjestämme myös luentoja ja seminaareja, sillä tiedämme että se kun asioista puhutaan vähennämme stigmaa ja negatiivisia asenteita mielenterveysongelmia kohtaan. Viimeisen vuoden aikana olemme aktiivisesti panostaneet lapsiin ja nuoriin ja jopa järjestäneet teemapäiviä lapsiperheille.

Yhdistys on jäsenyyhdistys FinFami keskusliitossa sekä FSPC Psykosociala förbundetissä. Lisäksi olemme tehneet useita vuosia yhteistyötä FinFami Pohjanmaa ry:n kanssa.

Yhdistyksen toiminta-alue on ruotsinkieliset tahot Pohjanmaalla, Yhdistyksen rahoittajana toimii STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus).

Yhdessä enemmän- projekti 2016 - 2018

Yhdessä enemmän- on kolme vuotinen projekti, joka on suunnattu kahdeksaluokkalaisille kuudessa koulussa ympäri Pohjanmaata.

Tavoitteena on lisätä tietoutta mielenterveysongelmista ja palveluista nuorille, vähentää stigmaa ja helpottaa keskustelua mielenhyvinvoinnista sekä mahdollistaa matalankynnyksen palveluja. Projektin tarkoituksena on myös antaa nuorille vertaistukea ja yhteisöllisyyttä sekä tapoja ilmaista itseään ja helpottaa puhumista vaikeistakin asioista.

Noin joka viides suomalainen kärsii jossain kohtaa elämäänsä mielenterveysongelmista ja jopa 25 prosenttia alaikäisistä lapsista ja nuorista elää perheissä, joissa on mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia.

Projektin aikana on tarkoitus aktivoida keskustelua mielenterveydestä. Projekti tarjoaa tietoa ja tukea teemapäivien, luentojen ja ryhmätoiminnan kautta, sillä yhdessä tekeminen edistää mielenhyvinvointia.

Tavoitteena on ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia sekä tukea perheitä, joissa joku läheinen sairastaa. Projekti toimii vuosina 2016–2018 yhteistyössä FinFami Pohjanmaa ry:n ja SÖAF:in (Svenska Österbottens Anhörigförening rf) kanssa ja rahoittajana toimii Stea

Vaikka mielenterveysongelmat ovat hyvin yleisiä tänä päivänä ja niitä voi esiintyä kenellä tahansa, iästä ja sukupuolesta riippumatta, ovat ne edelleen arka puheenaihe. Tahdomme tuoda projektissa esiin sen, että mielenterveysongelmia ei tarvitse hävetä eikä pelätä. Mielenterveys on iso osa elämäämme ja siksi siitä tulee pitää huolta.

Mielenterveys

Mielenterveyttä voi kuvata monilla eri tavoilla ja se sisältää hyvin paljon. WHO kuvailee mielenterveyttä näin: ” Mielenhyvinvointi on tila, jossa jokainen yksilö pystyy toteuttamaan omia mahdollisuuksiaan, selvittää päivittäisistä vastoinkäymisistä sekä pystyy osallistumaan yhteiskuntaan, jossa hän elää”.

Kun ihmisellä on hyvä mielenterveys, hän voi sanoa voivansa hyvin myös sisältä. Hän selviää päivittäisistä haasteista ja paineista. Mielenterveys ei kuitenkaan tarkoita että olisit vapaa kaikista huolista ja murheista, vaan että ihmisellä on taito käsitellä niitä.

Miten voin edistää mielenterveyttäni

On tärkeää panostaa mielenhyvinvointiin ja psyykkiseen valmiuteen, sillä nämä ovat meille voimavaroja. Kun meillä on vakaa mielenterveys, saamme voimaa ja jaksamista arkeen.

Muistuta lasta ja nuorta että:

- Hän tekee asioita joista hän nauttii ja joista hänelle tulee hyvä mieli
- Hän viettää aikaa ystäviensä kanssa
- Hän osallistuu toimintaan, joka kohdistuu nuoriin. Silloin on mahdollisuus tavata ihmisiä, jotka ovat samassa elämäntilanteessa. Sieltä on mahdollisuus saada uusia ystäviä
- Että hän syö monipuolisesti ja terveellisesti jolloin keho saa energiaa
- Urheilee säännöllisesti, se auttaa selkeyttämään ajatukset ja edistää hyvän unen saantia
- Hän uskaltaa puhua huonosta olostaan ja ongelmistaan.

Jokainen meistä voi joskus huonosti ja se kuuluu elämään, mutta jos tämä alkaa vaikuttamaan arkielämään pitää henkilön pyytää apua.

Lapset ja nuoret jotka kasvavat vaikeissa olosuhteissa

Te, jotka työskentelette lasten ja nuorten parissa, tapaatte varmasti päivittäin nuoria, jotka ovat kasvaneet vaikeissa olosuhteissa. On sanomattakin selvää että vaikeat lähtökohdat vaikuttavat jokaiseen lapseen ja nuoreen, mutta eri tavoin. Sen ei välttämättä tarvitse edes näkyä lapsesta/nuoresta ulospäin, että hän elää perheessä, jossa on ongelmia. Yleensä lapsi/nuori tekee kaikkensa, jotta hän saa piilotettua sen mitä kotona tapahtuu ja että kaikki vaikuttaisi normaalilta.

Lapset ja nuoret oppivat hyvin nopeasti hallitsemaan tilannetta monin eri keinoin, jotta selviäisivät arjesta. Kun tapaamme lapsia ja nuoria, on äärimmäisen tärkeää tiedostaa että joku lapsi/nuori voi käyttäytyä tietyllä tavalla johtuen vaikeista lähtökohdista. Kun olet huomaavainen ja tunnet aidosti huolta näistä lapsista/nuorista, vasta silloin voimme alkaa eheyttämään heitä.

Lapset ja nuoret jotka kasvavat vaikeissa olosuhteissa voivat olla:

Ulospäinsuuntautunut käytöshäiriö: Lapsi/nuori reagoi ulospäin aggressiivisesti, uhmakkaasti, väkivaltaisesti sekä joskus jopa rikollisesti. Yksikin epämiellyttävä tilanne voi laukaista nuorella todella voimakkaita tunteita. Nämä ulospäinsuuntautuneet nuoret tuntevat usein tullessaan väärinymmärretyiksi aikuisten keskuudessa.

Sisäänpäin suuntautunut käytöshäiriö: Lapsi/nuori on sulkenut kaikki tunteet sisäänsä, mikä aiheuttaa sen että hänen on todella vaikea puhua omista tunteistaan kenellekään. Sisäänpäin suuntautunut käytöshäiriö saattaa johtaa siihen että nuoria alkaa satuttamaan tai rankaisemaan itseään.

Epävarma: Nuori tuntee ettei hän voi luottaa aikuiseen ja jos hän on joskus luottanut, on hän joutunut pettymään. Näiden lasten/nuorten on aikuisiässä todella vaikea sitoutua.

Ylisuorittaja: Näillä lapsilla/nuorilla ei ole ulospäin mitään ongelmia. Ulospäin kaikki näyttää todella hyvältä. Lapsi/nuori saattaa kokea, että hänen ongelmansa eivät ole tarpeeksi vakavia tai että hän ei ole sen avun arvoinen. Nuoresta saattaa näyttää ja tuntua, että elämän tarkoitus on vain suoriutua. Suorittamisella nuori tuntee että hän pystyy paremmin kontrolloimaan tilanteita.

On kuitenkin tärkeä muistaa, että nuorille ei tarvitse olla mitään yllämainituista käytöstavoista voidakseen silti huonosti. Tämän vuoksi voi olla hyvin vaikeaa erottaa tällainen nuori joka voi huonosti, muista siis huomioida jokainen nuori jonka tapaat.

Miten voin tukea nuorta?

Kouluhenkilökunta on äärimmäisen tärkeä nuorelle. Tapaatte nuoria päivittäin, jolloin näette sen jos nuorella tapahtuu muutosta tai hän voi huonosti. Voi myös olla, että olette ainoat aikuiset, joita nuori tapaa perheensä ja kotinsa ulkopuolella. Huomioimalla näitä nuoria esimerkiksi kysymällä mitä kuuluu, kerran enemmän kuin normaalisti, näytät nuorelle että välität ja olet nuoren tavoitettavissa ja käytössä.

Muistakaa, kun kohtaatte nuoria työssänne, että olette heille elintärkeitä. Teette äärimmäisen hyvää ja tärkeää työtä. Lapselle/nuorelle, joka on kasvanut vaikeissa olosuhteissa, riittää, että on yksi aikuinen joka näkee ja kuulee, yksi aikuinen joka aidosti välittää. Se voit olla sinä!

Lapsen ja nuoren oikeudet

Meidän tehtävämme aikuisena on muistuttaa lasta ja nuorta siitä että ei ole heidän tehtävänsä yrittää parantaa vanhempiaan tai pelätä vanhempien päihteiden väärinkäyttöä. Lapset ja nuoret tarvitsevat apua ja tukea meiltä aikuisilta. Lapset/nuoret tarvitsevat rohkaisua, vahvistusta sekä rakkautta jotta he voisivat kehittyä ja voida hyvin.

Lapset/nuoret jotka kasvavat vaikeissa olosuhteissa, tietävät hyvin harvoin mitkä ovat heidän oikeuksiaan. Meidän tehtävämme jotka lasten ja nuorten parissa työskentelemme, on kertoa heille heidän oikeuksistaan.

Tärkeät oikeudet jotka meidän tulisi kertoa lapsille ja nuorille

- Aina etusijalle se, mikä on lapselle parasta
- Jokaisella lapsella/nuorella on oikeus apuun, tukeen ja turvallisuuteen
- Lapsilla/nuorilla on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi ja oikeus ilmaista mielipiteensä
- Lapsella/nuorella on oikeus olla oma itsensä ja oikeus ajatella vapaasti
- Oikeus sanoa ääneen miltä tuntuu ja oikeus yksityisyyteen
- Oikeus koulutukseen ja vapaa-aikaan

Harjoituksia

Tässä osiossa löydät harjoituksia, mitä voit tehdä yhdessä nuorten kanssa vahvistaen heidän itsetuntoa sekä edistämään ryhmätyöskentelyä. Harjoitukset toimivat esimerkkeinä ja ohjeina mutta niitä voi myös muokata ja muuttaa.

HARJOITUKSIA JA KESKUSTELUN AIHEITA MIELENTERVEYDESTÄ

- **Aihe:** Mielenterveys, oma hyvinvointi.
- **Tavoite:** Saada lisätietoja eri aiheista, sekä oppia kuuntelemaan muita.
- **Kesto:** 5-15min
- **Materiaali:** Taulu tai iso paperi johon voit kirjoittaa aiheen.

1) Kirjoita ylös mielenterveys tai ihan mikä muu sana tahansa (itsetunto, ystävyys) suureen paperiin tai tauluun, jotta kaikki näkevät sen

2) Vapaat puheenvuorot, kysy ryhmältä mitä sana tarkoittaa

3) Kirjoita kaikki vastaukset sana- otsikon alle.

4) Ennen kuin jatkatte eteenpäin, ryhmän täytyy joko itse ottaa selvää tai yhdessä ryhmän vetäjän kanssa, mitä sana oikeasti tarkoittaa esim. tietosanakirjasta, Wikipediasta tai muusta vastaavasta.

TIETORINKI

- **Aihe:** Mielenterveys tai valittu aihe.
- **Tavoite:** Harjoituksen tarkoitus on saada nuoret aktivoitumaan ja itse miettimään.
- **Kesto:** 15min
- **Materiaali:** Tähän tehtävään tarvitset valmiiksi kirjoitettuja post-it lappuja (katso liite 2).

Tätä harjoitusta voi tehdä missä tahansa aineessa. Nuoret ottavat vuorotellen yhden post-it lapun itselleen. Lapussa on väittämiä, kysymyksiä ja yleistä faktaa (katso liite). Kun jokainen nuori on saanut yhden lapun, tekkää rinki. Jokainen nuori kertoo vuorotellen mitä lapussa lukee ja sitten lapusta keskustellaan yhdessä.

SALAINEN VALMENTAJA

- **Aihe:** Empatiakyky, itsetunto.
- **Tavoite:** Oppia antamaan ja vastaanottamaan kehuja. Luoda positiivinen ilmapiiri.
- **Kesto:** Voi vaihdella 10 minuutista useampaan päivään.
- **Materiaali:** Osallistujien nimet paperilapuissa.

Tämä harjoitus toimii hyvin kun taustalla on ollut teemapäivä tai workshop.

1) Jaa kaikille osallistujille sattumanvaraisesti nimilaput, mutta katso että kukaan ei saa omaa nimeänsä

2) Kerro osallistujille että he eivät saa kertoa kenellekään lapussa lukevaa nimeä, ja että tehtävänä on positiivisesti vahvistaa tätä henkilöä tehtävän aikana, oli se sitten tunti tai viikko. Toisen henkilön positiivinen vahvistaminen voi tarkoittaa kaikkea kehujen antamisen ja kysymyksen ”miltä sinusta tuntuu” välillä, sekä toisen tarpeiden huomioimisella.

3) Ideana on että voi positiivisesti vahvistaa toista, kenenkään tietämättä, kuka on salainen valmennettavasi.

4) Menkää piiriin ja tehkää yhteenveto, miltä harjoitus tuntui ja millaista oli toteuttaa harjoitusta. Tässä kohtaa osallistujat saavat arvata ketä oli kenenkään salainen valmentaja. Oliko helppo arvata? Saitko mielestäsi tarpeeksi positiivista vahvistusta? Arvasitko itse valmentajasi?

MISSÄ OLEN HYVÄ

- **Aihe:** Itsetunto, toisen kehuminen.
- **Tavoite:** Pohtia missä itse on hyvä sekä oppia antamaan kehuja itselleen ja ottamaan vastaan kehuja muilta.
- **Kesto:** 10min
- **Materiaali:** Paperilaput (katso liite 3) ja kyniä.

Jaa ryhmä pareihin. Kaikilla tulee olla pari jonka kanssa heillä on turvallinen olo. Jokaiselle jaetaan tämän jälkeen tehtävään kuuluva paperilappu. Ensin nuori saa miettiä yksin missä hän on hyvä ja missä hän haluaisi olla parempi, tämän jälkeen hän saa miettiä missä hänen parinsa on hyvä. Kun molemmat ovat valmiita saavat he kertoa parilleen mitä ovat kirjoittaneet omaan paperilappuun. Kun kaikki parit ovat tehneet tehtävän, kokoonnutaan piiriin. Piirissä jokainen saa kertoa mitä he ovat kirjoittaneet omasta paristaan.

MINÄ - KOLLAASI

- **Aihe:** Itsetunto, itsetuottamus, kehuminen.
- **Tavoite:** Tämän tehtävän tarkoitus on nostaa nuoren itsetuntoa ja itsetuottamusta.
- **Kesto:** 10min
- **Materiaali:** Erivärisiä papereita sekä kyniä.

Nuoret istuvat piirissä, ja jokainen saa paperin (voi olla erivärisiä ja muotoisia) johon kirjoittaa nimensä. Sen jälkeen jokaisen paperi laitetaan kiertämään piirissä. Nuoret kirjoittavat positiivisia asioita siitä henkilöstä kenen nimi paperissa lukee. Muistuta nuorta että vain positiivisia asioita saa kirjoittaa. Kun kaikkien paperit ovat kiertäneet kaikilla piirissä, saa nuori paperin itsellensä muistoksi.

MINUN VOIMAVARAT

- **Aihe:** Omat voimavarat.
- **Tavoite:** Oppia mitkä asiat ovat voimavaroja ja miten niitä voi käyttää omassa elämässä.
- **Kesto:** 10min
- **Materiaali:** paperia, kyniä ja muita askarteluvälineitä

Nuoret tekevät listaa omista voimavaroista ja omista unelmista. Nuori pohtii millaiset asiat auttavat jaksamaan arjessa ja millaiset asiat auttavat saavuttamaan unelmia. Voimavaroja elämässä voi olla: perhe, ystävät, harrastukset ja muita asioita mistä nautit. Myös lepo, liikunta ja ruoka ovat voimavaroja.

MINÄ OLEN...

- **Aihe:** Itsetunto ja itsetuottamus.
- **Tavoite:** Tämän harjoituksen avulla haluamme, että nuoret miettivät missä he itse ovat hyviä.
- **Kesto:** 5min
- **Materiaali:** Iso paperi missä lukee: Minä olen...

Haluamme näyttää nuorille että kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa mutta myös sen, että kaikilla on eri vahvuudet ja heikkoudet. Nuoret saavat kirjoittaa isolle paperille jonka otsikko on ”Minä olen...” jotain missä he ovat hyviä. Haluamme painottaa nuorten vahvuuksia heikkouksien sijaan, sillä he ovat hyviä sanomaan negatiivisia asioita. Tämä harjoitus sopii parhaiten jos olette keskustelleet tai tehneet muita harjoituksia itsetuntoon liittyen.

TUNNEGALLUPPI

- **Aihe:** Tunteet ja itsetunto.
- **Tavoite:** Oppia ilmaisemaan ja tunnistamaan omia tunteitaan.
- **Kesto:** 10 – 15min
- **Materiaali:** Kuvakortit (valokuvat ja postikortit käyvät myös).

Tämän tehtävän tarkoitus on harjoitella kertomaan tunteistaan kuvien avulla. Kuvakortit ovat erittäin hyvä apukeino jos nuoren on vaikea puhua tunteistaan.

Nuoret valitsevat yhden kortin/kuvan joka kuvaa heidän tunnettaan juuri nyt. Sen jälkeen he kertovat toisilleen tunteestaan kuvan avulla. Tässä kohti, anna nuoren vapaasti sanoa ääneen miltä hänestä tuntuu.

TUNTEIDENSELITYSPELI

- **Aihe:** Tunteet.
- **Tavoite:** Oppia miten eri tunteita ymmärretään ja ilmaistaan.
- **Kesto:** 10min
- **Materiaali:** Tunnesanat (katso liite 1).

Tarkoitus tälle tehtävälle on opetella puhumaan tunteista ja opetella tunnistamaan tunteet. Tähän harjoitukseen tarvitset listan eri tunteista (katso liite 1). Jaa ryhmä pareittain ja anna kaikille oma kopio tunnesanoista. Tehtävä on selittää parille joku tunne, paljastamatta mikä tunne on kyseessä. Jokaisesta oikein arvatusta tunteesta saa pisteen.

Tätä harjoitusta voi käyttää missä tahansa aineessa. Tunteiden sijaan voi myös käyttää sanoja jotka liittyy biologiaan, kemiaan, englantiin jne.

TUNNISTA TUNTEET KEHOSSASI

- **Aihe:** Tunteet.
- **Tavoite:** Oppia tunnistamaan eri tunteita ja missä kehonalueella tunteet tuntuvat.
- **Kesto:** 10min
- **Materiaali:** Isoja papereita, tusseja ja kuulakärkikyniä.

Yksi nuori makaa ison paperin päällä ja muut piirtävät hänen ääriviivansa sillä aikaa kun hän makaa paperin päällä. Tämän jälkeen nuoret saavat kirjoittaa tuntemansa tunteen (juuri silloin) kuvion sisälle siihen kohtaan missä nuori tuntee tunteensa omassa kehossaan. Harjoitusta voi myös muokata niin, että ryhmälle annetaan tietty tunnesana ja jokaisen tulee miettiä missä kohtaa kehossa kyseinen tunne tuntuu.

KEHUMISJONO

- **Aihe:** Kehuminen, itseluottamus, ryhmähengen nostaminen.
- **Tavoite:** Oppia toimimaan ryhmässä ja oppia kehuamaan muita ihmisiä.
- **Kesto:** 3 – 5min
- **Materiaali:** -

Valitse tila jossa on hyvin tilaa liikkua esim. koulukäytävä, liikuntasali tai ulkona. Jaa ryhmä kahteen ja pyydä ryhmiä tekemään vierekkäiset jonot. Kerro ryhmille reitti eli kuinka heidän tulee liikkua (esim. edes takaisin tai sovittuun maaliviivaan). Jotta joukkueet pääsevät eteenpäin tulee heidän kehua edessä seisovaa henkilöä. Kehumisen aloittaa jonossa viimeisenä oleva henkilö. Harjoituksessa on toivottavaa, että nuoret käyttävät eri sanoja kehuessaan toisiaan sillä päästäkseen eteenpäin nuori tulee antamaan kehuja samalle henkilölle monta kertaa. Voittajajoukkue on ryhmä, joka ylittää maaliviivan ensimmäisenä.

VÄITTÄMÄT

- **Aihe:** Mielensterveys tai valittu aihe.
- **Tavoite:** Väittämien avulla nuoret saavat nopeasti ja helposti nähdä kuinka moni muu ajattelee samalla tavalla kuin itse.
- **Kesto:** 5-10min
- **Materiaali:** -

Tämän harjoituksen voi toteuttaa monella eri tavalla, kuten:

1. Yhdelle puolelle luokkaa he jotka sanovat ”kyllä”, toiselle puolelle luokkaa he jotka sanovat ”ei” ja keskelle he jotka sanovat ”ehkä/en tiedä”
2. Oppilaat nousevat seisomaan paikoiltaan jos ovat samaa mieltä väittämän kanssa
3. Oppilaat sulkevat silmänsä ja vastaavat väittämiin viittaamalla (viittaa, jos olet samaa mieltä) ja kun kaikki ovat vastanneet, he saavat avata silmänsä.

- Voiko mielenterveysongelmista parantua?
- Voiko olla liikaa itseluottamusta?
- Voinko itse vaikuttaa omaan itsetuntooni?
- Voiko muut ihmiset vaikuttaa itsetuntooni, niin negatiivisesti kuin positiivisestikin?
- Minulle on tärkeää mitä muut minusta pitävät ja ajattelevat?
- On uskallettava epäonnistua jotta voi onnistua?
- Toivoisin että minulla olisi parempi itsetunto?
- Itsetunto on jotain mitä voi harjoitella?
- Tunnen jonkun joka kärsii mielenterveysongelmista.

Keksikää lisäksi omia kysymyksiä/väittämiä. Anna nuorten heitellä ideoita. Jokaisen väittämän jälkeen nuoret saavat itse kommentoida ja perustella miksi he ovat tätä mieltä.

DRAAMA

- **Aihe:** Empaatiakyky ja itseluottamus.
- **Tavoite:** Saada nuoret ymmärtämään miten erilaisia me olemme ja että on monenlaisia keinoja ilmaista itseään.
- **Kesto:** 20min
- **Materiaali:** Laput joissa on valmiit roolihenkilöt.

Jaa nuoret kahteen eri ryhmään ja pyydä, että ryhmä numero 1 tulee ensin luokan eteen. Annat jokaiselle nuorelle yhden lapun. Lapussa lukee lause joka kuvaa nuoren roolia tässä draamassa (esim. Olet lapsi jolla on keskittymisvaikeuksia). Sano etteivät he saa näyttää lappujaan muille. Kun kaikki ovat saaneet lappunsa ja ”roolinsa” niin kerro heille draaman teema (esim. luokka joka suunnittelee luokkaretkeä, vanhempainilta, kaveriporukka joka suunnittelee illanviettoa). Jokaisen nuoren pitäisi esittää oman roolinsa liioiteltuna, jotta yleisö (ryhmä kaksi) varmasti ymmärtää kenen rooli on mikä. Roolit saavat olla hyvin erilaisia ja liioiteltuja. Tämän draaman jälkeen yleisö saa arvata, mikä rooli oli kenelläkin. Kun kaikki roolit ovat paljastuneet, vaihda ryhmää.

RIKKINÄINEN PUHELIN

- **Aihe:** Kommunikaatio ja empatia.
- **Tavoite:** Tämän harjoituksen tarkoitus on näyttää nuorille, miten paljon yksi lause voi muuttua ihmiseltä ihmiselle.
- **Kesto:** 5min
- **Materiaali:** -

Tässä on hyvä kertoa, ettei esim. juoruihin kannata aina uskoa kun tarina on voinut muuttua sata kertaa ennen kuin se pääsee sinun luoksesi

Laita kaikki nuoret yhteen pitkään jonoon. Kerro keksimäsi lause ensimmäiselle jonossa olevalle nuorelle ja katso miten lause muuttuu jonon mittaen. Pyydä viimeistä henkilöä sanomaan ääneen kuulemansa lauseen. Etsi monta eri lausetta ja eri vaikeustasoja.

MINDFULNESS VIIDESSÄ MINUUTISSA

- **Aihe:** Rentoutuminen, läsnäolo.
- **Tavoite:** Harjoituksen tarkoituksena on rentoutua ja oppia tuntemaan oma keho.
- **Kesto:** 5min
- **Materiaali:** Soitin ja musiikkia.

Ohjaaja laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja pyytää nuoria ottamaan mukavan asennon.

- Yritä löytää mukava asento
- Kuuntele omaa hengitystäsi
- Hengitä hitaasti sisään ja ulos
- Mieti miltä kehosi tuntuu
- Ole läsnä
- Kuuntele ääniä ympärilläsi
- Tunne tuoli allasi
- Venyttele ja avaa pikkuhiljaa silmät

Liite 1. TUNNESANAT TUNTEIDENSELITYSPELIÄ VARTEN

ILOINEN	SURULLINEN	KIITOLLINEN	TURVALLINEN
ONNELLINEN	TOIVEIKAS	VIHAINEN	TUNTEETON
KIPEÄ	ODOTTAVAINEN	RAIVOISSAAN	EMPAATTINEN
HÄVETTÄÄ	VAPAA	PELOKAS	AHDISTUNUNUT
ARKA	ANTEEKSIANTAVA	LUOTTAVAINEN	RAKASTUNUNUT
ONNELLINEN	MUSTASUKKAINEN	HÄMMÄSTYNYT	LEMPEÄ
MYÖTÄTUNTOINEN	MASENTUNUT	REHELLINEN	HUOLELLINEN
RAUHALLINEN	YKSINÄINEN	YLPEÄ	LÄMMIN
HIMOKAS	INTOHIMOINEN	KÄRSIVÄLLINEN	LÄHEINEN
KUNNIOITTAVA	HYVINVOIVA	UTELIAS	TOIVEIKAS
ANTELIAS	ITSEKESKEINEN	ENERGINEN	IHASTUNUT
LAISKA	SYMPAATTINEN	HILPEÄ	INNOSTUNUT
HARMONINEN	EPÄILEVÄINEN	HAIKEA	TYHJÄ
ILKEÄ	IKÄVÄ	KATUVA	VIIHTYISÄ
KIINTYVÄ	ITSEVARMA	ROHKEA	KAUHISTUNUT

Liite 2. KYSYMYKSET JA VÄITTÄMÄT TIETORINKIÄ VARTEN

- Kuinka moni nuori kärsii masennuksesta?
- Mihin voi kääntyä jos kärsii mielenterveysongelmista?
- Yli 800 suomalaista vuodessa tekee itsemurhan.
- Mielenterveysongelmista ei voi parantua.
- 25 % kaikista lapsista ja nuorista Suomessa elää perheessä jossa on mielenterveys - ja/tai päihdeongelmia.
- Mitä mieltä olet lastensuojelusta?
- Aikuiset eivät ymmärrä nuoria.
- Voiko kaverille kertoa, jos voi itse psyykkisesti huonosti?
- Vanhemman itsemurhaa kolminkertaistaa lapsen itsemurhariskin.
- Voiko mielenterveysongelmista puhua?
- Some (Sosiaalinen media) vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti.
- Miten huomaat jos olet stressaantunut?
- Mielenterveydenhäiriöt koskettavat jossain elämänvaiheessa suoraan noin puolta suomalaisista.
- Puhutaanko riittävästi koulussa mielenterveydestä?
- Uskallan puuttua jos näen kiusaamista.
- 60 % masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu itse alle 25 vuotiaana.
- Kaikki, mitä näen somessa, on totta.
- Yksikin aikuinen voi pelastaa nuoren syrjäytymisvaaralta.
- Jos kärsit mielenterveysongelmista, olet hullu. Oletko samaa mieltä?
- Miten voin auttaa kaveria jos näen että hän voi psyykkisesti huonosti?

Liite 3. MISSÄ OLEN HYVÄ?

Missä olen hyvä?	Missä haluaisin olla parempi?
Missä parini on hyvä?	

Missä olen hyvä?	Missä haluaisin olla parempi?
Missä parini on hyvä?	

Sinä lasten ja nuorten kanssa työskentelevä

Uskalla kysyä!

Haluamme haastaa sinut! Yritä jokainen kerta kun tapaat lapsen tai nuoren kysyä häneltä: Miten sinä voit? Mitä sinulle kuuluu? Millainen tilanne on kotona? Kysymällä näytät, että välität. Lapsi tai nuori saattaa kokea, ettei kukaan maailmassa ole kiinnostunut hänestä tai häntä koskettavista asioista. Kysymällä näytät, että olet kiinnostunut ja haluat auttaa. Älä kumminkaan oleta, että saisit rehellisen vastauksen ensimmäisellä kerralla – mutta kysy uudelleen ja uudelleen.

Uskalla toimia!

Oletko saanut tietosi, että lasta tai nuorta kohdellaan kaltoin? Uskalla toimia! Koetko ettet haluaisi tehdä lastensuojeluilmoitusta, voit kuitenkin heti soittaa lastensuojeluun konsultoidaksesi huolestasi. Kaikilla aikuisilla, jotka työskentelevät lasten ja nuorten kanssa on ilmoitusvelvollisuus jos he uskovat, että lasta tai nuorta kohdellaan kaltoin. Uskalla toimia ja avata silmäsi!

Uskalla unohtaa suomalaisuus!

”Asia ei koske minua”, ”Entä jos olen väärässä?”. Nämä lauseet eivät saa ohjata sinua kun tapaat lapsia ja nuoria. Me suomalaiset koemme usein pelkoa siitä, mitä tapahtuu jos toimin näin, mutta pahin voi tapahtua, jos jätämme toimimatta. Ei ole väärin välittää ja olla huolissaan lapsesta tai nuoresta.

Uskalla olla epämukava!

Eivätkö kollegat kuuntele sinua kun kerrot, että olet huolissasi lapsesta tai nuoresta? Tuntuuko sinusta, että olet ainoa joka on huolissaan? Uskalla olla epämukava ja pysy lapsen ja nuoren puolella. Muista, että lapsella ja nuorella on vielä vaikeampaa puolustaa omia oikeuksiaan ja mielipiteitään. Sinä olet aikuinen, uskalla ottaa asia puheeksi uudelleen ja uudelleen.

FinFami Pohjanmaa ry

www.finfamipohjanmaa.fi

Kirkkopuistikko 31, 65100 Vaasa, s-posti: info@finfamipohjanmaa.fi

Projektisuunnittelija tel. 044-9777 335

Svenska Österbottens anhörigförening rf

www.soaf.fi

Pitkänlahdenkatu 13, 65100 Vaasa, s-posti: eva.astrand@soaf.fi

Valokuvaaja Noora Lehto

