



Hyvinvointitaidot

Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17
00530 Helsinki

Käsikirjoitus

Anu Kangasniemi, PsT, terveystieteiden erikoispsykologi,
sert. liikunta- ja urheilupsykologi, LIKES-tutkimuskeskus

Aineisto ja koulutusmalli on tuotettu osana LIKES-tutkimuskeskuksen ACTive Youth -hanketta (2016–2018), jossa kehitettiin vertaistoimintamallia vähän liikkuvien nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama.

Toimittaja

Tukioppilastoiminnan materiaaliksi toimittanut Jenni Helenius, MLL

Työryhmä

Anu Kangasniemi, Kaisa Koivuniemi, Katja Rajala
ja Annaleena Aira, LIKES-tutkimuskeskus

Kiitokset

Lämmin kiitos hankkeen ohjausryhmän jäsenet Kerttu Korhonen, Jyväskylän Normaalkoulu, Juuso Repo, MLL, Risto Kähkönen, Jyväskylän kaupunki, Johanna Kujala, Liikkuva koulu -ohjelma, Henri Karjula, Nuorten Akatemia sekä hankkeessa mukana olleet Jyväskylän Normaalkoulu, Petäjäveden yläkoulu, Kuokkalan yhtenäiskoulu ja tukioppilastoiminnasta vastaavat opettajat ja tukioppilaat. Lisäksi kiitämme Kirsti Siekkistä ja muita kollegoita LIKES-tutkimuskeskuksesta sekä Eeva-Liisa Markkasta MLL:sta.

Ulkoasu

Hahmo

Taitto

Virma

Kuvat

Colourbox
Raisa Kyllikki Karjalainen
Kaisa Sirén

Paino

Hämeen Kirjapaino Oy, 2018

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. MLL:n tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi.

MLL tuntee perheiden arjen ja tarjoaa eri elämäntilanteissa vertaistukea, monipuolista vapaaehtoistoimintaa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Suomen suurimpaan lastensuojelujärjestöön kuuluu 86 000 jäsentä, 548 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin vastaa yli 21 000 yhteydenottoon.
- Vanhempainpuhelin vastaa 1 400 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 11 000 MLL:n tukioppilasta. Internetissä nuoria tukevat verkkotukioppilaat, verkk@rit.
- Lähes 1 000 MLL:n kouluttamaa lastenhoitajaa työskentelee noin 4 500 perheessä.
- Lähes 900 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää yli 500 perhekahvilaa, joissa käydään yli 300 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii 160 vertaisryhmää, joissa on yli 20 000 käyntiä.
- MLL:n 1 500 kerhossa käydään yli 400 000 kertaa.
- MLL järjestää koulujen alkaessa Hyvä alku koulutuelle- ja Hyvä alku yläkouluun -kampanjat, joilla tavoitetaan noin 50 000 ekaluokkalaista ja noin 50 000 seitsemäsluokkalaista vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.
www.mll.fi

www.mll.fi

Sisältö

Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit | s. 4

Kohti itselle merkityksellistä ja hyvää elämää | s. 6

Tavoitteet | s. 7

Materiaalin sisältö | s. 8

- 1. Mikä käyttäytymistä ohjaa | s. 8**
- 2. Mielen esteiden käsitteleminen | s. 14**
- 3. Tässä hetkessä eläminen | s. 18**
- 4. Oman koulun suunnitelma | s. 27**

Lähteet | s. 31

Liitteet | s. 32

Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit

TUKIOPPILAIEN KOULUTUKSET

- Antavat nuorelle valmiuksia toimia tukioppilana ja kehittää tukioppilastoimintaa.
- Toiminnallisessa työskentelyssä nuori oppii kokemuksen kautta ja voi harjoitella vuorovaikutus- ja ryhmänohjaustaitoja turvallisesti ja tavoitteellisesti.
- Koulutus ohjaa myös toiminnan yhteiseen suunnitteluun, arvioimiseen ja kehittämiseen.

Jokaiseen koulutusmateriaaliin kuuluu

- Opasvihkonen (taustatietoa ja tehtäväkortteja)
- Erilliset tehtäväkortit netissä.

Jokaisessa tehtäväkortissa on toiminnallinen harjoitus ja siihen liittyvä taustateksti. Tulostettavat tehtäväkortit löytyvät verkosta: www.mll.fi/tukioppilastoiminta.

Koulutusmateriaalin käyttö

MLL:n tukioppilastoimintaan liittyy peruskoulutuksen lisäksi useita jatkokoulutusmateriaaleja, joita voi käyttää koulun omien tukioppilastoiminnan suunnitelmien mukaisesti. Jokaisessa koulutusmateriaalissa on kerrottu teemaan liittyvät tavoitteet, asiasältöön liittyvät taustatiedot ja ehdotukset työskentelytavoista. Aiheeseen liittyviä tehtäväkortteja löytyy lisää netistä ja ne voi tulostaa käyttöönsä: mll.fi/tukioppilastoiminta.

Jokainen koulutusmateriaali on laadittu noin 6–8 oppitunnin mittaiseksi. Koulutusmateriaali on jaettu aiheittain pienemmiksi kokonaisuuksiksi, jotta koulutuksen voi jakaa useammalle eri kerrelle. Tämä on tarpeen muun muassa silloin, kun tukioppilastoiminta on koulussa valinnaisaineena.

Koulutusmateriaaleista voi rakentaa oman koulutuskokonaisuuden yhdistämällä osia ja harjoituksia eri materiaaleista (I Tunte- ja vuorovaikutustaidot, II Ryhmän toiminta, III Kiusaamisen ehkäiseminen, IV Mediakasvatus, V Yhdenvertaisuus ja VI Hyvinvointitaidot).

Jokaisessa tehtäväkortissa on toiminnallinen harjoitus ja sitä taustoittava teoriaosuus. Tehtäväkortit tukevat myös ohjaajaa rakentamaan juuri omalle ryhmälle ja omiin tavoitteisiin sopivan koulutuksen, sillä eri osioiden tehtäviä on helppo yhdistellä.



KOULUTUSMATERIAALIEN AIHEET

Hyvinvointitaidot

- Mikä käyttäytymistä ohjaa?
- Mielen esteiden käsitteleminen
- Tässä hetkessä eläminen ja kokemuksen kautta oppiminen
- Oman koulun suunnitelma

Yhdenvertaisuus

- Rasismi ja vihapuhe
- Kunnioittava kohtaaminen
- Empatia
- Toimintaa kaikille

Kiusaamisen ehkäiseminen

- Kiusaaminen ilmiönä
- Yhteinen vastuu
- Pieniä suuria tekoja
- Me toimimme!

Mediakasvatus

- Myönteinen netinkäyttö – parempi internet
- Vastuullinen, osallistuva ja vaikuttava nuori
- Yhteisöllisyys digiajan koulussa
- Eettisesti digikulttuurissa

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

- Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen
- Minäkäsitys ja itsetunto
- Empatiataidot
- Kunnioittava vuorovaikutus

Ryhmän toiminta

- Millainen on hyvä ryhmä?
- Ryhmän kehitysvaiheet ja ilmiöt
- Taitavaksi ryhmän ohjaajaksi
- Miten ryhmään voi vaikuttaa?



Materiaalien soveltaminen

Kummitunnit:

Monet tehtäväkorttien harjoituksista sopivat myös tukioppilaiden itsensä vetäminä kummitunneille. Kun tukioppilas valmistautuu kummitunnin pitämiseen, on tärkeää, että hän käy etukäteen tehtävän ohjaamiseen liittyvät kysymykset läpi. Esimerkiksi: ”Mitä minun tulee huomioida, kun ohjaan harjoitusta nuoremmille oppilaille?” ”Millaisia haastavia tilanteita harjoituksen yhteydessä voi nousta esiin?”

Tietoiskut:

Harjoituksista voi rakentaa lyhyen toiminnallisen tietoiskun tukioppilaskokoukseen tai -tapaamiseen.

Valinnanvapaus:

Materiaalista voi avainsanoja hyödyntämällä helposti poimia yksittäisiä harjoituksia täydentämään muita koulutuskokonaisuuksia.

KiVa-teemat:

Koulutusmateriaalin sisällöissä on paljon KiVa-koulun yläkoulu-materiaalin teemojen aiheita. Materiaalia voi hyödyntää KiVa-teemojen käsittelyssä ja tukioppilaita voi ottaa mukaan teemojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Monikäyttöisyys:

Harjoitukset soveltuvat käytettäväksi eri oppiaineiden opetuksessa tai luokanohjaajan tunneilla sekä nuorisotyössä.

Toiminnallisia elementtejä opetukseen:

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa korostetaan oppilaan vuorovaikutus- ja tunnetaitojen tukemista sekä monipuolisten opetusmenetelmien käyttöä. Koulutuksen harjoituksia voi käyttää apuna toiminnallisten ja vuorovaikutuksellisten elementtien lisäämisessä opetukseen.

Kohti itselle merkityksellistä ja hyvää elämää



Hyvinvointitaidot ja niiden oppiminen ovat tärkeä osa tasapainoista kasvua ja kehitystä. Nuoruvaiheessa hyvinvointitaitojen oppiminen tukee paitsi terveyttä myös itsetuntemuksen kehittymistä. Tukioppilailla on mahdollisuus vaikuttaa oman kouluyhteisön ja muiden oppilaiden hyvinvointiin ja liikkumiseen vertaistoiminnalla. Esimerkiksi kun tukioppilastoiminta on koulussa kaikille avoimena valinnaisaineena, on hyvä, että koululla on mahdollisuus tarjota osalle tukioppilaista erilaisia tehtäviä.

Tukioppilaita voi kouluttaa hyvinvointitaidoista myös useamman koulun yhteistyönä niin, että kustakin koulusta muutama tukioppilas tulee mukaan. Tätä opasmateriaalia voi hyödyntää koulun hyvinvointitavoitteiden saavuttamisessa.

Tämän oppaan mukainen tukioppilaiden koulutus hyvinvointitaidoista perustuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan, jossa tuetaan nuorelle itselleen merkityksellisiä asioita. Muita toimintaa ohjaavia periaatteita ovat oppilaiden osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa sekä kokemuksen kautta oppiminen.

Tärkeää on myös vahvistaa kykyä elää tässä ja nyt sekä edistää sallivaa ja hyväksyvää suhtautumistapaa erilaisia nuoria kohtaan. Kaikkien ei tarvitse olla esimerkiksi samalla tapaa sporttisia, samannäköisiä tai -kokoisia.

Liikunnalla on mahdollista vahvistaa oppilaiden osallisuuden ja yhdessä liikkumisen kokemuksia sekä myönteistä minäkäsitystä ja muuttuvan kehon hyväksyntää. Aktiivisuuden ohella myös kyky pysähtyä ja rauhoittua hetkeen luo tasapainoa ja edellytyksiä itsestä huolehtimiseen.

Perinteinen liikunta tavoittaa huonosti niitä oppilaita, jotka liikkuvat vain vähän. Tukioppilaiden ohjaamassa hyvinvointitaitotoiminnassa liikkuminen on enemmänkin aktiivisuuden, läsnäolotaitojen ja osallisuuden kasvattamista, mihin liittyy vuorovaikutusta, johon jokaisen oppilaan on helppo osallistua. Tukioppilaat voivat ohjata hyvinvointitaitoharjoituksia riippumatta siitä, merkitseekö liikkuminen nuorelle itselleen enemmän satunnaista ajanvietettä, aktiivista liikunnan harrastamista vai urheilua. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua, ja jokainen voi saada iloa, onnistumisen tai yhdessä liikkumisen kokemuksia.

YHDESSÄ POHDITTAVAKSI

- Miten koulussanne nykyisin edistetään hyvinvointia ja liikkumista?
 - Ketkä kaikki järjestävät välituntitoimintaa? Onko koulussanne esimerkiksi välkäreitä? Mitä tukioppilaat voisivat järjestää yhdessä heidän kanssaan?
 - Keksikää muutama konkreettinen esimerkki, kuinka tukioppilaat voisivat edistää liikkumista koulussanne?
 - Miten suunnittelemaanne toimintaa pitäisi muokata, jotta siinä olisi mukana myös lepoa, rauhoittumista ja rentoutumista?
- Mitä pitäisi ottaa huomioon, jotta kaikkien olisi helppoa osallistua toimintaan?
 - Miten suunnittelemaanne toiminnassa huomioidaan – tässä hetkessä eläminen?
 - sallivuus?
 - osallisuus?
 - kokemuksellisuus?
 - Miten hyvinvointitaitoja ohjattaessa voitaisiin erityisesti huomioida vähän liikkuvat oppilaat?



Tavoitteet

Tukioppilaat saavat aluksi peruskoulutuksen, jonka suosituskesto on 16 tuntia. Tukioppilaiden peruskoulutusmalliin voi tutustua osoitteessa www.mll.fi. Tässä aineistossa esiteltävä, hyvinvointitaitoja edistävä koulutus on tarkoitettu peruskoulutuksen käyneiden jatkokoulutukseksi.

Hyvinvointitaidot-koulutuksen tavoitteena on

- vahvistaa tukioppilaan roolia nuorten kasvun ja kehityksen tukemisessa liikunnallisella ja hyvinvointia tukevalla toiminnalla.
- tukea tukioppilaan omaa hyvinvointia.
- kannustaa koulu yhteisöä liikunnalliseen ja toiminnalliseen arkeen.

Koulutuksen järjestää joko oman koulun tukioppilastoiminnasta vastaava opettaja tai siihen voidaan kutsua kouluttajaksi MLL:n nuorisotyön kouluttaja. Koulutuksessa käytetään tämän opasmateriaalin harjoitteita, joita tukioppilaat voivat hyödyntää

myöhemmin muiden oppilaiden parissa osana muuta tukioppilastoimintaa. On tärkeää kokeilla ja pohtia harjoitteita ensiksi itse ennen kuin lähtee ohjaamaan niitä muille oppilaille.

Koulutusmalli rakentuu neljään teemaosioon:

1. Mikä käyttäytymistä ohjaa? (1 h)
2. Mielen esteiden käsittely (1 h)
3. Tässä hetkessä eläminen ja kokemuksen kautta oppiminen (1 h)
4. Oman koulun suunnitelma (3 h)

Koulutuksen kesto on yhteensä 6 tuntia. Teemaosioihin ja yksittäisille tehtäville varattu aika on viitteellinen. Kolme ensimmäistä osiota käsittelevät hyvinvointitaitojen sisältöjä. Neljännessä vaiheessa aloitetaan oman toiminnan ja oppituntimallien suunnittelu.

Koulutuksen voi järjestää yhtenä kokonaisuena koulu-päivänä tai leirinä tai sen voi jakaa 1,5 tunnin mittaisiin kokoontumiskertoihin.

Mikä käyttäytymistä ohjaa?	Mielen esteiden käsittely	Tässä hetkessä eläminen	Oman koulun suunnitelma
<ul style="list-style-type: none">• Tukioppilastoiminnan periaatteet• Omat ajatukset hyvinvoinnista• Itselle tärkeät asiat ja hyvinvoinnin kokonaisuus	<ul style="list-style-type: none">• Estävät ajatukset ja tunteet sekä niistä irrottautuminen	<ul style="list-style-type: none">• Tässä hetkessä eläminen ja valinnat• Kokemuksellisuus ja kokemuksen kautta oppiminen	<ul style="list-style-type: none">• Koulukohtaiset suunnitelmat• Oppituntimalli tukioppilaille

Materiaalin sisältö

1. Mikä käyttäytymistä ohjaa?

Taustaa

Käyttäytymistä ohjaavat esimerkiksi senhetkiset ajatukset ja tunteet, jotka vaihtelevat sävyltään ja voimakkuudeltaan erilaisissa tilanteissa. Käyttäytymisen valintoihin vaikuttavat huomaamatta myös käsitys itsestä, kaverit, perhe, koulu tai esimerkiksi media. Toiminta tai käyttäytyminen voi olla joskus hyvin tietoista, tarkalleen mietittyä ja suunniteltua. Toisinaan taas ihminen saattaa toimia rutiinilla ja huomata vasta jälkikäteen, miten tuli toimittua.

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että omaa toimintaa ohjaavat itselle tärkeät asiat eivätkä jonkun muun odotukset. Käyttäytymistä ohjaavia tekijöitä voi oppia hyödyntämään tietoisesti oman hyvinvoinnin tueksi. Tutustu tarkemmin käyttäytymistä ohjaaviin taitoihin liitteessä 1.

Hyvä esimerkki tästä on auton navigaattori. Se on usein näppärä apu perille löytämiseen. On helppoa vain kuunnella laitteen ohjeita, toimia automaattisesti, täsmällisesti ja vaivattomasti. On kuitenkin mahdollista, että navigaattori jostain syystä ohjaa meitä väärään paikkaan. Joskus epäily väärästä suunnasta herää jo matkalla.

Navigaattoria voisi verrata hyvin automaattiseen mielen puheeseen, joka joskus saa meidät liikkeelle yhteen suuntaan, jolloin emme huomaa muita mahdollisuuksia, jotka voisivat edistää hyvinvointiamme. Tunnistatko sinä oman navigaattorisi puhetta? Tunnistatko tilanteita, joissa navigaattori olisi syytä laittaa pois päältä?

Omaa käyttäytymistä ohjaavien taitojen lisäksi ihmisen toimintaan vaikuttavat ympäristö ja se, millainen käsitys meillä on itsestämme. Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa sitä ympäröivää maailmaa, jossa elämme mukaan lukien muut ihmiset kuten ystävät, koulutoverit, perhe ja opettajat. Ympäristö luonnollisesti vaikuttaa toimintaamme, ja vastavuoroisesti meillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen. Myönte-

nen ja kannustava ympäristö rohkaisee toimimaan kohti sitä, mitä itse pidämme tärkeänä. Muiden ihmisten vähättelevä tai lannistava suhtautuminen puolestaan saattaa estää tavoittelemasta itselle tärkeitä asioita tai ne lakkaavat tuntumasta tavoittelemisen arvoisilta.

Hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää oppia tunnistamaan ja suuntaamaan huomiota siihen, mikä on itselle milloinkin merkityksellistä ja tärkeää. Omien arvojen mukainen toiminta lisää tyytyväisyyttä omaan elämään. On kuitenkin hyvä muistaa, että tärkeiden asioiden toteutuminen vaatii ponnisteluja tai epämurkuvuusalueelle menemistä.

Harjoitukset

601. TILANNEANALYYSI
602. KOLME TOIVOMUSTA
603. ARVOKORTIT
604. HYVÄN ELÄMÄN KAKKU
605. UUDEN EDESSÄ
606. HYVINVOINNIN TASAPAINO

KERRO OSALLISTUJILLE

- Käyttäytyminen voi olla joskus automaattista ja joskus tietoisesti harkittua.
- Jokaisella meistä on käsitys siitä, millaisia olemme tai millaisia haluaisimme olla.
- Joskus oma käsitys itsestä ei vastaa todellisuutta.
- Jäykät käsitykset itsestä usein estävät uuden oppimista, kun taas joustavat käsitykset itsestä mahdollistavat sen.
- Joskus on hyvä uskaltaa kokeilla ja oppia oman kokemuksen kautta.
- Hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää kysyä:
Mitä haluan?
Miten voin?
Mitä tarvitsen?
Miten haluan kehittyä?
- Pohdi, millaisissa tilanteissa saattaisit kysyä itseltäsi näitä kysymyksiä.
- Tiedätkö jonkun, joka on taitava pohtimaan käyttäytymistään monelta kannalta?
Mistä huomaat, että hän on siinä taitava?



601. Tilanneanalyysi



Tavoite

Konkretisoida jonkin tilanteen herättämiä ajatuksia ja kehollisia reaktioita ja niiden yhteyttä käyttäytymisen valintoihin.

Tehtävä

Mielikuvaharjoitus.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Pyydä oppilaita kuvittelemaan jokin tilanne, joka voisi toteutua heidän elämässään ja jossa tapahtuisi jotakin odottamatonta. Esimerkiksi näin: kaverisi pyytää sinua mukaan kotibileisiin, jossa on sinulle aikaisemmin tuntemattomia ihmisiä.

Keskustellaan yhdessä

Tarkastele kuvittelemaasi tilannetta seuraavien kysymysten avulla:

1. Millaisia automaattisia ajatuksia mieleesi heräsi tuossa tilanteessa?
2. Huomaatko, miten kehosi reagoi? Entä millaisia tunteita tai ajatuksia tilanne herätti?
3. Mitä aikaisemmat kokemuksesi kertovat, miten sinun kannattaisi toimia?
4. Palveleeko tuo tilanne jotain sellaista, jota itse todella haluat tai mikä on sinulle tärkeää?
5. Mihin muut ihmiset sinua ohjaavat? Kohti sitä, mitä itse haluat vai jotakin muuta?
6. Entä käsityksesi itsestäsi tuossa tilanteessa? Auttaako se sinua menemään kohti sitä, mitä itse haluat vai estääkö se sinua jollakin tapaa?

Kerro osallistujille

Millainen olisi ollut automaattinen spontaani reaktio tuossa tilanteessa? Mitä siitä olisi seurannut? Miten reaktio voisi muuttua, jos sinulla olisi hieman miettimisaikaa? Mitä haluaisit tietää lisää ennen kuin teet oman päätöksesi asiasta?

Avainsanat

- automaattisuus, omat arvot, valinnat, harkinta

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 601. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

602. Kolme toivomusta



Tavoite

Itselle tärkeiden asioiden kirkastaminen ja havainnollistaminen.

Tehtävä

Mielikuvaharjoitus.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Pyydä oppilaita miettimään seuraavaa asiaa: Kuvittele, että hyvä haltija on antanut sinulle kolme toivomusta. Mitä toivoisit elämässäsi tapahtuvan?

Kerro osallistujille

Elämässä toiveet ja haaveet auttavat hahmottamaan sitä, mitä todella haluamme ja toivomme tulevaisuudelta. Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen auttaa tekemään valintoja, jotka ovat toiveiden ja haaveiden suuntaisia.

Keskustellaan yhdessä

- Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kysyä: Mitä haluan? Miten voin? Mitä tarvitsen? Miten haluan kehittyä? Pohdi, millaisissa tilanteissa saattaisit kysyä itseltäsi näitä kysymyksiä.
- Jos haluat, voit kertoa, mitä toivoisit. Voit pitää toiveesi myös salaisuutena. Miksi on hyödyllistä joskus pohtia, mitä elämältä toivoo? Mitä toiveesi kertovat siitä, mikä sinulle on tärkeää? Miten omia toiveita voi huomioida, kun tekee elämässään käytännön ratkaisuja?

Avainsanat

- itselle tärkeät asiat, toiveet, hyvä elämä, arvot, arvojen mukaiset teot

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 602. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

603. Arvokortit



Tavoite

Itselle tärkeiden asioiden kirkastaminen ja havainnollistaminen.

Tehtävä

Korttitehtävä.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Tarvikkeet

Riittävä määrä arvokortteja (liite 4) tulostettuna.

Aika

45 minuuttia.

Ohjeet

Jaa arvokortit esille nurinpäin. Jaa oppilaat pareiksi. Pyydä jokaista oppilasta valitsemaan yksi kortti ja näyttämään sen kysymys parille. Kerro, että kumpikin vastaa kysymykseen, jonka jälkeen toinen parista nostaa uuden kortin. Vaihtoehtoisesti voit pyytää pareja ottamaan pöydältä saman tien esimerkiksi 3 korttia ja keskustelemaan niistä kahdestaan siten, että kumpikin vastaa jokaiseen kysymykseen.

Kerro osallistujille

On hyvä tietää, mitkä asiat ovat itselle tärkeimpiä. Asioiden etukäteen miettimisestä on hyötyä esimerkiksi silloin, kun pitää tehdä tärkeitä päätöksiä tai nopeita ratkaisuja. Kannattaa kuunnella myös muiden ihmisten arvoja, mielipiteitä ja niiden perusteluja. On tärkeää ymmärtää, että toinen ihminen saattaa katsoa asioita eri näkökulmasta.

Keskustellaan yhdessä

- Hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää kysyä: Mitä haluan? Miten voin? Mitä tarvitsen? Miten haluan kehittyä? Pohdi, millaisissa tilanteissa saattaisit kysyä itseltäsi näitä kysymyksiä.

Avainsanat

- arvot, arvojen mukaiset teot, hyvä elämä, toiveet

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 603. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

604. Hyvän elämän kakku



Tavoite

Hyvinvoinnin kokonaisuuden kirkastaminen.

Tehtävä

Piirrostehtävä.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Tehtävänä on piirtää oma hyvän elämän kakku ja määrittää, mistä hyvä elämä omasta mielestä koostuu tällä hetkellä. Kakku saa olla minkä tahansa näköinen tai kokoinen. Jokainen saa itse päättää asiat ja ainekset, joista kakku tehdään, ja millaisia osia siinä on. Asiat voivat olla mitä tahansa, mitä itse pitää tärkeinä tai arvokkaina.

Keskustellaan yhdessä

- Miltä tuntui valita aineksia hyvään elämään?
- Millaisia asioita jätitte kakusta pois? Miksi?
- Miksi kakkuun ja hyvinvointiin tarvitaan monenlaisia aineksia?

Kerro osallistujille

Kun teet kakkua, pohdi, millaisista paloista, osioista tai aineksista kakku muodostuu (esimerkiksi kaverit, terveys, perhe, harrastus). Entä millaisia käytännön konkreettisia tekoja tarvitaan, jotta itsellesi tärkeät arvot toteutuvat (esimerkiksi ystävien tapaaminen, lenkkeily, pianon soittaminen)?

Kun hyvän elämän kakku on valmis, tutustu vieruskaverin kakkuun ja kerro hänelle millaisista aineksista oma kakkusi koostuu. Pohtikaa yhdessä, miten konkreettisesti edistää hyvän elämän aineksia omassa elämässä.

Avainsanat

- itselle tärkeät asiat, hyvinvointi, hyvä elämä, arvot, arvojen mukaiset teot

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 604. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

605. Uuden edessä



Tavoite

Hyvään elämään liittyvien tekojen ja valintojen pohdinta.

Tehtävä

Mielikuvaharjoitus.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Lue oppilaille seuraava rentoutusharjoitus:

”Sulje silmäsi. Kuvittele itsesi yhdeksännen luokan kevääseen. Olet juuri päättänyt koulun ja kesä on alkamassa. Millaista toivoisit elämän olevan peruskoulun päätyttyä? Millaisia asioita toivoisit elämäsi tai millaisia asioita tapahtuvan?”

Palaa nyt takaisin tähän hetkeen ja tähän päivään. Mitä konkreettista tulisi tapahtua, että olisit yhdeksännen luokan päätyttyä siinä tilanteessa, jossa toivoisit itsesi silloin olevan?”

Mieti nyt, minkä pienen askeleen voisit ottaa tänään siihen suuntaan, mitä pidät tärkeänä tai millainen haluaisit olla tai mitä haluaisit saavuttaa elämässä.

Nyt voit avata silmäsi.”

Kerro osallistujille

Kun ihmisellä on joitakin tavoitteita, niiden saavuttamista voi miettiä pieninä askelina. Voi myös kuvitella itsensä siihen tilanteeseen, että on jo saavuttanut tavoitteen. Silloin voi miettiä ”peruuttamalla” takaisin tähän hetkeen, mitä on tehnyt juuri ennen tavoitteen saavuttamista, mitä asioita sitä aikaisemmin ja mikä olisi tässä hetkessä ensimmäinen pieni askel kohti tavoitetta. Usein on parempi ottaa pieni askel nopeasti kuin valmistautua kauan isoon loikkaan, joka voi olla vaikeampi.

Keskustellaan yhdessä

- Oletko aiemmin miettinyt yhdeksännen luokan kevättä?
- Millaisia odotuksia sinulla on peruskoulun päättymisestä?
- Mitä arvelet, millaisia huolia sinulla saattaa ysiluokalla olla?
- Mitkä asiat sujuvat todennäköisesti hyvin?
- Millaiset asiat rohkaisevat sinua kohti ysiluokan kevättä?

Avainsanat

- itselle tärkeät asiat, toiveet, hyvä elämä, arvot, arvojen mukaiset teot

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit-osiosta numerolla 605. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

606. Hyvinvoinnin tasapaino

Luokat
7-9

Toinen
aste

Kummi-
tunti

Tavoite

Hyvinvoinnin tekojen konkretisointi arjessa.

Tehtävä

Keskustelutehtävä pareittain.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Jaa osallistujat pareiksi. Jaa heille alla oleva kuvio tai heijasta se valkokankaalle.

Paritehtävän ohje

- Hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä ja tasapainosta niiden välillä. Pohtikaa, kuinka aikanne jakautuu hyvinvoinnin eri osa-alueille.
- Mitä sellaista hyvinvointia tukevaa teette joka päivä, jotka liittyvät kuvion eri osa-alueisiin?
- Mitä sellaista voisit vielä tehdä, joka olisi sinulle tärkeää ja joka auttaisi sinua voimaan hyvin?

Keskustellaan yhdessä

- Oliko eri osa-alueissa jotain yhteistä? Esimerkiksi jotain samoja asioita, jotka lisäävät tai haittaavat hyvinvointia?
- Huomasitteko jotain stressaavia piirteitä joillakin osa-alueilla? Mitä niille voisi tehdä?
- Mikä piristää sinua tavallisena päivänä eri osa-alueilla?

Kerro osallistujille

Pyydä osallistujia valitsemaan mielessään yksi teko, joka auttaisi häntä voimaan hyvin. Pyydä, että he päättäisivät tehdä tuon teon tänään tai mahdollisimman pian. Kerro oppilaille, että he voivat kertoa valitsemastaan hyvinvointiteosta ystävälleen tai vanhemmalleen. Kerro, että pieniä harkittuja muutoksia kannattaa arvostaa, sillä niillä voi olla tärkeä vaikutus elämään.

Avainsanat

- itselle tärkeä asiat, hyvinvointi, hyvä elämä, arvot, arvojen mukaiset teot



Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit-osiosta numerolla 606. www.mll.fi/tukioppilastoiminta



2. Mielen esteiden käsitleminen

Taustaa

Joskus itselle tärkeitä asioita on vaikea toteuttaa. Esteet saattavat olla fyysisiä, esimerkiksi murtunut jalka, tai ne voivat liittyä ympäristöön tai rahaan. Näiden lisäksi moni esteistä kytkeytyy ajattelutapaamme. Saatamme ajatella, että minusta ei ole johonkin tai en osaa tai mielemme valtaa epävarmuuden tunne jostakin asiasta.

Ajattelutavan tai mielen esteet ovat usein meille hyvin uskottavia ja täyttä totta. Mielen puhe -ajatuksat ja tunteet voivat olla sävyiltään ja sisällöltään neutraaleja, myönteisiä tai kielteisiä.

Silloin kun mielen puhe on neutraalia tai myönteistä, toimintamme on usein sujuvaa, mutkatonta ja jatkuvaa. Hyvin usein mielen puhe sisältää kuitenkin myös kriittisiä ajatuksia tai jopa ei-kannustavia ajatuksia ja tunteita, jotka estävät toimimasta.

Päinvastoin kuin fyysiset esteet nämä mielen esteet eivät kuitenkaan suoraan estä meitä tekemästä asioita. Siksi on taidokasta oppia käsittämään tämän kaltaista puhetta siten, että se ei estä meitä tekemästä haluamiamme asioita. Mielen

puhe on lopulta vain ajatuksia ja tunteita, ei konkreettisia tai fyysisiä esteitä, minkä vuoksi siihen on mahdollista puuttua.

Olemme tottuneet järjestelemään ja hallitsemaan asioita arjessamme. Monia asioita ja tilanteita on jopa helppoa kontrolloida, vaikkapa liikuntaan liittyvien erilaisten sovelusten tai mittareiden avulla. Ajatusten ja tunteiden suhteen on kuitenkin huomattu, että mitä enemmän yritämme hallita tai kontrolloida tai estää jonkin ajatuksen mieleen tuloa, sitä enemmän se voimistuu ja vahvistuu. Tästä hyvä esimerkki on karkkilakko ja makeisiin liittyvän makeanhimon kontrollointityritykset. Mitä enemmän yritämme olla ajattelematta asiaa, sitä enemmän meidän usein tekee mieli makeaa.

Harjoitukset

- 607. LÄMPIMÄT KORVAPUUSTIT
- 608. PUHUVA MIELI
- 609. ESTEPUHE

607. Lämpimät korvapuustit



Tavoite

Kontrollointipyrkimysten havainnollistaminen.

Tehtävä

Mielikuvaharjoitus.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia piirtämiseen.

Aika

20 minuuttia.

Ohjeet

Lue oppilaille seuraava teksti:

”Kerron sinulle nyt asian, jota en halua sinun ajattelevan. En halua, että ajattelet uunituoreita ja lämpimiä korvapuusteja. Tiedät, miltä tuore pulla ja kaneli tuoksuvat ja miltä korvapuusti maistuu vastavalmistettuna. Muista, että et ajattele nyt vastavalmistettuja korvapuusteja, vaikka voit melkein tuntea niiden maun suussasi. Nyt on kuitenkin tärkeää olla ajattelematta korvapuusteja.”

Ohjeista oppilaita seuraavasti:

”Yritä olla ajattelematta korvapuusteja seuraavan viiden minuutin ajan. Kirjaa ylös, kuinka monta kertaa ajatus lämpimistä korvapuusteista häivähtää mielessäsi.”

Oppilaat tarvitsevat jotakin tekemistä viideksi minuutiksi. Pyydä heitä joko kävelemään tilassa tai piirtämään haluamastaan aiheesta. Joka kerta, kun lämpimät korvapuustit tulevat heille mieleen, he joko pysähtyvät tai kirjaavat ajatuksen tukkimiehen kirjanpidolla piirroksensa reunaan.

Kerro osallistujille

Joskus on vaikeaa keskittyä, kun jokin tietty asia vaivaa mieltä. Varsinkin, jos yrittää kovasti unohtaa sen, se saattaa tulla yhä uudestaan mieleen – oli sitten kyse iloisesta asiasta, kuten pulla, tai jostakin huolestuttavasta asiasta.

Keskustellaan yhdessä

- Muistivatko korvapuustit mieleenne?
- Kenelle tuli mieleen pullan tuoksu? Maku? Leipomistilanne?
- Miten yrititte painaa ajatuksen pois mielestänne?
- Kuka yritti ajatella jotain muuta tai puhua jonkun kanssa jostakin muusta?
- Miten kehosi reagoi siihen, että yritit pinnistellä ollaksesi ajattelematta korvapuusteja?

Avainsanat

- kontrolli, hallinta

608. Puhuva mieli



Tavoite

Konkretisoida mielen puheen vaikutusvaltaa sekä havainnollistaa sitä, miten voimme oppia etäännyttämään itseämme siitä havainnoivan näkökulman avulla.

Tehtävä

Paritehtävä.

Tila

Sali tai luokka, jossa mahtuu liikkumaan.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Kerro oppilaille:

Valitse pari, jonka kanssa teet harjoituksen. Toinen parista leikkii puhuvaa mieltä, jonka tehtävänä on 1) **kommentoida kriittiseen ja lannistavaan tyyliin kaikkea, mitä toinen parista tekee**. Puhuva mieli voi sanoa parilleen esimerkiksi, että ”Et pysty kävelemään, sillä jalkasi ovat liian painavat”. Toisen tehtävänä on vain liikkua tilassa ja keskittyä tekemään toisin kuin mitä puhuva mieli sanoo. Jos harjoitus toteutetaan liikuntatilassa, toiminta voi sisältää enemmän fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi hyppyjä ja kiipeilyä.

Purku: Miltä tuntui kuunnella kriittistä ja negatiivista mieltä? Huomasitko, miten se vaikutti toimintaasi? Oliko helppoa vai vaikeaa keskittyä tekemään jotakin muuta?

2) Toistetaan sama, mutta puhuva mieli on sävyiltään ja sisällöltään kannustava.

Edelleen toinen parista pyrkii tekemään haluamiaan asioita, toisin kuin puhuva mieli sanoo.

Purku: Miltä tuntui kuunnella kannustavaa ja positiivista mieltä? Huomasitko, miten se vaikutti toimintaasi?

3) Toistetaan sama, mutta puhuva mieli on nyt sävyiltään neutraali.

Nyt tekijän roolissa oleva saa valita, toimiiko hän puhuvan mielen mukaisesti vai tekeekö oman ratkaisun. Esimerkiksi jos puhuva mieli antaa ohjeen seistä yhdellä jalalla, tekijä voi päättää, seisooko yhdellä jalalla vai jatkaako esimerkiksi kävelyä tai hölkkää.

Purku: Miltä tuntui, kun sai itse päättää, miten toimii?

Lopuksi vaihdetaan roolit toisin päin ja toistetaan kaikki vaiheet.

Purku: Millaisissa tilanteissa mielen puhe on kriittistä, entä neutraalia tai positiivista? Huomasitko, miten se vaikutti sinuun? Muistatko sellaisia tilanteita, joissa ajatukset ovat sanoneet ”sinusta ei ole tähän”, ja siitä huolimatta olet kyennyt tekemään oman valinnan esimerkiksi sen pohjalta, mitä todella itse haluat tai pidät tärkeänä.

Kerro osallistujille

Mielen puhe on joskus hyvin voimakasta ja sitä on vaikea sivuuttaa. Omat ajatukset eivät suinkaan aina ole faktoja siitä, miten asiat ovat. Kannattaa miettiä, miksi saattaa vaikkapa kuvitella, että ei osaisi jotain uutta asiaa. Onko ehkä joskus aiemmin käynyt huonosti? Voit arvioida, pitäisikö samaa asiaa varoa tälläkin kertaa vai olisiko nyt kuitenkin mahdollisuus onnistua.

Keskustellaan yhdessä

Katso kohdat ”**Purku**”. Loppukeskusteluna voi puhua siitä, miltä tehtävän tekeminen tuntui ja mitä ajatuksia oppilailla heräsi.

Avainsanat

- automaattisuus, omat arvot, valinnat, harkinta

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 608. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

609. Estepuhe



Tavoite

Konkretisoida mielen puheen vaikutusvaltaa sekä havainnollistaa sitä, miten voimme oppia etäännyttämään itseämme siitä havainnoivan näkökulman avulla.

Tehtävä

Mielikuva- ja kirjoitusharjoitus.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Kerro oppilaille:

Kuvittele mielessäsi jokin tilanne, joka on ollut sinulle vaikea, epämiellyttävä tai jopa pelottava.

1) Kirjoita ylös sitä estepuhetta, jota tuossa tilanteessa mielessäsi heräsi.

Esimerkkitilanne. Välituntiliikuntaan osallistuminen: Noloa. Hävettää. En osaa. Mitä muut ajattelevat. En kehtaa...

Mitä arvelet, mitä tapahtuu, jos nuo ajatukset ja tunteet ovat sinulle täyttä totta? Miten se vaikuttaa sinuun? Miten se vaikuttaa käyttäytymiseesi?

2) Laita seuraavaksi paperisi pöydälle ja ota muutama askel etäisyyttä paperiin.

Lue paperin sisältö ääneen (tai vaihtoehtoisesti mielessäsi) aloittaen ”Minulla on ajatus, että välituntiliikuntaan osallistuminen on noloa”. Tai ”Minulla on tunne, että välituntiliikuntaan osallistuminen hävettää”.

Pohdi, miten uskottava tuo sisältö on sinulle nyt? Enemmän uskottavaa vai vähemmän uskottavaa?

3) Ota vielä yksi askel lisää etäisyyttä paperiisi.

Lue paperin sisältö ääneen (tai vaihtoehtoisesti mielessäsi) aloittaen ”Huomaan, että minulla on ajatus, että välituntiliikuntaan osallistuminen on noloa”. Tai ”Huomaan, että minulla on tunne, että välituntiliikuntaan osallistuminen hävettää”.

Pohdi, miten uskottava tuo sisältö on sinulle nyt. Enemmän vai vähemmän uskottava? Miten paljon toimintaasi vaikuttaa se, miten vahvasti uskot puheen sisällön?

Purku

Tunnistatko omissa ajattelussa muita tyyppisiä esteajatuksia? Huomaatko, että ne ovat vain ajatuksia, joiden vaikutusvalta riippuu siitä, miten niihin suhtautuu?

Kerro osallistujille

Harjoituksessa konkretisoitiin sitä, miten vahvasti omat ajatuksemme ja tunteemme vaikuttavat toimintaamme ja käyttäytymiseemme. On luonnollista, että tämän kaltaista puhetta ilmenee tilanteissa, jotka ovat meille uusia tai vieraita tai joissa laitamme itsemme alttiiksi jollekin. Tällaiseen puheeseen voi suhtautua ymmärtävästi, sallia se, että mieli reagoi näin, mutta toisaalta puhetta ei kuitenkaan tarvitse uskoa totuutena tai kiveen hakattuna faktana.

Keskustellaan yhdessä

Katso kohdat ”Purku”. Lopuksi voitte keskustella yleisesti siitä, miltä tehtävän tekeminen tuntui ja mitä ajatuksia se herätti.

Avainsanat

- automaattisuus, harkinta, huomaaminen

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiesta numerolla 609. www.mll.fi/tukioppilastoiminta



3. Tässä hetkessä eläminen

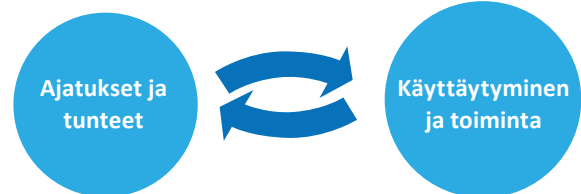
Taustaa

Tässä hetkessä eläminen ja tietoinen läsnäolo lisäävät kykyä havainnoida omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia. Ajatukset ja tunteet vaikuttavat käyttäytymisen valintoihin, usein jopa automaattisesti, mikä auttaa meitä suoriutumaan päivittäisistä tehtävistä esimerkiksi koulussa tai vapaa-ajalla.

On hyödyllistä oppia pysähtymään ja tarkastelemaan, mitä mieli kussakin tilanteessa tuottaa. Silloin huomaamme myös tapojamme ja tottumuksiamme, jotka eivät aina vie meitä kohti sitä, mitä todella haluamme.

Kyky elää juuri tässä hetkessä lisää positiivista mielialaa, keskittymistä sekä vähentää murehtimista ja stressiä. Jotta tietoisuustaidot harjaantuisivat tai kehittyisivät, taitoja on harjoiteltava samaan tapaan kuin harjoittelisimme pyörällä ajamista tai pianonsoittoa. Mitä enemmän harjoittelee, sitä paremmaksi taidot kehittyvät.

Ajatukset, tunteet ja toiminta liittyvät toisiinsa. Kun ajattelet myönteisiä ajatuksia, se muuttaa myös tunteitasi ja saa sinut toimimaan eri tavalla kuin jos ajattelet jatkuvasti esimerkiksi, että et osaa, tavoitteesi on turha tai että muilla asiat ovat paremmin.



Harjoitukset

- 610. HENGITYKSEN SEURAAMINEN
- 611. TÄSSÄ JA NYT
- 612. TIETOINEN KEHO: PALLOHIERONTA
- 613. TIETOINEN LIIKE.
- 614. TIETOINEN KÄVELY
- 615. RUSINOIDEN SYÖMINEN

610. Hengityksen seuraaminen



Tavoite

Pysähtyä tähän hetkeen havainnoimalla omaa hengitystä.

Tehtävä

Mielikuvaharjoitus.

Tila

Luokka, sali tai muu rauhallinen tila, jossa mahtuu asettumaan rentouttavaan asentoon.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Pyydä oppilaita asettumaan joko makuulle lattialle tai hyvään asentoon tuolillaan. Lue heille seuraava harjoitus:

”Ota hyvä, ryhdikäs, mutta rento asento. Jos istut, voit laskea kädet syliin tai makuulla vartalon vierelle. Jos haluat, sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Kiinnitä huomiosi omaan hengitykseesi ja laita merkille vain se, kuinka keuhkot täyttyvät ja kuinka ilma virtaa keuhkoista kevyesti ulos. Havainnoi hengityksesi rytmiä pyrkimättä muuttamaan sitä millään tavalla. Ainoastaan huomioi hengityksesi rytmi. Voit rauhoittua ja pysähtyä tähän hetkeen ja olla hetken ajan tietoisena omasta hengityksestäsi ja oman hengityksesi rytmistä. (Tauko) Nyt voit valmistautua avaamaan hetken päästä silmäsi... Avaa silmäsi.”

Kerro osallistujille

Jokaisen kannattaa ottaa silloin tällöin aikaa hiljaisuudelle ja omille ajatuksille. Se virkistää ja usein myös auttaa katsomaan mietityttäviä asioita vähän uudesta näkökulmasta.

Keskustellaan yhdessä

- Miltä tuntui keskittyä oman hengityksen seuraamiseen?
- Mitä muuta huomasit harjoituksen aikana?
- Millaiset asiat tulivat mieleesi?
- Huomasitko, miten kehosi reagoi tähän hetkeen pysähtymiseen?
- Oliko keskittymisessä eroa harjoituksen alussa ja lopussa?

Avainsanat

- pysähtyminen, havainnointi, huomaaminen, keskittyminen, tässä ja nyt



Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiesta numerolla 610. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

611. Tässä ja nyt



Tavoite

Pysähtyä tähän hetkeen eri aistien (tunto-, kuulo-, hajuaisti) avulla.

Tehtävä

Mielikuvaharjoitus.

Tila

Luokka, sali tai muu rauhallinen tila.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Pyydä oppilaita asettumaan joko makuulle lattialle tai hyvään asentoon tuolillaan. Kerro, että he voivat tehtävän aikana halutessaan sulkea silmänsä, mutta silmät saa myös pitää auki, kunhan muuten ottaa rauhallisen asennon. Lue seuraava teksti:

”Sulje silmäsi, rauhoitu ja huomaa, mitä ympärilläsi ja itsessäsi tapahtuu. Kokeile, miltä tuntuu vain istua hetken aikaa tekemättä mitään – ilman että näprät puhelinta, kuuntelet musiikkia tai juttelet kaverin kanssa. Pysähdy kuuntelemaan ääniä ympärilläsi? Haistatko ympärilläsi tuoksuja? Mitä tunnet kehossasi? Missä istut? Entä millaisia ajatuksia tulee mieleesi? Mitä tunteita huomaat? Ole hetki ihan rauhassa ja kuuntele omaa itseäsi.... (Tauko) Nyt voit valmistautua hetken päästä avaamaan silmäsi... Avaa silmäsi.”

Kerro osallistujille

Jokaisen kannattaa ottaa silloin tällöin aikaa hiljaisuudelle ja omille ajatuksille. Se virkistää ja usein myös auttaa katsomaan mietittyttäviä asioita vähän uudesta näkökulmasta.

Keskustellaan yhdessä

- Miksi on tarpeen pysähtyä tähän hetkeen?
- Mitä voimme oppia itsestämme, kun rauhoitumme?
- Mitä voimme oppia ympäristöstämme silloin, kun olemme ihan hiljaa?

Avainsanat

- pysähtyminen, havainnointi, huomaaminen, keskittyminen, tässä ja nyt

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 611. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

612. Tietoinen keho: pallohieronta



Tavoite

Pysähtyä tähän hetkeen tuntoaistin avulla.

Tehtävä

Pallohieronta.

Tila

Sali tai muu rauhallinen tila, jossa mahtuu asettumaan rentouttavaan asentoon.

Tarvikkeet

Patja ja tennispallo jokaiselle parille.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Harjoitus tehdään pareittain. Toinen asettuu patjan päälle päinmakuulle ja toisen tehtävänä on hieroa tennispallolla kevyesti selkää ja käsivarsia.

Harjoituksen tarkoituksena on havainnoida sitä, miltä kosketus tuntuu ja millaiselta erilaiset liikkeet tuntuvat kehossa. Samalla tarkoituksena on olla läsnä tässä hetkessä ja havainnoida harjoituksen aikana mieleen tulevia ajatuksia ja tunteita.

Muistuta oppilaita siitä, että tavoitteena on pysähtyä ja rauhoittua tähän hetkeen. Paria hierotaan rauhallisesti, tarkoitus ei ole hassutella tai satuttaa toista.

Kerro osallistujille

Pallohieronta on hyvä esimerkki siitä, miten ihmiset voivat auttaa toisiaan rauhoittumaan ja lepäämään. Ennakoitava ja ystävällinen kosketus herättää luottamusta ja rentouttaa.

Keskustellaan yhdessä

- Saitko kokemuksen pysähtymisestä ja rauhoittumisesta tähän hetkeen?
- Jos et, mistä arvelet sen johtuvan? Entä ne, jotka rauhoittuivat, miltä se tuntui?
- Miltä tuntui olla hierottavana, entä hierojan roolissa?
- Millainen liike auttoi pysähtymään ja rauhoittumaan tähän hetkeen?

Avainsanat

- pysähtyminen, havainnointi, huomaaminen, keskittyminen, tässä ja nyt

613. Tietoinen liike



Tavoite

Pysähtyä tähän hetkeen liikkeen avulla.

Tehtävä

Liikunnallinen tietoisuusharjoitus.

Tila

Luokka, sali tai muu tila, jossa mahtuu hieman liikkumaan.

Aika

30 minuuttia.

Ohjeet

Kerro oppilaille, että tarkoitus on tehdä tietoisuusharjoitus liikkumalla. Harjoituksessa ei ole oikeita tai väriä liikkeitä, vaan tavoitteena on liikkua omaa kehoa kunnioittaen ja hetkessä eläen. Lue seuraavat ohjeet rauhalliseen tahtiin ja niin, että oppilaat ehtivät toimia ohjeiden mukaan:

”Ota hyvä seisoma-asento. Voit asettaa jalkasi esimerkiksi noin hartianlevyiseen haara-asentoon. Voit halutessasi sulkea silmäsi. Keskitä huomiosi jalkoihisi ja tunne jalkapohjasi tukevasti maata vasten. Voit tuntea, miten tunne jaloissa ja jalkapohjissa auttaa sinua yhdessä hengityksen kanssa katkaisemaan kiireen, josta tulit, ja unohtamaan tulevan, jota kenties mietit, sekä asettumaan vahvasti tähän hetkeen.

Tunne jokaisella sisäänhengityksellä, miten keuhkosi laajenevat ja kuinka energia virtaa sisääsi. Vastaavasti jokainen uloshengitys juurruttaa sinut yhä vahvemmin tähän hetkeen ja vahvistaa kehon tuntemuksia ja jalkapohjan tuntemuksia lattiaan. Voit hetkeksi pysähtyä aistimaan tätä hengityksen ja jalkojen tuntemusten välistä vuoropuhelua. Jokaisella hengityksellä olet yhä paremmin läsnä tässä hetkessä ja juurret tähän hetkeen yhä vahvemmin.

Kiinnitä seuraavaksi huomiosi oikeaan olkapäähäsi. Liikuta olkapäätäsi pienen pienellä liikkeellä ja keskity havainnoimaan, miltä tuo liike olkapäässä oikein tuntuu. Voit halutessasi isontaa liikettä ja edelleen keskittyä aistimaan, miltä liike tuntuu tai miten se vaikuttaa käsivarteeseen, kyynärpäähän tai sormiin. Liikuta sitten koko käsivarttasi, pyörittele sitä tai nosta ylös, sivulle tai alaspäin. Keskity aistimaan, miltä tuo liike tuntuu. Tee sama nyt toiselle puolelle. Voit aloittaa liikkeen taas pienen pienellä liikkeellä olkapästäsi, tunnustellen ja havainnoiden. Tärkeää on huomioida kaikki tuntemukset

sellaisina kuin ne ovat ja kunnioittaa oman kehon tuntemuksia. Pyydän sinua siis liikkutamaan itseäsi hellällä ja itseäsi arvostavalla tavalla. Tee liikkeistäsi sellaisia, joita kehosi toivoo tai joita se tässä hetkessä tarvitsee. Samalla kun liikutat kehoasi, voit laittaa merkille mieleen tulevia ajatuksia ja tunteita. Pyri vain huomioimaan nuo ajatukset ja palauta huomiosi liikkeeseen ja hengitykseesi.

Ota seuraavaksi mukaan molemmat kädet ja ylävartalo. Heiluta itseäsi puolelta toisella ja tunne, miltä liike tuntuu kyljissä, miten kädet elävät liikkeen mukana. Joka hetki muista hengittää rauhallisesti, vaikka liike olisi-kin välillä nopeampaa. Voit tunnustella, mitä kehossasi tuntuu, jos liike kohdistuu erityisesti rintarankaan. Millaisia tuntemuksia sinulla on rintarangan alueella? Entä selän alueella, lihaksissa tai selkärangassa? Jos haluat, voit kumartua rauhallisesti eteenpäin ja rullata selkää hitaasti alas ja ylös.

Seuraavaksi voit antaa liikkeen virrata ylöspäin kohti päätä. Anna liikkeen liikuttaa päätä kevyesti alakautta puolelta toiselle ja keskity jälkeen kuuntelemaan, miltä niskassasi tuntuu ja millaisia tuntemuksia aistit niskan ja pään alueella. Pyri huomioimaan kaikki tuntemuksetsi lempeästi ja kehoasi arvostaen. Tee sellaisia liikkeitä, jotka kehosi sallii. Voit halutessasi myös pysäyttää liikkeen ja pysähtyä kuuntelemaan, mitä kehosi kertoo.

Viimeisenä vaiheena pyydän sinua kuvittelemaan miellesäsi lämpimän öljyn, jonka voit levittää pehmeästi ympäri kehoa. Öljy leviää liikkeen avulla ja voit aloittaa ensiksi pään ja niskojen alueelta. Liikuta päätä ja niskoja juuri siten kuin haluat, miten parhaaksi näet. Tavoitteenä on levittää öljyä joka puolelle kehoa.

Vähitellen voit siirtää liikkeen alaspäin kohti rintarankaan, selkää, aina käsivarsia myöten kohti rannetta ja sormia. Voit levittää öljyn lonkkiin, lantioon ja sitä kautta aina polviin ja nilkkoihin. Samalla voit tuntea, miten jokainen kohta kehossa on huomioitu ja jokaista kohtaa kuunneltu. Voit palauttaa huomiosi takaisin hengitykseesi ja sen seuraamiseen. Jokaisella sisäänhengityksellä voit tuntea energia virtaavan sisään ja uloshengityksen avulla voit tuntea, kuinka jalkapohjat koskettavat tukevasti maata voimistaen tunnetta tästä hetkestä. Voit nyt muutaman kerran keskittyä aistimaan jälleen jalkasi ja lattian, jotka auttavat sinua kohta lopettamaan tämän harjoituksen. Ja kun olet valmis, voit rauhallisesti aukaista silmäsi.”

Kerro osallistujille

Jokaisen kannattaa silloin tällöin keskittyä tunnustelemaan, miltä liikkuminen tuntuu. Kehossa voi silloin huomata erilaisia jännityksiä ja voi pohtia esimerkiksi, miksi jännittää hartioitaan pitkin päivää ja voisiko oloa helpottaa venyttelemällä tai vaihtamalla asentoa. Istuminen on keholle raskasta ja esimerkiksi tietokoneella istuessa kannattaa nousta välillä seisomaan tai kävelemään.

Keskustellaan yhdessä

- Miltä liike tai liikkeet tuntuivat?
- Mitä havaitsit kehossasi?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita havaitsit mielessäsi harjoituksen aikana?
- Miltä harjoitus tuntui läsnä olemisen ja pysähtymisen näkökulmasta?
- Millainen vaikutus harjoituksella oli hyvinvointiasi?

Avainsanat

- pysähtyminen, havainnointi, huomaaminen, kokemuksellisuus, liike, tässä ja nyt



Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 613. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

614. Tietoinen kävely



Tavoite

Pysähtyä tähän hetkeen liikkeen avulla.

Tehtävä

Liikunnallinen tietoisuusharjoitus.

Tila

Ulkona.

Aika

30–45 minuuttia.

Ohjeet

Tehkää tämä harjoitus ulkona. Jos haluatte kokeilla harjoitusta juosten, voitte aloittaa harjoituksen hölkkämällä kevyesti. Harjoituksen tarkoituksena on pysähtyä havainnoimaan mieltä ja kehoa ja olemaan läsnä samalla, kun liikkuu.

Ohjeista oppilaita toimimaan näin:

”Keskity aluksi hetkeksi kuuntelemaan hengitystäsi samalla, kun liikut. Kävele tai hölkkää aluksi rauhallisesti ja vain havainnoi, miltä hengitys tuntuu. Voit halutessasi liikkua myös reippaammin ja huomata hengityksen edelleen ja tehdä siitä havaintoja.

Vie hengityksen seuraamisen jälkeen huomiosi hetkeksi ajatuksiisi ja tunteisiisi. Huomaa nyt kaikki se, mitä mielessäsi tällä hetkellä liikkuu. Saatat huomata ajatuksia, jotka liittyvät kuluneeseen päivään. Pyri huomaamaan kaikenlaiset tunteet ja ajatukset juuri sellaisena kuin ne ovat pyrkimättä muuttamaan niitä millään tavalla. Jos huomaat, että ajatuksesi harhailevat, palauta huomiosi tähän hetkeen seuraamalla hengitystäsi uudestaan.

Vie huomiosi seuraavaksi ympäristöön. Voit siirtää katsettasi ympäröivään luontoon ja kenties pysähtyä hetkeksi kokonaan tutkimaan esimerkiksi puiden lehtiä tai yllä kohoavaa taivasta. Voit kohdistaa huomiosi myös ääniin, joita kuulet ympärilläsi. Millaisia ääniä havaitset, kun pysähdyt vain kuuntelemaan niitä? Vie seuraavaksi huomiosi tuntemuksiin ihollasi, saatat kenties aistia tuulen ja ilman lämpötilan kasvoillasi. Haistatko kenties tuoksuja?”

Kerro osallistujille

Jokaisen kannattaa silloin tällöin keskittyä siihen, miltä liikkuminen tuntuu omassa kehossa. Samalla voi huomata, jos kehossa on jännittyneitä tai kireitä kohtia. Miltä tuntuu, jos venyttelee niitä kohtia? Silläkin on merkitystä, että osaa hengittää niin, että liikkuminen tuntuu kevyemmältä. Liikkuessa voi keskittyä myös katsomaan, miltä tuttu maisema näyttikään ja miltä tuntuu itse olla osa maisemaa, omaa ympäristöä.

Keskustellaan yhdessä

- Mitä havaitsit kehossasi?
- Miltä tietoinen kävely tuntui?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita havaitsit mielessäsi harjoituksen aikana?
- Miltä harjoitus tuntui läsnä olemisen näkökulmasta?
- Millainen vaikutus harjoituksella oli hyvinvointiisi?
- Miten voisit hyödyntää äskeistä kokemusta esimerkiksi koulumatkalla tai lenkillä?

Avainsanat

- pysähtyminen, havainnointi, huomaaminen, kokemuksellisuus, liike, tässä ja nyt

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 614. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

615. Rusinoiden syöminen



Tavoite

Havainnollistaa tietoista syömistä ja siihen liittyvää kokemusta vastakohtana ei-tietoiselle ja automaattiselle syömiselle.

Tehtävä

Rauhallisesti ja tiedostaen syöminen.

Tila

Luokka.

Tarvikkeet

Rusinoita.

Aika

15 minuuttia.

Ohjeet

Kerro oppilaille, että syömiseen liittyvät tilanteet ja itse syömiskäyttäytyminen ovat usein hyvin automatisoituneita ja rutiininomaisia. Usein olemme huomaamattamme hotkaisseet lautasellisen ruokaa tai pari leipää. Näin saatamme ohittaa täysin syömiseen liittyvän kokemuksen eli sen, miltä ruoka maistuu ja miten se vaikuttaa kylläisyyden kokemukseen. Ruokaan liittyy myös paljon mielitekoja, ja joskus saatamme syödä jopa vain siksi, että jotakin tekee mieli. Näin syömiseen liittyviä valintojamme ohjaavat enemmänkin tunteet ja ajatukset kuin fysiologinen nälän tuntemus.

Pyydä oppilaita toimimaan seuraavasti:

”Ota nyt eteesi pöydälle pieni kourallinen rusinoita. Syö muutama ensiksi normaaliin tapaan, aivan kuten olet tottunut tekemään.

Kun olet syönyt suun tyhjäksi, ota yksi rusina käteesi ja lähde tutkimaan rusinaa silmäillen, tarkkaillen ja tunnustellen. Tutki rusinan muotoa. Pane merkille sen pinnassa olevat juonteet. Huomioi rusinan koko ja väri. Ota nyt toinen rusina ja aseta se ensimmäisen rusinan viereen. Huomaa, kuinka erilaisia rinnakkain olevat rusinat ovat. Ei ole kahta samanlaista rusinaa.

Ota seuraavaksi yksi rusina ja pyörittele sitä sormenpäitteesi välissä. Tunnustele rusinan pintaa. Tunne, millaisia pieniä jälkiä se jättää sormenpäihisi, kun liikuttelet sitä sormenpäitteesi välissä. Laita rusina suuhusi. Liikuttele sitä kielen päällä ja kielen alla. Piilota se poskeesi. Älä pureskele sitä vielä. Pane merkille, miltä rusina maistuu. Pureskele nyt rusinaa ja pane merkille, miltä se tuntuu hampaassasi. Pureskele rusinaa niin kauan, että se on hajonnut suussasi lähes täysin. Tunne, kuinka se valuu kurkustasi alas.

Ota vielä toinen rusina ja syö se samaan tapaan, kuten edellinen rusina, hyvin hitaasti makustellen ja tunnustellen.”

Kerro osallistujille

Tässä sinulle tehtävä itse tehtäväksi: Valitse joku arkinen askare tai toiminta (syöminen, liikkuminen, siivoaminen), jota teet joka päivä ja kokeile, miltä tuntuu tehdä se tietoisesti. Käytä siinä kaikkia aistejasi.

Keskustellaan yhdessä

- Oliko rusinan maku erilainen, kun söit sen nopeasti verrattuna hitaaseen tietoiseen syömiseen?
- Miten rusinan maku muuttui?
- Mitä muuta havaitsit nopean ja hitaan syömisessä välillä?
- Minkälainen kokemus oli?

Avainsanat

- tietoinen syöminen

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiesta numerolla 615. www.mll.fi/tukioppilastoiminta



4. Oman koulun suunnitelma

Taustaa

Hyvinvointitaidot-koulutuksen viimeisessä vaiheessa tukioppilaat laativat alustavan suunnitelman hyvinvointia ja liikkumista edistävästä toimista omassa koulussaan tukioppilastoiminnan ohjaajan johdolla.

Tukioppilastoimintaan on varmaankin jo tehty vuosisuunnitelma. Suunnitelmaa kannattaa tarkastella siitä näkökulmasta, miten siihen voisi yhdistää hyvinvointia ja liikkumista edistäviä tehtäviä tai toimintoja. Esimerkiksi: voisiko jo sovittuun teemapäivään yhdistää hyvinvointitaitoihin liittyviä asioita, joita tukioppilaat voisivat ohjata?

Tukioppilaiden ohjaamassa hyvinvointitaitojen ohjauksessa tulee toteutua

- 1) nuorille merkitykselliset asiat
- 2) sallivuus ja hyväksyntä
- 3) tässä hetkessä eläminen
- 4) kokemuksellisuus ja osallisuus.

Muuten toiminta voi olla monenlaista, mielellään myös oppilaiden itse ideoimaa.

Koulukohtaiset tukioppilastoiminnan vuosisuunnitelmat ja siihen sisältyvät hyvinvointitaitoja tukevat toiminnot nivoutuvat luonnollisesti koulun työjärjestykseen. Hyvinvointia ja liikkumista tukevat aktiviteetit on hyvä suunnitella siten, että ne tukevat arkista jaksamista monipuolisesti ja joustavasti ja että niitä voi toteuttaa matalalla kynnyksellä, vaivattomasti muun koulurytmin ohessa.

Hyvinvointitaitoja tukevista toiminnoista etukäteen tiedottaminen on tärkeää, jotta mahdollisimman moni pääsisi aktiviteetteihin mukaan. Osa toiminnoista voi toki olla spontaania ja epävirallista, kuten esimerkiksi seiskaluokan oppilaan mukaan hakemista välituntipeleihin tai välitunnilla yhdessä toisen oppilaan kanssa kävelemistä ja kuulumisten vaihtamista. Hyvinvointitaitoja voi ohjata myös 7.-luokkalaisten ryhmäytymisessä syksyllä koulun alkaessa tai järjestää toiminnallisia tehtäviä osaksi koko koulun tapahtumia, kuten ystävänpäivää tai laskiaisriehaa.

Toiminnan tulee olla sellaista, johon on helppoa osallistua ilman erityistaitoja tai vaatimuksia. Erilaiset pihapelit ja liikuntaleikit ovat hyviä keinoja saada aikaan iloa, naurua ja yhdessä liikkumisen kokemuksia.

TOIMINTAIDEOITA

- arvosuunnistus
- ystävänpäivätapahtuma
- hyggehuoneen rakentaminen koulun tiloihin
- rauhoittumishetki koulupäivän aikana
- talviliikuntapäivä
- ystävänpäivätanssiaiset
- munajahti pääsiäisenä
- liikkumishetki oman kummioppilaan kanssa
- keskusradiosta musiikkia välituntien aikana
- hyvinvointikirje
- puhelimet pois / someton päivä
- tukareiden kanssa nuorisotoimen liikuntaan tutustuminen
- rentoutumispaikka
- välituntitempauksia esimerkiksi nuorisotilassa
- leikkimieliset olympialaiset
- tukareiden pitämä aamu- tai taukojumppa
- siestävälkkä seiskoille -> mahdollisuus tulla juttelemaan tukioppilaiden kanssa
- kevätkalenteri (vrt. joulukalenteri)
- kuulumiskävely

Harjoitukset

616. HYVINVOINTITAIIDOT
TUKIOPPILASTOIMINNAN
VUOSISUUNNITELMAAN
617. HYVINVOINTITAIIDOT-TUNNIN
SUUNNITTELU
618. VÄLITUNTILEIKKEJÄ JA -LIIKUNTAA
619. HARJOITUSTEN OHJAAMINEN

616. Hyvinvointitaidot tukioppilastoiminnan vuosisuunnitelmaan

Luokat
7–9

Toinen
aste

Tavoite

Varmistaa, että hyvinvointitaitoja ohjataan koulussa käytännössä.

Tehtävä

Lisätään tukioppilastoiminnan vuosisuunnitelmaan hyvinvointitaitoja tukevaa toimintaa.

Tila

Luokka.

Tarvikkeet

Tukioppilastoiminnan vuosisuunnitelma, koulun toimintasuunnitelma sekä kartonkia ja kyniä tai tietokone, jolla muistiinpanot tehdään. Suunnitteluruudukko (liite 3).

Aika

45–90 minuuttia sen mukaan, kuinka konkreettisesti suunnitellaan.

Ohjeet

Tukioppilastoiminnan ohjaaja kutsuu palaveriin tukioppilaita sekä jonkun oppilashuoltohenkilöstöstä. Käykää läpi koulun oma tukioppilastoiminnan vuosisuunnitelma tai vuosikello, jotta kaikilla on yhteinen mielikuva siitä, mitä on jo sovittu. Mihin olemassa oleviin ideoihin ja rakenteisiin hyvinvointitaitojen ohjaukselta voisi yhdistää? Miettikää samalla, onko koululle suunnitteilla joitakin teemaviikkoja tai tapahtumia, jotka vaikuttavat suunnitelmaan.

Pyydä Hyvinvointitaidot-koulutukseen osallistuneita tukioppilaita kertomaan omista toteutusideoistaan. Mihin jo suunnitteilla oleviin tilaisuuksiin niitä voisi nivoa? Mitkä asiat voisi tehdä välitunnilla? Sovitaanko joku tietty päivä ja välitunti, jolloin ideat toteutetaan?

Sopikaa myös siitä, ketkä tukioppilaita ovat mukana hyvinvointitaitojen edistävässä toiminnassa. Osa koulutetuista ei välttämättä halua jatkaa ja osa saattaa haluta toteuttaa jonkin yksittäisen asian. Silloin kannattaa valita muutama erityisesti hyvinvointitaitoihin keskittyvä tukioppilas, joiden kanssa sovitaan, mitä asioita tehdään tänä vuonna.

Merkitkää toimintasuunnitelmaan hyvinvointitaitoja tukevan toiminnan päivämäärät, aiheet ja vastuuhenkilöt. On tärkeää nimetä kuhunkin tapahtumaan mukaan tulevat tukioppilaat ja heitä juuri sinä päivänä tukeva koulun aikuinen.

Tehkää toimintasuunnitelma kirjallisesti ja yksityiskohteisesti ja laittakaa se esille esimerkiksi koulun seinälle. Näin on helpointa hahmottaa kokonaisuutta ja tukioppilastoiminnan ohjaajan johdolla huomioida koulun muut tapahtumat ja kuinka niihin voisi lisätä liikunnallisuutta ja hyvinvointia lisääviä elementtejä. Myös 7.-luokkalaisilta voi kysellä mielipiteitä ja ideoita toiminnan sisällön suunnitteluun.

Huolehdiikaa myös siitä, että tukioppilastoiminnan vuosisuunnitelma ja siihen sisältyvä hyvinvointitaitojen ohjaus huomioidaan laadittaessa koulun toimintasuunnitelmaa seuraavalle lukuvuodelle.

Hyvinvointitaitoja voi ohjata esimerkiksi

- tukioppilaiden tunteilla kummiluokille (7. luokat)
- 7.-luokkalaisten ryhmäytämispäivissä
- kaveriviikolla
- välituntiviikolla
- tukioppilaiden vierailuilla eri luokissa
- teemapäivissä ja tapahtumissaarvomailmaa

Avainsanat

- hyvinvointitaidot, tukioppilastoiminta, vuosisuunnitelma

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 616. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

617. Hyvinvointitaidot-oppitunnin suunnittelu



Tavoite

Sopia käytännöt tukioppilaiden pitämille oppitunneille.

Tehtävä

Oppitunnin suunnittelu.

Tila

Luokka tai muu rauhallinen tila.

Tarvikkeet

Hyvinvointitaidot-koulutuksen materiaalit eli koulutuksessa läpi käydyt harjoitukset, kyniä ja paperia tai tietokone tai tabletti jokaiselle tukioppilaille.

Aika

45 + 45 minuuttia (suunnittelutunti ja purkutunti).

Ohjeet

Kerro, että tarkoitus on suunnitella oppituntivierailuja. Pyydä osallistujia valitsemaan itselleen pari, jonka kanssa voisi mennä pitämään oppitunteja muille luokille. Parit suunnittelevat ensimmäisen oppituntivierailunsa. Anna oppilaille seuraava runko ja pyydä heitä suunnittelemaan oppitunti sen mukaisesti. Pyydä heitä sen jälkeen esittelemään tuntisuunnitelmansa.

Keskustellaan yhdessä

- Mitä juuri näiden tehtävien avulla on mahdollista harjoitella luokassa? Eli mikä on tunnin tavoite?
- Jos tapaatte luokan ensimmäistä kertaa, miten lämmittelisitte luokkaa ennen kuin menette asiaan? Kysyttekö oppilaiden nimet? Tai luotteko iloista ilmapiiriä hassulla kysymyksellä, esimerkiksi ”Kuinka moni tykkää rusinoista?”. Erilaisia lämmittelyleikkejä löytyy osoitteesta www.leikkipankki.fi.
- Mitä kysymyksiä teillä on suunnitteleminen harjoitusten ohjaamisesta? Mitä kertoisitte oppilaille harjoitusten jälkeen?
- Ehtikö kaikki suunnitellut tehtävät tehdä käytettävissä olevassa ajassa?
- Millaisia valmisteluja juuri tällainen oppitunti vaatisi? Kuinka ajoissa sitä pitäisi valmistella? Onko jotain, mistä pitäisi puhua etukäteen paikalla olevan opettajan kanssa?
- Toteutettaisiinko oppitunti luokassa, salissa vai ulkona?

Hyvinvointitaidot-oppitunnilla

- lisätään oppilaiden ymmärrystä ajatusten ja tunteiden vaikutuksesta käyttäytymiseen.
- pohditaan, mikä on itselle elämässä tärkeää ja miten sitä voi edistää pienillä teoilla.
- luodaan ryhmähenkeä ja tuetaan erilaisuuden ymmärtämistä sekä tutustutaan muihin oppilaisiin.
- peilataan omia ajatuksia hyvinvoinnista muiden ajatuksiin.

Kun tukioppilaat myöhemmin suunnittelevat oppitunteja, he voivat käyttää tässä koulutusmateriaalissa olevia harjoituksia. Suunnitelma pitää aina hyväksyttää tukioppilastoiminnasta vastaavalla opettajalla, jota myös informoidaan, missä luokassa ja milloin tunti pidetään. Anna oppilaille suunnittelun pohjaksi alla olevat otsikot:

Oppituntisuunnitelma (45 minuuttia)

Tunnin aihe ja tavoitteet

- Kirjoittakaa tähän, mitä asioita haluatte oppilaiden pohtivan tunnin aikana. Voitte katsoa tavoitteet suoraan Hyvinvointitaidot-harjoituksista.

Tunnin kulku

1. Tunnin aiheen esitleminen ja esittäytyminen (5 minuuttia)
 - Kirjoittakaa tähän, miten esittelisitte tunnin aiheen.
 - Mitä kertoisitte itsestänne?
2. Harjoitus 1 ja siitä keskusteleminen (xx minuuttia)
 - Kirjoittakaa tähän, minkä harjoituksen valitsette?
 - Mitä kertoisitte siitä oppilaille etukäteen?
 - Kumpi teistä kertoo ohjeet?
 - Mistä asioista keskustelisitte oppilaiden kanssa harjoituksen jälkeen?
3. Harjoitus 2 ja siitä keskusteleminen (xx minuuttia)
 - Kirjoittakaa tähän, minkä harjoituksen valitsette?
 - Mitä kertoisitte siitä oppilaille etukäteen?
 - Kumpi teistä kertoo ohjeet?
 - Mistä asioista keskustelisitte oppilaiden kanssa harjoituksen jälkeen?
4. Loppukeskustelu ja jatkosta sopiminen: tulettek uudestaan? (5 minuuttia)
 - Mitä haluaisitte sanoa oppilaille tunnin lopuksi?
 - Kysyttekö heiltä palautetta?
 - Kerrotteko esimerkiksi jostain tapahtumasta, välitunti-liikunnan mahdollisuuksista tai harrastusmahdollisuudesta?

Avainsanat

- hyvinvointitaidot, oppitunti, tukioppilastoiminta

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiesta numerolla 617. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

618. Välituntileikkejä ja -liikuntaa



Tavoite

Aktivoida oppilaita liikkumaan välitunneilla.

Tehtävä

Erilaisia liikuttavia tai ryhmäyttäviä tehtäviä.

Tila

Ulkona, välituntialueella.

Tarvikkeet

Tehtävän tai leikin mukaisesti palloja, hyppynaruja tai muuta vastaavaa.

Aika

15 minuuttia.

Ohjeet

Tukioppilaat ohjaavat muita oppilaita välitunnilla. Välitunneilla on hyvää aikaa pienelle leikkimieliselle liikunnalle. Usein siihen tarvitaan kuitenkin joku ohjaaja tai käynnistäjä. Tukioppilaat voivat aloittaa liikunnallisia leikkejä ja kutsua muita mukaan. Voitte sopia esimerkiksi tietyn viikoittaisen välitunnin tai kokonaisen päivän, jolloin välituntiohjelmaa järjestetään. Siitä voi tiedottaa koulun ilmoitustaululla esimerkiksi näin: "Tänään polttopalloa kentällä välituntisin kello x, x, ja x. Tervetuloa!"

Välituntijuoksu

Jos ei ole tottunut juoksemaan, hengittäminen juostessa on hankalaa. Tätä voi harjoitella. Juostaan pieni matka hengittäen luonnollisesti. Juostaan ensin pieniä pätkiä, esimerkiksi muutaman valopylvään välinen matka. Sitten kävellään takaisin. Juostaan uudestaan. Pysähdytään juttelemaan. Miltä tuntuu? On normaalia, että syke nousee, hengitys tihenee ja sydän pamppailee. Juoksemista voi harjoitella niin, että aluksi juoksee ja kävelee pieninä pyrähdyksinä ja kun kunto kasvaa, juoksee vähän pidempiä välimatkoja. Kun jaksaa juosta kymmenen minuuttia, kunto on jo hiukan kasvanut ja harjoittelu usein kevenee.

Polttopallo

Leikkialueelle piirretään iso ympyrä. Leikkijät seisovat ympyrässä ja yksi leikkijöistä seisoo polttajana ympyrän ulkopuolella. Polttaja yrittää pallolla osua ympyrän sisällä olevia polven alapuolelle. Polttaja ei saa astua ympyrän sisään. Ne, joihin osuu, joutuvat myös polttajiksi. Viimeiseksi ympyrään jäänyt on voittaja.

Poroerotus

Leikkijöistä valitaan kaksi poroisäntää. Molemmat saavat yhden erivärisen pallon. Loput leikkijöistä ovat poroja, jotka juoksevat ympäriinsä rajatulla alueella eli poroitauksessa. Poroisännät alkavat merkitä poroja heittämällä niitä palloilla. Merkittyihin poroihin kiinnitetään pallon värinen pyykkipoika, jonka jälkeen merkityt porot saavat taas juosta vapaina. Eniten poroja merkinnyt poroisäntä voittaa.

Parkour (esterata)

Pyrkimyksenä on edetä paikasta A paikkaan B mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja suoraviivaisesti maastonmuodoista riippumatta. Esterata voi olla metsässä, kylässä tai kaupungissa. Reittiin tutustutaan ennen aloittamista. Kallioita, aitoja, muureja ja seiniä ei tässä leikissä koeta riesaksi vaan nimenomaan luovien liikesarjojen välineiksi. Pitävät kengät ovat avuksi. Leikissä liikkeen sulavuus on vauhtiakin tärkeämpää. Tarkoituksena ei ole aiheuttaa vahinkoa itselle tai ympäristölle eikä häiritä ulkopuolisia vaan pitää hauskaa ja oppia hallitsemaan kehoaan paremmin. Leikissä ei ole voittajia eikä häviäjiä – vain esiteitä voi voittaa. Leikki sopii vanhemmille lapsille. Verryttely ennen suoritusta suojaa loukkaantumisilta.

Ketjuhippa

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kun hippa saa jonkun kiinni, he jatkavat käsi kädessä muiden kiinniottamista. Ketjun pitää pysyä ehjänä ja ainoastaan ulommat saavat tavoittaa muita leikkijöitä vapaalla kädellään. Leikki loppuu, kun kaikki leikkijät ovat ketjussa.

Vinkki: Lisää leikkejä löytyy osoitteista www.leikkipankki.fi ja www.mll.fi/ideoita-tukioppilastoimintaan

Avainsanat

- leikki, liikunta, liikuntaleikki, välitunti

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 618. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

619. Harjoitusten ohjaaminen



Ohjeita leikin vetäjälle

1. Kokeile leikkiä ennen kuin ohjaat sen muille.
2. Kiinnitä osallistujien huomio leikin alussa itseesi, osoita, että sinä ohjaat leikkiä.
3. Selitä leikin säännöt.
4. Innostu itse leikistä.
5. Valvo samalla leikkiä.
6. Ole oikeudenmukainen ja johdonmukainen.
7. Lopeta oikeaan aikaan. (Pohdi etukäteen, mistä huomaa, että on aika lopettaa leikki.)
8. Huomioi kaikki leikkijät, myös leikistä pudonneet.
9. Keskustele lopuksi leikistä osallistujien kanssa.
10. Kiitä osallistumisesta.

Tukioppilaat ovat harjoitelleet peruskoulutuksessaan leikkien ohjaamista ja oppituntien pitämistä. Hyvinvointitaidot-oppaan harjoituksissa on sekä liikunnallisia että rentouttamiseen pyrkiviä tehtäviä. Seuraavassa on muutamia vinkkejä, joista kannattaa kertoa tukioppilaille.

Valmistautuminen

Ohjaaminen onnistuu varmimmin, kun perehtyy etukäteen tehtävän sisältöön ja siihen, millaiseen tilanteeseen on menossa tehtävää ohjaamaan. Keitä on paikalla? Montako osallistujaa? Onko opettaja mukana? Mitä koulun sääntöjä pitää erityisesti huomioida (esimerkiksi välitunneille lähteminen)?

Pohtikaa etukäteen, mikä on varasuunnitelmanne, jos oppilaat esimerkiksi ovat juuri tehneet saman tehtävän tai tila ei ole sellainen kuin odotitte? Entä jos unohdat leikin säännöt, onko sinulla muistilappu tai auttaako parisi muistamaan?

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 619. www.mll.fi/tukioppilastoiminta

Tila

Kannattaa varmistaa, että käytössä on sellainen tila, jossa suunnittelemasi harjoitukset pystyy toteuttamaan. Esimerkiksi liikunnallisiin leikkeihin mieluiten sali tai käytävä tai sopiva paikka ulkona. Rentoutusharjoituksiin tarvitaan rauhallinen tila, jossa mahtuu tarvittaessa käymään makuulle. Jos on tarkoitus keskustella, tuolit kannatta asetella mieluummin ympyrään kuin luokkamuotoon. Vaihtoehtoisesti voidaan istua lattialla tai seistää piirissä.

Jännittäminen

Leikkiä ohjattaessa voi alkaa jännittää. Ajattele, että sinun ei tarvitse muistaa kaikkea ulkoa. Kun olet parin kanssa ohjaamassa leikkiä, voitte rennosti keskustella ja sopia, että autatte toisianne. Moni hakee esiintymiseensä turvallisuudentunnetta esimerkiksi pitämällä jotakin kädessään tai ottamalla mahdollisimman mukavan asennon. Hyvinvointitaidot-tehtävien lähtökohtana on hyväksyntä ja tässä hetkessä eläminen ja tarkoitus on, että niitä voi myös ohjata rennolla otteella, omalla tyyliillä.

Rentoutusten ohjaaminen

Rentoutukset voi lukea suoraan paperista, rauhallisella ja ystävällisellä äänellä. Kannattaa lukea melko hitaasti, jotta kuulijat ehtivät muodostaa niitä mielikuvia, joita rentoutustehtävissä pyydetään miettimään. Huolehdi siitä, että jokainen mahtuu asettumaan mukavaan asentoon rentoutuksen ajaksi. Kerro, että silmät saa sulkea, jos niin haluaa.

Leikkien ja liikunnan ohjaaminen edellyttää aktiivista otetta

Ohjeet kannattaa harjoitella huolella etukäteen, jotta tositilanteessa on helppoa keskittyä neuvomaan osallistujia tarvittaessa yksitellenkin. Liikuntaleikeissä toinen tukioppilaista voi kertoa ohjeita ja toinen näyttää mallia.

Avainsanat

- leikki, leikinhjaus, tukioppilas, rentoutus

Lähteet

Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. 2015. The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection. Oakland, CA: New Harbinger.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta arvoja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia.

Kangasniemi, A. 2017 Tavoitteesta tavaksi – Tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Kirjapaja.

DNA-V-mallin teoriaa kouluttajalle

Käyttäytymistä ohjaavat useat eri tekijät. Se, mitä käyttäytymisessä tapahtuu, kytkeytyy aina senhetkisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Tätä voisi kutsua mielen puheeksi, joka vaihtelee sävyltään ja voimakkuudeltaan erilaisissa tilanteissa. Käyttäytymisen valintoihin vaikuttavat myös käsitys itsestä ja ympäröivä maailma, kuten kaverit, perhe tai koulu.

Nuoren toiminta tai käyttäytyminen voi olla joskus hyvin tietoista, tarkalleen mietittyä ja suunniteltua. Toisinaan nuoretkin toimivat automaattisesti tai rutiinilla ja vasta jälkikäteen huomaamme, että näin vain tapahtui.

Kummassakin toimintatavassa on omat hyvät ja huonot puolensa. Jotta toiminta ja käyttäytyminen olisi mahdollisimman tarkoituksenmukaista ja joustavaa, tarvitaan automaattisuuden ohella tietoisuutta omasta itsestä, tunteista ja ajatuksista sekä siitä, mitä itse haluaa ja mikä on itselle merkityksellistä tai tärkeää.

DNA-V-malli

DNA-V-malli havainnollistaa käyttäytymistä ohjaavia taitoja, joita meillä on käytössämme ja joita voimme oman harkintamme mukaan hyödyntää joustavasti erilaisissa tilanteissa.

D, englanniksi DISCOVERER, tarkoittaa taitoa uskaltaa kokeilla ja kokemuksen kautta oppia asioita.

N, NOTICER, tarkoittaa taitoa huomata omat ajatukset ja tunteet, pysähtymistä hetkeen.

A, ADVISOR, tarkoittaa kykyä tietää, miten toimia nopeasti ja automaattisesti.

V, VALUE tarkoittaa taitoa kuunnella sitä, mikä on itselle tärkeää.

DNA-V-mallissa mielen automaattista ja suoraa puhetta edustaa A-kirjain (advisor), joka on tärkeä osa esimerkiksi erilaisissa päätöksenkotilanteissa ja valintoja tehdessä. Tarvitsemme mielen puhetta, jotta osaisimme toimia nopeasti ja vaivattomasti.

Jotta mielen puhe ei menisi automaattisesti huomaamatta, tarvitsemme myös havainnoinnin ja tarkkaavaisuuden taitoja. Tätä voisi kuvata myös harkitsemiseksi, jota tässä mallissa edustaa N-kirjain (noticer).

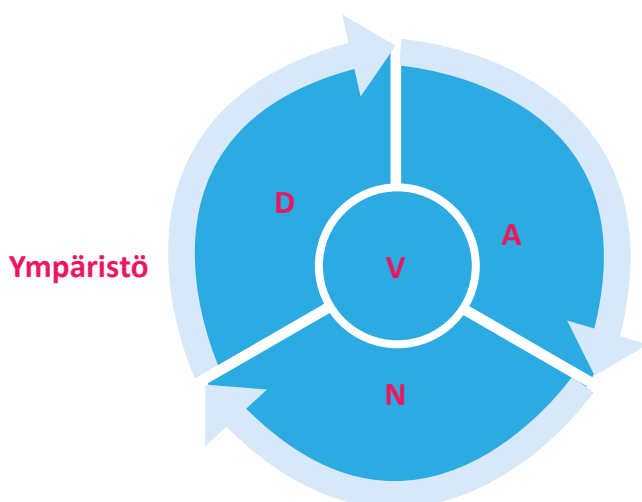
Joskus on kuitenkin tilanteita, joissa on vaikea tunnistaa, miten pitäisi toimia. On mahdollista, että juutumme ajatteluun tai harkintaan, joka jopa estää toiminnan. Siksi tarvitsemme myös taitoa, joka mahdollistaa oppimisen kokemuksen kautta sekä vahvistaa luovuutta ja rohkeutta toimia. Tätä taitoa edustaa D-kirjain (discoverer), joka kuvaa yrityksen ja erehdyksen tai kokemuksen kautta oppimista.

V-kirjain viittaa vastaavasti motivaatioon, joka ohjaa meitä suuntaamaan toimintaamme kohti itselle tärkeitä ja merkityksellisiä asioita ja arvoja. Se on hyvinvoinnin kannalta tärkeä ydin, joka ohjaa meitä kuuntelemaan juuri sitä, mitä todella haluamme. Kun olemme tietoisia siitä, mikä meille on tärkeää, on helpompaa hyödyntää muita taitoja sen rinnalla.

DNA-V-mallin taitojen lisäksi ihmisen toimintaan vaikuttavat ympäristö ja se, millainen käsitys meillä on itsestämme. Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa sitä ympäröivää maailmaa, jossa elämme mukaan lukien muut ihmiset, esimerkiksi ystävät, koulutoverit, perhe, opettajat. Vastavuoroisesti meillä on mahdollisuus vaikuttaa ympäristöömme.

Käyttäytymisen valintoihin vaikuttaa myös käsitys itsestä, joka rakentuu läpi elämän. Erityisesti yläkouluvaiheessa nuori pyrkii hahmottamaan omaa itseään suhteessa muihin ja pyrkii löytämään vastauksia kysymyksiin siitä, kuka minä olen ja mitä oikein haluan.

Koska nuori rakentaa tätä kuvausta itsestään usein aikaisempien kokemusten, oman ajattelun ja sosiaalisen ympäristön avulla, on mahdollista, että joissain tilanteissa käsitys itsestä saattaa olla jopa virheellinen tai negatiivinen. Siksi on hyvä tiedostaa se, millainen käsitys meillä on itsestämme ja miten tämä käsitys itsestä ohjaa toimintaamme. Kaikki käsitykset, joita itsestämme luomme, eivät ole aina tosia ja siksi niiden ei kannata antaa vaikuttaa toimintaamme, varsinkin, jos se on estämässä jotakin sellaista, mikä on itselle tärkeää ja merkityksellistä.



Käyttäytymistä ohjaavat taidot, DNA-V-malli (mukailtu Louise Hayes and Joseph Ciarrochi 2015).

Hyvinvointitaidot-toiminnan esittely koulun aikuisille

Tavoite

Varmistaa, että koulun henkilöstö

- 1) tietää, mistä tukioppilaiden toteuttamassa Hyvinvointitaidot-toiminnassa on kysymys ja
- 2) suhtautuu myönteisesti sen toteuttamiseen koulussa.

Tehtävä

Tukioppilastoiminnan ohjaaja esittelee hyvinvointitaitoja vahvistavaa toimintaa osana tukioppilastoiminnan vuosisuunnitelmaa sekä sitä ohjaavat periaatteet ja taustateorian koulu yhteisön aikuisille.

Tila

Opettajainkokous tai muu vastaava.

Tarvikkeet

Tukioppilastoiminnan hyvinvointiteeman suunnitelman esittely ja DNA-V mallin esittely 2–3 dian avulla.

Aika

Vähintään 15 minuuttia.

Ohjeet

Pyydä rehtorilta mahdollisuus esitellä suunnitelma esimerkiksi opettajainkokouksessa tai koko työyhteisön VESO-päivässä. DNA-V-mallin esittelyn löydät liitteestä 1.

Kerro ainakin nämä asiat:

Dia 1. Miksi tukioppilaiden ohjaamaa hyvinvointitaito-toimintaa koulussamme?

- Hyvinvointitaitoja voidaan tukea vertaisohjauksella.
- Tähän hetkeen keskittymisen taidot tukevat oppimista.
- Hyvinvointitaitojen ohjauksen periaatteet:
 - 1) nuorille merkitykselliset asiat
 - 2) sallivuus ja hyväksyntä
 - 3) tässä hetkessä eläminen
 - 4) kokemuksellisuus ja osallisuus.

Dia 2. DNA-V-malli

- Koosta tähän mallin esittely lyhyesti liitteestä 1 tai kerro vain seuraavat asiat:
 - DNA-V-malli kuvaa sitä, miten ihminen säätelee käyttäytymistään.
 - A = Advisor
Mielen puhetta nopeissa päätöksentekotilanteissa.
 - N = Noticer
Omien ajatusten ja tunteiden huomaamista ja harkitsemista.
 - D = Discoverer
Oppimista oman kokemuksen kautta.
 - V = Value
Motivaatio kohti itselle tärkeitä asioita ja arvoja.

Dia 3. Hyvinvointitaidot osana tukioppilastoiminnan suunnitelmaa

- Mitä tänä lukuvuonna tehdään?
- Milloin?
- Kuka tekee?
- Millaista tukea tukioppilaat tarvitsevat koulu yhteisön aikuisilta?
- Miten tukioppilaita voi pyytää hyvinvointiaiheiselle vierailulle omaan luokkaan/omille oppitunneille?

Suunnitteluruudukko

Kun suunnittelette tukioppilaiden ohjaamaa, hyvinvointitaitoja tukevaa toimintaa, käyttäkää taustatietona tukioppilastoiminnan suunnitelmaa. Voitte tehdä myös tarkemman suunnitelman niille tukioppilaille, jotka ryhtyvät vastuuhenkilöiksi hyvinvointitaitoja tukevaan toimintaan. Voitte valita vain osan sarakkeista. Suunnitelkaa toiminta omalle koululenne sopivaksi.

Pohtikaa

- Mitkä toiminnot ovat koulun aikuisten toteuttamia? (Voisiko esimerkiksi tuntien alussa venytellä opettajan johdolla päivittäin?)
- Mitkä toiminnot toteuttavat hyvinvointitaitoja ohjaavat tukioppilaat? Keitä ja montako tulee mukaan mihinkin tapahtumaan? Millainen toiminta heitä innostaa?

Päivittäin (esim. oppitunneille, välitunneille, ruokavälitunnille)	Viikoittain (esim. toiminta xx joka perjantai)	Kuukausittain (esim. toiminta xx joka kuun ensimmäinen maanantai)	Koulupäivän jälkeen (esim. toiminta xx kerran viikossa koulun jälkeen.)	Tapahtumat (hyvinvointitaitojen liittäminen jo suunnitteilla oleviin tapah- tumiin, esim. ystävänpäivään tai vappuriehaan)
Mitä toimintaa				
Toteuttajat ja vastuuhenkilöt				
Osallistujat (Mitkä luokat, koko koulu vai yksittäiset oppilaat?)				
Suunnittelun aikataulu				

Millaista hyvä elämä on sinun mielestäsi?

Mihin haluat käyttää aikaasi?

Jos saisit kolme toivomusta, mitä ne olisivat?

Mitä haluaisit oppia?

Jos voittaisit lotossa, mitä tekisit?

Teetkö niitä asioita, joista pidät?

Mitä vapaus sinulle merkitsee?

Mitä nähyksi tuleminen tarkoittaa sinulle?

Millainen ystävä haluaisit olla?

Millaisista asioista unelmoit?

Mistä asioista olet kiitollinen?

Mitkä asiat auttavat sinua voimaan hyvin?

Hyvinvointitaidot ovat tärkeä osa tasapainoista kasvua ja kehitystä, sillä ne edistävät terveyttä ja itsetuntemusta. Tukioppilaat voivat vertaisohjaajina rohkaista muita oppilaita päivittäiseen liikkumiseen, tässä hetkessä elämiseen ja rentoutumiseen.

Oppaassa on tehtäviä, joita voidaan käyttää kouluarjessa suunnitelmallisesti. Tehtävät pohjaavat hyvinvointinäkemykseen, jossa keskeistä on oppilaiden osallisuus, kokemuksellisuus, sallivuus, hyväksyntä sekä itselle merkityksellisten asioiden tunnistaminen.

Tehtäviä voi käyttää joko useamman oppitunnin kokonaisuutena tai yksittäin esimerkiksi tukioppilaiden pitämällä kummitunneilla tai koulun yhteisöllisissä tapahtumissa.

Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit -sarjassa aiemmin ilmestyneet:

- Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Ryhmän toiminta
- Kiusaamisen ehkäiseminen
- Mediakasvatus
- Yhdenvertaisuus

Aineistot tehtäväkortteineen löytyvät osoitteesta mll.fi/tukioppilastoiminta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO



Opetus- ja
kulttuuriministeriö

