



Ryhmätoiminnan harjoitekuvaus

Jouni Piekkari, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Motiivi-hanke



Tämä on ohjaajalle suunnattu kuvaus 16-29 -vuotiaiden nuorten MOTIIVI-ryhmätoiminnasta, jonka tarkoituksena on auttaa nuorta pohtimaan oman elämänsä suunnitelmia ja tavoitteita. Malli soveltuu kuitenkin eri ikäisille ja eri tilanteessa oleville ihmisille, jotka haluavat selkeyttää elämänsä suuntaa ja tavoitteita. Malli sopii esimerkiksi maahanmuuttajien kotoutumiskoulutukseen tai kieliopetuksen harjoitteiksi tai työttömien motivoivaan uraohjaukseen.

Ryhmätoiminta auttaa tunnistamaan positiivisia voimavaroja sekä mahdollisia esteitä ja jarruja tavoitteiden toteutumiseksi. Toiminta auttaa nuorta löytämään keinoja voittamaan elämänsä haasteita yhdessä samassa tilanteessa olevien nuorten kanssa.

Tämä harjoite harjoitteelta etenevä kuvaus kertoo, millaista toimintaa voit tehdä nuorten kanssa ryhmätilanteissa pelkän avoimen ryhmäkeskustelun ohella. Jos olet

kokematon ohjaaja, voit ottaa tämän pienen käsikirjan mukaasi ryhmätuokioihin, ja katsoa siitä tarvittaessa tarkempia ohjeita.

Malli on kehitetty Metropolia Ammattikorkeakoulun [MOTIIVI-hankkeessa](#) Stadin ammattiopiston nuorten [työpajoilla](#), joissa nuoret ovat yleensä 3kk kestävässä työkokeilussa. Ryhmätoimintaa tehtiin niissä viikoittaisina tuokioina muun pajan työtoiminnan ohessa.

Jos olet kiinnostunut mallin menetelmällisestä kehyksestä ja kaipaat lisää vihjeitä ryhmänhallintaan ja motivoivaan työskentelyyn, voit perehtyä artikkeliin:

Piekkari, J. 2019. Kokka kohti tulevaisuutta. Motiivi-ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Hämäläinen, A. & Ipatti, A. & Raatikainen, E. 2019). [Nuorten tulevaisuusohjaus - monta tietä tulevaan.](#) Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/228055>

Ryhmätoiminnan tavoitteet

- Tukea oman tulevaisuuden suunnittelussa ja *suunnitelmien toteuttamiseen ryhtymisessä*
- Auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia, arvoja sekä opiskelu- ja *urasuunnitelmia*
- Tunnistaa ja *ratkaista* mahdollisia henkilökohtaisia haasteita, jotka estävät suunnitelmien toteutumista
- Tarjota turvallinen kokemuksia jakava ja *tavoitteisiin kannustava* vertaisryhmä
- Vahvistaa *työelämässä tarvittavia* vuorovaikutus- ja tunnetaitoja

Toiminta tarjoaa oivalluksia kysymyksiin:

- *Kuka minä olen?*
- *Mitä minä osaan?*
- *Mihin minä pystyn?*

MOTIIVI-ryhmätoiminnan ei ole tarkoitus olla pelkkää keskustelua ja pohdintaa, vaan siinä pyritään aktiivisesti kannustamaan nuorta tekemään *konkreettisia tekoja* hyvän tulevaisuuden rakentamiseksi - toimimaan itse. Malli ei tarjoa valmiita tietopaketteja, vaan puskee *aktiiviseen tiedonhankintaan* yhdessä vertaisryhmän kanssa.

Tiheys ja kesto:

- Tapaamiskerrat á 2 tuntia/viikko x 3 kk = 12 tapaamiskertaa.
- Yhtä teemaa käsitellään kahden tapaamiskerran ajan.
- Tapaamiskertojen välillä työskentelyn antia viedään omaan arkeen pienten nuoren omien tavoitteiden toteuttamista tukevien kotitehtävien avulla.

Ryhmätoiminnan sisällöt:	Toistuva ryhmätuokion rakenne:
<ol style="list-style-type: none">1. Ryhmän käynnistys2. Osaamiset ja vahvuudet3. Arjenhallinta4. Ihmissuhteet ja verkostot5. Terveys ja hyvinvointi6. Uni ja päivärytmi7. Työ, opinnot ja vahvuudet8. Tulevaisuus ja työelämä9. Arvot, valinnat ja tavoitteet10. Ryhmän työskentelyn purku	<ol style="list-style-type: none">1. ALOITUS2. TEEMAVÄITTEET3. TEEMAN YDINHARJOITE4. TALTIOINTI KANSIOON5. PURKU

TOISTUVA RYHMÄTUOKION RAKENNE

1. Aloitus

Kerro työskentelyn tavoitteet ja sisältö selkeästi. Jos kirjaat ne taululle, niihin voi helposti palata tuokion loppuarvioinnissa: saavutettiinko tavoitteet? Muokkaa tarvittaessa ryhmän toiveiden mukaan.

2. Teemaväitteet

Teemaväitteet ovat mainio tapa käynnistää keskustelua arvoista, tiedosta ja ryhmän erilaisista mielipiteistä aiheesta. Osallistujat voivat kertoa mielipiteensä väitteeseen esimerkiksi pahvisilla liikennevalokorteilla (punainen/oranssi/vihreä). Kantaa väitteisiin voidaan ottaa liikunnallisemmin esim. janoilla tai [kehällä](#). Aina Jokaisesta väitteestä ei ole välttämätöntä keskustella, jos harjoitetta käytetään virittävästi. Keskustelua voi virittää esimerkiksi kysymällä: *“Miksi valitsit vihreän kortin”?* Ryhmän lämmitessä väitteiden virittämään keskusteluun voi käyttää enemmänkin aikaa.

Teemaväitteet tuokion alussa ovat tarkoituksellisesti keveähköjä ja ne korostavat positiivisia voimavaroja. Toisaalta ne haastavat ryhmää näkemään erilaisia mielipiteitä. Väitteisiin voidaan palata teeman käsittelyn loppuun, koska mielipiteet usein muuttuvat työskentelyn edetessä. Tämä on toisinaan mustavalkoisesti ajattelevalle nuorelle merkittävä havainto ja oppimisen kokemus.

3. Teeman ydinharjoite

Kutakin teemaa käsitellään jonkin keskeisen toiminnallisen harjoitteen avulla. Tämä voi olla esim. lautapeli tai piirtämiseen liittyvä tehtävä. Vaihtelevilla työtavoilla pyritään aktivoimaan erilaisia nuoria keskusteluun ja pohdintaan.

4. Taltiointi kansioon

Jokaisella nuorella tulisi olla esim. oma pahvikansio, johon kootaan harjoitteissa tuotettuja piirroksia, sanalistoja ym. Harjoitteisiin voidaan näin palata ja niitä voidaan syventää seuraavissa vaiheissa. Kansioon kootut nopeat hahmotelmat voivat olla avuksi esim. CV:n laadinnassa ja nuoren sähköisen oman elämän kansion [NäytönPaikan](#) sisältöjen tuottamisessa.

5. Purku (Arviointi)

Teemaväitteet

- Minulla oli mukavaa
- Saavutimme ryhmätuokion tavoitteet
- Harjoitukset auttoivat pohtimaan teemoja
- Sain ääneni kuuluville
- Tutustuin lisää muihin osallistujiin
- Pääsin eteenpäin omissa tulevaisuuden suunnitelmissani

Lyhyen aikavälin tavoite

Nuori päättää jonkin teemaan liittyvän tavoitteen tai askeleen, jonka voi ottaa ennen seuraavaa tapaamista. Etenemistä tarkistetaan seuraavalla tapaamiskerralla. Nuori siis nimeää itselleen jonkin konkreettisen kehittymistehtävän omaan arkeensa.

Toiveet seuraavalle kerralle

Mitä toivoisit tehtävän seuraavalla kerralla? Mitä voitaisiin tehdä toisin?

TEEMAN KÄSITTELY - KAKSI RYHMÄTUOKIOTA

Kustakin teemasta on mallissa kaksi ryhmätuokiokertaa 1-2 viikon välein. Ensimmäisellä kerralla herätetään kiinnostusta käsiteltävään teemaan. Toisella tapaamiskerralla teemaa syvennetään ja konkretisoidaan kohti nuoren elämässään toteuttamia muutoksia.

1. Ryhmätuokio:

Ensimmäinen ryhmätuokio kustakin teemasta on teemaan virittävä. Löydät tässä kuvauksessa tarkemmat tehtäväkohtaiset kuvaukset kohdassa “RYHMÄTUOKIOIDEN VALINNAISET SISÄLLÖT”.

2. Ryhmätuokio:

Tarkoituksena on, että nuori ehtii soveltaa opittua ja oivallettua omaan elämäänsä kahden tapaamiskerran välillä. Ensimmäisellä kerralla jokainen tekee jonkin henkilökohtaisen tavoitteen (ks. [SMART-tavoitteet](#)), ja toisella kerralla tarkistetaan, miten tavoite on lähtenyt toteutumaan. Tavoitteet ovat tietoisesti alussa pieniä, lähiajan tavoitteita. Prosessissa opitaan uusia tapoja asettaa ja toteuttaa tavoitteita.

Tapaamiskerta aloitetaan toistuvilla *virittävillä tehtävillä*, jotka virittävät positiivisia tunteita ja käynnistävät kevyesti omakohtaista pohdintaa teemasta:

3 Hyvää asiaa. Kirjoita ylös kaksi hyvää asiaa, jotka ovat tapahtuneet sinulle viimeisimmän 24 tunnin aikana ja yksi hyvä asia joka on tapahtunut edellisen tapaamiskerran jälkeen. Jaa parin kanssa.

Teemaväitteet (esim. äänestys liikennevalokorteilla ja keskustelu)

- Olen pohtinut teemaa viime tapaamiskerran jälkeen
- Olen hankkinut aiheeseen liittyvää tietoa
- Olen keskustellut aiheesta ystävien tai perheenjäsenten kanssa
- Olen lähtenyt toteuttamaan valitsemaani tavoitetta
- Tarvitsen apua tavoitteen toteutumiseen

“Grillaus” - Asetetun tavoitteen tarkistaminen

- Oletko toteuttanut tavoitteesi?
- Missä askeleessa olet onnistunut? (Oletko esim. ajatellut asiaa)
- Mitä hyvää tavoitteen toteutuminen on tuonut sinulle?
- Mitkä ovat seuraavia askeleitasi?
- Milloin aiot toteuttaa ne? Merkitse askeleet kalenteriisi.
- Mikä on jarruttanut tavoitteen toteutumista? Miten voisit tehdä asialle?
- Millaista tukea tarvitset tavoitteen toteutumiseksi? Voivatko muut ryhmäläiset olla apuna?
- Miten voit korjata tai pienentää tavoitettasi, niin että onnistut seuraavalla kerralla?
- Mitä tietoa tarvitset?
- Haluatko, että tavoitteen toteutumista seurataan?

Tehtävä voidaan tehdä pienessä ryhmässä yhdessä; isommassa ryhmässä osallistujat voidaan jakaa esim. 3-4 hengen ryhmiin, joissa yksi vuorollaan kysyy piirissä seuraavalta yllä mainitut kysymykset (tee moniste tai kirjoita taululle). Korosta kannustavuutta: usein tavoitteet ovat haastavia ja elämässä on kaikenlaista; on OK epäonnistua (=oppia) ja yrittää uudelleen, uudella tavalla. Elämäntapojen muutos vaatii aikaa ja tavoitteita voi aina pilkkoa pienempiin osiin.

Tavoitteiden polku. Tehtävässä voidaan asettaa pidemmän aikavälin tavoite. Nuori piirtää paperille kuvitteellisen polun: aloituspiste ja maali. Sen jälkeen lisätään välille vähintään neljä välietappia. Aikaväli voi olla esimerkiksi puoli vuotta. Kirjataan välietapit. Käytä apuna [SMART-tavoitteita](#) (Sitra 2016):

- S – selkeästi määritelty
- M – mitattavissa
- A – aikaan sidottu
- R – realistinen
- T – tavoittelemisen arvoinen

Mitä saan - mistä luovun (Plussat ja miinukset) voidaan käyttää apuna tavoitteiden arvioimisessa. Tavoitteisiin sitoutumista lisää niiden “hyötyjen” ja “haittojen” analyysi: Harjoitus voidaan tehdä yksilötyönä tai yhdessä, niin että taululle listataan tavoitteen toteutumisesta olevia hyötyjä: mitä saan, kun tavoite toteutuu? Miksi siihen kannattaa lähteä? Toiselle puolelle listataan niitä, asioita, joista joutuu luopumaan tai millaisia panostuksia se vaatii. Molemmat listat arvioidaan ja tutkitaan, onko tavoitteella realistisia mahdollisuuksia toteutua. Voidaan laskea esimerkiksi prosenttiosuudet. Tavoitteita laadittaessa pyritään tietenkin onnistumiseen, ja jos tavoite on liian vaikea tavoiteltavaksi, sitä kannattaa pienentää tai esimerkiksi valita sopivampi ajankohta sen toteuttamiseen. Tämä analyysi sopii hyvin esim. unirytmien muuttamiseen (Ks. Uni ja päivärytmi).

Tiedonhakutehtävät. Ryhmätuokion aikana voidaan hakea tietoa teemaan tai nuoren henkilökohtaiseen tavoitteeseen liittyen. Tietoa voidaan hakea yhdessä verkosta tai

kirjastossa. Nuori voi myös haastatella ohjaajiaan tai muut nuoret voivat jakaa neuvoja. Vaihtelee yksilö-, pari ja koko ryhmän tehtäviä.

Näytön Paikka - oma elämä näkyväksi. Näytön paikka on digitaalinen nuoren oman elämän kansio (Suomen setlementtiliitto). Se on erittäin hyvä apuväline nuorelle, kun hän asioi eri palveluissa. Nuori voi avata kansioista osioita asioidessaan eri palveluissa kohtaanilleen työntekijöille. Tapaamiset ovat usein lyhyitä, ja niissä pääsee paljon nopeammin itse asiaan, jos työntekijä saa lukea nuoren tekemiä koosteita eri elämäalueilta. (esim. CV, opinnot, ihmissuhdeverkostot, terveys jne.). Palvelussa on kiinnitetty erityistä huomiota tietoturvaan, ja nuori itse hallitsee sen käyttöä ja päättää kenelle sen osioita jakaa.

NäytönPaikan täyttämiseksi kannattaa käyttää aikaa ryhmätoiminnan yhteydessä, jotta nekin nuoret, joille digitaaliset ympäristöt tai täysin itsenäinen työskentely ovat haasteellisia saavat siitä hyödyn. Ryhmätoiminnassa tehtävät harjoitteet tuottavat usein sellaisenaan materiaalia kansioon. Kunkin teeman toisella tapaamiskerralla voidaan täyttää kansiota tämän teeman osalta tai nuoren itse valitsemasta aiheesta.

RYHMÄTOIMINNAN VALINNAISET SISÄLLÖT

Seuraavassa on esitelty keskeisiä nuorten ryhmätoiminnassa mahdollisesti käsiteltäviä teemoja. Nuoret saavat äänestää näistä teemoista heille itselleen tärkeimmät. Voi olla, että nuoret haluavat käsitellä jotakin kokonaisuudesta puuttuvaa teemaa. Ota silloin tarjous vastaan ja mieti yhdessä nuorten kanssa, voiko teemaa yhdistää muihin teemoihin.

Teemojen valitseminen yhdessä lisää nuoren motivaatiota ja sitoutumista työskentelyyn. Lisäksi äänestys itsessään käynnistää pohdinnan ryhmätyöskentelyn tarkoituksesta ja teemoista, joten se on mainio keino käynnistää ja suunnata työskentelyä.

Teemat ovat tietoisesti osittain päällekkäisiä, pikemminkin eri näkökulmia samoihin teemoihin. Nuoren elämässä teemat limittyvät toinen toisiinsa. Läpileikkaavina aiheina ovat kysymykset siitä, kuka minä olen, mitä minä osaan ja mihin minä pystyn. Tämä malli ei tarjoa tietopaketteja tai ylhäältä kaadettua "oikeaa tietoa". Tarkoituksena on herättää uteliaisuus, kiinnostus tiedonhakuun ja vuoropuhelu ryhmän kesken.

Ryhmän käynnistys

- Ryhmätoiminnan tarkoitus ja ohjelma
- Ryhmän toimintakulttuurin ja sääntöjen sopiminen
- Ryhmän käynnistäminen, tutustuminen, turvallisen tilan luominen

Tavoitteet

Kerro työskentelyn tavoitteista, tarkoituksesta ja työtavasta. Motiivi-ryhmätoiminnassa ei anneta valmiita vastauksia eikä tyrkytetä valmiita "oikeita mielipiteitä", vaan aiheita pohditaan ja tietoa ja ymmärrystä etsitään yhdessä. Toiminnassa on oikeus olla eri mieltä, kunhan haluaa etsiä mielipiteelleen perusteluja ja yrittää ymmärtää myös toisten mielipiteitä.

Ryhmän huoneentaulu

Jaa osallistujat pareiksi keskustelemaan, millaiset säännöt ja periaatteet ryhmätoiminnalla olisi hyvä olla. Millaisessa ryhmässä sinun olisi hyvä olla? Kootaan ehdotetut säännöt taululle ja muokataan yhdessä niin, että ne tuntuvat oikeasti hyviltä. Pajoilla on usein jo omat yhdessä tuotetut säännöt, joihin luotuja sääntöjä voi verrata. Ohjaaja muistuttaa luottamuksesta, kunnioituksesta ja oikeudesta olla puhumatta. Voidaan myös päättää työskennellä esimerkiksi periaatteella "Ilon kautta". Muistuta, että sääntöihin tullaan palaamaan esimerkiksi puruissa.

Teemaväitteet esim.

- Olen ollut usein tällaisissa ryhmissä
- Minua jännittää, mitä tuleman pitää
- Tunnen toiset osallistujat hyvin
- On tärkeää, että myös ohjaajat kertovat omasta elämästään
- Elämässä on paljon vaihtoehtoja

Tutustumisharjoitukset (valitse esim. seuraavista)

Tähän käteen haluan... Keveästi kilpailullinen ja liikunnallinen harjoitus, jossa opitaan nimiä ja löydetään yhteisiä kiinnostuksen aiheita.

Kolme hyvää asiaa. Kirjoita lapulle kolme hyvää asiaa, jotka sinulle on tapahtunut viimeisen 24 tunnin aikana. Nämä voivat olla ihan pieniäkin asioita. Jaa parin kanssa. Keskustele: Miksi myönteisten asioiden muistelu on tärkeää?

Speed dating. Etsi pari. Kerro parille, mikä oli hauskinta, mitä teit kesällä. Etsi uusi pari. Kerro mikä on tässä paikassa parasta. Etsi uusi pari. Kerro milloin viimeksi kävit metsässä ja mitä teit siellä. Keksi lisää kysymyksiä. Jos osallistujat eivät tunne toisiaan, opettele tässä nimet.

Tärkeä esine. Ota repusta tai lompakosta esille jokin sinulle tärkeä esine. Kerro miksi tuo esine on sinulle tärkeä. Mistä olet sen saanut?

Äänestys teemoista

Kirjoita taululle yllämainitut *Ryhmätoiminnan sisällöt*. Anna kullekin osallistujalle neljä ääntä, joilla he saavat äänestää itselleen tällä hetkellä merkityksellisimmät teemat. Äänet saa jakaa eri aiheille. Laskekaa äänestystulos ja keskustele eniten ääniä saaneista teemoista: miksi valitsitte tämän? Mikä siinä kiinnostaa? Kerro, että näitä aiheita käsitellään ensiksi. Tavoitteena on lisätä omakohtaista motivaatiota ja omistajuuden tunnetta työskentelyyn.

MOTIIVI-mittari (Hämäläinen, Ipatti & Raatikainen 2019, 71;91)

Motiivi-mittari selvittää nuoren elämänhallintaa ja minäpystyvyyden kokemusta. Jaa osallistujille Motiivi-mittarit paperilla. Kerro kyselyn tavoitteet. Jokainen saa valita, pitääkö hän tulokset omana tietonaan vai jakaako niistä jotain muille. Kyselyn täyttämisen jälkeen pyydä osallistujia osallistujia ympyröimään mittarista

- kaksi asiaa, jotka ovat hyvin ja antavat voimaa elämässä (mittarin oikealla puolella; asteikon 3-4)
- kaksi asiaa, joissa on omassa elämässä parantamisen varaa. (asteikon vasemmalla puolella 1-2)

Kerro, että mittariin palataan pajajakson lopuksi ja katsotaan, ovatko tulokset muuttuneet.

Elämän bensamittari (Burnett & Evans 2018; ks. liite lopussa)

Onko tankki täysi ja kaikki hyvin? Vai onko bensa vähissä? Harjoite mittaa neljää osa-
aluetta:

1. *Työ ja opiskelu*
2. *Terveys ja hyvinvointi*
3. *Vapaa-aika ja harrastukset*
4. *Ihmissuhteet ja rakkaus*

1. Väritä mittarista 1-4 sektoria sen mukaan, miten sinulla mielestäsi menee tällä osa-
alueella.
2. Keskustele parin tai pienryhmän kanssa: Mistä saat voimaa elämässäsi? Millä alueella
on parantamisen varaa?
3. Tee mittarisi pohjalta yksi lyhyen tai pitkän aikavälin tavoite kultakin osa-alueelta.
Kirjaa tavoitteet ylös.

Harjoitteen tulokset yhdistetään myöhemmin oman elämän tavoitteita käsitteleviin
harjoituksiin (ks. Arvot, valinnat ja tavoitteet).

Osaamiset ja vahvuudet

- Kuka minä olen? Mitä minä osaan? Mihin minä pystyn? Mitä
minä haluan oppia?
- Omien ja toisten osallistujien vahvuuksien tunnistaminen
- Myönteisen tunnistaminen arjessa; toisten kannustaminen
- Rohkeus puhua ryhmässä

Teemaväitteet

- Olen tehnyt elämässäni monenlaisia asioita
- Olen oppinut monia asioita koulun ulkopuolella
- En tiedä, mitä kaikkea muut tässä ryhmässä osaavat
- En ole kertonut harrastuksistani muille tässä ryhmässä
- Työelämässä tarvitaan monenlaisia taitoja
- Harrastuksista voi olla hyötyä työelämässä

Mieltymysmittari - taitoja, harrastuksia ja ammatteja

Kuvakortteja hyödyntävä arvauspeli nostaa esille osallistujien osaamista ja kiinnostuksen
aiheita. Sen avulla voidaan myös selvittää, mitä kukin haluaa oppia, mitä asioita pitää
vaikeina, keskustella ammattien sukupuolirooleista jne.

Jokainen pelaaja tallentaa kirjaamalla kansioon omat kiinnostuksen aiheensa. Kortit
voi myös kuvata. Niitä voidaan käyttää myöhemmissä vaiheissa tulevaisuudensuunnitelmien
pohjana. Peli opettaa myös toisten kuuntelua ja kannustamista. Se nostaa esille hienosti myös
hiljaisempien ääntä ja erityisiä piilossa olevia taitoja.

Vahvuuskortit

Vahvuuskorttien avulla voidaan nostaa esille jokaisen osallistujan positiivisia vahvuuksia. Harjoituksen tarkoituksena on myös opettaa antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta ryhmässä.

Jaa kortit pöydälle tai lattialle. Pyydä osallistujia katselemaan hetken kortteja.

Arvo ryhmästä ensimmäinen korttien saaja esim. pullonpyöryksellä tai sovi vapaaehtoinen.

Muut valitsevat korteista kaksi, jotka sopivat heidän mielestään kuvaamaan henkilöä. Yksi kerrallaan jokainen kertoo, miksi vahvuus sopii henkilöön, ja mitä hyötyä tai iloa siitä on. Kortit annetaan tälle valitulle henkilölle (lainaan). Korttien saaja vastaa, tunnistaako hän itse itsessään näitä ominaisuuksia.

Jokainen kirjaa paperille omat vahvuutensa ja halutessaan muuta samaansa palautetta. Paperi tallennetaan kansioon. Saamistaan korteista voi ottaa myös kännykkäkuvan. Omiin vahvuuksiin palataan, kun myöhemmin laaditaan omaa CV:tä tai työhakemustekstiä.

Suuressa ryhmässä osallistujat kannattaa jakaa esim. 4 hengen piireihin, jotta keskustelulle ja palautteelle on tarpeeksi aikaa. Harjoitus kannattaa purkaa: Mitä hyötyä siitä on? Miten myönteistä palautetta voi antaa toisille arjessa? Miten se vaikuttaa ryhmään ja omaan olotilaan? Myönteiset vaikutukset voivat olla huonosta itsetunnosta kärsivälle nuorelle merkittäviä korjaavia kokemuksia.

Arjen hallinta

- Arjen asiat ja elämän sujuminen
- Itsestä huolehtiminen
- Itsenäistyvän nuoren roolit (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013): aikuisen vastuut ja oikeudet

Teemaväitteet (esim.)

- Tykkään siivota
- Raha-asiat tuottavat minulle ongelmia
- Laitan usein ruokaa kotona
- Olisi mukava muuttaa uuteen asuntoon
- En halua pyytää apua sukulaisilta

Itsenäistyvän nuoren roolit (ks. liite 2)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) Siä päätät! -hankkeessa on kehitetty Itsenäistyvän nuoren roolikartta-peli, joka pohjautuu Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämään Itsenäistyvän nuoren roolikarttaan.

Tähän on valikoitu ja muokattu pelistä joitakin kysymyksiä, joita voidaan käyttää ryhmätoiminnassa **“Vedä kysymys mukista”** -harjoituksena. Monista ja leikkaa liitteessä 2. olevat kysymykset liuskoiksi, jotka panet neljään eri mukiin teemoittain. Merkitse mukeihin teemat:

- Suhteiden hoitaja
- Elämästä oppija
- Itsensä arvostaja
- Rajojen asettaja
- Arjen pyörittäjä

Voit käynnistää harjoituksen keskustelemalla lyhyesti siitä, mitä aikuistuminen nuorten mielestä on. Listaa ajatuksia taululle.

Esittele sen jälkeen teemat nuorille lyhyesti. Voit antaa tai pyytää esimerkkejä kustakin teemasta. Osallistujat valitsevat näistä äänestämällä tai keskustelemalla heitä kiinnostavan tai ajankohtaisen aikuistumisen osa-alueen. Miksi tämä aihe kiinnostaa?

Yksi kerrallaan vetää hatusta kysymyksen, johon hän vastaa. Vastaamisen jälkeen muut saavat antaa omat näkemyksensä.

Ihmissuhteet ja verkostot

- Ystävät, sukulaiset, harrastus- ja työverkostot
- Avun pyytäminen ja saaminen
- Suhteiden ylläpitäminen ja kriittinen arviointi

Teemaväitteet (esim.)

- On tärkeää, että ihmisellä on paljon ystäviä
- Pidän sukulaisiini paljon yhteyttä
- Olen muuttanut kerran tai useammin elämässäni
- Ihmissuhteeni ovat vähentyneet muuttaessani
- Verkostot ovat tarpeellisia työn ja opiskelun hakemisessa

Avun käsi

Osallistujat tarvitsevat harjoitukseen A4-kokoiset paperit ja kynät. "Huonompi käsi" (esim. vasen) asetetaan paperille sormet hieman harallaan ja piirretään käden ja sormien ääriviivat. Sen jälkeen osallistujat kirjoittavat kullekin sormelle ja mahdollisesti myös kämmeneen jonkun ihmisen etunimen, jonka puoleen voi kääntyä silloin, kun tarvitsee apua.

Piirtämisen jälkeen harjoituksesta keskustellaan yleisesti, mutta henkilöitä ei tarvitse paljastaa. Onko minulla riittävät verkostot? Millaiset ihmiset ovat läheisimpiä? Onko apua helppo saada? Olenko unohtanut kädestä joitakuuta ihmisiä? Onko mukana myös ammattilaisia? Kenelle itse olet ollut viime aikoina avuksi? Mihin nuori tarvitsee apua? Voit kirjoittaa apukysymyksiä taululle.

Harjoitus voi pohjustaa NäytönPaikan verkostokarttatehtävää (ks. alla).

NäytönPaikan verkostokartta

NäytönPaikan verkostokartta on keino hahmottaa omia ihmissuhdeverkostojaan, jotka voivat olla ystäviä, sukulaisia, ammattilaisia, työhön tai opintoihin liittyviä ihmisiä.

Verkostokartassa näiden merkitystä voi arvottaa erilaisin symbolein.

NäytönPaikan etuna on, että nuori voi halutessaan jakaa sitä sähköisesti ammattilaisille, joiden kanssa nuori asioi. Tämä nopeuttaa asioihin pureutumista varsinkin, jos nuori on esimerkiksi hiljainen.

Verkostokartan laatiminen on myös hyvä ryhmäkeskustelun väline. Millä keinoilla voit vahvistaa verkostojasi? Mitkä ovat vahvoja verkostojasi? Mitä haluaisit kehittää? Mitä voit tällä viikolla tehdä verkostojesi ylläpitämiseksi tai kasvattamiseksi? Mitä verkostot merkitsevät sinulle? Onko sana "verkosto" sinulle luonteva - miksi, miksi ei?

Terveys ja hyvinvointi

- Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi
- Oman hyvinvoinnin kohentaminen
- Haasteiden tunnistaminen ja myönteiset strategiat

Teemaväitteet (esim.)

- Mietin usein hyvinvointiani
- Terve mieli terveessä ruumiissa
- Olen käynyt hammaslääkärissä viimeisen vuoden aikana
- Luonto antaa ihmiselle voimaa
- Ystävät lisäävät hyvinvointia

Hyvinvointitupla-peli

Hyvinvointitupla-peli on verkosta ilmaiseksi ladattavissa oleva peli, joka toimii kaikille tutun pullonpyörityksen idealla (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016).

Pelilaudalla on hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyviä teemahaarakkeita. Pullon osoittamasta teemasta osallistuja valitsee joko totuuden tai tehtävän. Peli on varsin hauska ja kysymykset nostavat laajasti esille aiheita, joihin voidaan vastata yksilöinä tai ryhmänä.

Pelaamisen jälkeen kannattaa myös arvioida peliä: mitkä teemat nousivat itsellesi ja ryhmälle tärkeimmiksi? Mikä yllätti? Miten voisimme yhdessä jatkaa niiden käsittelyä? Tarvitsemmeko tietoa vai teemmekö jonkin projektin yhdessä?

Takaisin menneisyyteen -Hyvinvointi-mobiilipeli

Pelillä on futuristinen kehystarina, jossa tulevaisuudesta saapunut nuori yrittää muuttaa pahoinvoivaa tulevaisuuttaan palaamalla menneisyyteen valitsemaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä elämän vaihtoehtoja.

Motiivi-hankkeessa kehitettyä Seppo-hyvinvointipeli edellyttää, että käytössäsi on lisenssillä toimiva [Seppo-mobiilipelialusta](#) (Lentävä Liitutaulu Oy 2018). Lisenssi on esimerkiksi Helsingin kaupungin kouluilla ja nuorten työpajoilla. Jos ryhmällä on

mahdollisuus matkustaa Helsingin Vuosaareen, voi peliä pelata hauskana liikunnallisena retkenä Vuosaaren luonnossa ja kaupunkimaisemassa. Pelissä osallistujat liikkuvat huomaamattaan rivakasti useita kilometrejä. Sitä voi myös pelata ilman mobiiliominaisuutta esim. luokkahuoneessa tai pihalla. Pelistä on myös englanninkielinen versio *Back to the Past*.

Pelissä ryhmä jaetaan 3-4 hengen joukkueisiin niin, että yhdellä on kännykkä. Kartalta metsästetään rasteja, joissa hyvinvoinnin aiheita käsittelevät taito-, tieto- ja mielipidetehävät avautuvat. Tehtäviin vastataan esimerkiksi valokuvien ja videoiden avulla.

MOTIIVI-mittari

Terveys ja hyvinvointi -teeman yhteydessä voidaan palata ryhmätoiminnan alussa täytettyyn Motiivi-mittariin ([Hämäläinen, Ipatti & Raatikainen 2019, s 91](#)), jossa nuori on arvioinut psyykkistä ja fyysistä terveydentilaansa, sekä osallisuuden ja minä-pystyvyyden tunnettaan. Muista kuitenkin, että tulokset ovat henkilökohtaisia, ja nuori saa itse valita, mitä siitä nostaa käsittelyyn ryhmätoiminnassa. Mittari on saatavilla sähköisenä Motiivi-hankkeen julkaisussa.

Voit pyytää nuoria kirjoittamaan lyhyesti a) jostakin elämänalueesta, jolla elämä ja arki sujuvat hyvin, b) jostakin elämänalueesta tai kysymyksestä, johon haluaisi selkeyttä tai tukea. c) jostakin alueesta, jossa voisi asettaa itselleen uuden tavoitteen.

Työ, opinnot ja vahvuudet

- Omat tulevaisuudensuunnitelmat
- Työnhaku, positiivinen CV (Positiivinen CV 2019), oppiminen, opiskelumahdollisuudet

Tässä esitellään useita vaihtoehtoisia työtapoja, joista tuokioon voidaan valita useampia nuorten kiinnostuksen mukaan. Tämän keskeisen teeman voi jakaa useampaankin ryhmätoimintatuokioon.

Teemaväitteet (esim.)

- Haaveilen opiskeluista
- Ammatin voi saada monella eri tavalla
- Olen tehnyt paljon työhakemuksia
- Työn mielekkyys on tärkeämpää kuin palkan suuruus
- Voisin kuvitella olevani yrittäjä
- Pätkätöissä oppii paljon erilaisista ammateista

Ideariihä - miten töihin?

Kerätään ideoita siitä, mitä kaikkia keinoja on päästä töihin tai harjoitteluun. Hullutkin ideat sallitaan. Ideariihen voi toteuttaa esimerkiksi tuottamalla pareittain lapuille yksittäisiä ideoita, jotka kootaan ja ryhmitellään isossa ryhmässä samalla keskustellen. Herätetään keskustelua vaihtoehtoisista tavoista oppia ammattia ja päästä erilaisiin töihin. Avataan näkyä myös vapaaehtoistöiden, pätkätöiden ja lyhyiden työsuhteiden eduista: niillä voi kerätä arvokasta

työkokemusta, tai ne saattavat olla portti opintoihin tai pidempiin työsuhteisiin. Mitä muuta iloa ja hyötyä tällaisista kokemuksista voi olla? Listaa nuorten ajatuksia taululle!

Tulevaisuuden unelmaminä -piirros

Kerro harjoituksen tavoite. Piirretään paperille nopeasti itseä kuvaava hahmo. Piirtää ei tarvitse osata. Ääriviivat riittävät.

Piirrä tai kirjoita hahmon ympärille ja eri ruumiinosiin seuraavia asioita ajatuksella, että sinulla ei olisi mitään rajoitteita (esim. rahallisia tai mitään muitakaan esteitä). Jos voisit tehdä, mitä haluat - millainen olisi tulevaisuutesi?

- Mitä tekisit tulevaisuudessa?
- Mitä harrastaisit?
- Missä asuisit ja miten?
- Keitä olisi ympärilläsi?
- Minkä puolesta taistelisit?
- Mille antaisit aikaa?
- Mitä haluaisit tehdä työkseksi? (voi olla monta työtä)
- Mistä asioista haluaisit päästä eroon?

Ohjaaja esittää yhden kysymyksen kerrallaan ja antaa hetken aikaa ohjattaville miettiä mitä kirjoittaa. Tämän jälkeen voidaan käydä pareittain tai ryhmänä läpi paperille kirjoitettuja asioita.

- Miksi nämä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Mitä hyvää se toisi sinulle?
- Voitko tuoda tuota hyvää jotenkin jo nyt elämääsi - esimerkiksi ilman rahaa?
- Ympyröi yksi tärkeältä ja kiinnostavalta tuntuva asia. Miten voisit jo nyt ryhtyä toteuttamaan sitä - vaikka pienesti?
- Miten edetä pienillä askelilla kohti tavoitetta?
- Missä asiaa voi oppia tai tehdä? Mistä voit hankkia tietoa?
- Keneltä hakisit tähän apua?
- Onko jokin esille tulleista sellainen asia, josta voisi tulla ammatti?

Kohta, josta voisi tulla ammatti tai osa-aikatyö, ympyröidään. Hassutkin ideat sallitaan. Sellaisen puuttuessa, valitaan jokin muu toive. Keskustellaan aiheesta pareittain ja ryhmässä. Piirros tallennetaan kansioon ja Tulevaisuuden minään palataan eri tuokioissa uudelleen.

Tulevaisuuden minä -piirroksen voi tehdä myös useampaan kertaan eri näkökulmista esim. "Minä viiden vuoden päästä, jos tekisin jotain ihan muuta? Piirroksen voi tehdä myös uudelleen eri näkökulmista: työ, harrastus, terveys, ihmissuhteet, ekologia, muuttaminen toiseen ympäristöön.

Tämä vie ajatuksia pois totutuilta urilta ja lisää luovia mahdollisuuksia erilaisten polkujen ja niihin liittyvien skenaarioiden pohtimiseen.

Oman osaamisen/kiinnostusten videosittely ([esim. QUIK-video](#))

Itsensä esittely videolla on nykyään trendikästä ja sitä jopa suositellaan työnhaussa, mutta monilla nuorilla on korkea kynnyks lähtee tekemään tällaista videota. Tässä esiteltävässä video-työtavassa ei tarvitse välttämättä itse esiintyä, vaan omaa osaamista voi esitellä kuvien avulla. Nuori ihminen voi työnhaussa osoittaa myös omia kiinnostuksen alueitaan ja *halukkuuttaan oppia* uusia asioita - ei vain “osaamistaan”.

Ota kansiosi esille ja selaa, millaisia kiinnostuksen aiheita sinulla on (ks. esim. Mieltymysmittari-harjoitus, Tulevaisuuden minä-piirros, Elämän bensamittari). Voisiko niistä tehdä kuvaesityksen? Jos olet mukana jossakin pajatoiminnassa tai harrastuksessa, voitko kuvata tätä harrastusta? Millaisen yksinkertaisen tarinan kerrot? Millainen on esityksen Alku, käänne ja lopetus? Millaisen otsikon ja kuvatekstit laadit kuviin? esimerkiksi Quik-ohjelmassa voit tehdä kuvatekstit jälkikäteen. Pyydä kaverilta apua.

Tämän videon voi tehdä mainiosti yhteistyössä 2-3 hengen ryhmässä, jossa yksi toimii kuvaajana ja muut näyttelijöinä. Jokaista autetaan vuorollaan tekemään oma videonsa.

Kuvat naputellaan kännykällä järjestykseen ja valitaan aiheeseen sopivin formaatti ja musiikki. Video valmistuu helposti parissa kymmenessä minuutissa. Kun työtavan oppii harjoitusversiota tehdessä, on helppo tehdä lisää yhä parempia videoita. Sovellukset opettavat itse itseään: ohjaaja voi oppia yhdessä ohjattavien kanssa.

Videon linkin voi liittää vaikkapa omalle verkkosivulle, Facebook-profiiliin tai liitteeksi sähköiseen hakemukseen.

Vahvuuskortit ja CV:n alkutekstin laatiminen

Jaetaan osallistujat pareiksi tai kolmen hengen ryhmiksi. Saatujen Motiivi-vahvuuskorttien pohjalta kirjoitetaan kummallekin parityönä CV:n ensimmäiset esittelyrivit. Pari siis auttaa toinen toisiaan tekstin laatimisessa.

Tekstit viedään Näytön paikkaan.

Digitaaliset CV-pohjat

Verkossa löytyy hauilla useita erilaisia digitaalisia CV-pohjia, jotka auttavat näyttävän ansioluettelon tekemisessä. Ryhmä voi tutustua näihin yhdessä. Niitä voidaan tehdä esim. parityönä, mikä saattaa auttaa niitä, joille itsenäinen työskentely on vaikeaa.

Työhaastattelu - mikä siinä on tärkeää?

Keskustellaan työnhakutilanteista. Millaisia kokemuksia nuorilla ja ohjaajilla on? Millaiset asiat työnhakutilanteissa ovat tärkeitä? Listataan näitä taululle. Käytetään tätä seuraavassa harjoituksessa apuna.

Nuori työnhakija - kuvitteellinen hahmo

Tehdään taululle piirros “Hyvästä, nuoresta, mutta kokemattomasta työnhakijasta”.

Keksitään hahmolle nimi, tausta, ominaisuuksia (esimerkiksi [Vahvuuskorttien ja taitokorttien avulla](#)). Kirjoitetaan näitä hahmon ympärille.

Kuvitellaan samalla tavoin yhdessä mahdollinen työpaikka, johon hahmo voisi hakea. Voidaan etsiä verkosta jokin työnhakuilmoitus. Piirretään samalla tavalla hahmo työhaastattelijasta (ikä, luonteenpiirteet, kokemus, tausta). Haastattelijalle laaditaan

muutamien kysymysten lista: mitä hän kysyy nuorelta? Hahmojen taustan kuvittelu helpottaa tehtävän seuraavaa vaihetta.

Osallistujat jaetaan pareiksi. Toinen on työhaastattelija ja toinen on nuori työnhakija. Parit rakentavat kuvitteellisen haastattelupaikan sekä oven. Improvisaatio alkaa ensivaikutelmasta, eli siitä kun nuori koputtaa oveen ja astuu sisään. Haastattelun aikana voidaan tehdä roolinvaihto, jolloin haastattelija ja nuori vaihtavat paikkaa. Roolinvaihto voidaan tehdä toisen kerran. Tämä auttaa eläytymään molempiin rooleihin.

Purku pareittain ja ryhmässä: mitä opimme?

Uni ja päivärytmi

- Oman päivärytmin tunnistaminen ja korjaaminen
- Unenlaatu ja sen parantaminen
- Päivärytmi yhteiskunnallisena kysymyksenä

Teemaväitteet (esim.):

- Nukun mielestäni tarpeeksi
- Nukkuminen tai nukkumattomuus tuottaa minulle välillä ongelmia
- Aamulla herääminen on minulle vaikeaa
- Klo 8-16 päivärytmi ei sovi patkätöläisen elämään
- Klo 8-16 päivärytmi on vanhan ajan maailmaa
- Tärkeät asiat tapahtuvat öisin
- Haluaisin muuttaa unirytmiani

Ideariihii

Kerätään nuorten ja ohjaajien ideoita unen laadun ja rytmin parantamiseksi.

Mitä saan - mistä luovun?

Haluanko lähteä muuttamaan unirytmiani? Olenko siihen valmis?

Unirytmien muuttaminen edellyttää ehkä isoakin muutosta elämäntapoihin, mutta se myös parantaa elämänlaatua merkittävästi. Olisitko valmis kuukauden ajan säännölliseen elämänrytmiin, myös viikonloput mukaan luettuina, jotta uusi tapa juurtuisi elämääsi?

Ohjelman esittely. Taustatutkimusten esittely.

Jaa A4 paperit. Paperin keskelle vedetään pystyviivaa.

“Listaa vasemmalle puolelle listaa niitä asioita ja syitä, miksi haluat pysyä illalla myöhään valveilla”.

“Listaa sitten oikealle puolelle niitä syitä, miksi ei kannattaisi valvoa myöhään; mitä haittaa siitä on”.

Lopuksi lasketaan, kuinka monta pistettä molemmille puolille on tullut. Pistemäärä voidaan muuntaa prosenteiksi (esim. 20%/80%), niin että summaksi tulee 100%.

Listaa voidaan täydentää tutkimustietoon perustuvalla tiedolla unen merkityksestä.

Unirytmien muuttaminen

Etsi verkosta erilaisia malleja, joilla unirytmia voidaan lähteä muuttamaan. Vertaile muutamia malleja ja valitkaa niistä soveltuvien.

THL opiskelijan unipäiväkirja

Unipäiväkirjasta voi olla apua oman unirytmien hahmottamiseen ja korjaamiseen.

Uniterapia-sovellus

Helsingin yliopistollisen sairaalan HUS:in unihoitajat ja psykologit ovat kehittäneet ilmaisen Uniterapia-sovelluksen, joka perustuu kognitiivisiin harjoituksiin helpottamaan unen tuloa ja vähentämään stressiä.

Tämä uusi mobiililaitteella suoritettava terapiaohjelma nojaa tuoreimpiin tutkimuksiin, ja sitä suositellaan ensisijaiseksi hoidoksi pitkittyneeseen unettomuuteen. Kyse on digitaalisista harjoituksista, joiden on kansainvälisesti todettu auttavan unettomuuteen.

Rentoutusharjoituksia verkosta

Ryhmätoiminnassa voidaan tutustua erilaisiin verkossa (esim. YouTube) saatavilla oleviin rentoutuksiin ja unen saantia helpottaviin suggestioihin. Niitä voidaan kokeilla ja vertailla yhdessä ryhmätoiminnan loppurentoutuksena tai kotitehtävinä.

Arvot, valinnat ja tavoitteet

- Omat arvot vs. valtavirran arvot; maailmankuvat ja vaihtoehdot
- Mitä arvoja kannan? Mitkä ovat omia ja mitkä muiden arvoja?
- Valintojen tekemisen strategioita

Teemaväitteet (esim.)

- Jokaisella ihmisellä on jotkut arvot
- Sekoitamme usein arvot faktoihin
- Arvot ohjaavat valintojamme
- Kavereiden arvot vaikuttavat minuun
- Ihmiset äänestävät arvojen perusteella
- Minun on vaikea tehdä valintoja, jos vaihtoehtoja on paljon
- Haluaisin tietää, mitkä ovat minun arvojani

Arvolaput

Tämä nopea tehtävä kirkastaa hauskaalla ja jännittävällä tavalla omia arvoja.

Jaa jokaiselle 10 lappua (pelikorttikoko tai pienempi). Kullekin lapulle kirjoitetaan jokin asia, ihminen tai materiaallinen asia, joka itselle on elämässä tärkeä. Yksi asia yhdelle lapulle.

Laput levitetään itselle eteen pöydälle.

Ohjaaja alkaa laskea 5-4-3-2-1-0. Laskun aikana pitää luopua yhdestä asiasta. Valittu lappu pannaan pinoon pöydälle viereen tekstipuoli ylöspäin (HUOM: pois otetuista lapuista muodostuu pino!). Laskemista jatketaan, kunnes on luovuttu kaikista asioista. Pinot niitataan kulmasta yhteen.

Tämä pino on nyt elämänarvojesi järjestys: tärkeimmät ovat päällimmäisenä. Keskustele kolmen hengen ryhmissä. Mitkä arvot olivat päällimmäisinä ja miksi? Miten ne näkyvät elämässäsi? Miten arvot ovat muuttuneet elämäsi aikana? Haastavissa valintatilanteissa voit aina palata tähän arvolappupinoon. Valintoja voi tehdä arvojen kärjessä olevien asioiden perusteella.

Tulevaisuuden unelma-minä -piirros

Palaa takaisin kansiossa olevaan tulevaisuuden unelma-minä piirrokseseen.

Täydennä siinä olevia kohtia uusilla asioilla. Ympyröi piirroksesta jälleen uusi itsellesi ajankohtainen asia. Rakennetaan siitä uusi tavoite

[SMART-tavoitteet](#) -mallin avulla.

Elämänpolku

Ohjaaja kertoo omasta elämästään ja urastaan lattialle rakennetun “elämänpolun” avulla. Lattialle voi asettaa aikajärjestykseen elämän tapahtumista ja käännteistä kertovia valokuvia, todistuksia, esineitä tai otsikkolappuja. Jos tämä on liian työlästä, oman polun voi myös piirtää.

Ohjaaja kertoo oman elämänpolkunsu varrella olevista vaiheista ja erityisesti valinnan paikoista. Ennen kuin ohjaaja kertoo, miten itse toimi niissä, ohjaaja voi pysähtyä ja kysyä nuorilta, mitä he olisivat tehneet vastaavassa tilanteessa. Osallistujat voi tässä jakaa esim. pareiksi pohtimaan tilannetta. Tämä auttaa hahmottamaan tilanteessa olevia vaihtoehtoja ja tulevaisuuden mahdollisia haarautuvia valintojen polkuja. Meillä kaikilla on monta rinnakkaista mahdollista elämää (Burnett & Evans 2018, 90), joiden välillä voimme valita.

Harjoituksen voi toteuttaa myös luomalla taululle piirtämällä kuvitteellinen hahmo yhdessä ryhmän kanssa, jolle keksitään asuinpaikka, tausta, elämäntilanne, luonteenpiirteet ja haasteet.

Tavoitteiden askelkartta

Tehdään aikajana, joka alkaa tästä hetkestä.

Lähdetään kehittämään aikajanaa nykyhetkestä kohti tulevaisuutta. Laitetaan janalle tämä valittu asia.

- Jos hakeutuisit opiskelemaan, miten se tapahtuisi?
- Mikä olisi pienin askel kohti haluttua asiaa?
- Miten sitä kohti voi edetä?
- Onko unelmalle jokin este?
- Jos, niin miten sen voi voittaa, ylittää tai ohittaa?
- Mitä tapahtuisi, jos ajattelisit, että ongelma on a) helppo ratkaista, b) yhteinen ongelma, c) hauska peli, d) seikkailu tai sankariteko?

Tätä samaa voi tehdä myös muille hahmon ympärille kirjoitetuille asioille, niitä voi lisätä

samalle janelle ja miettiä miten asioita voi yhdistää sekä kuinka ne tukevat toisiaan.

Mitä saan - mistä luovun?

Tässä voidaan käyttää tavoitteen arvioinnissa aiemmin kuvattua haittojen ja hyötyjen analyysiä.

Tulevaisuus ja työelämä

- Mihin maailma on menossa? Megatrendit (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra 2016) ja työelämä
- Työelämän kulttuurit, arvot ja muutos
- Tulevaisuuden työ ja tulevaisuudessa vaadittavat työelämätaidot

Teemaväitteet (esim.)

- Työelämä tulee muuttumaan rajusti
- Robotit tekevät ihmiset työttömiksi
- Pätkätyöläisyys yleistyy
- Kun työtä tehdään globaalisti, Ihmiset tekevät enemmän töitä myös öisin
- Työelämässä kiinnitetään enemmän huomiota hauskuuteen ja viihtyvyyteen

Sitran Megatrendikortit

Itsenäisyyden juhlarahasto Sitra on kehittänyt tulevaisuuden kehityskulkujen pohdintaan Megatrendikortit (Sitra 2017), jotka toimivat hyvin keskustelun virittäjinä tulevaisuuden eri osa-alueista ja niiden vaikutuksesta nuorten suunnitelmiin. Korteissa on useita vinkkejä niiden käyttöön. Niiden avulla voidaan pohjustaa seuraavaa tehtävää tai päivittää Tulevaisuuden unelma-minä -harjoitetta. Palaa siis jälleen nuoren omaan kansioon.

Tulevaisuuden työelämätaidot

Pyydä nuoria pohtimaan pareittain, mitä taitoja heidän mielestään arvostetaan 5-10 vuoden päästä tulevaisuudessa. Listaa nuorten tunnistamia asioita taululle. Voitte sen jälkeen etsiä verkosta erilaisia listauksia tulevaisuuden työelämätaidoista. Usein nuoret ovat näistä itsekkin varsin tietoisia. Mitkä itse arvelet olevan tärkeimpiä tulevaisuuden työelämätaitoja?

Miten pajatoiminnassa voi vahvistaa näitä? Miten itse voit vahvistaa näitä taitoja? Miten ryhmätoiminta on vahvistanut näitä taitoja? Voiko nuorella olla näitä taitoja, missä niitä on voinut hankkia?

Tee SMART-tavoite (ks. edellä) jonkin tällaisen taidon hankkimisesta tai lisää CV-tekstiin jo omaamiasi työelämätaitoja.

Yin / Yang -analyysi

Ryhmätoiminnassa on tärkeää herättää maailmankuvallisia kysymyksiä. Vaikka nuorten näkemykset olisivatkin vastakulttuurisia, esimerkiksi valtakulttuurin näkökulmasta työtä

vieroksuja, mielipiteitä voidaan ryhmäkeskustelussa monipuolistaa ja hakea tueksi tutkimustietoa.

Tämä on vaihtoehtoinen harjoitus, jonka avulla nuori voi tulla tietoiseksi erilaista viiteryhmistä ja niiden arvoista. Harjoitus toimii hyvin, jos ryhmässä on paljon erilaisista alakulttuureista tulevia nuoria. Pyydä nuoria jakautumaan saman henkisiin porukoihin ja nimeämään oma alakulttuurinsa, "heimonsa" ("Esim. roolipelaajat, viherpiipertäjät, yhteisöasujat, duunarit).

Ryhmä piirtää isolle paperille Yin/yang -symbolin. Kuvion toiseen "pisaraan" listataan asioita, jotka omassa alakulttuurissa ovat "elämää rakentavia" ja toiseen pisaraan asioita "jotka ovat elämää vahingoittavia" (esim. "dokailu"). Vertaillaan piirroksia. Miten voimme vahvistaa elämää rakentavia voimia omassa heimossamme? Missä eri ala- ja osakulttuureissa liikun ja toimin?

Arviointi

- Ryhmäprosessin arviointi - miten ryhmä kehittyi?
- Oman suunnitelman etenemisen arviointi
- Muut oppimisalueet
- Miten jatkan itsenäisesti eteenpäin?

Teemaväitteet

- Tämä ryhmä on ollut mukava ja turvallinen
- Olen tutustunut hyvin muihin ryhmän jäseniin
- Ryhmätoiminta on auttanut minua hahmottamaan elämäni tavoitteita
- Olen saanut tukea tulevaisuuden suunnitelmieni tässä ryhmätyöskentelyssä
- Voisin suositella tätä ryhmätoimintaa muillekin nuorille
- Tiedän nyt mitä kohti olen menossa elämässäni
- Ryhmätyötaitoni ovat vahvistuneet
- Uskallan puhua enemmän ryhmässä

Motiivi-mittari

Kysely täytetään uudelleen paperilla tai Näytön paikka-palvelussa. Nuori vertaa tuloksia alkumittaukseen ja näkee, missä on tapahtunut muutoksia. Koska mittarin kysymykset ovat varsin henkilökohtaisia, voidaan kysyä yleisellä tasolla: Näetkö jotain muutoksia parempaan tuloksissa? Miten ryhmätoiminta on auttanut sinua eteenpäin? Toivoisitko joissakin kohdissa vielä parannuksia?. Ehdota yksilökeskustelua esim. kuntouttavan ohjaajan tai muun ammattilaisen kanssa, jos nuori tuntee siihen tarvetta.

Elämän bensamittari (ks. liite 1)

Tämäkin mittaus voidaan tehdä uudelleen ja verrata tuloksia ryhmätoiminnan alussa tehdyn mittarin tuloksiin.

SMART-tavoitteet

Miten itselle asetetut tavoitteet ovat lähteneet toteutumaan?

Miten pidämme yhteyttä?

Sovitaan tavoista ja tasoista, joilla ryhmän jäsenet voivat halutessaan olla yhteydessä jakson jälkeen. Alumnitoiminta? Ystävyudet? Jotkin juhlat?

Symbolikortit

Osallistujat valitsevat lattialle asetetuista symbolikorteista, postikorteista tai kuvista jonkin, joka kuvaa hänen lähitulevaisuuden polkuaan. Jokainen kertoo vuorollaan omista lähiajan suunnitelmistaan ja tavoitteiden toteutumisesta.

Kiitokset; päätösrituaali

Ryhmä kiittää toinen toisiaan. Jos aikaa on, voidaan tehdä esim. jokaiselle pienet palautekirjeet, joihin jokainen kirjoittaa myönteisiä asioita tästä ryhmän jäsenestä.

Viitteet:

Burnett, B. & Evans, D. 2018. Designing your life. How to Build a Well-Lived, Joyful Life. New York: Alfred A. Knopf.

Hämäläinen, A. & Ipatti, A. & Raatikainen, E. 2019). [Nuorten tulevaisuusohjaus - monta tietä tulevaan](#). Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-168-4> tai <https://www.theseus.fi/handle/10024/228055> Luettu 17.9.2019.

Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008. Saatavilla osoitteessa <http://www.vslk.fi/index.php?id=21>. Luettu 19.9.2019.

Lentävä Liitutaulu Oy 2018. Seppo. Opeta pelillä. Helposti ja hauska. Seppo on alusta pelien tekemiseen. Saatavilla osoitteessa <http://seppo.io/fi> Luettu 17.9.2019.

https://thl.fi/documents/974282/3132474/Liite7_Ohjaus20_unipaivakirja.pdf/f9032138-b43f-4bca-8310-0db08738b73e

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2016. Kepeli - kotoutumista kehollisin ja pelillisin menetelmin. Helsinki. Saatavilla osoitteessa <http://kepelimetropolia.fi> Luettu 17.9.2019.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2019. Vahvuuskortit. Helsinki: MOTIIVI-hanke. Saatavilla osoitteessa http://kepelimetropolia.fi/harjoitteet_post/vahvuuskortit/

Piekkari, J. 2019. Kokka kohti tulevaisuutta. Motiivi-ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Hämäläinen, A. & Ipatti, A. & Raatikainen, E. 2019). [Nuorten tulevaisuusohjaus - monta tietä](#)

[tulevaan](#). Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla osoitteessa urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-168-4 tai <https://www.theseus.fi/handle/10024/228055> Luettu 19.9.2019.

Sitra 2016. Latu-toimintamalli. SMART-tavoite. Helsinki: Sitra. Saatavilla osoitteessa <https://www.lupatehdatoisin.fi/tyokalut/smart-tavoite/> Luettu 17.9.2019.

Sitra 2017. Megatrendikortit. Matkaa tulevaisuuteen. Helsinki: Sitra. Saatavilla osoitteessa <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendikortit/> Luettu 17.9.2019.

Suomen setlementtiliitto 2016. NäytönPaikka. Saatavilla osoitteessa <http://naytonpaikka.fi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Opiskelijan unipäiväkirja. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskelijaterveydenhuollossa Ohjaus 20/2016. Helsinki: THL. Saatavilla osoitteessa https://thl.fi/documents/974282/3132474/Liite7_Ohjaus20_unipaivakirja.pdf/f9032138-b43f-4bca-8310-0db08738b73e Luettu 19.9.2019.

(Liite 1)

Elämän bensamittari



(Burnett & Evans 2018, 17)

Onko tankkisi tyhjä ja voimat vähissä?

Vai elämän tankki bensaa täynnä?

Väritä palkit.



Työ ja opiskelu:

TYHJÄ 					 TÄYSI
---	--	--	--	--	---



Harrastukset ja vapaa-aika:

TYHJÄ 					 TÄYSI
---	--	--	--	--	---

Terveys ja hyvinvointi:

TYHJÄ 					 TÄYSI
---	--	--	--	--	---

Ihmissuhteet ja rakkaus:

TYHJÄ 					 TÄYSI
---	--	--	--	--	---

Ympyröi:

Missä menee hyvin?

Missä on parantamisen varaa?

Keskustele:

Miten voit lisätä hyvää elämässäsi?

Mihin tarvitset apua?

Kirjaa lyhyen aikavälin tavoite kustakin.

Lähde: Burnett, B. & Evans, D. 2018. Designing Your Life. How to Build a Well-Lived, Joyful Life. New York: Alfred A. Knopf.

(liite 2)

Itsenäistyvän nuoren roolikartta - Vedä kysymys mukista!

Lähteet:

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK 2016. Itsenäistyvän nuoren roolikartta -peli. Siä päätät -hanke. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008. Osoitteessa <http://www.vslk.fi/index.php?id=21>; luettu 19.9.2019.

Suhteiden hoitaja

Pidätkö yhteyttä perheeseesi ja sukulaisiin?

Miten hoidat ihmissuhteitasi?

Miten pidät huolta omaista ja toisten omaisuudesta?

Tuletko helposti toimeen erilaisten ihmisten kanssa?

Osaatko mielestäsi hyvin käytöstapoja?

Perusteletko usein mielipiteitäsi?

Siedätkö toisten kiukkuja ja yritätkö sopia riitoja?

Tunnistatko hyvät ystävät kavereista?

Millainen on hyvä ystävä?

Onko sinun helppo kuunnella toisia?

Rajojen asettaja

Tunnistatko rajasi päihteiden suhteen?

Miten otat oppia virheistäsi?

Miten pidät lupauksesi?

Tiedätkö itseäsi koskevat lait ja järjestyssäännöt?

Osaatko rajata median viihdekäyttöä?

Osaatko mennä ajoissa nukkumaan?

Osaatko asennoitua kriittisesti median tietoon ja sisältöihin?

Miten vältät vaaroja?

Osaatko suojella itseäsi?

Kestätkö helposti pettymyksiä?

Onko sinulla omia periaatteita?

Onko sinun helppo sanoa EI?

Arjen pyörittäjä

Suunnitteletko ruokaostoksesi etukäteen?

Osaatko tehdä arkiruokaa?

Miten hallitset työn, vapaa-ajan ja levon tasapainon?

Heräätkö ajoissa?

Miten luot itsellesi tilan, jossa viihdyt?

Kuinka usein ja miten siivoat?

Miten huolehdit ulkonäöstäsi?

Pesetkö pyykkiä, kuinka usein?

Kestätkö ajoittaista ruoan ja rahan puutetta?

Miten huolehdit omasta terveydestäsi?

Maksatko laskut ajallaan tai tiedätkö mitä teet, jos sinulla ei ole rahaa maksaa laskua?

Miten suunnittelet rahankäyttöäsi?

Miten pidät kiinni koulu- /työajoista?

Suoritatko annetut tehtävät ajallaan?

Löydätkö itsellesi harrastuksia?

Elämästä oppija

Mietitkö arvojasi tulevaisuuden kannalta?

Mitä perinteitä sinulla on?

Onko sinun helppo pohtia eri vaihtoehtoja ja tehdä omia päätöksiä?

Otatko vastuun itseäsi koskevista asioista ja omista päätöksistäsi?

Miksi elämässä myös alamäet ovat tärkeitä?

Säästätö rahaa voidaksesi hankkia jotain suurempaa?

Itsensä arvostaja

Onko sinun helppo kuvailla omia tunteitasi?

Hyväksytkö erilaiset tunteet ja uskallatko näyttää ne?

Miten näytät toiselle ystävyyttäsi tai rakkauttasi?

Mitä keinoja sinulla on päästä pahan mielen yli?

Tiedätkö paljon taustastasi ja sukusi historiasta?

Miten voi pitää kehostaan enemmän?

Miten annan palautetta toiselle ulkonäöstä ja otan sitä itse vastaan?

Miten ilmennät omaa persoonallisuuttasi?

Ovatko vaatteet sinulle tärkeitä?

Miten kestät yksin olemista?

Löydätkö yksin olemisesta myönteisiä asioita?

