



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ

-silta eteenpäin!

Harrasteohjaajien koulutus

SISÄLLYSLUETTELO

ESITTELY

- Koulutuksen sisältö - keskiössä nuorisotyöllinen ote
- Sosiaalinen vahvistaminen

1. OSALLISUUS JA INNOSTAMINEN

- Osallisuuden määritelmiä
- Miksi osallistaa nuoria?
- Sosiokulttuurinen innostaminen
- Osallisuusportaat
- Ajatuksia osallistavasta ohjaajasta

2. TURVALLISUUS

- Ryhmän kehitysvaiheet
- Turvallisuuden osa-alueet
- Turvallinen tila - yhteiset pelisäännöt
- Info: kiusaaminen harrastustoiminnassa
- Turvallisuuden kehät
- Minäpystyvyys

3. VUOROVAIKUTUS- JA TUNNETAIDOT

- Tunnetaitojen määritelmiä ja merkityksiä
- Tunteet ja tarpeet
- Tunnetaitovinkit
- Huoli nuoresta herää
- Ryhmien ja osallistujien moninaisuus
- Kiihtyneen ihmisen kohtaaminen (KU-KI-PA-SO -MALLI)

4. MINÄ OHJAAJANA

- Virittelyä aiheeseen
- Oma hyvinvointi
- Elämänhallintataidot ohjaamisessa

LOPUKSI

- Rentoutuminen
- / mielikuvaharjoittelu
- Palautteenkeruu





Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ

-silta eteenpäin!

Esittely



KOULUTUKSEN SISÄLTÖ - KESKIÖSSÄ NUORISOTYÖLLINEN OTE

- **Osallisuus ja innostaminen**
 - Minkä verran osallistan ja innostan nuoriani?
 - Onko nuorilla vaikuttamismahdollisuuksia harrastuksessaan?
- **Tunne- ja vuorovaikutustaidot**
 - Kuuntelen nuoriani tasapuolisesti?
 - Olenko heille läsnä?
 - Voisinko käyttää tunteita laajemmin ohjauksessani?
 - Tiedätkö, miten nuorillani menee harrastuksen ulkopuolella?
 - Kun huoli nuoresta herää - mitä tehdä?
- **Turvallisuus**
 - Onko minun harrasteryhmässäni turvallista?
 - Voiko nuori olla siellä oma itsensä?
 - Osaanko tukea nuoren minäpystyvyyttä?
- **Minä ohjaajana**
 - Ohjaajan itsehuolto / seuran tarjoama ohjaajahuolto
 - Miten elämännhallintataidot näkyvät ohjaussuunnitelmissani?
 - Voisinko tuunata käyttämiini harjoitteisiin enemmän elämännhallintataitoja?

RYHMÄYTYMISHARJOITUKSIA KTS. HARJOITEPANKKI

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN

- Termi viittaa prosessiin, jossa parannetaan asteittain nuorten elämäntilannetta ja -hallintaa.
- Nuorisolaissa sosiaalinen vahvistaminen määritellään elämänhallintaa parantaviksi ja syrjäytymistä ehkäiseviksi toimenpiteiksi.
- Tavoitteena siinä on nuoren yhteisölliseen toimintaan kiinnittyminen ja aktiivinen kansalaisuus.
- Voidaan ymmärtää myös voimaannuttamisena.

Lähde: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry: [Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia.](#)

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN HARRASTUKSESSA

- Harrastus voi itsessään olla voimaannuttavaa ja vahvistavaa
 - ryhmän toimivuus ja ohjaaminen vaikuttaa tähän
 - onko sosiaalisesti, psyykkisesti ja fyysisesti turvallista?
- Harrastus/harrastukset eivät ole erillinen saareke nuoren maailmassa
 - harrastus vaikuttaa muihin elämän osa-alueisiin ja toisinpäin
 - hyvinvoiva nuori : hyvinvoiva harrastaja → parempi läsnäolo ja työskentely harrastuksen parissa.

Lähde: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry: [Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia.](#)

NUORTEN AKATEMIAN VIDEO

(Harrastaen tutuksi -hanke)

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi





Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ

-silta eteenpäin!

1. Osallistaminen ja innostaminen



AJATUSTEN HERÄTTELY:



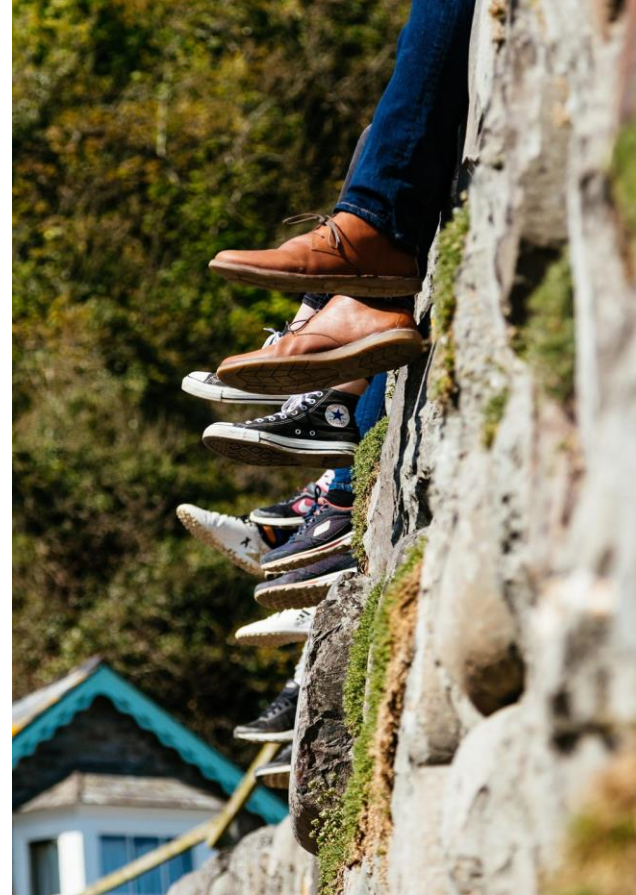
MIKSI INNOSTAA JA AKTIVOIDA?
MITÄ SE TEILLE TARKOITTA?

OSALLISUUS JA OSALLISTAMINEN

“Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemistä. Osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin.”

(THL)

Mitä osallisuus on ja miten sitä edistetään? [Sokra-koordinaatiorhankkeen määritelmä osallisuudesta](#)



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



OSALLISUUDEN MERKITYS

Koskee sekä yhteisöä, että yksilöä:

- **TUNNUSTUS:** Minulla on oikeus toimia.
- **TOIMINTA:** Haluan toimia ja vaikuttaa.
- **KOKEMUS:** Tunnen, että minua kuunnellaan ja minulla on ollut mahdollisuus osallistua.

Osallisuustoimilla voidaan tähdätä sekä yksilön että ryhmän vahvistamiseen.

AJATUKSIA OSALLISUUDESTA

- ”Valmentajalla on pedagoginen vastuu. Se tarkoittaa, että valmentaja miettii mitä tämän ikäinen voi itse päättää, jotta se toiminta on turvallista. Valmentajana vastaan siitä, että toiminta on oikeansuuntaista ja turvallista, ja vien sitä kohti tavoitteita. Valmennamme yhdessä urheilijan kanssa.”
- ”Mutta pitää vaan uskaltaa antaa se omistajuus sinne urheilijoille. 13-vuotiaskin pystyy ihan mihin vain, kunhan vaan saa mahdollisuuden, Puonti sanoo silmät loistaen.”

Lähde: 29.3.2020. Monella valmentajalla pitää kääntää ajattelu ihan uusiksi” - [urheiluvalmentajia kouluttava Pulmu Puonti kannustaa vallasta ja kontrollista luopumiseen.](#)

MIKSI OSALLISTAA NUORIA?

NUORI

- Osallistaminen kasvattaa motivaatiota
- Oppiminen on henkilökohtaisempaa
- Kasvattaa me-henkeä ja ryhmän sisäistä vuoropuhelua
- Ei vapaamatkustajia - Herättelee ajattelemaan ja tekemään
- Tekemällä oppiminen korostuu

OHJAAJA

- Kehittää ohjaajan vuorovaikutustaitoja
- Henkilökohtaisempi oppiminen parantaa oppimistuloksia
- Motivoituneemmat osallistujat
- Ohjaajan ei tarvitse kantaa kaikkea vastuuta itse
- Parempi ryhmähenki helpottaa ohjaamista

SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

- Sosiokulttuurisen innostamisen käsite syntyi Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen
 - tavoitteena rakentaa yhteiskuntaa jälleen vapauden, veljeyden ja tasa-arvon demokratiaksi
- Innostaminen on pedagoginen liike, jonka tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan oman elämänsä ja yhteisöjensä elämän aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen

Lähde: Kurki Leena & Elina Nivala 2006: Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen yliopisto. Sivut 150-157

SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

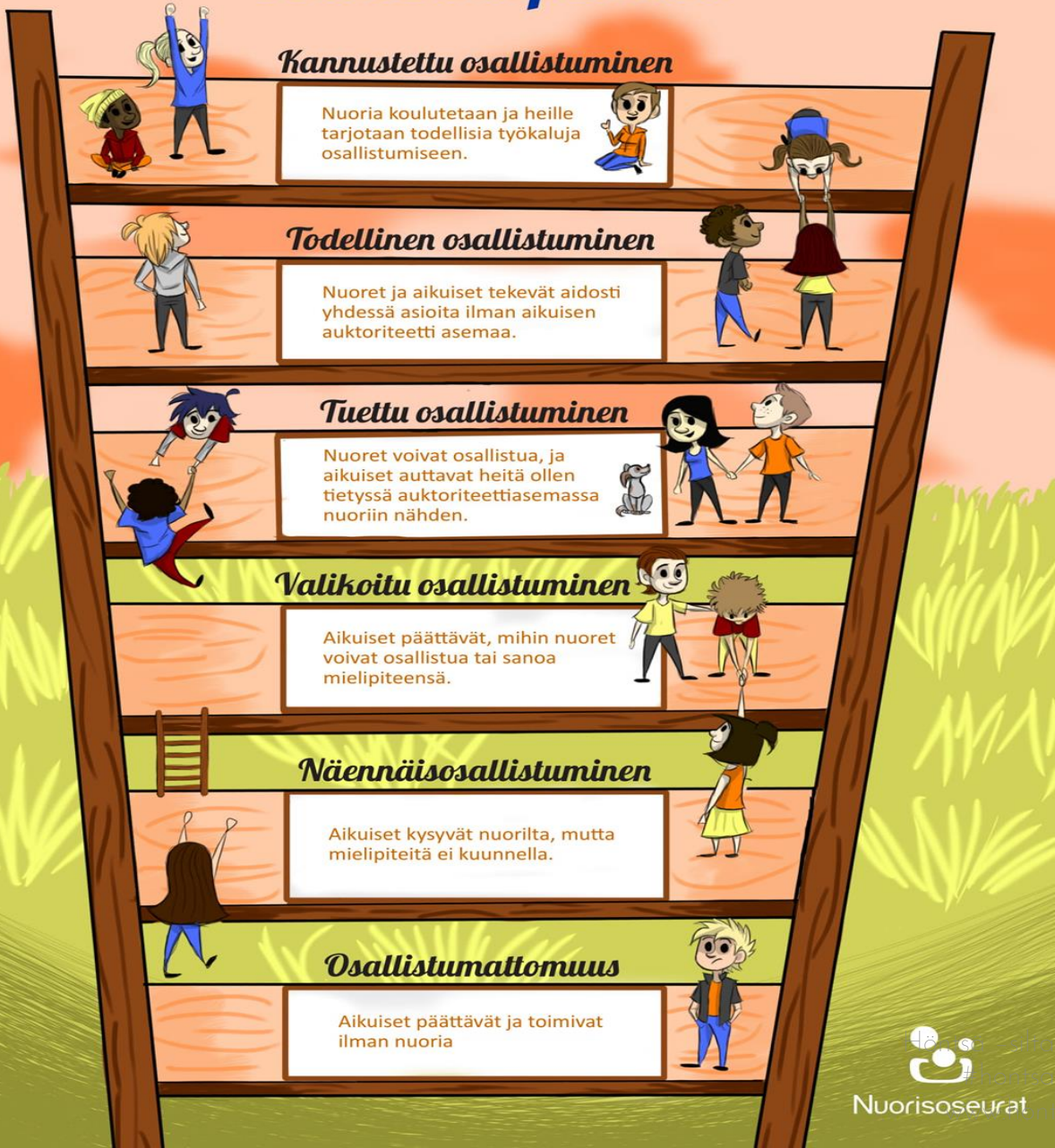
- Innostaminen on dialogisuutta
 - ohjaaminen ja harrastustoiminta ei ole monologia eikä yksisuuntaista vuorovaikutusta vaan yhteisen vuoropuhelun ja toiminnan mahdollistamista
- Innostaja pyrkii herättämään osallistujan sisäisen motivaation toimintaan
 - kannustus
 - jokaisen osallistujan näkeminen ja kuuleminen
 - vaikuttamismahdollisuuksien antaminen ja siihen aidosti kannustaminen

Lähde: Kurki Leena & Elina Nivala 2006: Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen yliopisto. Sivut 150-157

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



Nuorisoseurojen osallisuusportaati



POHDINTAA:

- **MILLÄ PORTAALLA SINUN RYHMÄSI OVAT TÄLLÄ HETKELLÄ?**
- **MINNE PORTAALLE RYHMÄÄ/RYHMIÄ OLISI REALISTISTISTA TAVOITELLA?**
- **MITÄ ETENEMISEN ESTEITÄ / HIDASTEITA VOI OLLA? ENTÄ MITEN NIISTÄ VOISI PÄÄSTÄ YLI?**
- Nuorisoseurojen osallisuusportaati myös [täällä](#)

AJATUKSIA OSALLISTAVASTA OHJAAJASTA

- Ei anna valmiita ratkaisuja
- Ohjaus on keskustelevaa ja kuuntelevaa dialogia
- Ohjaaja on enemmän rinnalla kuin yläpuolella
- Hän on toiminnan koordinaattori
- Tuki, mutta ei asiantuntija
- Itsensä tunteva
- Oppimaan ohjaaja
- Vuorovaikutustaitoinen
- Arvostaa eri mielipiteitä
- Antaa eväitä osallistujille
- Oma näkemyksen toiminnasta

Lähde: Kansan sivistystyön liitto KSL ry 2005, 3. Osallistavat menetelmät, [Tuki- ja virikeaineisto](#).

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



INNOSTAJA

- Ei ole ylä- tai ulkopuolella vaan toiminnassa mukana
- Kohtaa osallistujan samalta tasolta
- Antaa aitoja mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan sekä kannustaa ja innostaa siihen!

OSALLISTUJA

- Huomattu potentiaali, vaikuttamismahdollisuudet ja luotto osallistujaan → kasvattaa mahdollisuuksiinsa uskovan ja itseään ja yhteisöjään kehittävän aktiivisen harrastajan sekä kansalaisen

Lähde: Kurki Leena & Elina Nivala 2006: Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen yliopisto. Sivut 150-157

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



OHJAAJAN FOKUKSET

Keskity:

- Ratkaisuihin ja tavoitteisiin
- Nykyhetkeen ja tulevaisuuteen
- Vahvuuksiin ja onnistumisiin
- Asioiden jakamiseen
- Pieniin askeliin
- Hyvien asioiden vahvistamiseen palkitsemiseen

Jätä vähemmälle:

- Ongelmat ja vaikeudet
- Menneisyys
- Viat ja puutteet
- Syyllisten etsintä
- Radikaalin muutoksen tavoitteet
- Rangaistukset

*Lähde: Nuorten Akatemia 2018, 3. [Osallistava ohjaaminen](#).

INNOSTUSTA JA HEITTÄYTYMISKYKYÄ IMPROSTA



JALOSEN ESITTELY (13:27 eteenpäin) JESSE HEITTÄYTYY

NUORET LEIJONAT SAMU HABERIN OPISSA (18:05 min.)



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

2. Turvallisuus

HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

KESKUSTELKAA AIHEESTA:



- Millainen on turvallinen ryhmä?
- Miten turvallisuus ja oppiminen liittyvät yhteen?
- Onko teillä kokemuksia turvallisesta ryhmästä?
- Onko teillä kokemuksia oppimisesta tilanteesta tai ryhmässä joka ei ole turvallinen?

[Katso video](#)



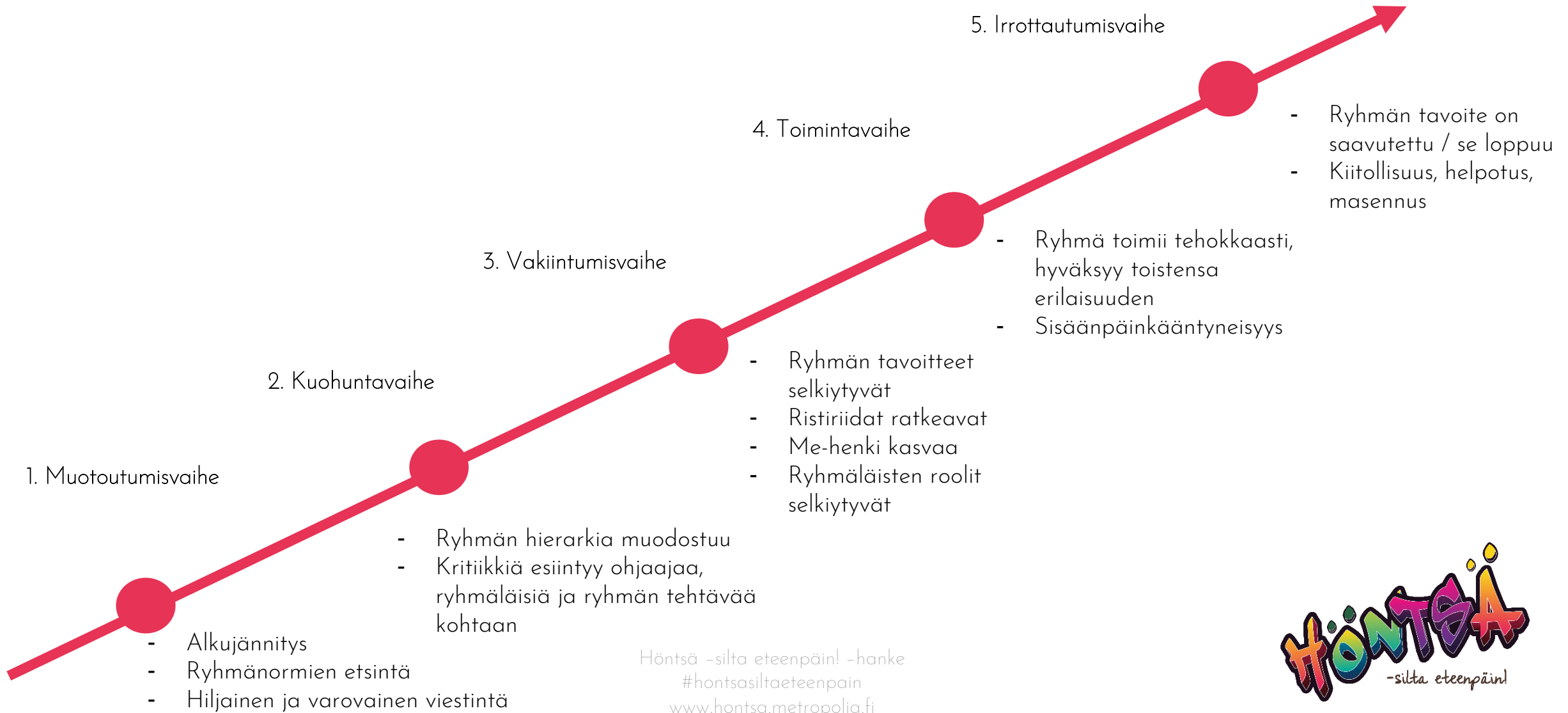
Ryhmän kehitysvaiheet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



RYHMÄN KEHITYSVAIHEET



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



MUOTOUTUMISVAIHE



Ps. Jos jo toimineen ryhmän tapaamisissa on ollut pitkä tauko (esim. kesäloma) tai siihen tulee uusi henkilö, voi ryhmä palata silloinkin muotoutumisvaiheeseen.

Tilannetta kuvaa usein:

- Alkujännitys
- Ryhmänormien etsintä
- Miellyttämisen- ja hyväksynnän halu
- Hiljainen ja varovainen viestintä

Ohjaajan on hyvä muistaa:

- Aktiivinen ryhmäyttäminen.
- Sääntöjen luominen yhdessä osallistujien kanssa.
- Olla vahvana tukena ryhmälle.

KUOHUNTAVAIHE



Ps. Kuohuntavaihe on normaali osa ryhmän kehityskaarta ja sen esiintyminen ei tarkoita, että ryhmä tai sen ohjaaja olisi huono. Alkuvaiheen ryhmäyttäminen voi usein keventää kuohuntavaiheen rajojen koettelua.

Tilannetta kuvaa usein:

- Ryhmän hierarkian muodostuminen.
- Kritiikin esiintyminen ohjaajaa, ryhmäläisiä ja ryhmän tehtävää kohtaan.

Ohjaajan on hyvä muistaa:

- Pidä ryhmän johtajuus itselläsi.
- Ulkopuolisen ammattilaisen apu voi olla kuohuntavaiheessa hyväksi, jos tilanne tuntuu tukalalta.

VAKIINTUMISVAIHE



Ps. Kun alun hankaluudet on selätetty, alkavat vakiintumisvaiheesta ryhmän mielekkäimmät ajanjaksot.

Tilannetta kuvaa usein:

- Ryhmän tavoitteet selkiytyvät
- Ristiriidat ratkeavat
- Me-henki kasvaa
- Ryhmäläisten roolit selkiytyvät

Ohjaajan on hyvä muistaa:

- Ohjaajan roolin ei tarvitse olla enää yhtä dominoiva.
- Ohjaajan on kuitenkin hyvä muistuttaa ryhmää sen perustarkoituksesta ja -tehtävistä, jos tällaista tarvetta esiintyy.

TOIMINTAVAIHE



Ps. Toimintavaiheessa ryhmä on ihannemoodissaan. Mikäli ryhmään tulee tässä vaiheessa uusi osallistuja, voi mukaan pääseminen olla vaikeaa. Siinä tapauksessa on hyvä kiinnittää jälleen huomiota ryhmäyttämiseen.

Tilannetta kuvaa usein:

- Ryhmä toimii tehokkaasti käyttäen hyödyksi toistensa lahjoja ja ominaisuuksia.
- Toisten erilaisuuden hyväksyminen.
- Sisäänpäinkääntyneisyys

Ohjaajan on hyvä muistaa:

- Ohjaaja voi jakaa valtaa ja vastuuta osallistujille, sekä kannustaa heitä toimimaan vapaammin yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi tämän onnistuminen kasvattaa osallistujien uskollisuutta ohjaajaa kohtaan.

LOPETUSVAIHE



Ps. Lopetusvaiheessa voidaan pitää yhteinen illanvietto / tehdä jotain osallistujien toivomaa. Mikäli on mahdollista, voidaan jonkin ajan päähän sopia vielä yhteinen, luokkakokoushenkinen tapaaminen.

Tilannetta kuvaa usein:

- Ryhmän tavoite on saavutettu / se loppuu.
- Ryhmäläisten tunteukset voivat vaihdella kiittollisuuden, helpotuksen ja masennuksen välillä.

Ohjaajan on hyvä muistaa:

- Ohjaajan rooli korostuu jälleen.
- Hän auttaa ryhmäläisiä käsittelemään kokemiaan tunteita.
- Kiittää kaikkia ryhmäläisiä, mahdollisesti myös palkita.
- Lopetusrituaaleissa tehdään usein jotain erilaista ja hauskaa

LÄHDEMATERIAALI - RYHMÄN KEHITYSVAIHEET

Ryhmäilmiö kirjasta, sivut 24-37.

Ps. On muutenkin tosi hyvä opus ryhmänohjaamista varten!

[Voit ladata sen täältä](#)



Turvallisuuden osa-alueet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



TURVALLISUUDEN ASPEKTIIT 1/3

- Fyysinen turvallisuus:
 - Tila, jossa harrastetaan on turvallinen käyttää.
 - Peli- ja harrastevälineet ovat kunnossa ja turvallisia.
 - Ryhmässä ei ole fyysisiä konflikteja.
- Miten toteuttaa?
 - Tarkasta ja pidä huolta välineiden kunnosta.
 - Puutu/hae apua fyysisiin konflikteihin.
 - Mikäli harrastetilassa ilmenee oireita, jotka viittaavat sisäilmaongelmiin, ole yhteydessä toiminnan koordinaattoreihin.

TURVALLISUUDEN ASPEKTIIT 2/3

- Psyykkinen turvallisuus
 - Ilmapiiri on avoin ja luotettava.
 - Jokainen saa olla oma itsensä.
 - Jokainen uskaltaa sanoa oman mielipiteensä.
- Miten toteuttaa?
 - Hyvä ryhmäyttäminen etenkin alussa, mutta myös koko ajan matkan varrella. Mikäli ryhmään tulee uusia harrastajia, tulee ryhmäyttäminen ottaa taas erityisellä tavalla huomioon.
 - Kannustamalla osallistujia: jokaisesta löytyy jotain hyvää sanottavaa.
 - Pitämällä kiinni yhteisistä pelisäännöistä. Ne voidaan laatia yhdessä ensimmäisellä harrastuskerralla ja niitä voidaan hienosäätää kauden edetessä.
 - Huumorin, hymyn ja rentouden avulla.



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



TURVALLISUUDEN ASPEKTIIT 3/3

- Sosiaalinen turvallisuus
 - Harrasteryhmässä on hyvä me-henki eli:
 - Jokainen tuntee kuuluvansa porukkaan.
 - Ryhmässä ei ole kiusaamista tai painostusta.
 - Osallisuus: harrastajat pystyvät vaikuttamaan ryhmän toimintaan.
- Miten toteuttaa?
 - Ryhmäyttämällä
 - Kannustamalla vertaisohjaajuuteen ryhmän sisällä: toisten auttaminen ja vinkkien antaminen sallittu ja suotavaa.
 - Keräämällä palautetta toiminnan kehittämiseksi ja tekemällä sen pohjalta tarvittavia ja toimivia muutoksia.

TURVALLINEN TILA - YHTEISET PELISÄÄNNÖT

- Minkälainen on turvallinen tila?
 - [Rauhankasvatusliitto](#)
 - [Pesäpuu ry](#)
 - [Ruskeat tytöt](#)

- Minkälaiset turvallisen tilan säännöt suojelevat erityisryhmiä?

LÄHDEMATERIAALIT - TURVALLISUUDEN ASPEKTIIT

Lehtonen, Kai & Mäkelä, Eeva & Pulli, Kalle. 2007. **Ohjaus seikkailutoiminnassa.** Teoksessa Seikkaillen elämyksiä - Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia, toimittajat Seppo J.A Karppinen & Timo Latomaa, 127-138. Lapin Yliopistokustannus. Rovaniemi.

Lindfors, Eija Lindfors. 2011. **Turvallinen oppimisympäristö, oppilaitoksen turvallisuuskulttuuri ja turvallisuuskasvatus - käsitteellistä pohdintaa ja tutkimushaasteita.** Teoksessa Kohti turvallisempaa oppilaitosta. Oppilaitosten turvallisuuden ja turvallisuuskasvatuksen tutkimus- ja kehittämishaasteita, toimittaja Eija Lindfors, 14-24. OPTUKE-verkoston I tutkimus- ja kehittämissymposium Hämeenlinnassa 8.- 9.2.2011. Tampereen yliopisto. Suomen Painoagentti Oy, Nurmijärvi. [Saatavilla täällä.](#)

INFO: KIUSAAMINEN HARRASTUSTOIMINNASSA

- [MLL:n kyselyn](#) mukaan joka kymmenes liikuntaharrastuksen lopettamista miettinyt lapsi ja nuori on jäänyt harrastuksessa ilman ystävää tai tuntee olonsa ulkopuoliseksi
- 13% kyselyyn vastanneista koki loukkaavaa kohtelua, kiusaamista tai syrjintää viimeisen kuluneen vuoden aikana
- 6% ilmoitti lopettamisaikaiden syyksi kiusaamisen
- Kiusaamista koetaan etenkin joukkuelajeissa
- Kiusaaminen on yleisempää poikien keskuudessa



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi





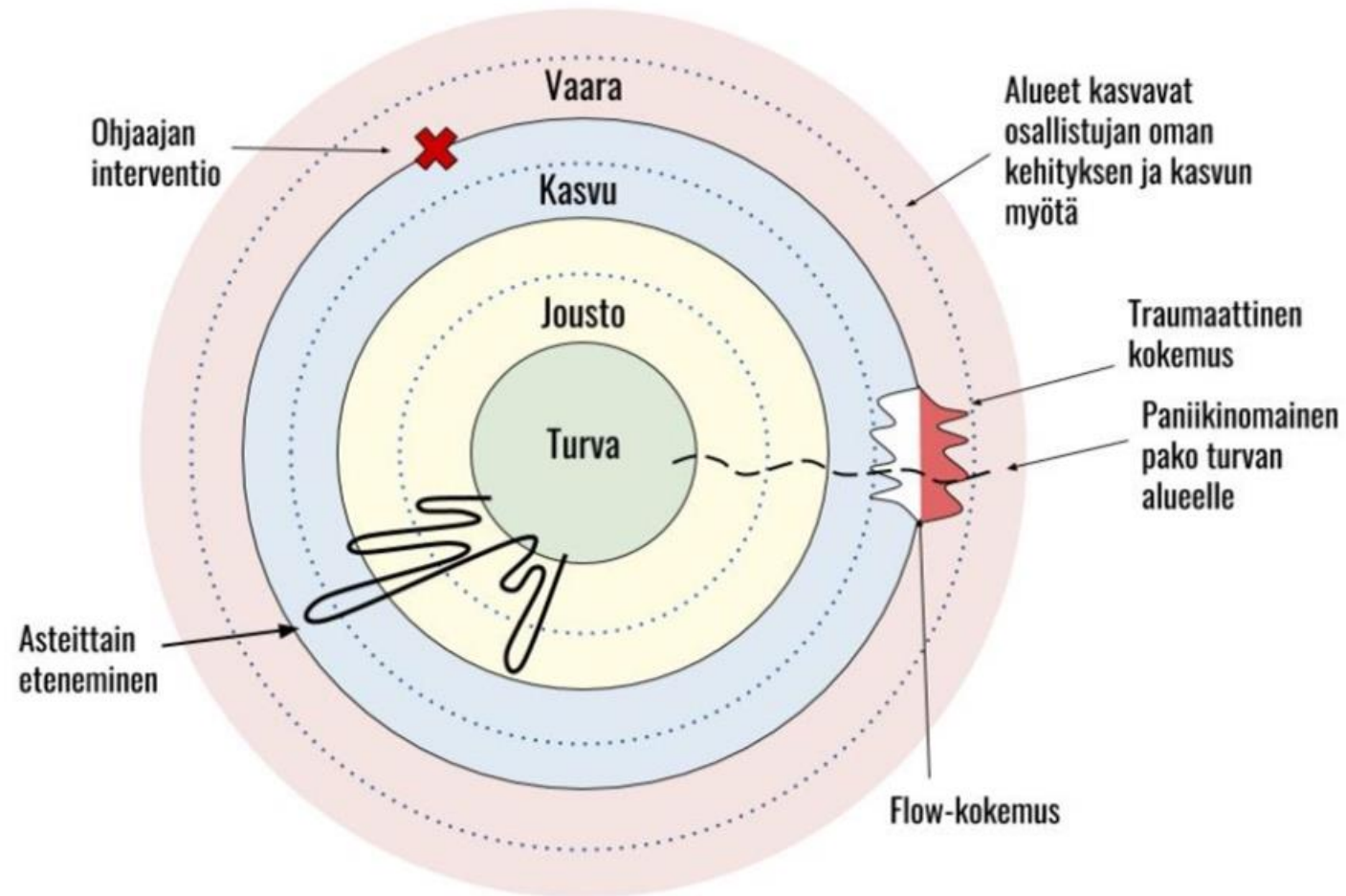
Turvallisuuden kehät



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



TURVALLISUUDEN KEHÄT



TURVALLISUUDEN KEHÄT

- Turvan alue
 - Ei riskejä, toimiminen on helppoa, haasteet eivät tuota päänvaivaa
- Jouston alue
 - Pois mukavuusalueelta, haasteet ja riskit ovat kuitenkin yksilön hallinnassa.
- Kasvun alue
 - Stressitaso on suurempi, riskit eivät enää ole yksilö hallittavissa. Turvautuminen ja luottaminen toisiin ryhmäläisiin on välttämätöntä.
- Vaaran alue
 - Ihminen joutuu paniikkiin, ei kykene rauhoittumaan. Kokemuksesta voi jäädä traumoja.

TURVALLISUUDEN KEHÄT

- Ohjaajan on tärkeä ohjata ryhmää progressiivisesti eli asteittain
- Ohjaajan tulee kehittää kykyään nähdä, milloin ryhmän voi johtaa seuraavalle tasolle
 - Milloin lisätä toiminnan haastavuutta ja kuinka paljon
- Kun siirrytään jouston alueelta kasvun alueelle, paineensietokyky pienenee ja alueella vietettävä aika lyhenee.
- Kehät kasvavat sitä mukaan, kun kokemus, taidot ja paineensietokyky vahvistuvat

TURVALLISUUDEN KEHÄT

- Kasvun ja vaaran rajalla on mahdollista kokea flow-kokemuksia
 - Haaste tehtävänannossa on riittävä, mutta ei mahdoton
 - Selviytyessään haasteesta yksilö kokee positiivista itsensä ylittämisen tunnetta
 - Haluaa kokea tapahtuman uudelleen

Pohdittavaa:

Minkälaisia riskejä ja vaaroja omassa lajissa / ohjauksessa voi olla?

Minkä kokoisia nämä riskit ja vaarat ovat?

Miten niitä voisi estää?

Miten riskitilanteen hoitaa jälkikäteen?



LÄHDEMATERIAALI - TURVALLISUUDEN KEHÄT

Nina-Vanessa Lahtela & Henna Mäntynen 2018: Tilapäiset alaköysiradat seikkailukasvatuksen menetelmänä sivut: 17-18. Lahtela & Mäntynen viittaavat opinnäytetyössään Kai Lehtosen luennoilla 1.-30.9.2016 käsitellyn seikkailukasvatuksen pedagogiikkaan.

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi





Minäpystyvyys ja onnistumisen
kokemukset



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



MINÄPYSTYVYYS

- Yksilön usko tai luottamus siihen, että hän onnistuu toimimaan tai käyttäytymään tietyllä tavalla ja selviytymään tilannekohtaisista haasteista

MINÄPYSTYVYYS

- Kun minäpystyvyys on korkea, ihminen:
 - kokee vaikeat tehtävät haasteina
 - asettaa itselleen haastavia tavoitteita ja sitoutuu niihin
 - yrittää yhä enemmän, jos tulee mutkia matkaan
 - toipuu nopeasti epäonnistumisten jälkeen
 - syyttää epäonnistumisista sitä, ettei yrittänyt/tiennyt/osannut tarpeeksi (kyvyt ja taidot)
 - uskoo selviävänsä vaikeista (uhkaavista) tilanteista



HÖNTÄÄ
-silta eteenpäin!

MINÄPYSTYVYYS - VAIKUTUS

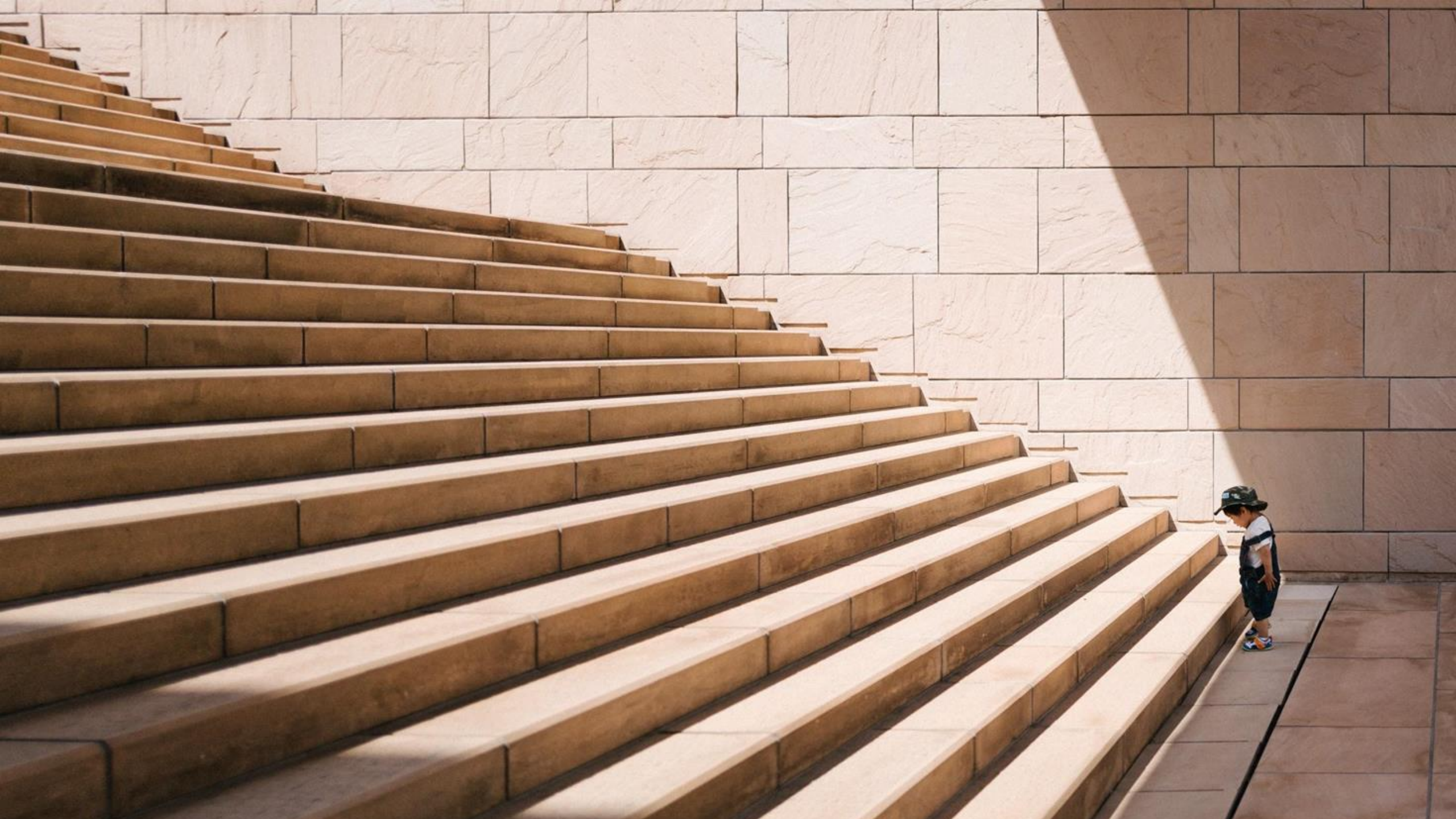
- Minäpystyvyyden on arvioitu vaikuttavan keskeisestiterveyskäyttäytymiseen
 - Lapsilla ja nuorilla se vaikuttaa päihteiden käyttöön, tupakointiin, ruokatottumuksiin, seksuaalikäyttäytymiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja mielenterveyteen (Peters ym. 2009).
- Banduran (2004) mukaan minäpystyvyys vaikuttaa siihen, mitä yksilö päättää tehdä, miten motivoitunut hän on sekä miten hän onnistuu ylläpitämään tiettyä käyttäytymistä ja välttämään negatiivisia ajatuksia.

MITKÄ ASIAT TUKEVAT MINÄPYSTYVYYTTÄ

- Aikaisemmat kokemukset
 - *Tämä on helppo juttu, onnistuin myös viimeksi*
- Sosiaalinen vertailu
 - *”Jos hän pystyy, miksen minäkin pystyisi”*
- Sosiaalisen ympäristön antama palaute
 - *”Kyllä sinä pystyt siihen”*
- Tunteet ja tuntemukset.
 - *”Olen hyvällä mielellä, ja pystyn mihin vain”*

MITKÄ ASIAT TUKEVAT MINÄPYSTYVYYTTÄ

- Kun ei aseteta liian suuria tavoitteita liian aikaisin
- Kun menestystä mitataan henkilökohtaisella kehittymisellä, ei voitoilla tai palkinnoilla





HÖNTÄÄ
-silta eteenpäin!

LÄHTEET - MINÄPYSTYVYYS

Sinikka

Helsingin yliopisto

Oulu 13.10. ja 14.10. Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto. Mihin minä pystyn?

[Minäkäsitykset ja niiden muuttaminen. Diasarja.](#)

Johanna Nyman

th/sh, TtM, tohtorikoulutettava

Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos

9.4.2019. [Mikä ihmeen minäpystyvyys? Terveyttä tieteestä -blogi.](#)



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

3. Vuorovaikutus- ja tunnetaidot

HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!



Tunnetaitojen määritelmiä ja
merkityksiä



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



KESKUSTELUA VUOROVAIKUTUKSESTA



- Millaisen vuorovaikutustilanteen jälkeen olet kokenut itsesi voimaantuneeksi?
- Entä rasittuneeksi ja väsyneeksi?
- Millaisia kokemuksia sinulla on tunteiden ja oppimisen yhteydestö?
- Minkälaisin keinoin olet selvinnyt ristiriitatilanteesta toisen ihmisen kanssa?

TUNTEET JA OPPIMINEN

- Tunteiden avulla opimme paremmin
 - Tunteet ovat kytköksissä muistamiseen
 - Tunteet saavat meidät motivoitumaan
 - Toisaalta esim. ahdistus ja pelko voivat estää meitä oppimasta
- Osallistujan ja ohjaajan tunteet sekä koko ryhmän ilmapiiri vaikuttavat oppimistuloksiin
- Hyväntuulisuus auttaa tutkitusti ongelmanratkaisussa

Lahtinen Anuliisa ja Rantanen Jarkko 2019, 20-24.

MITÄ TUNNETAIDOT OVAT?

- Tunnetaidot voidaan jakaa seuraaviin osa-alueisiin:
 - **Itsensä havainnointi** - kyky tunnistaa ja eritellä omia tunteita
 - **Itsensä ilmaiseminen** - kyky ilmaista omia tunteita rakentavasti
 - **Vuorovaikutus** - kyky tunnistaa ja hyödyntää tunneperäistä tietoa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa
 - **Päätöksenteko** - kyky tunnistaa ja hyödyntää tunneperäistä tietoa päätöksissä
 - **Stressinhallinta** - kyky säädellä omia voimavaroja ja omaa tavoitteellista toimintaa

Lahtinen Anuliisa ja Rantanen Jarkko 2019, 24-25.

TUNNETAITOJA KÄYTÄNNÖSSÄ

- *Rauhoittaminen*, kun toinen on kiihtynyt
- *Lohduttaminen*, kun toinen on allapäin
- Toisen *innostaminen* esimerkiksi harjoitukseen tai tehtävään
- Oman suuttumuksen tai muun *tunteen hillitseminen*
- *Itsensä motivointi* esimerkiksi työtehtäviin

Lahtinen Anuliisa ja Rantanen Jarkko 2019, 25-27.

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



VALMENTAJA JOONAS RANTANEN (HJK)

- Valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot - 15 teesiä lasten ja nuorten valmentajille



HÖNTÄÄ
-silta eteenpäin!



Tunteet ja tarpeet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



MIKÄ TARVE TAI VIESTI ON TUNTEEN TAKANA?

- Tunteet ovat ikkuna tarpeisiin
 - Haastavat tunteet kertovat jostain tarpeesta, mikä ei ole tullut kohdatuksi tai täytetyksi
- Ihmisten perustarpeita:
 - Nähdyksi tulemisen tarve
 - Ymmärretyksi tulemisen tarve
 - Arvostetuksi tulemisen tarve
 - Reilusti kohdelluksi tulemisen tarve
 - Hallinnan tarve
 - Edistymisen tunteen tarve
 - Merkityksellisyyden tunteen tarve

MITEN MAHDOLLISTAN
NÄIDEN TARPEIDEN
TÄYTTYMISEN OMASSA
OHJAUKSESSANI?



TARPEISTA OHJEISIIN – AIDON JA SYVÄN TUNNETASON YHTEYDEN LUOMINEN

- Osoita olevasi *kiinnostunut*
- Yritä aidosti *ymmärtää*, miltä toisesta tuntuu ja mitä hän haluaa
- Osoita *arvostusta* toista ja hänen tunnetilaansa kohtaan
- Tee näkyväksi se, että pyrit olemaan toista kohtaan mahdollisimman *reilu*
- Tue toisen *hallinnan* kokemusta
- Tee näkyväksi sitä, miten toinen *edistyy* eri asioiden parissa
- Osoita toisen toiminnan *merkityksellisyys*

TSEKKAÄ FOK_IT 12.3.2020.

Naurattiko? Miksi?

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



MYÖTÄTUNTOINEN KOHTAAMINEN

- Ymmärrät puheen *sisällön*
- Ymmärrät puheen *merkityksen* puhujalle
- Ymmärrät asiaan liittyvät *tunteet*
- Osaat peilata *ymmärryksesi* puhujalle niin, että hän tietää, että ymmärrät häntä
- Osaat välittää *hyvän tahtosi* - tahtosi auttaa

Lahtinen Anuliisa ja Rantanen Jarkko 2019, 128-130.



Tunnetaitovinkit



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



TYÖSKENTELEMINE ITSESI KANSSA

- Tunnetaitojen lähtökohtana omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen ja säätely
 - Hyväntahtoinen ja arvostava tunteiden ja tarpeiden huomioiminen
 - Tunteiden ilmaisun säätely ja erilaisten ilmaisutapojen vaihtelu

Pohdittavaa:

- Minkälainen ohjaaja minun *pitäisi* olla (muut)?
- Minkälainen ohjaaja *haluaisin* olla?
- Minkälainen ohjaaja koen *tällä hetkellä* olevani?

Onko näiden eri aspektien välillä isoja ristiriitoja?

Lahtinen Anuliisa ja Rantanen Jarkko 2019, 58-61.

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



OMAT TUNTEET HALLINTAAN - VINKKEJÄ

Hengitä!

Mitä iloa on tässä
hetkessä?

Positiivisuudessa
rypeminen

Vaihda perspektiiviä -
Mitä näkökulmaa en ole
vielä tarkastellut?

Radikaali hetken
rakastaminen

Käytä kehoasi! Tsekkaa
power poset!

Ilahtunut kohtaaminen -
Kiva nähdä!

TSEKKAA FOK_IT 16.9.2019

Elämäntaito-etanan opetuksia

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



MUISTIVINKIT ARKEEN

- **Pysähdy**
 - Ole 100% läsnä, mahdollista aito kohtaaminen.
- **Etsi**
 - Mikä on käytöksen takana oleva tunne, tarve ja viesti?
- **Kunnioita**
 - Hyväksy toisen ja itsesi hankalatkin tunteet. Erotta käytös ja tunne toisistaan.
- **Neuvottele**
 - Tarkastele sopivia vaihtoehtoja kyseiseen tilanteeseen. Mitä tunnetaitoa voisit tässä käyttää? Osallista ohjattava / ohjattavat ratkaisun kehittämiseen. Kysy ideoita ja vaihtoehtoja.
- **Pistä töpinäksi**
 - Päätä seuraavat toimet. Mitä tunnetaito käytän tässä tilanteessa? Mitä kokeilen, jos ensimmäinen taito ei toimi?
 - Uskalla ottaa myös tunnetason riskejä ja kokeilla itselle uusia keinoja.

SISKONPETI - APUA KODITTOMILLE

Miten meni noin niinkun omasta mielestä?

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



LÄHTEENÄ TUNNETAIDOISSA

Lahtinen Anuliisa ja Rantanen Jarkko 2019. Tunnetaidot opetustyössä - Opas haastaviin tilanteisiin. Keuruu: PS-kustannus.



Huoli nuoresta herää - Mitä tehdä?



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HUOLI NUORESTA HERÄÄ

- ✓ Nuori tulee kertomaan sinulle omista huolistaan.
 - ✓ Näet, että nuoren voinnissa tai käytöksessä tapahtuu äkillisiä muutoksia ja muutokset kestävät ainakin kaksi viikkoa.
 - ✓ Muusta syystä epäilet, että nuorella on ongelmia kotona, koulussa tai vapaa-ajalla.
-
- Kysy: Mitä sinulle kuuluu?
 - Ole läsnä ja kuuntele.
 - Mikäli huolesi osoittautuu todelliseksi, ohjaa nuori avun piiriin.

MISTÄ APUA?

✓ Nuori on opiskelija

- Ohjaa häntä ottamaan yhteyttä kouluterveydenhoitoon, esim. oman koulun terveydenhoitajaan tai koulukuraattoriin.

✓ Nuori ei ole opiskelija

- Ohjaa häntä ottamaan yhteyttä oman asuinalueensa terveysasemaan tai työterveyshuoltoon.
- Voit kertoa nuorelle myös [Nuorisoasemien](#) palveluista.

NUORI KAIPAA MATALAMPAA KYNNYSTÄ

- ✓ Mikäli nuorta jännittää mennä kohtaamaan ammattiauttajat kasvotusten, voit häntä opastaa häntä seuraavien matalakynnyksisten palveluiden pariin:
 - [Nuorten Mielenterveystalo - Omahoito](#)
 - [Chatteja, auttavia puhelimia ja muuta kriisiapua](#)
- ✓ Mikäli huomaat, että nuoren tilassa ei muutamassa viikossa näy muutosta parempaan, ota kouluterveydenhuolto, työterveydenhuolto tai terveyskeskuskäynti uudelleen puheeksi.

LASTENSUOJELUILMOITUS

✓ Mikäli huoli herää alle 18 -vuotiaan nuoren hyvinvoinnista esim. kun perheessä on

- Nuoren hoitoon ja kasvatukseen liittyviä vaikeuksia
- Väkivaltaa
- Perheen elämää vaikeuttavaa päihteiden käyttöä
- Muita kriisejä
- Tarvetta ohjaukseen ja neuvontaan.

Ota yhteyttä alueen päivystävään sosiaalityöntekijään, lastensuojeluilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä.

AKUUTTI TILANNE

- ✓ Pelkää, että nuori vahingoittaa itseään tai muita: huomaat itsetuhoisia aikeita tai psykoottisia oireita.

Vie tai saata nuori päivystävään sairaalaan: virka-aikana nuoren omalle terveysasemalle, muina aikoina ympärivuorokautiseen päivystykseen.

OIREET

- Psykoottiset oireet
 - Henkilön todellisuudentaju on heikentynyt.
 - Henkilöllä on huomattavia vaikeuksia erottaa mikä on totta ja mikä ei.
 - Harhaluulot ja -aistimukset
 - Ajan- ja paikantajun häiriöt
 - Aggressiivisuus
 - Vetäytyminen
 - Epälooginen puhe

MUISTA!

- Aikuisen/ohjaajan tehtävä on puuttua asiaan, mikäli hän havaitsee nuorella ongelmia.
- Et kuitenkaan ole nuoren terapeutti tai lääkäri, ammattiauttajat ovat sitä varten.

1.

Huoli
nuoresta
herää

Mitä
kuuluu?

Kuuntele
ja ole
läsnä

2.

Huoli on
aiheellinen

Akuutti
tilanne

VIE
terveysasema
tai sairaala



3.

Nuori kaipaa
matalampaa
kynnystä

Chatit,
auttavat
puhelimet ja
muut
etäpalvelut

3.

Mikäli
nuoren
voinnissa ei
tapaudu
muutosta

Terveysasema

Opiskelijater-
veydenhuolto

Työterveys-
huolto

4.

Alle 18-
vuotias /
hänen
perheensä
on avun
tarpeessa

Lastensuo-
jeluilmoitus



LÄHTEET - KUN HUOLI NUORESTA HERÄÄ

- [Helsingin kaupunki 2018. Nuorisoasemapalvelut.](#)
- [Mielenterveystalo 2018. Omahoito.](#)
- [Mielenterveystalo 2018. Tietoa vanhemmille.](#)
- [Nuorten elämä.fi 2018. Tuki- ja kriisipalvelut.](#)
- [Nuortenlinkki 2018. Mikä on nuorisoasema?](#)
- [Suomen Mielenterveysseura 2018. Avun hakeminen mielenterveysongelmista kärsivälle nuorelle.](#)
- [Terveyskirjasto 2017. Mitkä ovat psykoottiset tilat?](#)



Ryhmien ja osallistujien moninaisuus



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi

MINKÄLAISTA MONINAISUUTTA RYHMÄSSÄ VOI ESIINTYÄ?

- Kulttuurien moninaisuutta
- Uskontojen moninaisuutta
- Sukupuolen ja sukupuolisen suuntautumisen moninaisuutta
- Oppimistyylien moninaisuutta
- Herkkyyden ja temperamentin moninaisuutta
- Fyysisten ominaisuuksien moninaisuutta

Mitä muuta?

Kirjoittakaa ylös:

2. KULTTUURISENSITIIVISYYS HARRASTERYHMÄSSÄ

- Kulttuurisensitiivisyys tarkoittaa:
 - Kulttuurisesti kunnioittavia vuorovaikutustaitoja ja arvostavaa sekä sanallista että sanatonta kohtaamista ja viestintää ammattilaisen ja asiakkaan välillä niin, että kummallakin osapuolella on oikeus oman kulttuurinsa ilmaisuun ja sen kanssa hyväksytyksi ja kuulluksi tulemiseen. (THL)
 - Ihminen nähdään lähtökohtaisesti yksilönä stereotyyppioiden sijaan. (THL)
 - Halua, kykyä ja herkkyyttä ymmärtää eri taustoista tulevaa ihmistä. (THL)
 - Tietoa ja ymmärrystä toisesta kulttuurista tulevan henkilön tavoista, vaikka ei itse sitä ajatusta hyväksy. (Tyttöjen talo)
 - Kunnioitusta toisten valintoja kohtaan sekä tietoa siitä, mikä ero on kulttuurin ja uskonnon vaikutuksilla. (Tyttöjen talo)

Lähteet: [THL](#) ja [Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt](#)

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



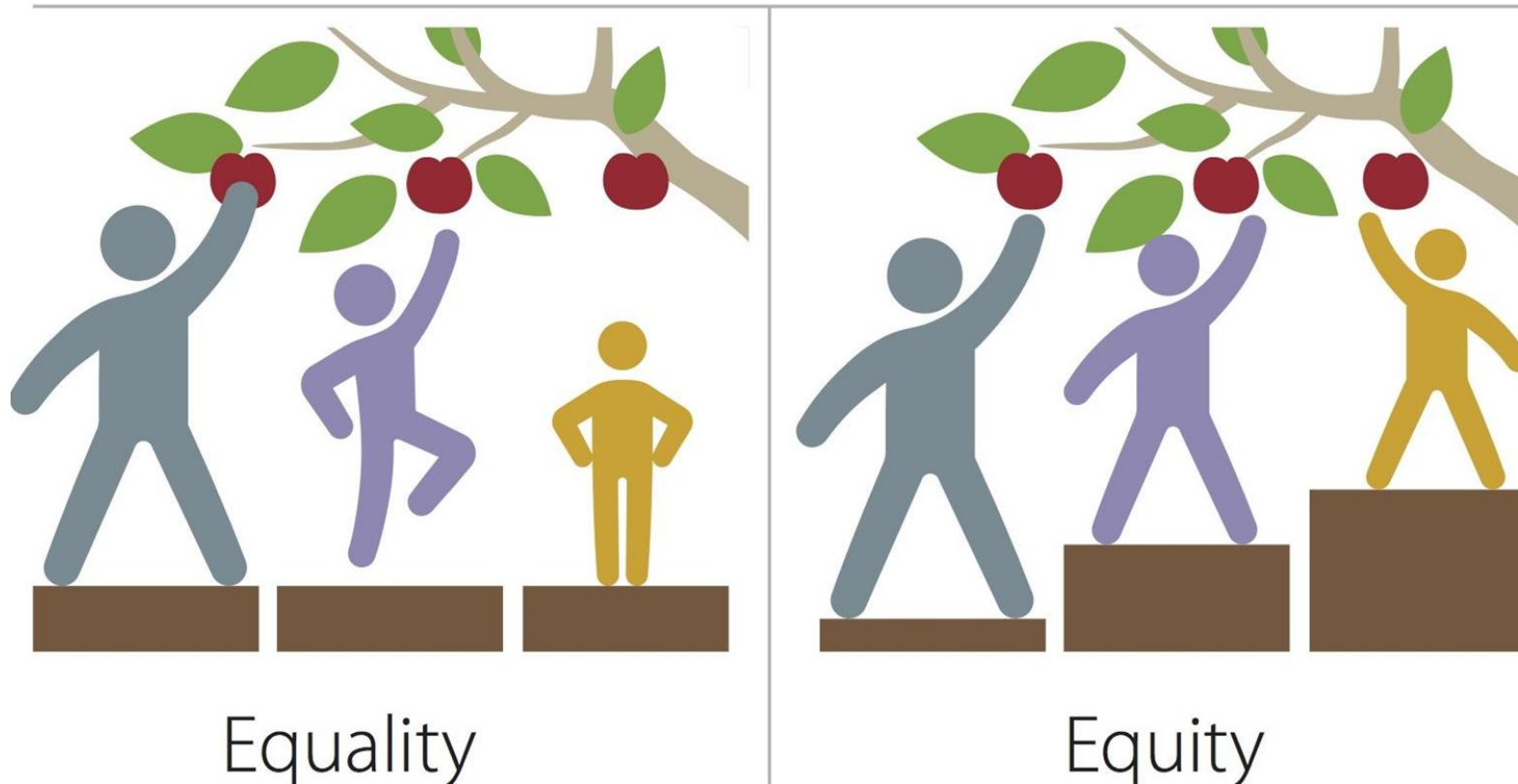
2.1 KULTTUURISENSITIIVISYYS HARRASTERYHMÄSSÄ – VINKKEJÄ

- Yhteenkuuluvuuden tunne ja erilaisuuden arvostaminen
- Yksilöllinen kohtaaminen
- Vertaistuki, nimetty ”tuurori” harrasteryhmästä

HARJOITE: KUUMA TUOLI

- Pohtikaa etukäteen sellaisia rooleja, joissa ilmenee hahmon moninaisuus (kts. dia: *Minkälaista moniaisuutta ryhmässä voi esiintyä*)
- Joku istuu tyhjälle tuolille ja ottaa jonkun hahmon roolin.
- Tuolissa istuvalla henkilöllä on lupa keksiä tarinaa omalle hahmolleen. Keskiössä ovat kysymykset, joita tuolissa istuvalle esitetään. Ne auttavat häntä viemään tarinaa eteenpäin ja johonkin suuntaan.
- Haastattelua voidaan tehdä joko niin, että pelkästään ohjaaja haastattelee tai niin, että haastattelu avataan myös yleisölle. Kuumassa tuolissa voi olla samaan aikaan myös muita hahmoja. Tarkoitus on saada näkökulmia erilaisten ihmisten kohtaamiseen ja heidän taustoihinsa. Lähde: [Kirjasto.one](https://kirjasto.one)
- Tsekatkaa harjoitepankista myös harjoitus "identiteettisipuli"

YHDENVERTAISUUS - AJATUKSIA?



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



3. VINKKEJÄ ERITYISRYHMIEN OSALLISUUTEEN

- Varmista, että tieto toiminnasta on ymmärrettävässä muodossa.
- Varmista tilojen esteettömyys.
- Muista osallisuus. Ota nuorilta selvää, millaiselle toiminnalle on tilausta.
- Kohtaa toiminnassa nuori, älä pelkästään hänen mahdollista erityisyyttään. – Mukauta toimintaa tarpeen mukaan.
- Toiminnan ei tarvitse olla kaikille samanlaista. Puhutaan positiivisesta erityiskohtelusta.
- Pidä huolta, että toiminta on turvallista.

Suomen Nuorisoseurat ry 2017, toim. Joonas Pokkinen: Erityisnuori mukana nuorisoseurassa. Ensiaskeleita erityisryhmien osallisuuteen ja osallistumiseen nuorisoseuroissa, 4-14.



3.1 VINKKEJÄ ERITYISRYHMIEN OSALLISUUTEEN

- Älä leimaa lapsia ja nuoria tarpeettomasti.
- Jos lapsi/nuori tarvitsee avustajaa, hyväksy asia. Puhu kuitenkin aina suoraan lapselle/nuorelle, älä hänen avustajansa kautta. Selvitä, mitä avustaja tekee ja mikä taas hänelle ei kuulu.
- Erityisryhmän ohjaamiseen ei kannata ainakaan aluksi lähteä yksin. Mieti, saatko mukaan ohjaajaparin tai muutaman henkilön ohjaajaringin. – Uskalla kokeilla. Älä pelkää epäonnistumista.



#ONTA
-silta eteenpäin!

4. SELKEÄT OHJEET -

- Selkeässä ohjeistuksessa käytetään tuttuja ja selkeitä sanoja, vaikeat sanat tulee aina selventää tarkasti.
- Käytä vain yhtä sanaa kuvaamaan selittämääsi asiaa ja vältä vertauskuvien käyttöä.
- Vältä lyhenteitä ja vierasperäisiä sanoja, jos kuitenkin joudut näitä käyttämään niin muista selventää ne.
- Käytä lyhyitä lauserakenteita ja puhuttele lukijaa, käytä sinä muotoa kirjoittaessasi. Lause on helppo ymmärtää kun siitä näkyy kuka tekee ja mitä tekee.
- Asiat tulee esittää yksi kerrallaan, niiden tapahtumajärjestyksessä. Ohjeita voi toistaa tarpeen tullen.
- Kuvat ovat hyvä apukeino puheen lisäksi. Puheen tulee olla selkeää ja kuuluvaa ja kohdistua kuulijoihin.

(Lähde: Koivunen, Aleksandra 2014, liitesivu 8. [KÄDENTAITOJA ERITYISRYHMILLE - KÄDENTAITOKANSIO ERITYISRYHMIEN OHJAAMISEEN](#). Tekstissä viitataan Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n ohjeisiin).



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi

HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

5. KUN TARKKAVAISSUUS TARVITSEE TUKEA

- Auta ohjattavaa löytämään erilaisia ongelmanratkaisutapoja ja vaihtoehtoja selvittääkseen pulmatilanteista.
- Anna ohjeet yksi kerrallaan ja varmista, että ohjattava ymmärtää, mitä haluat hänen tekevän.
- Pilko tehtävät osatehtäviksi, joista selviää nopeasti.
- Anna paljon välitöntä palautetta, kun tehtävä onnistuu
- Kehu pienestäkin onnistumisesta. Palkitse myös hyvä yritys ilman täydellistä lopputulosta.
- Huomaa hyvät teot ja positiivinen käyttäytyminen.

[ADHD - Ohjeita opettajalle.](#) Jutussa viitattu tekstiin seuraavaan tekstiin: Newsletter of Delaware association for education of young children, julkaistu 4/2007 Adhd-lehdessä

5.1 KUN TARKKAVAIKUUS TARVITSEE TUKEA

- Puhu hitaalla, tasaisella tahdilla ja esitä tieto lyhyitä palasina pitäen tauon välillä. Vältä pitkiä kuvauksia.
- Pyydä ohjattavaa kertaamaan ohjeet sinulle tai toiselle ohjattavalle.
- Minimoi odotusaika ja maksimoi työskentelyaika.
- Lyhyet tuokiot ovat tehokkaimpia. Jaa opeteltavat tehtävät pieniin, hyvin määriteltyihin osiin ja anna tieto järjestyksessä.

Lähde: Tasala, Päivi. [Tarkkaavaisuuden kehityksen tukeminen koulussa](#). Ohjeet perustuvat kirjaan Claire B. Jones(1991), Sourcebook for Children with Attention Deficit Disorder.



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi





Kiihtyneen ihmisen kohtaaminen



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



KIIHTYNEEN IHMISEN KOHTAAMINEN (KU-KI-PA-SO -MALLI)

- Aggression portaat -mallissa annetaan selkeät askeleet suuttuneen henkilön kohtaamiseen. Sitä nimitetään *Ku-ki-pa-so*-malliksi.
- Se on lyhennelmä seuraavista ohjeista:
 - **Kuuntele** - Mitä asiaa suuttuneella on? Anna hänen kertoa, kuuntele aktiivisesti. Tarvittaessa ohjaa rauhalliseen tilaan, pois yleisön edestä. Suhtaudu asiallisesti kiihtyneeseen! Älä keskeytä, älä puutu epäoikeudenmukaisiin syytöksiin.
 - **Kiitä** - Anna tunnustusta. Kiitä vähintäänkin siitä, että hän tuli kertomaan asiasta.
 - **Pahoittele** - Myönnä ja pahoittele jotain. Myönnä, jos olet tehnyt virheen. Älä puolustaudu vielä.
 - **Sovi** - Älä jätä asiaa kesken. Ehdota ratkaisua tai ainakin uutta tapaamista.

Savolainen & Saatsi (toim.) 2010, 18.

KIIHTYNEEN IHMISEN KOHTAAMINEN (KU-KI-PA-SO -MALLI)

- *Ku-ki-pa-so*-mallin avulla on tarkoitus päästä eteenpäin tilanteessa, jossa toinen osapuoli on hyvin kiukkuinen, jopa uhkaava.
- Tällaisessa tilanteessa ei yleensä päästä vielä mihinkään kompromissiratkaisuun, vaan tarkoituksena on jatkaa työskentelyä rauhallisemmassa tilanteessa.
- Sopimalla uusi tapaaminen annetaan aikaa kiukustuneelle pohtia tilannetta rauhassa ja toisaalta opettajalle mahdollisuus pyytää tarvittaessa työpari haastavan tilanteen jatkoselvittelyyn.

Savolainen & Saatsi (toim.) 2010, 19.



Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



KIIHTYNEEN IHMISEN KOHTAAMINEN (KU-KI-PA-SO -MALLI)

- Mikäli joudut kohtaamaan voimakkaasti suuttuneen, on hyvä muistaa seuraavia asioita:
 - Pyri saamaan tilanteeseen toinen aikuinen, varsinkin, mikäli suuttumus kohdistuu sinuun.
 - Puhu selkein, lyhyin lausein. Suuttunut ei ymmärrä monimutkaisia selityksiä.
 - Anna ymmärrystä: saat lisäaikaa ja annat empatiaa, mikä tyynnyttää jo itsessään suuttunutta.
 - Kiinnitä huomiota ilmeisiin ja eleisiin: suuttunut tulkitsee ne negatiivisesti.
 - Säilytä luonnollinen katsekontakti. Älä tuijota.
 - Pidä hieman normaalia suurempi välimatka. Suuttuneen reviirintarve on suurempi, varsinkin suoraan edestä katsottuna.
 - Pyri pysymään samalla tasolla suuttuneen kanssa: jos hän istuu, istu itsekin. Vältä tilannetta, jossa seisot ja suuttunut istuu.
 - Varmista vapaa poistumistie tilasta.

KIIHTYNEEN IHMISEN KOHTAAMINEN (KU- KI-PA-SO -MALLI)


- On tärkeää muistaa, että vuorovaikutustilanteissa sanattoman viestinnän merkitys on huomattavasti suurempi kuin äänenkäytön tai sanojen. Onnistuneessa viestinnässä sanaton ja sanallinen viestintä sekä äänenkäyttö tukevat toisiaan. Mikäli viestien välillä on ristiriitaisuuksia, huomaamme ne ja olemme taipuvaisia uskomaan sanattomaan viestiin.

Savolainen & Saatsi (toim.) 2010, 19.

Ps. Katso myös tämän koulutuksen vuorovaikutus. ja tunnetaito-osio!

LÄHTEENÄ KIIHTYNEEN IHMISEEN KOHTAAMISESSA

Savolainen, Tuija & Saatsi, Mika (toim.). 2010. Haastava nuori ja koulunkäynti - Opas opettajalle. Opetushallituksen SAIREKE -hankkeen materiaaleja. [Saatavilla täältä.](#)



Muista hengittää - Muista tyyneys

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi

HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

4. Minä ohjaajana

HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

VIRITTELYÄ AIHEESEEN

- Liittyvätkö harrastaminen ja elämänhallinta mielestänne toisiinsa?
- Miten harrastukset vaikuttavat nuoren elämään?
- Miten ohjaajana kehität omaa osaamistasi?
- Miten toimit esimerkkinä ohjattavillesi?

HÖNTÄÄ
-silta eteenpäin!

Oma hyvinvointi



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



MITEN MINULLA MENEET?

- Hyvinvoiva valmentaja → hyvinvoivat harrastajat / ohjattavat
- Arjen keskellä voi olla välillä haastava olla tilanteen tasalla siitä, mitä itselle kuuluu

Lähteet ja lisää harjoituksia:

[Mieli.fi](https://mieli.fi)

[Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



Mielenterveyden käsi vrs. Hyvinvoinnin käsi?

- Ovatko ihmissuhteeni kunnossa?
- Nukunko riittävästi?
- Pidätkö taukoja ja rentoutumishetkiä päivän aikana?
- Syönkö säännöllisesti ja rauhasa?
- Mitkä ovat arvoni?
- Toiminko niiden mukaisesti?

[Lähde: Suomen Mielenterveys ry](#)

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



MITKÄ ASIAT MOTIVOIVAT MINUA OHJAAJANA?

- Miksi teen ohjaustyötä?
 - Miksi olen alun perin lähtenyt ohjaustyöhön?
 - Miksi teen sitä tällä hetkellä?
- Mitä tunteita ohjaamiseen liittyy?
 - Mitä tunteita ohjaaminen herättää?
 - Mitä asiat johtavat tiettyihin tunteisiin?
 - Minkälaiset tunteet ovat oman toiminnan vaikuttimina?

Tehtävä: Piirtäkää ryhmässä tai pienryhmissä esimerkkikuva ohjaajasta. Ilmaiskaa piirroksen kuvallisesti tai kirjoittaen niitä motiiveja ja tunteita, jotka teillä on liittynyt ja tällä hetkellä liittyy ohjaamiseen. Lopuksi kuva / kuvat esitellään toisille.

Ovatko ohjaamisen motiivit ja ohjaamiseen liittyvät tunteet muuttuneet aloitushetkestä tähän päivään?



OHJAAJAHUOLTO

- Onko seurassanne / yhdistyksessänne tms. järjestetty ohjaajahuoltoa?
 - Miten ohjaajien hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehditaan?
- Kirjoittakaa pienryhmissä yhteinen runo, jonka aiheena on "jaksava ja hyvinvoiva ohjaaja".



Elämönhallintataidot ohjaamisessa



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ELÄMÄNHALLINTA

- Erilaiset kulttuuri- ja liikunta-aktiviteetit ovat merkityksellisiä toimintoja tuottamaan nuorille onnistumisen kokemuksia, voimavaroja ja osallisuutta omaan elämään
- Parantunut elämänhallinta helpottaa nuoren arkea, opintoja, työelämää, tulevaisuuden suunnittelua jne.

Ohjaajalla on merkityksellinen rooli näiden positiivisten elämysten mahdollistamisessa!

ELÄMÄNHALLINTATAITOJA

Ajanhallinta

Aktiivinen toimijuus
omassa elämässä

Hyvinvointi

Itsetuntemus +
vahvuudet

Tulevaisuus-
suuntautuneisuus

Työyhteisössä
toimiminen

Yleinen kiinnostus
ympäroivään
maailmaan

Höntsä-silta eteenpäin!-
hankkeessa Hyvinvointi- ja
urahönsän
osatoteutuksessa kuvatut
elämönhallintataitojen
osa-alueet

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



KULTTUURIHYVINVOINTI

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



VALMENTAJAN / OHJAAJAN ROOLI

MIELENTERVEYDEN SUOJATEKIJÄT

Sisäiset tekijät	Miten valmentaja voi edistää?
Fyysisestä terveydestä huolehtiminen	Laadukas ja monipuolinen harjoittelu ja fyysisestä terveydestä keskusteleminen nuorten kanssa.
Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita	Antamalla nuorten ilmaista tunteitaan
Kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita	Hyvän yhteishengen luominen, ryhmäytyminen
Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja	Yhteisten pelisääntöjen laatiminen nuorten kanssa, ongelmiin puuttuminen ja niiden selvittäminen nuorten ja heidän vanhempien kanssa
Mieltä askarruttavista asioista puhuminen	Kannusta avoimuuteen
Itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten kautta	Epäonnistumisten hyväksyminen ja kannustava ilmapiiri harjoittelussa
Itsenstä arvostaminen ja hyväksyminen	Hyväksy nuori sellaisena kuin hän on
Hyväksytyksi tuleminen tunne	Hyväksy nuori sellaisena kuin hän on

[Lähde: Mieli ry](#)

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



VALMENTAJAN / OHJAAJAN ROOLI

MIELENTERVEYDEN SUOJATEKIJÄT

Ulkoiset tekijät	Miten valmentaja / ohjaaja voi edistää?
Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset	Yhteydenpito ja luottamus nuoren vanhempiin
Koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko	Yhteydenpito opettajiin, opiskelun tärkeyden painottaminen valmennuksessa
Kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista	Nuoren kuunteleminen, ohjaaminen avun piiriin tarvittaessa
Kuulluksi tuleminen	Vuorovaikutus nuoren kanssa
Turvallinen kasvuympäristö	Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus harrastamisessa
Vanhempien työ ja toimeentulo	Tuen hakemisessa auttaminen tarvittaessa

Lähde: Mieli.ry

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi



TEHTÄVÄ:

Osallistujat suunnittelevat ryhmissä tai itsenäisesti oman lajinsa tuntisuunnitelman, johon yhdistetään elämönhallintataitoja vahvistavia harjoitteita

Mallipohja on ladattavissa koulutusdiojen yhteydessä.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

Lopuksi

HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

LOPUKSI 1/2: RENTOUTUMINEN / MIELIKUVAHARJOITTELU

- Loppurentoutumisen tarkoitus on saattaa läsnäolijat levolliseen tilaan ennen koulutuspäivän päätöstä.
- Loppurentoutukseen voi liittää myös mielikuvaharjoituksen, jossa rentoutumisen lisäksi treenataan positiivisten mielikuvien voimaa ohjauksessa
- Rentoutusharjoituksia löytyy esimerkiksi täältä
 - [Mieli ry](#)
 - [Jyväskylän ammattikorkeakoulu](#)



LOPUKSI 1/2: RENTOUTUSHARJOITUS / MIELIKUVAHARJOITTELU

Mielikuvaharjoitus

Tavoitteena on tehdä hetken rentoutumisen jälkeen mielikuvaharjoitus, jossa suoritetaan ankkurointi sanaan, mielikuvaan, tilanteeseen tms. Jokainen voi muuttaa mallia itselleen mieleiseksi. Harjoitus etenee selvien jaksojen mukaan, jolloin se on helppo oppia ulkoa.

1. Rentoutuminen n. 5-10 minuuttia
 - pää tyhjäksi turhista ajatuksista
2. Oman ohjaamisen parhaiden suorituksien ajattelu
 - mieti eläytyen mielikuvissasi parhaimpia hetkiä ohjaamisen joka osa-alueelta tai niiltä, joihin haluat keskittyä
3. Ankkurointi
 - kun mielikuva(t) ovat vahvimmillaan, ankkuroi ne (tunnetila) johonkin sopivaan aiheeseen (esim. sana, ääni, tapahtuma yms.)
 - esim. sana ryhmähenki, yhtenäisyys (mikä vain sinusta on hyvä)
4. Hetken nautiskelu
 - nauti vielä hetki hyvistä suorituksista ja hyvän olon tunteesta



LOPUKSI 1/2: RENTOUTUSHARJOITUS / MIELIKUVAHARJOITTELU

5. Ohjaustilanteen kuvittelu

- ala miettiä harjoitusta tai muuta ohjaustilannetta, johon olet valmistautumassa. Kuvittele vaihe vaiheelta tapahtumien kulku ohjaamisen tilaan saapumisesta aina ohjauksen alkuun asti.

6. Ankkurien käyttöönotto

- ota aikaisemmin valitsemasi ankkuri uudelleen käyttöön, ja tämän jälkeen kuvittele kohteena oleva ohjaustapahtuma läpi mielessäsi niin kuin olisit itse paikan päällä. Voit valita jonkun sopivan hetken ennen ohjausta, jolloin otat ankkurit käyttöön (esim. kun ensimmäinen ohjattava tulee ohjaustilanteeseen)

7. Rentoutuminen

- hetken n. 5 min rentoutus ja pään tyhjentäminen harjoituksesta

8. Harjoituksen lopetus

- lopeta harjoitus esim. laskemalla alaspäin viidestä yhteen

LOPUKSI 2/2: PALAUTTEENKERUU

- Mitä kannattaa kysyä:
 - Mikä onnistui koulutuksessa parhaiten?
 - Missä olisi ollut parannettavaa?
 - Millä todennäköisyydellä suosittelisit koulutusta muille?
 - Koulutuksen yleisarvosana (esim. 1-5)
- Palautteenkeruualustoja:
 - Google Forms
 - Mentimeter
 - Kahoot
 - Post -it laput ja paperikaavakkeet



KIITOS!

MERCI!



TACK!

THANK YOU!

make good
valuable
flowers are

Herbs with
ives, and
ch bloom
be entire

annual,
which

Herbs
again a
me to

Herb Panel

ur three cups of hot orange p
a large bunch of mint, the same
yrag. Add the juice of nine oranges and one of sugar,
steep for two hours. Then pour over a large piece
n a punch bowl. Sprinkle blue borage flowers on top.
role was given me by Miss Ruth Gilmore and the
most delicious.

Tomato Cocktail
ek of unpeeled tomatoes, a generous handful of
ley leaves, 3 sweet peppers, onions to taste. Wash,
gether, and rub the tomatoes through a strainer.
your fresh herbs a "bouquet" of basil, thyme,
nd savory, one sprig of each, add the herbs,
strained tomato liquid to a boil, add the herbs,
nd salt to taste. Strain through a coarse sieve,
cold with a dash of lemon if desired, also garlic
Vorcestershire sauce.

GENERAL HORTICULTURAL DIRECTIONS
A covering of evergreen branches al
in the ground is hard frozen, will sa
fers, but always leaving breathing sp
have a better start in the spring. A lig
f leaves will do the herbs no harm, t

Taxiologo (arjasa Colidoot: from Fuchs Herbal, 1542.

Because the Four Thieves anointed themselves with un
unharmd the plague-infested cottages.
We must remember that it was with euphrasy and r
its symbolism of repentance, the branches of rue were use
as brushes to sprinkle Holy
called the herb-o'-grace, an
restoring second sight.
Bruised and applied ext
allaying rheumatic pain and

<i>Salvia argentea</i>	Silver
<i>S. azurea</i>	A Joy
<i>S. cardiaca</i>	sum
<i>S. jatinacea</i>	Thistle
<i>S. horminum</i>	Grayis
<i>S. horinum</i>	Annua
<i>S. violacea</i>	brac
<i>S. nemorosa</i>	Pink fl
<i>*S. officinalis</i>	Violet
	ing
	Garder
	pere
	portu

Modern Gardens 171
of India. Tulasi. A curi
ed annual with hairy leaves
and pale purple flower

are known in the warm and
modern herb garden they are
enjoyment of them between the
England is short.
good kitchen herbs they have
little round-topped purple vari-
led leafy plants of the curly

pley flavor unequalled for use in
e are rapidly learning the flavoring
mean peoples. In the foreign quar-
ed unusual to see, outside the base-
led even as in India where it

Who cares... We dare
transplant parsley with its... Good Friday
and do not consider it... from
neighbor's garden to ensure...
should we dare pull mandrake...
the help of the historic chain and dog, and...
all about the emunity which exists betw...
simply don't plant them together bec...
poor soil, and basil likes good loam. No...
ander, dill, and mallow together because "they...
near each other," but because grouped thus the...
leaves and flowers make a harmonious color scheme.

Yet in the planting of elder at the corner of the
garden do we way down deep remember the compassion
protecting love this shrub has for all human beings? And
aren't we a bit self-conscious as we leave our herb garden
near each other, that its great white umbels will protect man

... on the... We dare
... We dare
... Good Friday
... from
... Even
... although even these be
... Some shade is ne
... lots of sun for l

... on a cloudy, windless day as late as p
... may get the benefit of the night
... such this helps establish the prec
... ment. Before the sun is too h
... newspapers over the more ten
... and their roots.
... the seedlings from the
... both flat and the open be
... are once in, there is l