



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HÖNTSÄ

-silta eteenpäin!

"NUORISTA LÄHTEVÄÄ,
ILOA TUOTTAVAA, KAIKILLE
AVOINTA HÖNTSÄTOIMINTAA
JA MONIALAISTA OHJAAJUUTTA"

OHJAUSALAN AMMATTILAISTEN
HÖNTSÄCOACH -KOULUTUSMATERIAALI



Hyönteisiä

-silta eteenpäin!

Koulutuksen kohderyhmä, tavoite,
kesto ja
sisältö

KOULUTUKSEN KOHDERYHMÄ

- Nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset
 - oppilaitoksissa, työpajoilla, ohjaamoissa
 - kuraattorit, opinto-ohjaajat, ohjaajat, psykologit, opettajat

KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA KESTO

- Kokemusliikunnan ja luovien menetelmien hyödyntäminen nuorten ohjauksessa
- Elämyksellisyys, yhteisöllisyys ja tulevaisuussuuntautuneisuus
- Osallistuja oppii ideoimaan, suunnittelemaan ja soveltamaan elämänhallintataitoja vahvistavia harjoitteita toiminnallisiin, liikunnallisiin ja luoviin harjoitteisiin
- Ymmärrys nuorten syrjäytymisriskiä lisäävistä tekijöistä lisääntyy
- Oman organisaation/työn merkitys nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä

Kesto 2 x 3 h. 1h etätyöskentelyä koulutuskertojen välillä

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



KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- 1. päivä 3h
 - Toiminnallinen aloitus
 - Teoriaa; kokemusliikunta ja luovat menetelmät
 - Kokemusliikunnallisiin ja luoviin menetelmiin tutustuminen
 - Tehtävänanto seuraavalle kerralle
- 2. päivä 3h
 - Toiminnallinen aloitus
 - Kertaus edellisestä valokuvien
 - Menetelmien toiminnallistaminen ja esittely
 - Jatkoa menetelmiin tutustumiseen ja yhteiskehittämiseen
 - Loppuinnostus, -keskustelu ja palaute



Kokemusliikunta ja luovat
menetelmät nuorten ohjauksessa
osa 1.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



JOHDANTO

Olet ehkä huomannut työssäsi tarpeen paremmalle ryhmäytymiselle tai havainnut, että nuoret kaipaisivat enemmän toimintaa arkeensa ja opiskelupäiviinsä.

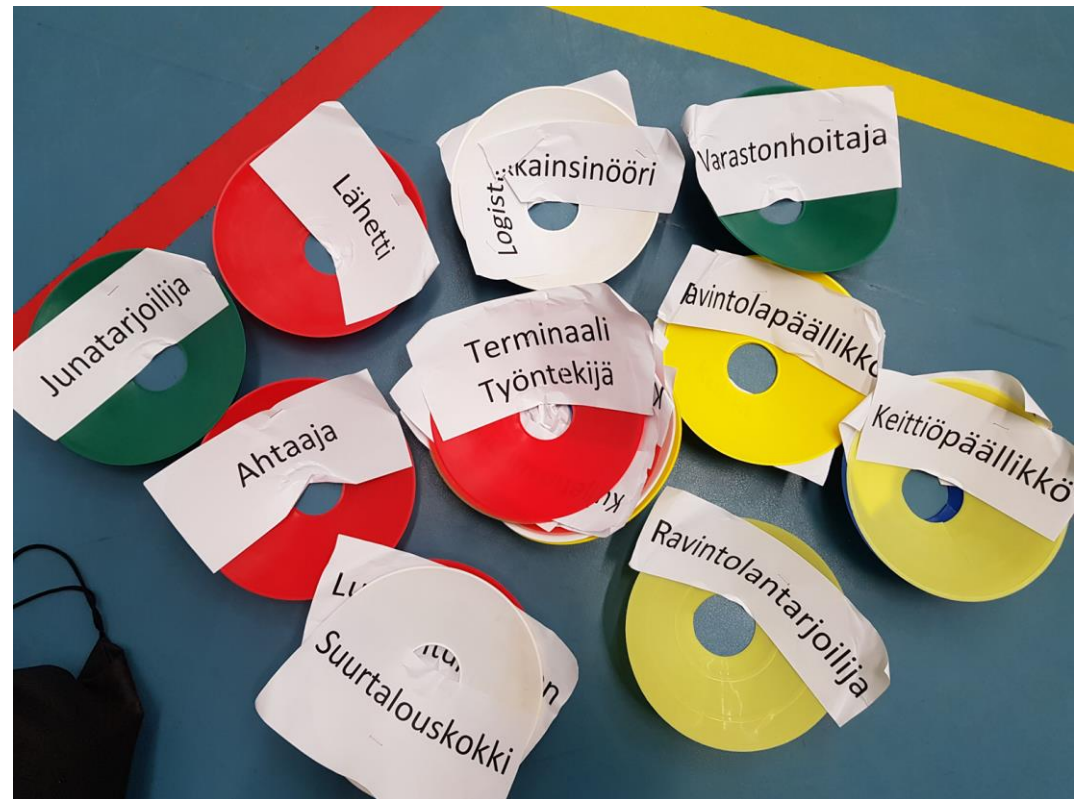
Toimintaa, joka tauottaa opiskelua ja auttaa keskittymään paremmin, mutta vastaa kuitenkin opetuksellisiin tavoitteisiin.



JOHDANTO

Riippumatta siitä missä työskentelet, sinun ehkä odotetaan tekevän uraohjausta ja edistävän nuorten hyvinvointia.

Tässä koulutuksessa esiteltävät harjoitteet auttavat sinua vastaamaan kaikkiin näihin tarpeisiin toiminnallisilla, liikunnallisilla ja luovilla menetelmillä.



TEORIAT TOIMINNAN TAUSTALLA

Matalan kynnyksen höntsätoimintaan liittyvät
ilo, onnistumisen kokemukset, osallisuus ja yhteisöllisyys.

Toiminnassa hyödynnetään erilaisia teorioita osallisuuden ja onnistumisten mahdollistamiseksi sekä nuorten hyvinvoinnin ja uraohjauksen edistämiseksi.



TEORIAT TOIMINNAN TAUSTALLA

Teorioista keskeisimpiä ovat **myönteinen tunnistaminen, kokemusliikunta, luovat menetelmät ja toiminnallinen ohjaus.**

Seuraavaksi käsittelemme tärkeimmät ydinasiat.



MYÖNTEINEN TUNNISTAMINEN

- tutkimuksen ja käytännön työn tuloksena luotu malli syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn
- mahdollistaa nuorille suunnatun tuen tarkastelun uudesta näkökulmasta
- yksilön sijaan kohdataan kokonaisia ryhmiä ja yhteisöjä
- ytimessä voimaantuminen ja osallisuuden kokemukset



MYÖNTEINEN TUNNISTAMINEN

- riskeihin ja ongelmiin puuttumisesta kohti voimavarojen tunnistamista
- nuorta ei lähestytäkään ongelmien kautta vaan keskitytään yhteisöön kiinnittymiseen ja sosiaaliseen pärjäämiseen
- työkaluina vahvuuksien, voimavarojen ja onnistumisen kokemusten tukeminen

“Kun ryhmän ilmapiiri ja yhteishenki paranee, niin se vaikuttaa myönteisesti jokaiseen yksilöön.”

Ammattiopiston psykologi 1/2019



KOKEMUSLIIKUNTA

- kokemusliikunta sopii nuorten tarpeista lähtevään matalankynnyksen liikuntatoimintaan, jossa lajitaitojen hallinta tai kilpailulliset tavoitteet eivät ole merkityksellisiä
- kokemusliikunnassa ei pyritä liikunnallisten taitojen oppimiseen, vaan se on ennen kaikkea väline, jonka avulla voidaan päästä muihin elämänhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tavoitteisiin
- kokemusliikunnan avulla voidaan esimerkiksi vahvistaa osallistujan identiteettiä, luoda elämyksiä, lisätä osallisuutta sekä toimijuutta.



KOKEMUSLIIKUNTA

- kokemusliikunta voi olla avain myös hyvän olon kokemukseen ja erityisesti vähän liikkuville nuorille kokemusliikunta voi toimia toki liikkumiseen motivoivana tekijänä paremmin kuin tuloksiin ja saavutuksiin keskittyvä suoritusurheilu tai liikunnan terveyshyötyjä korostava terveysliikunta



KOKEMUSLIIKUNTA

- kokemusliikunnassa liikunta tarjoillaan nuorille kannustavassa ilmapiirissä helposti lähestyttävänä elämyksenä ja kokemuksena, johon jokainen voi osallistua omana itsenään eikä siinä ole sijaa vertailulle, mittaamiselle ja testaamiselle



KOKEMUSLIIKUNTA

- kokemusliikunta välineet löytyvät arjesta soveltamalla ja toimintaympäristönä hyödynnytetään muutakin kuin liikuntaa varten rakennettua ympäristöä
- kokemusliikunnanohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen, ohjata kuka vain jolla on halu heittäytyä toimimaan nuorten kanssa
- ohjaajallakin on lupa epäonnistua, se herättää turvallisuuden tunnetta nuorissa
- osallista niin onnistut



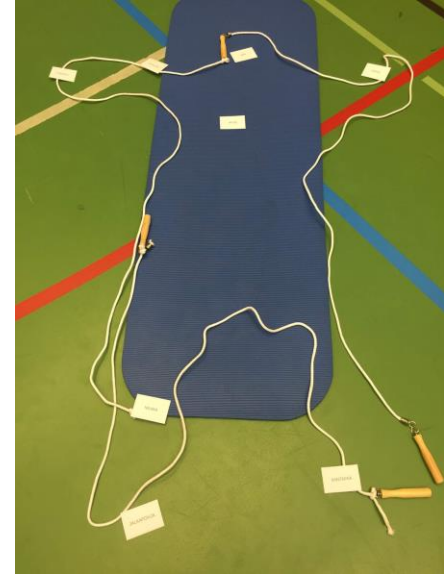
KOKEMUSLIIKUNTA



Elämykset
Hauskuus
Luovuus
Onnistumiset
Vapaaehtoisuus
Toimijuus
Osallisuus
Hyvinvointi



KOKEMUSLIIKUNTA



LIKKUMINEN HÖNTSÄSSÄ



Vuori I. 1997



HÖNTSÄ
-silta eteenpäin!

LUOVAT MENETELMÄT

- mahdollistavat tunteiden, aistien, kehollisuuden ja kokemuksellisuuden käytön
- tukevat monipuolisen ilmaisuuden kehittymistä
- lisäävät yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia



LUOVAT MENETELMÄT

- auttavat sosiaalisten suhteiden ja kohtaamisten syntymisessä
- tukevat itsetuntemuksen ja itsetunnon kehitystä
- mahdollistavat leikin ja leikillisyyden
- voimaannuttavat
- tuottavat iloa ja mielihyvää



TOIMINNALLISUUDEN HYÖDYT

- tukevat ryhmäytymistä
- tukevat oppimista ja motivaatiota
- tukevat opettajan omaa jaksamista ja hyvinvointia
- monipuolistavat ryhmän vuorovaikutusta
- lisäävät päivittäistä fyysistä aktiivisuutta
- edistävät oppimisen iloa



TOIMINNAN TAVOITTEET

- Myönteisellä tunnistamisella, kokemusliikunnalla, luovilla menetelmillä ja toiminnallisella ohjauksella tavoitellaan nuorten **elämäntahallinnan tukemista**
- Elämäntahallinnan haasteet ovat yhteydessä opiskeluiden keskeyttämisiin ja syrjäytymisriskin kasvamiseen
- Elämäntahallintataitoja tukemalla voidaan **edistää hyvinvointia ja tulevaisuussuuntautuneisuutta**
 - tuetaan nuoren oppimista ja persoonallista kasvua
 - yhdistämällä mielekkääseen tekemiseen ammatillisia tavoitteita vahvistavia osa-alueita



TOIMINNAN TAVOITTEET

- Kokemusliikunta, luovat menetelmät ja toiminnallinen ohjaus ovat keino tarjota nuorille **onnistumisen kokemuksia**
- Onnistumisen kokemuksia saaneet ja itsensä päteviksi kokevat nuoret motivoituvat paremmin opintoihin ja suhtautuvat tulevaisuuteensa myönteisesti ja toiveikkaasti



- Runsaat epäonnistumiset sen sijaan voivat johtaa "kouluallergiaan"



ELÄMÄNHALLINNAN TUKEMINEN OPPILAITOKSESSA



Opintonsa keskeyttävät tai keskeyttämisen jälkeen opintojen pariin takaisin palaavat nuoret hyvin usein kamppailevat elämänhallinnan haasteiden parissa.

- Keskeyttämisen syyt kietoutuvat erilaisiin elämänhallinnan, terveydentilan ja hyvinvoinnin ongelmiin sekä runsaisiin epäonnistumisen kokemuksiin peruskoulun aikana.
- Nuoren elämänhallinnan ongelmat voivat näyttäytyä aloitekyvyttömyytenä, kiinnostumattomuutena, irrallisuuden kokemisena sekä elämänhalun kadottamisena. Myös päihteiden väärinkäyttö, ongelmalliset ihmissuhteet ja yhteiskunnan normeista piittaamattomuus ovat merkkejä elämänhallinnan haasteista ja elämänhallinnan keinojen puuttumisesta.

(Hämäläinen 2010; Kuronen 2011; Souto 2014)



ELÄMÄNHALLINNAN TUKEMINEN OPPILAITOKSESSA

- Opintojen keskeyttämisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä kokonaisvaltainen elämänhallinnan tukeminen ja elämänhallinnan taitojen oppiminen ovat tärkeitä.
- Elämänhallinnan taitoja voidaan edistää menetelmin, joissa tuetaan nuoren oppimista ja persoonallista kasvua.
 - Keino, jonka avulla voidaan tukea nuorten kasvua ja elämänhallinnan taitoja, on yhdistää nuorille mielekkääseen tekemiseen ammatillisia tavoitteita vahvistavia osa-alueita, esimerkiksi liikunnallisen ja muun luovan toiminnan keinoin voidaan työstää omia työelämävalmiuksia.

LIIKUNNALLISET JA LUOVAT MENETELMÄT ELÄMÄNHALLINNAN TUKEKEMISESSÄ

- Liikunnalliset ja luovat aktiviteetit määrittyvät elämyksellisiksi, toiminnallisiksi ja yhteisöllisiksi mahdollistaen osallistujien toimijuuden kokemusten vahvistumisen.
- Liikunnalliset aktiviteetit ovat elämyksellisiä mahdollistaen osallistujille arjen tekemisestä poikkeavia elämyksiä ja kokemuksia, joilla voi olla vaikutusta itsetunnon ja-tuntemuksen kehittymiseen.
- Luovat menetelmät puolestaan mahdollistavat vuorovaikutuksen osallistujien välillä yhteisen toiminnan yhteydessä sekä kokemuksellisuuden, jossa kehollisuus ja keholliset kokemukset voivat mahdollistaa nuorelle aivan uusia kokemuksia itsestään ja omista kyvyistään.
- Keholliset kokemukset ovat läsnä myös liikunnallisissa aktiviteeteissa
- Liikunnalliset ja luovat toiminnot tukevat nuorten persoonallista ja sosiaalista kasvua sekä edistävät kouluyhteisön yhteisöllisyyttä ja yksilöiden yhteisöön kuulumisen kokemuksia.

(Nivala & Rynnänen 2019)



ELÄMYKSELLISYYS, TOIMINNALLISUUS, YHTEISÖLLISYYS

Liikunnalliset aktiviteetit

- Liikunnallisissa aktiviteeteissa nuoret saavat arjen toiminnoista poikkeavia elämyksiä - itsetunto ja itsetuntemus kehittyvät.

Muut luovat menetelmät

- Toiminnallisuus ja yhteisöllisyys korostuvat luovissa menetelmissä.
- Itseilmaisu, vuorovaikutus, itsetunto.
- Toimijuuden vahvistuminen ja usko omiin kykyihin lisääntyy.

(Jussilainen, Nätkinniemi & Tirkkonen 2018)



LIIKUNNALLISTEN AKTIVITEETTIENTEN JA LUOVAN TOIMINNAN MERKITYS NUOREN TYÖELÄMÄVALMIUKSIIN

Luova toiminta

- Mielekkään toiminnan kautta nuoren itsetunto ja usko omaan osaamiseen ja pystyvyyteen vahvistuu.
- Tulevaisuuteen luottavainen suhtautuminen.
- Työelämässä tarvittavia taitoja: luovuus, kyky nähdä ja yhdistellä asioita toisin, ongelmanratkaisu.

Liikunnalliset aktiviteetit

- Fyysisen aktiivisuuden vaikutus työ- ja toimintakykyyn.
- Positiiviset kokemukset omasta pystyvyydestä.
- Liikunnan oppimista edistävät vaikutukset.
- Mieliala

(Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2008)



ONNISTUMISEN KOKEMUKSET

- Onnistumisen kokemuksilla - kokemuksella omasta pystyvyydestä on yhteys koulumotivaatioon
- Itsensä päteviksi kokevat nuoret suhtautuvat tulevaisuuteen myönteisesti ja ovat motivoituneita opiskelemaan
- Sitä vastoin paljon epäonnistumisen kokemuksia koulu-urallaan kokeneet nuoret ovat "kouluallergisia" eivätkä motivoidu opinnoista



(Hämäläinen 2005; Kuronen 2011)



ONNISTUMISEN KOKEMUKSET

- Onnistumisen kokemuksia koulupäivän aikana voi saada myös oppituntien ulkopuolisesta toiminnasta. Tämä on tärkeää erityisesti niille nuorille, jotka eivät saa onnistumisen kokemuksia tai kokevat enemmän epäonnistumista ja kyvyttömyyttä opiskelussa.
 - Epäonnistuminen ja kyvyttömyyden kokemukset koulussa heikentävät opiskelumotivaatiota.
- Liikunnallisen ja luovan toiminnan aikana on mahdollisuus kokea onnistumisia. Ohjaajan rooli merkityksellinen!
 - huomioiminen, onnistumisen mahdollistaminen, riittävät haasteet.





TULEVAISUUSSUUNTAUTUNEISUUS

- Mitä ajattelet tulevaisuussuuntautuneisuudesta?



TULEVAISUUSVUUNTAUTUNEISUUS

- Tulevaisuusohjaus on kehittynyt tulevaisuudentutkimuksen ja kokonaisvaltaisen ohjausajattelun yhdistelmästä.
 - Pitää sisällään pidemmän aikavälin tulevaisuusajattelun ja kokonaisvaltaisen opinto- ja uraohjauksen yhdistämisen.
- Vahvistetaan ajatusta tulevaisuudesta avoimena ja useita erilaisia mahdollisuuksia sisältävänä.
 - Keinoja ja menetelmiä tulevaisuuden odotusten ja tavoitteiden jäsentämiseksi.
 - Keskeistä on ajatus siitä, että ymmärrys omista valinnoista ja tulevaisuudesta muodostuu aktiivisen tekemisen ja kokeilemisen kautta.
- Höntsässä näihin teemoihin yhdistetään kokemuksellisuus liikunnallisten ja muiden luovien menetelmien kautta.



TULEVAISUUSVUUNTAUTUNEISUUS

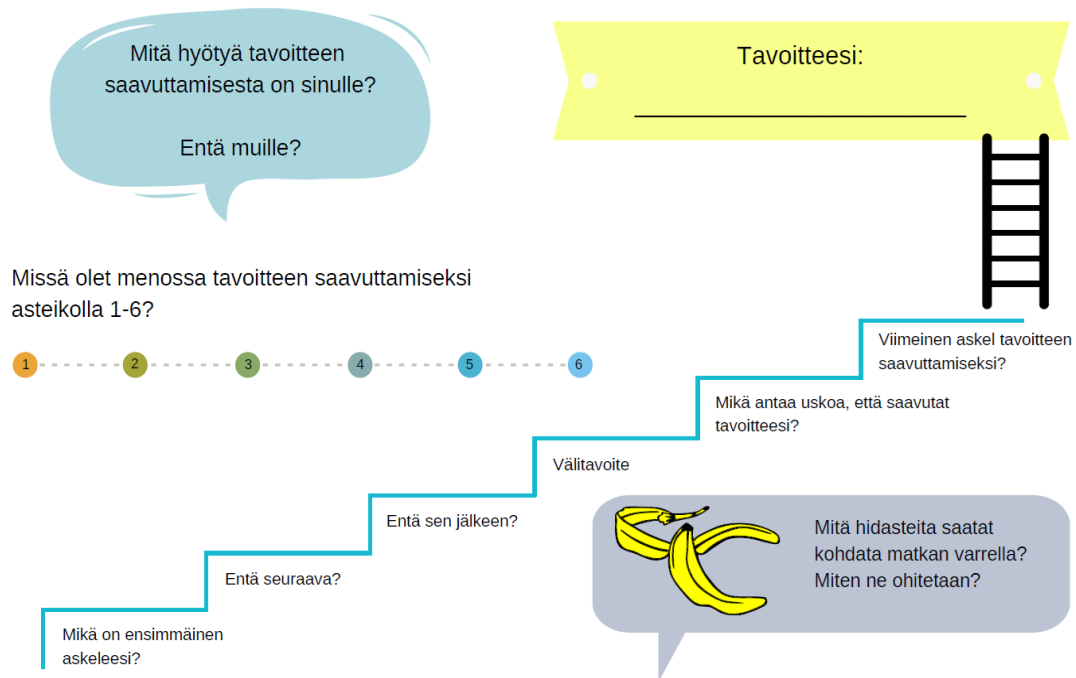
- Onnistumisen kokemuksilla saadaan silmät avautumaan tulevaisuuteen.
- Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen vahvistaa nuoren toiveikkuutta ja uskoa omaan pärjäämiseen tulevaisuudessa.
- Uusia onnistumisen kokemuksia voidaan tarjota kokemusliikunnalla ja luovilla menetelmillä, jolloin kokemus omasta kyvykkyydestä ja pystyvyydestä vahvistuu.



ESIMERKKINÄ URBAN DREAMS



URBAN DREAMS - ASKELMAT TULEVAISUUTEEN



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



NOVA²
Sisunlaistasi liikuntaa



OULU



TEORIASTA KOHTI TOIMINTAA

- Mitä kokemusliikunta ja luovat menetelmät voivat tuoda koulun arkeen, opiskelijoiden hyvinvointiin ja tulevaisuuteen?



Vaikutus hyvinvointiin - askeleita ja liikettä lisää



TOIVEET KOULUTUKSELLE



Höntsä
-silta eteenpäin!

MENETELMIÄ – KIERRELLEN

Esimerkkinä koulutuksessa toteutetusta toiminnallisesta osiosta:

- Villalangan värin mukaisesti jakautuminen ryhmiin
- Pisteet kolmessa paikassa, yhteensä kuusi toimintoa
- 10 min aikaa yhdelle toiminnolle, sitten vaihto saman tilan toiseen pisteeseen.
- Siirtyminen seuraavaan tilaan.



LOPPUKESKUSTELU JA TEHTÄVÄNANTO SEURAVALLE KERRALLE

- Pohdi seuraavalle kerralle yhteiseen työstöön jokin alla olevista:
 - liikuntaleikki tai luova harjoite
 - elämänhallintataitojen työkalu
 - käytännön ongelma omasta ohjaustyöstä
 - asia, johon usein törmään ohjaustyössä.
- Seuraavalla kerralla ryhmätyöskentelyä, jossa työstetään teille käyttöön sopivia menetelmiä.
- Luvassa myös:
 - Lisää valmiita menetelmiä.
 - Esitettyjen menetelmien jatkokehittelyä.
 - Koulutuksen jälkeen kaikki toiminnalliset harjoitteet osallistujien käyttöön.





Kokemusliikunta ja luovat
menetelmät nuorten ohjauksessa
osa 2.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- 1. päivä

- Toiminnallinen aloitus
- Teoriaa; kokemusliikunta ja luovat menetelmät
- Hankkeessa kehitettyihin menetelmiin tutustuminen
- Tehtävänanto seuraavalle kerralle

- **2. päivä**

- Toiminnallinen aloitus
- Kertaus edellisestä valokuvien
- Omien menetelmien toiminnallistaminen ja demoaminen
- Hankkeessa kehitettyihin menetelmiin tutustuminen ja yhteiskehittäminen
- Loppuinnostus, -keskustelu ja palaute

Arvospurtti



Elämäntvisteri



Ammatticocktail



Teoria



Pesäryöstö



Rooleissa pelaaminen



Kirjat ja menetelmät



RYHMÄTYÖSKENTELY KOTITEHTÄVÄSTÄ

Tarkoituksena työstää itselle tutuista menetelmistä elämänhallintaa vahvistavia harjoitteita:

- Kokoonnutaan omiin ryhmiin.
- Minkä menetelmän/ohjaustilanteen toit mukanas?
- Jokainen kertoo oman menetelmänsä ja ryhmässä kuumaperunaa heitellen jaetaan nopeasti ne ideat, miten menetelmää voisi kehittää.
- Työstetään ryhmässä ideoita toiminnallisiksi harjoitteiksi kirjallisuutta, menetelmäoppaita ja kokeiltuja höntsäharjoitteita hyödyntäen.



HARJOITTEIDEN KÄYTTÖ JA SOVELTAMINEN OMASSA TYÖSSÄ

Höntsäopas.fi -sivustolta löydät syksystä 2020 alkaen runsaasti toiminnallisia harjoitteita nuorten kanssa hyödynnettäväksi.

Haluamme kuitenkin kannustaa soveltamaan itselle jo entuudestaan tuttuja harjoitteita ja ajattelemaan ohjaustilanteita uudesta näkökulmasta.

Miten voisit lisätä liikettä, luovuutta tai toiminnallisuutta kohtaamisiin nuorten kanssa?

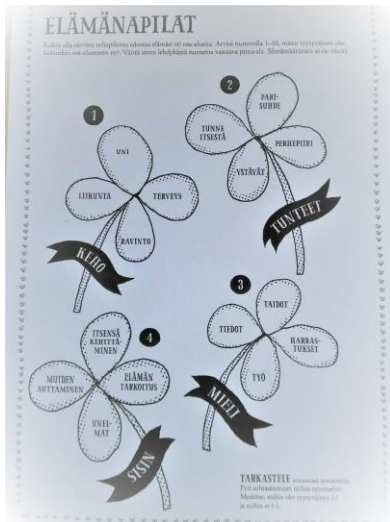
Seuraavaksi kerromme esimerkin toiminnallisen harjoitteen syntymisestä.



HARJOITTEIDEN KÄYTTÖ JA SOVELTAMINEN OMASSA TYÖSSÄ

Esimerkki 1. Näin syntyi elämäntaitopeli Elämäntvisteri

Löysimme Maaretta Tukiaisen Hyvänmielen tehtäväpakki ammattilaisille -kirjasta harjoitteen nimeltä Elämänapilat. Apilanlehtiin kirjoitetut elämän osa-alueet puhuttelivat meitä ja yritimme miettiä, miten monisteen täyttämiseen saisi mukaan liikettä. Apilanlehtien muoto, tiimimme yhteinen innostus ja ideoiden rohkea pallottelu saivat aikaan sen, että Elämänapilat-moniste yhdistyi Twister-pelialustaan ja ideasta syntyi elämäntaitopeli Elämäntvisteri.



UNI	TIEDOT	TUNNE ITSESTÄ	MUIDEN AUTTAMINEN
TERVEYS	TAIDOT	PARISUHDE	ITSENSÄ KEHITTÄMINEN
RAVINTO	TYÖ	PERHEPIIRI	ELÄMÄN TARKOITUS
LIIKUNTA	HARRASTUKSET	YSTÄVÄT	UNELMAT

ELÄMÄNTVISTERI -ELÄMÄNTAITOPELI



Tavoite: Elämäntvisteri sopii hyvin toiminnalliseen oppimiseen hyvinvointitaidoista sekä elämän eri osa-alueiden pohtimiseen, liikkumisen lisäämiseen sekä yhdessä tekemiseen.

Kesto ja ryhmäkoko: pienelle ryhmälle, 4-6 hengelle ja kesto on noin 10-20 minuuttia keskusteluineen.

Tilat ja välineet: Pelissä voi hyödyntää tavallista Twister-pelin alustaa ja hyrrää tai tehdä itse kuvan mukaisesti lakanakankaalle pelialustan ja hyrrää apuna käyttäen kortit. Pohdintaa voi jatkaa työstämällä Maaretta Tukiaisen (2018) Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille -kirjan Elämänapilat -monistetta.

ELÄMÄNTVISTERI - ELÄMÄNTAITOPELI



Ohjeistus: Peliä voi pelata tavallisen Twister-pelin säännöillä, asettamalla käsi tai jalka värilliselle ruudulle. Pelilauta on oiva keino puheeksi ottamisen. Ruutujen sanojen avulla voidaan herätellä keskustelua elämän eri osa-alueista: keho, tunteet, mieli ja sisin.

Peliä voi pelata myös ohjaajan esittämiin kysymyksiin vastaten esim. heittämällä hernepussi/ menemällä seisomaan/asettamalla käsi ruutuun, mikä vastaa kysymykseen; "Mikä on elämässäsi jo hyvin?" / "Mitä haluaisit elämäsi lisää?" Ohjaajana voit kannustaa pelaajia keksimään kysymyksiä, joiden mukaan he siirtyvät sopivaan ruutuun pelialustalla.

HARJOITTEIDEN KÄYTTÖ JA SOVELTAMINEN OMASSA TYÖSSÄ

Harjoitteiden suunnittelussa mieti:

- tavoite
- kesto ja sopiva ryhmäkoko
- tila ja tarvittavat välineet
- kirjaa ohjeistus ylös, niin voit jakaa harjoitteen kollegoillesi

Voit hyödyntää seuraavalla dialla olevaa pohjaa suunnittelussa ja kirjaamisessa.



HARJOITTEEN NIMI

Tavoite: esim. ryhmäytyminen, hyvinvoinnin edistäminen jne.

Sopiva ryhmäkoko: esim. 1-10 henkilöä

Kesto: esim. 15 min

Tarvittavat tilat ja välineet: esim. ilmapalloja, liikuntasali

Ohjeistus: Lyhyt ja selkeä. Termit joita käytetään ovat "ohjaaja" ja "osallistuja".

Muuta huomioitavaa: esim. jos vaatii ohjaajalta jotain erityistaitoja.

KOKEMUSLIIKUNNALLISIIN JA LUOVIIN MENETELMIIN TUTUSTUMINEN JA YHTEISKEHITTÄMINEN



LOPPUINNOSTUS

Haluamme rohkaista teitä nuorten parissa työskenteleviä opetus- ja ohjausalan rautaisia ammattilaisia hyödyntämään työssänne toiminnallisia menetelmiä.

Toivottavasti koulutus antoi vinkkejä, kuinka tavallisista ja entuudestaan tutuista harjoitteista saa yhdistelemällä luotua liikunnallisia ja toiminnallisia harjoitteita. Ideointi onnistuu yksinkin, mutta hauskeempaa ja hedelmällisempää se on porukassa!



LOPPUKESKUSTELU JA PALAUTE



LUE LISÄÄ!

Heikkilä, A. 2016. Liikuntakasvatus ammatillisen opettajan työssä - tapaustutkimus Oulun ammatillisen opettajakorkeakoulun opiskelijoista. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49116/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201603181888.pdf>

Honkala, N. 2018. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin vaikutuksista oppimiseen. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksista-oppimiseen/>

Hyypä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Häkli, J., Kallio, K. P. & Korkiamäki, R. 2015. Myönteinen tunnistaminen. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf

Hämäläinen Juha 2005. Sosiaalipedagoginen näkökulma nuorten opetuksen kehittämisen mahdollisuutena. Koivula Pirjo (toim.) Selviytymisen polkuja Opetusjärjestelyt oppilaan tukena. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala

Hämäläinen, J. 2010. Hämäläinen Juha 2010. Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. Snellman-instituutti. Kuopio

Jussilainen, Nätkinniemi & Tirkkonen 2018. Avaimia omaan polkuun. Saatavissa: <http://www.nuori.fi/wp-content/uploads/2018/05/Avaimia-omaan-polkuun-koko-opas.pdf>

Kantomaa, M. T., Tammelin, T. H., Ebeling H. E. & Taanila A. M. 2008. Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in Youth. Medicine & Science in Sports and Exercise. 40 (10), 1749-1756

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf

Kauppinen, I. 2014. Onnistunut ohjaus. Nuorten kokemuksia ohjauksesta työpajalla. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45307>

Kuronen, Ilpo 2011. "Mun kompassin neula vaan pyörii" Keskeyttämiskokemuksia ammatillisesta koulutuksesta. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä

Laine, E. & Lammi, M. 2018. Teoriaa ja menetelmiä: taide ja osallisuus itsetuntemuksen kehityksen tukena yläkoulun oppilaanohjauksessa ammatinvalinnan ja urasuunnittelun näkökulmista. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57522/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201804091974.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laitinen. L. 2017a. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksiin. Sitran ja Taikusydämen tietokortti. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/11/21/taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen-tietokortti.pdf>



LUE LISÄÄ!

Laitinen, L. 2017b. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.): Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Mitä on tulevaisuusohjaus? Saatavissa: <https://tulevaisuusohjaus.fi/mita-on-tulevaisuusohjaus/>

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus Oy. Helsinki

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika. Saatavissa: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/katsaus_pirnes_2106101930.pdf

Souto Anne-Mari 2014. ”Kukaan ei kysellyt mitä mulle kuuluu”. Koulutuksen keskeyttäjät ja ammatilliseen koulutukseen kuulumisen ehdot. Nuorisotutkimus 32. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.uef.fi:2048/oa/0780-0886/2014/4/kukaanei.pdf>

Tiihonen, A. 2014a. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014: 6. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/314/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf

Tiihonen, A. 2014b. Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen, P. (toim.): Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014.

Toiviainen, S. 2019. Suhteisia elämänpolkuja - yksilöiden elämänhallintaa? Koulutuksen ja työn marginaalissa olevien nuorten toimijuus ja ohjaus. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 217.

Ukonaho, Kettunen & Holma 2016. HEP! – Hyvinvointia elämänpoluilla! Koulutusmateriaalia.

WHO 2019. HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67 What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

WHO:n raportin suomenkielinen tiivistelmä saatavissa: Taikusydän -sivusto. Taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste <https://taikusydän.turkuamk.fi/taikusydän/>



KIITOS OSALLISTUMISESTASI!



Käöntöä

-silta eteenpäin!

Kokemusliikunta ja luovat
menetelmät nuorten ohjauksessa -
koulutuksessa käytetyt
toiminnalliset harjoitteet



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



NIMET HALTUUN-LEIKKI

Tavoite: Ryhmytyminen ja toisiin tutustuminen

Sopiva ryhmäkoko: 6-12 henk.

Kesto: 5-15 min

Tarvittavat tilat ja välineet: paperia, kyniä ja kaksi erillistä tilaa esim. luokkatila/liikuntasali ja käytävä

Ohjeistus: : Jakaudutaan kahteen joukkueeseen. Jokainen kirjoittaa oman nimen paperille. Ohjaaja kirjoittaa valenimiä, jos osallistujia on vähän. Laput viedään käytävään/toiseen tilaan. Haetaan vuorotellen lappu, ryhmässä katsotaan mikä nimi siinä on, jos sen niminen on ryhmässä saadaan piste. Jos ei niin hakija esittää pantomiimina jotain eläintä niin kauan, että muut arvaavat. Haetaan uusi lappu. Peli päättyy, kun kaikkien nimet on haettu.

Aktiivinen
toimijuus
omassa
elämässä

Yleinen
kiinnostus
ympäröivää
n
maailmaan

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



ELÄMÄNTWISTER

Tavoite: hyvinvoinnin edistäminen, omiin vahvuuksiin tutustuminen toiminnallisesti

Sopiva ryhmäkoko: 4-7 henkilöä

Kesto: 15 min, jatkotyöskentely 5-30min

Tarvittavat tilat ja välineet: Elämäntwister -pelialusta, twisterhyrrä, jatkotyöskentelyyn Elämänapilat-moniste Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille -kirjasta

Ohjeistus: Peliä voi pelata Twister-pelin säännöillä, hyrrän antamien ohjeiden mukaan. Peliä voi pelata myös ilman hyrrää keskustellen elämän eri osa-alueista ja esim heittämällä hernepussin siihen ruutuun, minkä kokee itselleen tärkeäksi/mitä haluaa kehittää/jne. Vaihtoehtoja soveltaa harjoitetta on paljon. .

Hyvin-
vointi

Itsetun-
temus +
vahvuus-
det

Aktiivinen
toimijuus
omassa
elämässä

Tulevai-
suussuun-
tautunei-
suus

Muuta huomioitavaa: Pelialusta on tehty itse lakanalle elämänapilat -harjoitteen pohjalta.

Höntsä -silta eteenpäin! -hanke

#hontsasiltaeteenpain

www.hontsa.metropolia.fi



ELÄMÄNTWISTER PELIALUSTAMALLI

UNI	TIEDOT	TUNNE ITSESTÄ	MUIDEN AUTTAMINEN
TERVEYS	TAIDOT	PARI-SUHDE	ITSENSÄ KEHITTÄMINEN
RAVINTO	TYÖ	PERHE-PIIRI	ELÄMÄN TARKOITUS
LIIKUNTA	HARRASTUKSET	YSTÄVÄT	UNELMAT

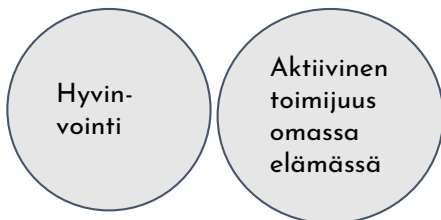
ONNENPYÖRÄ-ARVOSPURTTI

Tavoite: Itsetuntemuksen vahvistuminen, oman elämän eri osa-alueisiin tutustuminen toiminnallisesti, fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivään

Sopiva ryhmäkokoo: 5-20 henkilöä

Tarvittavat välineet: luokka tai liikuntasali, esim. tötsiä merkiksi janasta, kysymykset elämän osa-alueista.

Ohjeistus: Osallistujat asettuvat tilan keskelle. Ohjaaja selittää tilan keskustan kuvastavan nykytilannetta. Ohjaaja kysyy aina vuoron perään osallistujilta kysymyksen, joka liittyy omaan elämään ja siihen, miten tyytyväiseksi tai tasapainoiseksi osallistuja kokee sen elämän osa-alueen itsellään olevan. Esim. Uni-Nukutko riittävästi? Ohjaaja pyytää osallistujia liikkumaan siihen kohtaan tilaa, joka kuvastaa hänen kokemustaan. Mitä kauemmaksi osallistuja liikkuu nykytilanteesta, sitä tyytyväisemmäksi hän kokee tämän osa-alueen omassa elämässään. Osallistujat voivat kokeilla liikkua eri tavoilla mm. yhdellä jalalla hyppien, takaperin, hitaasti sipsuttaen. jne Toinen tapa, jolla osallistujat voivat kuvata omaa tyytyväisyyttään tähän elämänaalueeseen on esim. että he voivat heittää hernepussin tai jonkin muun esineen haluamaansa kohtaan ja toisen hernepussin tavoitetilan kohtaan.



RAVITSEMUSKUKKULAT

Tavoite: hyvinvoinnin ja terveellisen ravitsemuksen (ateriarytmi, kasvisten syönti) edistäminen

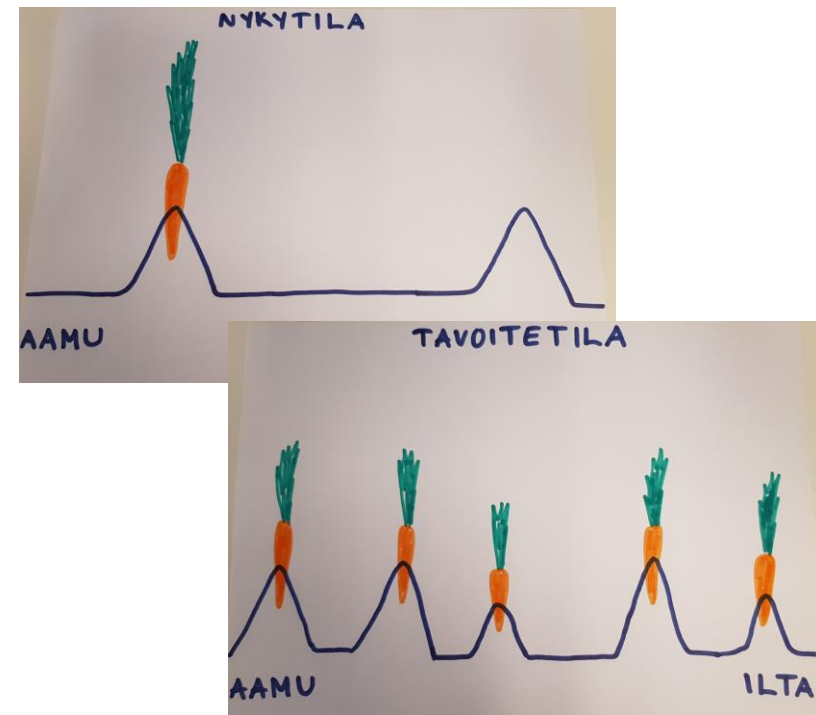
Sopiva ryhmä koko: 1-10

Kesto: Noin 15 min

Tarvittavat tilat ja välineet: tyhjiä A3-papereita ja väriliituja

Ohjeistus: Osallistujat merkitsevät paperin vasempaan alalaitaan "aamu" ja oikeaan alalaitaan "ilta". Seuraavaksi he piirtävät yhtenäisellä viivalla kuvan siitä, kuinka usein he syövät ja kuinka paljon kerralla päivän aikana. "Kukkulan" korkeus kuvaa syödyn ruuan määrää ko. aterialla. Ohjaaja kehottaa osallistujia valitsemaan lempi kasviksen ja piirtämään se siihen "kukkulaan", jossa yleensä syö mitä vaan kasvista. Tämän jälkeen otetaan tyhjä paperi, johon piirretään ateriarytmin ja kasvisten syönnin osalta ihannetila tai tila, johon osallistuja haluaisi pyrkiä.

Kansallisen ravitsemussuosituksen mukaan päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä sieniä tulisi nauttia vähintään 500 g päivässä eli noin 5-6 annosta.



ELINTAPAKELLOTAULU

Tavoite: ryhmäytyminen, hyvinvoinnin edistäminen, oman arjen eri osa-alueiden toiminnallinen käsittely

Sopiva ryhmäkoko: 10-20 henkilöä

Kesto: 15-30 min, kaksi ryhmää

Tarvittavat tilat ja välineet: Isohko tila/liikuntasali, välineiksi sopii erilaiset köydet tai hyppynarut sekä twist-nauhat

Ohjeistus: Osallistujat muodostavat naruilla kellotaulun, 12, 3, 6 ja 9 voidaan merkitä näkyvimmin hahmottamisen helpottamiseksi. Toiset osallistujat asettuvat kellotaulun sisään ja liikkuvat erilaisilla tavoilla kellotaulun sisällä. Esimerkkejä esitettävistä kysymyksistä: "mene siihen kohtaan kelloa, missä syöt aamupalan - siirry siihen kohtaan kelloa, missä aamupala olisi mielestäsi hyvä syödä." "Missä vaiheessa päivää mielesi tekee makeaa?" "Missä vaiheessa päivää koet väsymystä?" "Miten väsymyksen voisi välttää?" "Missä vaiheessa päivää olet aktiivisimmillasi?" "Missä vaiheessa päivää liikut? - Milloin olisi hyvä liikkua?" Kysymyksiä voi keksiä itse lisää.



ROOLEISSA PELAAMINEN

Tavoite: ryhmäytyminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivään, työelämätaitoihin tutustuminen toiminnallisesti

Sopiva ryhmäkoko: kaksi joukkuetta

Kesto: Pohjustus erilaisista ammateissa tarvittavista rooleista ja vahvuuksista ja peliaika, yhteensä 15-30 min

Tarvittavat tilat ja välineet: liikuntasali tai muu isohko tila, valittuun peliin välineet (pallot, mailat, maalit, sovelletut välineet)

Ohjeistus: Ohjaajan kanssa käsitellään tulevassa ammatissa esiintyviä erilaisia rooleja. Esim. päällikkö, alainen, harjoittelija, esimies jne. tai vaihtoehtoisesti, millaisista vahvuuksista tulevassa ammatissa on hyötyä. Valitaan joukkueille roolit/vahvuudet, joilla joukkue pelaa. Pelin jälkeen keskustelua siitä, miten erilaiset vahvuudet tulevat esille työyhteisössä ja miten toisten ja omia vahvuuksia voi tehdä näkyväksi.

Työyhteisössä
toimiminen

Aktiivinen
toimijuus
omassa
elämässä

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



AMMATTICOCKTAIL

Tavoite: ryhmäytyminen, työelämätaitoihin tutustuminen toiminnallisesti

Sopiva ryhmäkoko: 10-20 henkilöä

Kesto: 15 min

Tarvittavat tilat ja välineet: mikä tahansa tila, otsaan kiinnitettäviä ammattinimikkeitä. Esimerkkinä laminoidut paperit ja sinitarra.

Ohjeistus: Osallistujat asettavat otsalleen ammattinimikkeet, niin etteivät itse tiedä, mitä siinä lukee. Osallistujat keskustelevat toistensa kanssa niin, että keskustelukumppani esittää kysymyksiä ja toteamuksia toisen ammatista ja toinen osapuoli yrittää arvata oman ammattinsa. Yksi kysymys per henkilö ja sitten siirrytään keskustelemaan seuraavan kanssa. Esim. otsassa lukee lähihoitaja, - "Sinulla taitaakin olla vuorotyö?" Peli päättyy kun kaikki ovat arvanneet ammattinsa.

Työyhteisössä
toimiminen

Muuta huomioitavaa:

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



PESÄNRYÖSTÖ

Tavoite: Fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivään, ryhmäytyminen, omiin vahvuuksiin tutustuminen

Sopiva ryhmäkoko: 10-20 henkilöä

Kesto: 10 min

Tarvittavat tilat ja välineet: liikuntasali tai luokka, vahvuus sanoja laminoituna, pesät

Ohjeistus: Osallistujat asettuvat tilan keskiosaan. Tarvittaessa jokaiselle voidaan antaa oma paikkamerkki, joka toimii hänen "kotipesänä". Osallistujat lähtevät yhtä aikaa liikkeelle (ohjaaja voi vaihdella liikkumistapoja ryöstöretkien edetessä) kohti tilassa olevia pesiä, joissa on vahvuus sanoja. Haetaan yksi sana kerrallaan omaan "kotipesään". Jatketaan niin kauan, että osallistujilla on 3-6 sanaa tai ohjaaja määrittää ajan.. Osallistujat voivat verrata ryöstämiään sanoja keskenään ja tehdä mahdollisesti vaihtokauppaa niillä. Käydään yhdessä keskustelua eri vahvuuksista ja siitä missä niitä tarvitaan.

Tulevai-
suussuun-
tautunei-
suus

Aktiivinen
toimijuus
omassa
elämässä

Itsetunto
+
vahvuudet

Muuta huomioitavaa:

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



LUONTEEN VAHVUUDET

Luonteenlujuus

URHEUS

SINNIKKYYS

REHELLISYYS

ELÄMÄNHALU

Inhimillisyys

RAKKAUDELLISUUS

HYVÄSYDÄMISYYS

SOSIAALINEN
ÄLYKKYYS

Oikeamielisyys

YHTEISTYÖKYKY

REILUUS

JOHTAJUUS

Viisaus

LUOVUUS

UTELIAISUUS

ARVOSTELUKYKY

OPPIMISHALU

AVOMIELISYYS

Itsensä ylittäminen

KYKY NÄHDÄ KAUNEUTTA

KIITOLLISUUS

TOIVO

LEIKKIMIELISYYS

HENGELLISYYS

Kohtuus

ANTEEKSIANTAMINE
N

NÖYRYYS

VAROVAISUUS

ITSEHILLINTÄ

MYÖHÄSSÄ TÖISTÄ -IMPRO

Tavoite: ryhmäytyminen, työyhteisössä toimiminen tutuksi toiminnallisesti

Sopiva ryhmäkoko: 4-20 henkilöä

Kesto: 5-15 min

Tarvittavat tilat ja välineet: Mikä tahansa tila, ei tarvitse välineitä

Ohjeistus: Ohjaaja kertoo roolit: pomo, myöhässä oleva työntekijä, 1-3 työkaveria. Päätetään yhdessä, mistä työpaikasta on kyse. Töistä myöhästyvä menee pois tilasta. Pomo ja muut työntekijät päättävät 3-5 syytä, miksi hän on myöhässä. Pomo hakee myöhästyneen ja alkaa kuulustella, miksi hän on myöhässä. Työkaverit näyttelevät miimisesti pomon selän takana syyt kerrallaan, ja myöhästyjä pyrkii selittämään omien arvauksiensa mukaan syyt. pomo voi kysyä myöhästyjältä kysymyksiä, jos ei muuten keksi, mistä syystä on kyse. Välillä pomo voi kääntyä ympäri, jolloin työkavereiden pitää selittää, miksi ovat juuri siinä asennossa/tekevät mitä tekevät, mutta eivät kuitenkaan saa paljastaa syytä. (Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yhteistoimintaa kehittämällä, s. 121.)

Työyhteisössä
toimiminen

Muuta huomioitavaa:

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



VIUHKASUUNNISTUS

Tavoite: ryhmäytyminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen, hahmottaminen

Sopiva ryhmäkoko: esim. 3-25 henkilöä

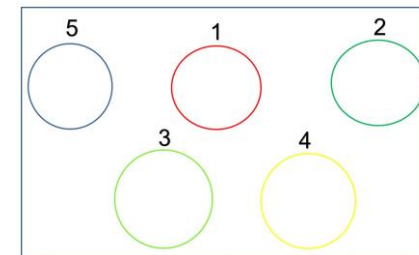
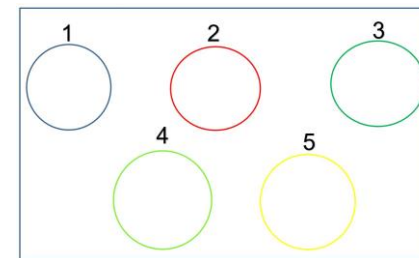
Kesto: esim. 15 min

Tarvittavat tilat ja välineet: esimerkiksi vanteet rasteiksi, kartta, sanoja paperille tulostettuna tai kirjoitettuna

Ohjeistus: Osallistujat voivat suunnistaa itsenäisesti tai joukkueena, mutta yksi kerrallaan. Kaikilla on samanlainen kartta, jossa on vaikka 5 rastia merkitty vaikka ympyrällä. Jokaisen karttaan tehdään oma suunnistus järjestys numeroin niin että kaikki suunnistavat erilaisella reitillä samat rastit. Kullakin rastilla on jotain mukaan otettavaa esimerkiksi sanoja (näistä muodostuu jokin lause). Rastilla kävijä ottaa yhden mukaansa ja tuo sen lähtöpisteeseen. Kun kaikilla rasteilla on käyty niin ohjaaja voi tehdä tarkistuksen ja jos osallistujilla/joukkueella on kaikki sanat erilaisia niin on käyty oikeilla rasteilla. Hutien sattuessa voidaan vaihtaa sanoja toisten kanssa. Seuraavaksi kisataan kuka muodostaa sanoista järkevän lauseen.

Muuta huomioitavaa:

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



HANKKEEN RAHOITUS

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

OULU

Hankkeen
toteuttajat

