



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



-silta eteenpäin!

Vertaisohjaajakoulutus 16-25 -vuotiaille



SISÄLLYSLUETTELO

ESITTELY

- Koulutuksen kohderyhmä
- Koulutuksen tavoitteet ja kesto
- Koulutuksen sisältö
- Höntsätoiminnan ideaan johdattelu

1. MINÄ OHJAAJANA

- Vertaisohjaajuus ja vertaisohjaajan roolit
- Itsetuntemus ja omat vahvuudet
- Toiminnan suunnittelu ja demoaminen

2. OSALLISTAMINEN JA INNOSTAMINEN

- Millainen on osallistava ohjaaja?
- Osallisuuden portaat
- Innostaja ja osallistuja
- Ohjaajan fokuks

3. TURVALLISUUS

- Ryhmäytyminen ja ryhmähengen luominen
- Turvallisuuden osa-alueet
- Turvallinen tila - yhteiset pelisäännöt
- Ryhmän kehitysvaiheet

4. VUOROVAIKUTUS- JA TUNNETAIDOT

- Mitä tunnetaidot ovat?
- Tunnetaitoja käytännössä
- Tunnetaitojen ohjauksessa
- Moninaisuus ja yhdenvertaisuus
- Erityistilanteet ohjauksessa
- Mitä kuuluu? Puheeksi ottaminen, kaverin auttaminen

JATKOTUKI

- Jatkotuki

LOPUKSI

- Rentoutuminen / mielikuvaharjoittelu
- Palautteenkeruu





Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Esittely



KOULUTUKSEN KOHDERYHMÄ

- *Nuoret 16-25 -vuotiaat*
 - Koulutuksen sisältö räätälöidään osallistujien ohjaamisvalmiuksien mukaan.
 - Myös se tuntevatko osallistujat entuudestaan toisensa, vaikuttaa koulutuksen sisältöön.

KOULUTUKSEN TAVOITTEET JA KESTO

- Osallistujan itsetuntemus ja oma ohjaajuus vahvistuvat
- Osallistuja saa onnistumisen kokemuksia
- Osallistuja oppii ideoimaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan höntsätoimintaa

Kesto 5 x 3 h. Viimeinen osa on jatkotuki.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

- Käydään läpi *toiminnallisten* harjoitteiden avulla:

Minä ohjaajana

- Höntsätoiminnan ideaan johdattelu
- Mitä on vertaisohjaajuus ja vertaisohjaajan roolit - oma ohjaajuus
- Itsetuntemus ja omat vahvuudet
- Toiminnan suunnittelu ja demoaminen

Turvallisuus harrasteryhmässä

- Ryhmytyminen ja ryhmähengen luominen
- Ryhmän kehitysvaiheet
- Turvallisuuden osa-alueet
- Moninaisuus ja yhdenvertaisuus

Vuorovaikutus- tunteidot

- Tunnetyöskentely ohjauksessa
- Eriytilanteiden huomioiminen ohjauksessa
- Mitä kuuluu? - Puheeksi ottaminen ja yhteisesti sovittuihin palveluihin / henkilölle ohjaaminen

Osallistaminen ja innostaminen

- Mitä on osallisuus ja osallistaminen?
- Miten osallistaa ja innostaa?
- Osallisuusportaat





Höntsätoiminnan ideaan johdattelu

HÖNTSÄVIDEOT

- Mitä Höntsä EI ole, katso: [Anti-Höntsä part 1](#)
- Mitä Höntsä EI ole, katso: [Anti-Höntsä part 2](#)
- Tätä höntsäily on, katso: [Tankofudis](#)

MITÄ AJATUKSIA HERÄSI?

Mitä muuta höntsä voi olla tai vastavuoroisesti ei?
Löydätekö yhdessä muita esimerkkivideoita tms?

MITÄ ON HÖNTSÄ?



- Tarkoittaa leikkimielistä, ei niin vakavissaan tehtävää toimintaa, josta puuttuu kilpailu ja auktoriteettijohtoinen toiminta.
- Iloa tuottavaa, kaikille avointa, osaamisesta riippumatonta toimintaa, joka jää elämään houkuttelevuutensa ja helppoutensa vuoksi.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



1. Minä ohjaajana



MIKSI HALUAN OHJATA?

- Miksi haluan ohjata?
- Mikä ohjaamisessa on sinulle tärkeää?
- Mikä ohjaamisessa innostaa?
- Mikä ohjaamisessa jännittää?
- Millaisia ohjaajakokemuksia sinulla on?



Vertaisohjaajuus ja vertaisohjaajan
roolit

VERTAISOHJAATUS JA COACH-KOULUTUS

Osallisuus

Vapaaehtoisuus

Turvallisuus

Kokemukset

Samankaltaisuus

Ystävällisyys

Erilaisuus

Luottamus

Tavoitteellisuus

Motivaatio

TUTORIN KOLME ROOLIA HÖNTSÄILYSSÄ

(OPPILAITOSHÖNTSÄSSÄ)

1. Osallistumassa itse Höntsäklubeille ja Höntsähetkiin
2. Kannustamassa muita osallistumaan
 - Miten kukaan ei jäisi ulkopuolelle?
 - Tutoreilla merkittävä rooli opiskelijoiden innostamisessa mukaan.
Opiskelijoilta opiskelijoille!
3. Ohjaamassa Höntsähetkiä oppilaitoksessa vertaisohjaajana



Itsetuntemus ja omat vahvuudet

MILLAINEN OHJAAJA JO OLEN?

MILLAISEKSI HALUAN TULLA?

- Pohdinnan apuna voidaan käyttää kuvakortteja, adjektiivilappuja, sanapalikoita tai muita toiminnallisia harjoitteita

OMAT VAHVUUDET JA KEHITYSKOHTEET

- Mitkä ovat sinun vahvuutesi ja kehityskohteesi ohjaajana?
 - Esim. nelikenttääarvio -harjoitus: katso harjoitepankin kohdasta "Minä ohjaajana" -harjoitteet
- Minustakin vertaisohjaaja?
 - Esim. muotokuva ja adjektiivit -harjoitus: katso harjoitepankin kohdasta "Minä ohjaajana" -harjoitteet



Toiminnan suunnittelu ja demoaminen
(Huom. Varsinainen suunnittelu kannattaa tehdä sitten,
kun kaikkia koulutuksen osa-alueita on jo käyty läpi)



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





MILLAINEN ON HYVÄ HÖNTSÄHETKI?

Hontsa - sitä eteenpäin! -hankke

#hontsasiltaeteenpain

www.hontsa.metropolia.fi

HYVÄN HÖNTSÄN ELEMENTTEJÄ

Kenen puoleen
käännyt, jos on
jotain
kysyttävää?

- Millainen on hyvä höntsähetki?
- Höntsä Coachin tarvittavat taidot?

Coachin
vastuut?

- välineet
- turvallisuus
- mainostus
- halu viedä eteenpäin

Millainen
höntsä sopii
kaikille?

- helppo osallistua
- innostaa
- ei pakkoa
- ei kilpailua

Yhteishengen
merkitys?

Höntsähetkien
tavoitteet?

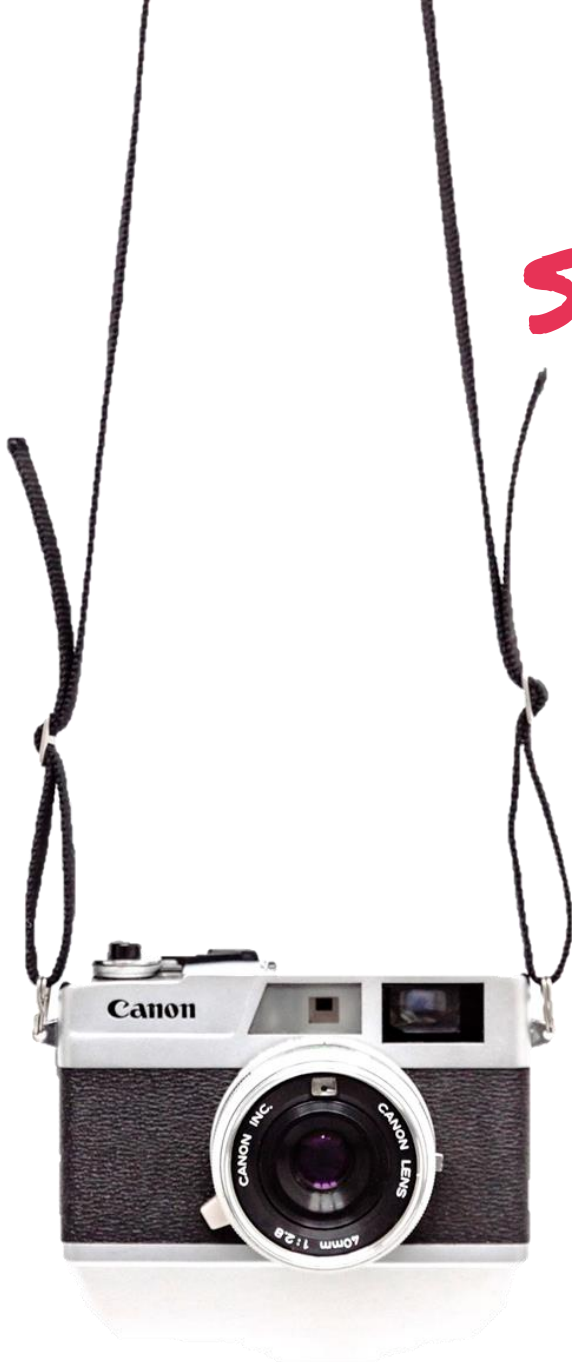
- hyvinvointi
- aktiivisuus
- motivaatio
- yhteishenki

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



SUUNNITTELUN VISUALISOINTI

- Kuvataan pienryhmissä (omalla kameralla/kännykällä):
 - kuvia tiloista, joissa voisi höntsätä
 - kuvia, millaista höntsä voi olla
- Kuvat lähetetään ohjaajalle (esim. whatsappiin) ja niistä kootaan kooste seuraavan kerran koulutusta varten



HÖNTSÄHETKIEN SUUNNITTELU

- Höntsä Coach -vertaisohjaajat voivat järjestää oppilaitoksessa höntsähetkiä ja höntsäryhmiä, joiden sisältö on opiskelijoiden itsensä suunnittelemaa ja toteuttamaa.
- Seuraavaksi mietitään ryhmissä (jo olemassa olevat, valmiit ryhmät):
 - Sisältöä ja tekemistä Höntsähetkiin.
 - Missä höntsätään?
 - Milloin?
 - Miten markkinoidaan?
 - Tarvitaanko välineitä tai muuta materiaalia?
 - Miten tehtävät ja vastuut jaetaan?
 - Muut huomioitavat asiat esim. turvallisuus?
- Käydään suunnitelmat rennosti läpi ja kaikesta saa kysyä. Suunnittelua jatketaan 3. osiossa.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



2. Osallistaminen ja innostaminen



AJATUSTEN HERÄTTELY:



MIKSI OSALLISTAA JA INNOSTAA?
MITÄ SE TEILLE TARKOITTAA?

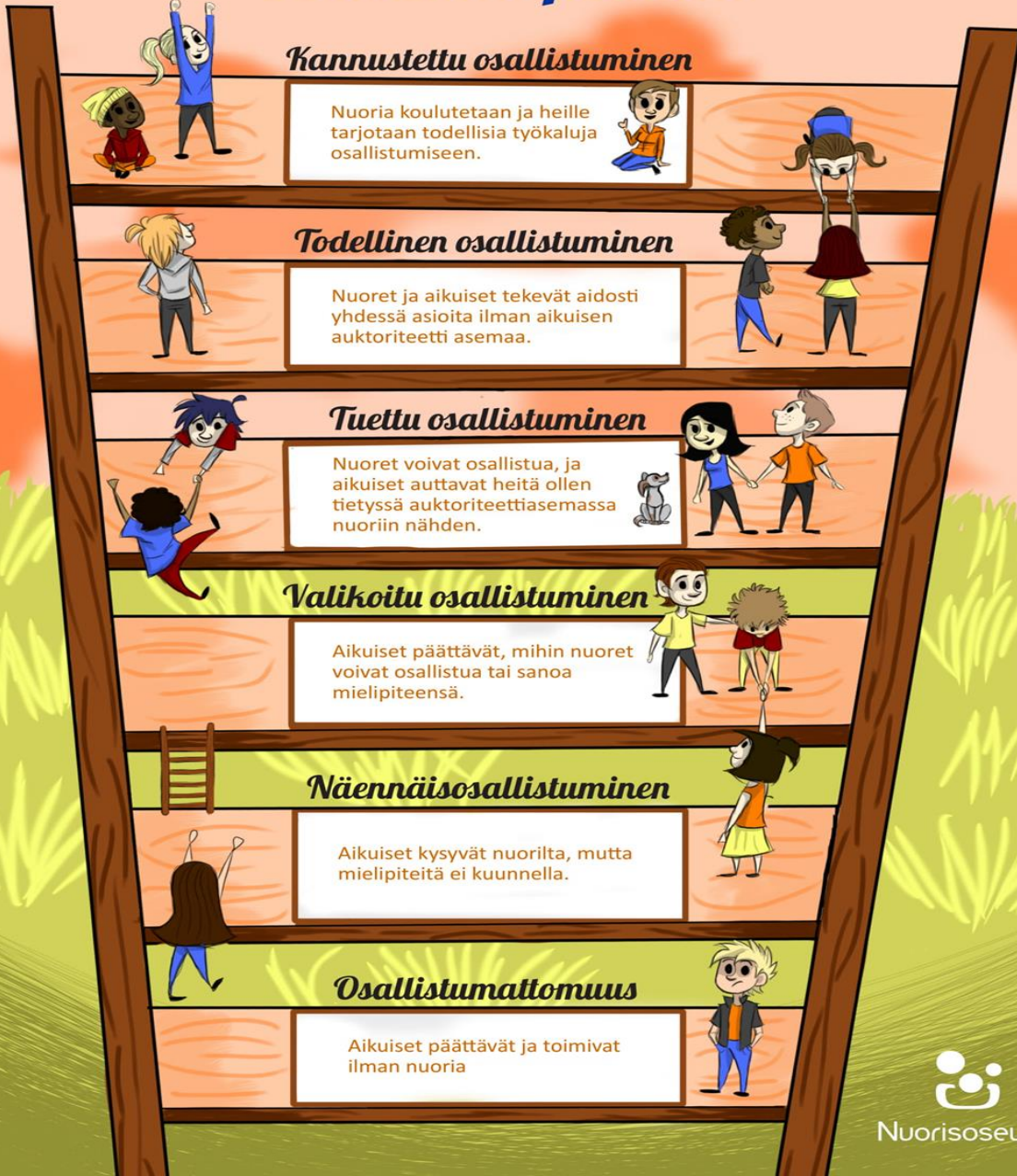
MINKÄLAINEN ON... OSALLISTAVA OHJAAJA

- 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](#).



Nuorisoseurojen osallisuusportaat



- Minkälaisia kokemuksia sinulla on osallisuudesta? Millä eri portailla olet saanut olla esim. koulussa ja vapaa-ajan ryhmissä?
- Mitä muita ajatuksia osallisuusportaat herättävät?
- Nuorisoseurojen osallisuusportaat myös [täällä](#)

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 kunnon kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen yliopisto. Sivut 150-157)



ESIMERKKIHARJOITE

HARJOITUKSEN KESTO: 5-10min

RYHMÄKOKO: 6-20 hlö

SUPERVOIMIA



Kuva: Meeri Lehto

- Kuljetaan tilassa rauhallisesti. Kuka tahansa ryhmän jäsenistä saa kertoa, millaisen supervoiman haluaisi, ja sanoo esimerkiksi: "Haluaisin osata lentää!" Muiden ryhmän jäsenten tehtävä on toimia hänen supervoimanaan ja auttaa häntä lentämään esimerkiksi nostamalla hänet yhdessä ilmaan. Jos joku haluaa pysäyttää ajan, muut voivat pysähtyä patsaiksi. Jos joku haluaa parantaa kaikki maailman sairaudet, muut voivat esittää paranevia potilaita ja niin edelleen. Vain mielikuvitus on rajana, ja supervoimat voivat olla hassujakin. Samoja supervoimia voi käyttää useita kertoja. Tärkeintä on, että kaikkien toivomat supervoimat toteutetaan tavalla tai toisella. Mitä tämä harjoitus herätti? Oliko vaikea keksiä, mitä haluaisi? Miltä tuntui saada supervoimia? Miltä tuntui auttaa? Entä olla autettavana? Miten auttajien yhteistyö sujui?
- Katso muut osallistamis- ja innostamisharjoitteet Höntsän harjoituspankista!



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](#).





Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



3. Turvallisuus





Ryhmäytyminen ja ryhmähengen
luominen

HERÄTTELEVIÄ KYSYMYKSIÄ AIHEESTA

- Pohtikaa miksi ryhmäytyminen on tärkeää?
- Mitä kokemuksia teillä on ryhmäytymisestä ennestään?
 - Muistatteko jonkun hyvän ryhmäytymisharjoituksen?
 - Valitkaa yksi ryhmäytymisharjoituksista ja tehkää se



RYHMÄYTYMINEN

- Erityistä huomioitavaa se, että osallistujat voivat olla eri ihmisiä joka kerralla kiva höntsäkokemus, mukavaa tulla mukaan jatkossakin
- Miten saada välitettyä avointa ja hyväksyvää ilmapiiriä, jotta höntsähetkeen haluaa tulla kaikki?
- Positiivinen fiilis tarttuu helposti
- Oma vapaus valita, osallistuuko toimintaan
- Kannustus
- Yhdessä tekemisen riemu
- Uudet kokemukset

ESIMERKKIHARJOITTEITA RYHMÄYTYMISEEN

- Pallotellaan nimet tutuiksi
- Nimet haltuun -leikki
- Spädäm
- Minä olen puu -improvisaatio- ja ilmaisuleikki

Tsekkaa lisää harjoitepankin kohdasta "ryhmäytyminen"!

ESIMERKKIHARJOITE

HARJOITUKSEN KESTO: 5-10min

RYHMÄKOKO: 5-10 hlö



Kuva: Pexels.com

NIMIPALLO

Muodostetaan piiri. Ohjaaja aloittaa sanomalla oman nimensä ja heittämällä pallon osallistujalla. Osallistuja sanoo oman nimensä ja heittää pallon seuraavalle. Näin käydään läpi kaikkien nimet. Kun jokainen on kertonut nimensä jatketaan heittelyä ja toistetaan heittäjän nimi ja oma nimi. 3. kierroksella mukaan otetaan vielä nimi, jolle heitetään.

Vinkki: Mukaan voi ottaa useampia palloja, joita pyritään heittämään mahdollisimman nopeasti. On hyvä muistuttaa, että mokaaminen ei haittaa ja mikäli pallo tippuu, peli jatkuu pallon nostamisen jälkeen normaalisti. Eri värisille palloille voi myös ottaa eri tehtäviä: punaisella pallolla sanotaan oma väri, vihreällä numero jne.



Turvallisuuden osa-alueet

KESKUSTELKAA AIHEESTA:



[Katso video](#)

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

TURVALLISUUDEN ASPEKTIIT 1/3

- Fyysinen turvallisuus:
 - Tila, jossa harrastetaan on turvallinen käyttää.
 - Liikunta- ja harrastevälineet ovat kunnossa ja turvallisia.
 - Ryhmässä ei ole väkivallan uhkaa.
- 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
#hontsasiltaeteenpain
www.hontsa.metropolia.fi



TURVALLISUUDEN ASPEKTIIT 3/3

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

LÄHDEMATERIAALI – 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.](#)



TURVALLINEN TILA - YHTEISET PELISÄÄNNÖT

- Minkälainen on turvallinen tila?
 - [Rauhankasvatusliitto](#)
 - [Pesäpuu ry](#)
 - [Ruskeat tytöt](#)
- Minkälaiset turvallisen tilan säännöt suojelevat erityisryhmiä?





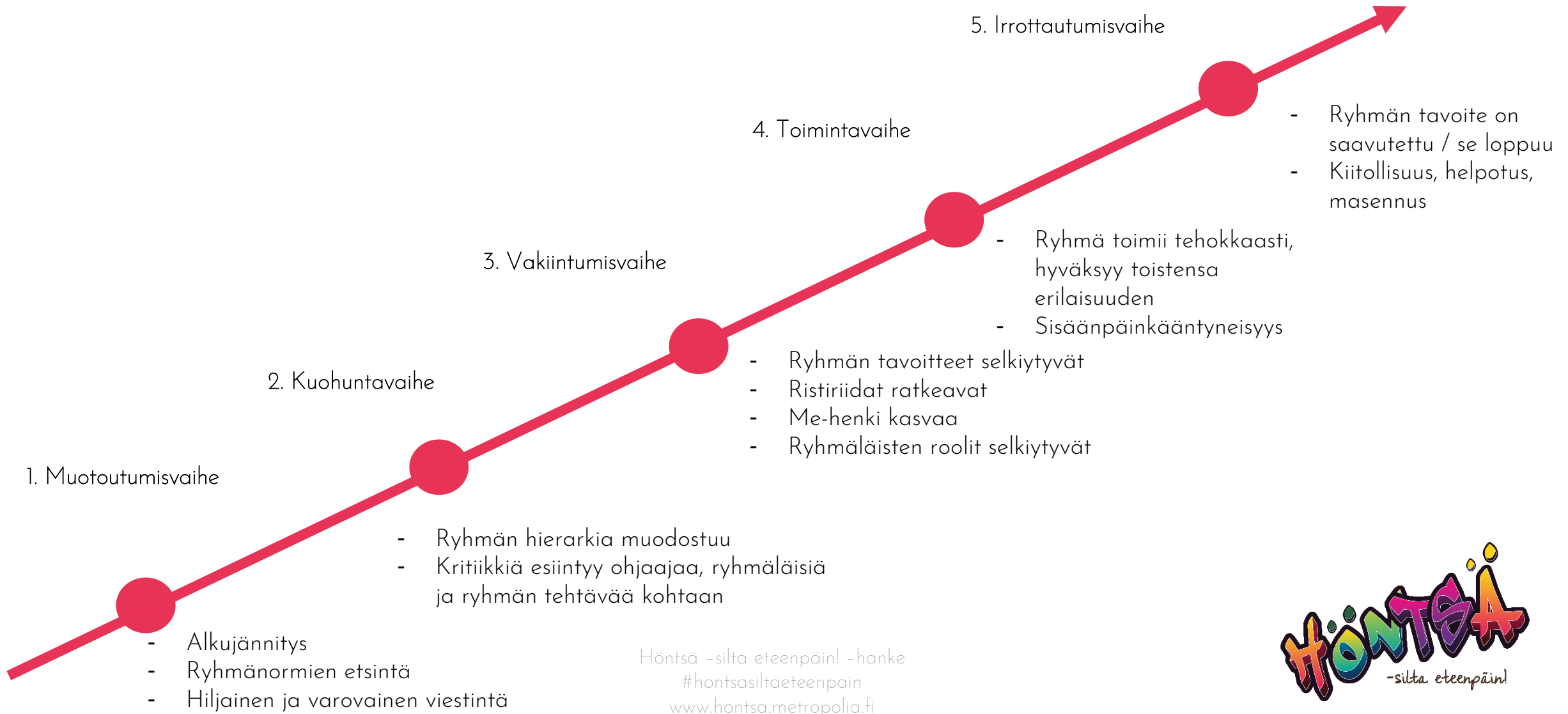
Höntsä -silta eteenpäin! -hanke
#hontsasiltaeteeinpain
www.hontsa.metropolia.fi





Ryhmän kehitysvaiheet

RYHMÄN KEHITYSVAIHEET



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 ryhmäytymiseen.

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 tunteet voivat vaihdella kiitollisuuden, 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](#)



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



4. Vuorovaikutus- ja tunnetaidot



KESKUSTELUA VUOROVAIKUTUKSESTA



- Millaista vuorovaikutusta sinulla on eri tilanteissa?
 - Opettajan kanssa
 - Harrastusohjaajan/valmentajan kanssa
 - Kavereiden kanssa
 - Perheen kanssa
- Millaista vuorovaikutusta sinulle on ihmisen kanssa, johon sinulla on huonot välit?
- Millainen on mielestäsi virkistävä ja innostava kohtaaminen? Entä tällaisen kohtaamisen vastakohta?
- *PS. Kokeilkaa draamallistaa näitä tilanteita*



Mitä tunnetaidot ovat?

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



SISKONPETI - APUA KODITTOMILLE

Miten toisen ihmisen kohtaaminen onnistui tässä tapauksessa?
Voitte käydä läpi myös jotain muita sopivia sketsejä

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!



Tunnetyöskentely ohjauksessa



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



TUNNETYÖ

“Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat keskeinen osa mielen hyvinvointia. Tunnetaidot ohjaavat käyttäytymistä ja vuorovaikutustilanteita.”

Lähde: [Suomen mielenterveysseura](#)

- Fiiliskierros, esimerkkejä:
 - Tanssitunnilla voivat osallistujat näyttää liikkeellä, miltä heistä sillä hetkellä tuntuu tai mikä on ollut heidän viimeaikainen tunnetilansa
 - Fiilisten kertominen jonkun kuvan avulla
 - Ohjaajalla kuvakortit
 - Osallistujan omat kuvat tai nettikuva
 - Fiilisten kertominen keskustelemalla



ESIMERKKIHARJOITUS: TUNNE KÄVELYSSÄ

Tavoite: Kehollinen ilmaisu, omien tunteiden tunnistaminen ja ilmentäminen

Sopiva ryhmä koko: 1-30

Kesto: 10-15 min.

Tarvittavat tilat ja välineet: iso tila liikkumiseen esim. liikuntasali

Ohjeistus: Kävellään sokin sokin ottamatta kontaktia toisiin. Haetaan aluksi itselle sopiva neutraali kävely rytmi ja tyyli, johon palataan tunteiden välissä. Ohjaaja kertoo jonkun tunteen esim. "vihainen".. Osallistujat vaihtavat kävely tyyliä ja rytmiä tämän tunteen mukaiseksi. Ohjaajan on tärkeää sanoittaa tunnetta: "Mitä viha tekee kävelylläsi?", "Miten rytmi muuttuu?", "Mitä tapahtuu ryhdillesi?" Kävellään hetki ja vaihdetaan kävelyrytmi neutraaliin. Harjoitus tehdään vastaavalla tavalla useammalla tunteella esim. ilo, rakastunut, stressaantunut, peloissaan jne. Harjoituksen lopuksi on hyvä purkaa osallistujien ajatukset harjoituksesta.





Moninaisuus ja yhdenvertaisuus



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

MINKÄLAISTA MONINAISUUTTA RYHMÄSSÄ VOI ESIINTYÄ?

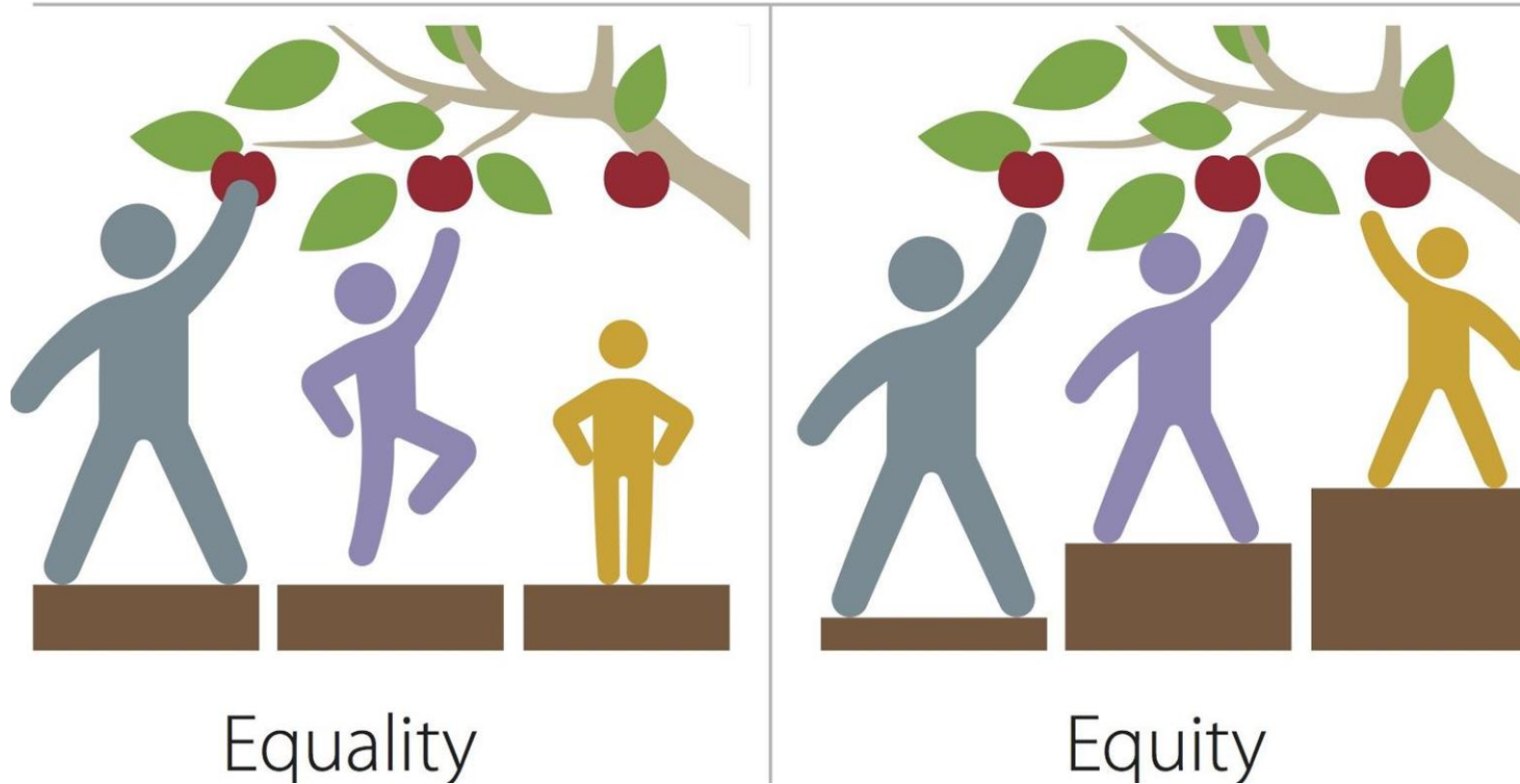
- Kulttuurien moninaisuutta
- Uskontojen moninaisuutta
- Sukupuolen ja sukupuolisen suuntautumisen moninaisuutta
- Oppimistyylien moninaisuutta
- Herkkyyden ja temperamentin moninaisuutta
- Fyysisten ominaisuuksien moninaisuutta

Mitä muuta?

Kirjoittakaa ylös:



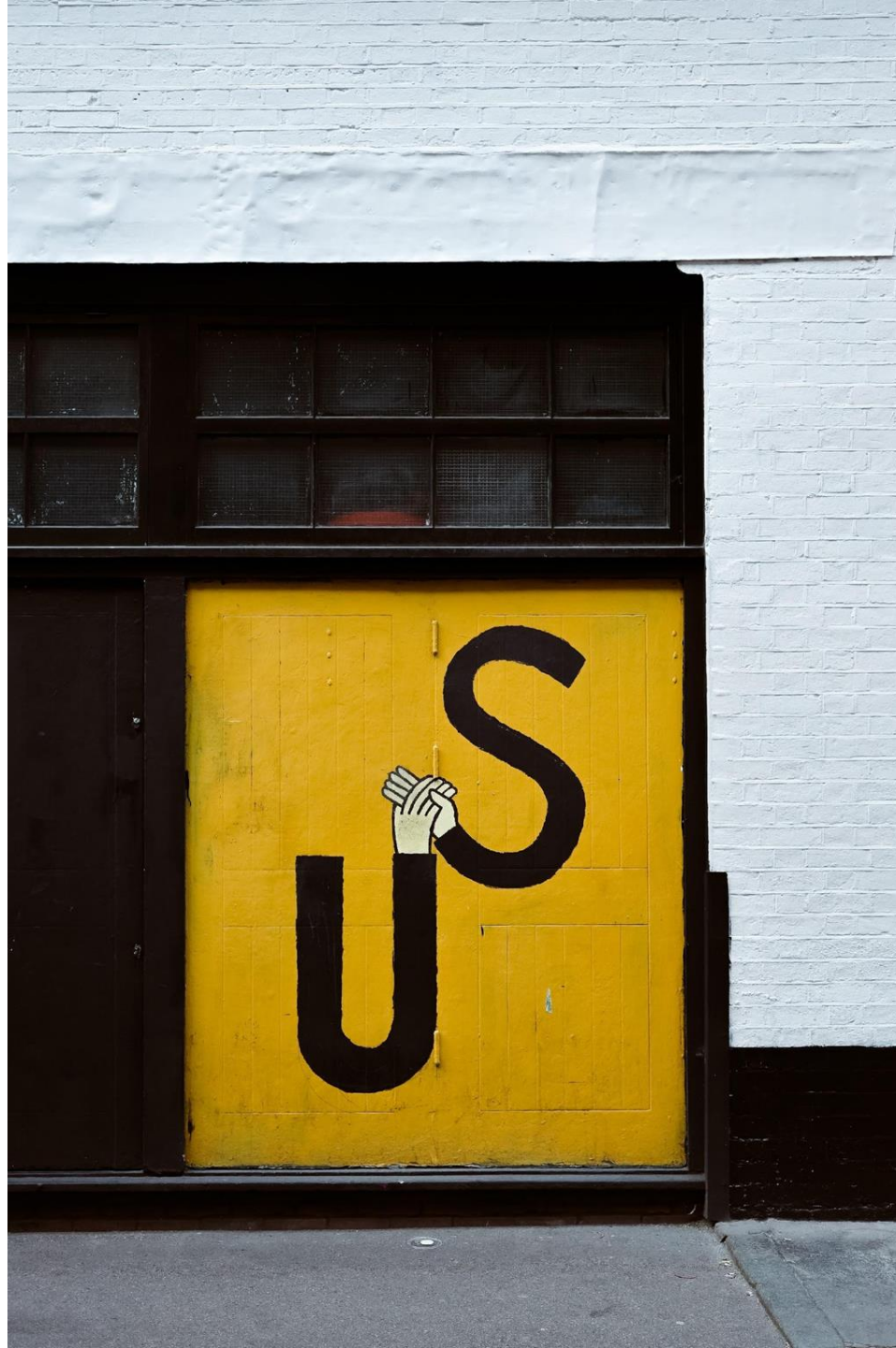
YHDENVERTAISUUS - AJATUKSIA?



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"





#öntä
-silta eteenpäin!



Erityistilanteet ohjauksessa

HAASTEET JA HUOLET

- Käydään yhdessä läpi mahdollisia huolenaiheita ohjaustilanteiden suhteen
 - Voidaan käydä läpi myös tilanteita, joita on jo ollut
- Pohditaan yhdessä ratkaisuja
 - Apuna voidaan käyttää tilanteiden draamallistamista
- Minkälaiset ovat yhteiset säännöt, joiden avulla voidaan estää konfliktien syntymistä?

TSEKKA FOK_IT 16.9.209

Elämäntaito-etanan opetuksia



Mitä kuuluu?

Puheeksi ottaminen, kaverin auttaminen

MITÄ KUULUU?

- Mitä kuuluu? - Puheeksi ottaminen ja yhteisesti sovittuihin palveluihin/henkilölle ohjaaminen
 - **Lomake** (malli seuraavalla sivulla) → täytetään yhdessä nuorten kanssa koulutuksessa. Mitkä ovat ajantasaiset tiedot?
 - Missä lähin Ohjaamo?

PALVELU	PUHELINNUMERO	S-POSTI	LISÄTIEDOT
kouluterveydenhoitaja			
koulupsykologi			
koulukuraattori			
terveyskeskus			
24h -päivystys			

ÖTA PUHEEKSI – PALVELUIHIN OHJAAMINEN

Täytä alla olevaan ruudukkoon oppilaitoksesi / asuinalueesi palveluiden tiedot:

Muita hyödyllisiä palveluita, esim. netissä:

<https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/nettipalvelut>

- Työstäkää yhdessä vastaavanlainen taulukko ja merkatkaa sinne tahoja, joiden palveluihin voisitte ohjata nuoria, jotka ovat avun tarpeessa.

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.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Jatkotuki



JATKOTUKI

- Voi toimia esim. niin, että ohjaaja (tai opiskelijaharjoittelija) toteuttaa yhdessä nuorten kanssa heidän ideoimiaan höntsäilyjä. Nuoret valmistelevat yhdessä ohjaajan kanssa höntsäideat konkreettisesti toteuttamiskelpoiseksi ja ohjaaja tukee vertaiscoach-koulutuksen käyneitä nuoria paikan päällä heidän toteuttaessaan ideoitaan toisille nuorille.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Lopuksi



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 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!