HÖNTSÄ

-silta eteenpäin!

HÖNTSÄTEN HYVINVOINTIA JA URAOHJAUSTA

TYÖKIRJA OHJAAJILLE AMMATTIOPPILAITOKSIIN JA NUORTEN PALVELUIHIN

Toimittajat: Riitta Pyky ja Ulla-Maija Luoma

ODL

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

SISÄLLYS

1. Johdanto ... 3

2. Toimintamallin esittely ... 4

2.1 Teoriat mallin taustalla ... 4

2.1.1 Myönteinen tunnistaminen ... 4

2.1.2 Kokemusliikunta ... 5

2.1.3 Luovat menetelmät ... 6

2.1.4 Toiminnallisuuden hyödyt ... 7

2.2 Toimintamallin kuvaus ... 8

2.2.1 Toimintaan ohjaus ... 8

2.2.2 Höntsäklubit ... 8

2.2.3 Vertaishöntsän käynnistäminen ... 10

3. Opas toimintamallin käyttöönottoon ... 12

3.1 Miksi? - kokemuksia toiminnasta ... 12

3.1.1 Nuorten kokemuksia ... 12

3.1.2 Nuoria ohjaavien ammattilaisten kokemuksia ... 14

3.2 Kuinka? ... 14

3.3 Käytännön esimerkkejä toiminnan hyödyntämisestä ... 16

4. Loppuinnostus ... 17

5. Lähteet ... 20

LIITE 1 Harjoitteet nuorten ohjaukseen ... 21

LIITE 2 Harjoitteet vertaisohjaajille ... 28

LIITE 3 Vertaisohjaajien koulutusmateriaali ... 31

Toimintamallin kehittämisen työryhmä: Riitta Pyky, Ulla-Maija Luoma, Leea Naamanka, Sirpa Pehkonen, Katri Virtanen ja Matti Länden.

Lisäksi kiitämme kehittämiseen osallistuneita Mirija Holmaa ja Pauli Klemettiä sekä Koulutuskuntayhtymä OSAO:n, muiden oppilaitosten, hankkeiden ja järjestöjen toimijoita.

1 JOHDANTO

Hyvä lukija. Tämän työkirjan tarkoituksena on toimia apuna käytännön työssäsi silloin, kun haluat hyödyntää liikunnallisia ja luovia menetelmiä nuorten ohjauksessa. Olet ehkä huomannut työssäsi tarpeen paremmalle ryhmäytymiselle tai havainnut, että nuoret kaipaisivat enemmän toimintaa arkeensa ja koulupäiviinsä. Toimintaa, joka tauottaa opiskelua ja auttaa keskittymään paremmin. Riippumatta siitä missä työskentelet, sinun ehkä odotetaan tekevän uraohjausta ja edistävän nuorten hyvinvointia. Tässä kirjassa esitelty toimintamalli ja siihen kuuluvat harjoitteet auttavat sinua vastaamaan kaikkiin näihin tarpeisiin toiminnallisilla, liikunnallisilla ja luovilla menetelmillä.

Toimintamalli on kehitetty ESR-rahoitteisessa Höntsä – Silta eteenpäin -hankkeessa vuosina 2018-2020. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää valtakunnallinen, monialainen Höntsä-toimintamalli, joka perustuu iloa tuottavaan, osaamisesta riippumattomaan, kaikille avoimeen matalan kynnyksen toimintaan nuorten arjessa. Toiminnan tarkoituksena Oulussa, Pieksämäellä ja pääkaupunkiseudulla oli tukea nuorten osallisuutta ja hyvinvointia. Oulussa kehitettiin varhaisen mukaantulon malli toisen asteen ammatillisiin oppilaitoksiin. Mallin tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia, terveellisiä elintapoja, voimaantumista, opiskelumotivaatiota ja opintoihin kiinnittymistä liikunnallisia ja luovia menetelmiä hyödyntäen. Valtakunnallista hankekokonaisuutta koordinoi Metropolia ammattikorkeakoulu, Oulun osahanketta ODL Liikuntaklinikka ja Pieksämäen osahanketta Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hankkeen toteuttajia olivat myös Suomen Nuorisoseurat ry, Urheiluopisto Kisakeskus, Suomen NMKY ja Koulutuskuntayhtymä OSAO / Virpiniemen liikuntaopisto. Euroopan sosiaalirahaston lisäksi hanketta rahoittivat Oulun kaupunki ja toteuttajaorganisaatiot.

Oulun toimintamalli kehitettiin yhdessä ammattiopistojen nuorten ja nuoria ohjaavien ammattilaisten kanssa. Heidän lisäkseen kiitämme höntsää ammattiopistoissa ohjanneita liikunnan, teatterin ja sosiaalialan ammattilaisia arvokkaista kehittämisideoista. Toiminnan testaamisen jälkeen mallin vaikutuksia ja merkitystä arvioitiin kyselyillä, toiminnallisilla menetelmillä ja ryhmähaastatteluilla. Tässä työkirjassa esitellään arvioinnin ja kokemusten pohjalta toimivin malli sekä se, miten voit ottaa toimintamallin käyttöön omassa nuorten ryhmässäsi ja kannustaa nuoria ohjaamaan höntsää toisille nuorille. Myös vaikuttavuuden arvioinnin tulokset on kuvattu työkirjassa.

Kirjan lopusta löydät harjoitteet työsi tueksi. Niissä on yleensä esitelty yksi hyödyntämistapa, mutta uskalla soveltaa harjoitteita ryhmäsi kanssa. Juuri sinä tunnet ryhmäsi parhaiten - heidän erityistarpeensa, dynamiikkansa ja kiinnostuksen kohteensa. Parhaimmat ideat saat toki nuorilta itseltään.

2 Toimintamallin esittely

2.1 TEORIAT MALLIN TAUSTALLA

Matalan kynnyksen höntsätoimintaan liittyvät ilo, onnistumisen kokemukset, osallisuus ja yhteisöllisyys. Toimintamallissa hyödynnetään erilaisia teorioita osallisuuden ja onnistumisten tuottamiseksi sekä nuorten hyvinvoinnin ja uraohjauksen edistämiseksi. Teorioista keskeisimpiä ovat myönteinen tunnistaminen, kokemusliikunta, luovat menetelmät ja toiminnallinen ohjaus. Seuraavissa luvuissa esitellään niistä tärkeimmät ydinasiat.

2.1.1 MYÖNTEINEN TUNNISTAMINEN

- **tutkimuksen ja käytännön työn tuloksena luotu malli syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn**
- **mahdollistaa nuorille suunnatun tuen tarkastelun uudesta näkökulmasta**
- **ytimessä voimaantuminen ja osallisuuden kokemukset**
- **yksilön sijaan kohdataan kokonaisia ryhmiä ja yhteisöjä**
- **riskeihin ja ongelmiin puuttumisesta kohti voimavarojen tunnistamista**
- **nuorta ei lähestytä ongelmien kautta vaan keskitytään yhteisöön kiinnittymiseen ja sosiaaliseen pärjäämiseen**
- **työkaluina vahvuuksien, voimavarojen ja onnistumisen kokemusten tukeminen**

Myönteinen tunnistaminen on tutkimuksen ja käytännön pohjalta kehitetty toimintamalli edistämään hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään syrjäytymistä. Se tarjoaa mahdollisuuden tarkastella nuorille tarjottavaa tukea uudesta näkökulmasta. Myönteinen tunnistaminen määrittyy yhteisölähtöiseksi arkisen tuen muodoksi. (Häkli, Kallio & Korkiamäki 2015.)
Myönteinen tunnistaminen pohjautuu tunnistamisen teorioihin (ks. esim. Nivala & Ryynänen 2019; ks. myös Häkli, Kallio & Korkiamäki 2015) ja sen keskiössä ovat voimaantuminen ja osallisuuden kokemukset. Myönteisessä tunnistamisessa nuorella on mahdollisuus itse määritellä elämässään kohtaamansa haasteet. Vertailun helpottamiseksi mainittakoon, että varhaisessa puuttumisessa ongelmat ovat aikuisen määrittelemiä. Myönteisen tunnistamisen keinoin tavoitetaan myönteisessä mielessä esimerkiksi kokonainen koululuokka tai -yhteisö. Myönteisen tunnistamisen etuna on se, että sen avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti koko kohdejoukon nuoriin, ja näin ollen positiiviset vaikutukset yltävät myös marginaalisemmassa asemassa oleviin nuoriin. (Häkli, Korkiamäki & Kallio 2018.)

Keskeistä myönteisessä tunnistamisessa on ajattelumalli. Mahdollisen tuen tarvitsijoiksi määrittyvät jokainen yksilö ja toisaalta ajatus siitä, että jokaisella on oikeus hyvinvointiin ja tyydyttävään elämään taustasta tai elämäntilanteesta riippumatta. Myönteinen tunnistaminen on tuen muoto, jota voidaan toteuttaa arjen toimintaympäristöissä, jolloin on mahdollista, että se on kaikkien nuorten saatavilla. Ennen kaikkea kyse on ajattelutavan muutoksesta, jo olemassa olevien palvelurakenteiden hyödyntämistä yhteisölähtöisen tuen näkyväksi tekemiseen. Myönteisen tunnistamisen ydin on arvokkuuden ja osallisuuden kokemusten vahvistaminen käytännöllisesti arjen toimintaympäristöissä. (Häkli, Korkiamäki & Kallio 2015)

Myönteisen tunnistamisen lähtökohtana on, että yksilöitä ei erotella tuen tarvitsijoihin ja niihin, jotka eivät tarvitse tukea, vaan

myönteinen tunnistaminen koskettaa kouluyhteisössä jokaista. Myönteisessä tunnistamisessa painopiste siirtyy normaalin tavoittelusta kohti erilaisuuden arvostamista, riskeihin ja ongelmiin puuttumisesta kohti voimavarojen tunnistamista sekä yksilöön suunnatuista toimenpiteistä kohti arjen toimintaympäristöissä ja yhteisöissä ilmenevää tukea. Myönteinen tunnistaminen on keino edistää yksilöiden voimaantumista ja yhteisöjen sitoutumista sekä keino toimia hyvinvoinnin edistäjänä ja syrjäytymisen ehkäisyn menetelmänä. Myönteinen tunnistaminen mahdollistaa sen, että oppilaitos voi keskittyä koko kouluyhteisön hyvinvointiin ongelmiin keskittymisen sijaan. (Häkli, Korkiamäki & Kallio 2015)

2.1.2 KOKEMUSLIIKUNTA

- **ohjaaminen ja osallistuminen on mahdollista ilman lajitaitojen hallintaa**
- **matalankynnyksen toimintaa ilman kilpailullisia tavoitteita**
- **liikuntavälineet löytyvät arjesta soveltamalla**
- **tehtäväsuuntautunut ilmapiiri mahdollistaa turvallisen osallistumisen omana itsenä**
- **toimintaympäristönä hyödynnytetään muutakin kuin liikuntaa varten rakennettua ympäristöä**
- **kokemusliikunnan avulla voidaan vahvistaa osallistujan identiteettiä, luoda elämyksiä ja onnistumisia, lisätä osallisuutta ja toimijuutta**
- **motiivina toimivat liikunnan tuottamat erilaiset kokemukset (visuaalisuus, eri aistien kautta mahdollistuvat elämykset, hyvänolon kokemus ja osallisuudentunne)**
- **kokemusliikunta voi toimia välineenä, jonka avulla pyritään muihin elämänhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tavoitteisiin**

Kokemusliikunta sopii matalankynnyksen liikuntatoimintaan, jossa lajitaitojen hallinta tai kilpailulliset tavoitteet eivät ole merkityksellisiä (Tiihonen 2014a). Kokemusliikunnassa ei pyritä liikunnallisten taitojen oppimiseen, vaan kokemusliikunta on ennen kaikkea väline, jonka avulla pyritään muihin elämänhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tavoitteisiin. Kokemusliikunnan avulla voidaan vahvistaa osallistujan identiteettiä, luoda elämyksiä, lisätä osallisuutta ja toimijuutta. (Pirnes &Tiihonen 2010; Tiihonen 2014b; Ukonaho, Kettunen & Holma 2016.) Kokemusliikunta voi olla avain vuorovaikutukseen, oman pystyvyyden kokemiseen, itsetuntoon, onnistumisen kokemukseen ja muutokseen terveyden vaalimiseksi. Samoja taitoja ja kokemuksia tarvitaan työelämässä.

Kokemusliikunta tarjoaa vaihtoehtoja liikunnan aloittamiseen ja työkaluja ohjaajalle ja opettajalle. Erityisesti vähän liikkuville nuorille kokemusliikunta voi toimia liikkumiseen motivoivana tekijä paremmin kuin tuloksiin ja saavutuksiin keskittyvä suoritusurheilu tai liikunnan terveyshyötyjä korostava terveysliikunta. Kokemusliikunnassa liikunta tarjoillaan nuorille kannustavassa ilmapiirissä helposti lähestyttävänä elämyksenä ja kokemuksena, johon jokainen voi osallistua omana itsenään. Kokemusliikunnassa motiivina toimivat liikunnan tuottamat erilaiset kokemukset, kuten luonnossa liikkumisen visuaalinen ympäristö, eri aistien mahdollistamat elämykset sekä liikunnan jälkeinen hyvänolon kokemus tai liikunnan aikana koettu osallisuuden tuntemus. Oman liikuntamotiivin tunnistaminen auttaa löytämään itselle mielekkään tavan liikkua. Liikunnan iloa tulisikin etsiä kokemusten ja elämysten kautta.

Kokemusliikunnassa merkityksellistä on tehtäväsuuntautunut ilmapiiri. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilön taidot ja ominaisuudet eivät ole merkityksellisiä toiminnan onnistumisen kannalta vaan toiminta on onnistunutta silloin, kun osallistujat kokevat osallisuutta ja

yhteisöllisyyttä yhteisen tehtävän äärellä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaaja ja ohjattavat ovat tasavertaisia. Tunnin sisältöä suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä. Jokaisella osallistujalla on päätösvaltaa ja tärkeä rooli ryhmän toiminnassa. Vaihtelevat ja monipuoliset tehtävät on eriytetty, ja osallistujalla on mahdollisuus asettaa omat tavoitteet sekä valita omantasoiset harjoitteet. Eriyttämisellä eli tarjoamalla jokaiselle oman tasoista tekemistä pyritään tukemaan pätevyyden tunteen saavuttamista. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa pystyvyyden, autonomian sekä yhteisöllisyyden tunteminen mahdollistuvat ja toteutuvat. (Liukkonen ym. 2007.)

2.1.3 LUOVAT MENETELMÄT

- **mahdollistavat tunteiden, aistien, kehollisuuden ja kokemuksellisuuden käytön**
- **tukevat monipuolisen ilmaisun kehittymistä**
- **lisäävät yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia**
- **auttavat sosiaalisten suhteiden ja kohtaamisten syntymisessä**
- **tukevat itsetuntemuksen ja itsetunnon kehitystä**
- **mahdollistavat leikin ja leikillisyyden**
- **voimaannuttavat**
- **tuottavat iloa ja mielihyvää**

Luovuudella, taiteella ja kulttuurilla on tutkitusti paljon myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Kulttuuri kuuluu osaksi ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja kulttuurin sekä luovan tekemisen myönteisiä vaikutuksia voitaisiin hyödyntää oppilaitoksissa nykyistä enemmän. Höntsässä luovat menetelmät kietoutuvat osaksi oppilaitoksissa tapahtuvaa ohjausta ja opetusta. Menetelmien taustalla vaikuttaa ajatus kulttuurin hyvinvointia tukevista vaikutuksista ja menetelmien avulla myönteiset vaikutukset on pyritty valjastamaan oppilaitoksille sopivaan konseptiin.

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia on esitelty runsaasti Maailman terveysjärjestö WHO:n (2019) raportissa, jossa todetaan hyvinvointivaikutuksia ilmenevän erityisesti yksilön fyysisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa sekä terveydessä. Taiteelliseen toimintaan osallistuminen on yhteydessä koettuun elämänlaatuun ja onnellisuuteen. Yksilön kannalta taiteella ja kulttuurilla on yhteys myös mielenterveyteen ja mielenterveyshäiriöistä toipumiseen. Yhteisön kannalta tarkasteltuna taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset ylettyvät muun muassa pidentyneeseen elinikään. (WHO 2019; Laitinen 2017a & 2017b; Hyyppä 2013.)

Oppilaitosten kasvatukselliset tavoitteet ovat yhteneviä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten kanssa. Taiteen ja kulttuurin sosiaalista hyvinvointia edistävät tekijät vaikuttavat positiivisesti erityisesti osallistumiseen ja osallisuuteen, sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen, sosiaaliseen pääomaan, syrjäytymisen ehkäisyyn, kulttuuriseen ja sosiaaliseen moninaisuuteen, kriittiseen ajatteluun sekä aktiiviseksi kansalaiseksi kasvamiseen (Laitinen 2017b). Nuorelle itselleen luovaan ja taiteelliseen toimintaan osallistuminen oppilaitoksessa voi toimia keinona tutustua uusiin ystäviin sekä päästä osaksi sosiaalisia verkostoja.

Ohjauksen näkökulmasta tarkasteltuna luovan ja taiteellisen toiminnan yhdistäminen ohjaustilanteeseen voi tuoda siihen uusia ulottuvuuksia sekä lisätä nuoren tilanteessa kokemaa osallisuutta ja merkityksellisyyttä. Luovan toiminnan kautta nuoren voi olla helpompi jäsentää ja reflektoida elämässään ja opinnoissaan kohtaamiaan haasteita sekä löytää itsestään sellaisia vahvuuksia ja

voimavaroja, joiden olemassaolosta ei vielä tiennyt (Laine & Lammi 2018). Tutkimuksen mukaan osallisuutta lisäävät taiteelliset ja toiminnalliset menetelmät sopivat erityisen hyvin opinto-ohjaukseen ja urasuunnitteluun itsetuntemusta ja pystyvyyden kokemuksia edistävien vaikutustensa ansiosta. (Laine & Lammi 2018).

Opetukseen luovat ja taiteelliset menetelmät tuovat lisää kaivattua toiminnallisuutta. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan myös tukea erilaisten oppijoiden tapoja käsittää ja sisäistää opeteltavaa asiaa. Taiteellisen toiminnan on tutkittu auttavan asiasisältöjen hahmottamisessa ja konkretisoimisessa. Lisäksi taiteellinen toiminta voi innostaa ja lisätä opiskeluun sitoutumista (Honkala 2018). Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tukea opiskelijoiden jaksamista, sillä luovat tauot tukevat myös palautumista. Luova ja taiteellinen toiminta on itsessään arvokasta, eikä ole tarkoituksenmukaista tehdä taiteesta vain teoria-aineiden oppimista tehostavaa toimintaa – vaikka se siihen hyvä lisä onkin.

2.1.4 TOIMINNALLISUUDEN HYÖDYT

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

Höntsässä luotu toimintamalli ohjauksen ja opetuksen toiminnallistamiseksi pitää sisällään liikunnalliset ja muut luovat menetelmät. Toiminnallisissa menetelmissä korostuvat yhteisöllisyys, yhdessä tekeminen ja yhdessä saaduista kokemuksista oppiminen (Nivala & Ryynänen 2019). Toiminnallisten menetelmien hyödyntämisen on huomattu tukevan myös opettajien hyvinvointia ja työssä jaksamista (Heikkilä 2016). Ne myös monipuolistavat ryhmän vuorovaikutusta ja edistävät opiskelijoiden osallisuuden kokemuksia.

Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan lisätä opiskelijoiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja siten edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Erityisesti vähän liikkuville nuorille jo lyhytkin liikunnallinen hetki on eduksi. Lisäksi toiminnallisuus oppitunneilla lisää opiskelijoiden jaksamista ja mielen vireyttä sekä parantaa keskittymistä. Istumisen tauottamisella ja fyysisellä aktiivisuudella on myös yhteys parempiin oppimistuloksiin. (Kantomaa ym. 2018.)

Ohjaustilanteisiin toiminnallisuus tuo uudenlaisia näkökulmia ja keinoja tarkastella yhdessä nuoren tilannetta. Toiminnallisuus ja yhteinen tekeminen tuottaa yhteisiä oivalluksia ja jaettuja kokemuksia. Lisäksi yhteisen tekemisen avulla luottamuksellisen suhteen rakentuminen voi helpottua (Nivala & Ryynänen 2019). Nuorille on tärkeää, että suhde ohjaajaan ja opettajaan on luottamuksellinen, jotta he voivat kertoa henkilökohtaisista asioistaan (Kauppinen 2014). Ohjauksen ja neuvonnan toiminnallistamisen puolesta voidaan mainita myös se, että monelle nuorelle on helpompaa keskustella asioistaan ja huolistaan toiminnan ohessa kuin kasvotusten (Toiviainen 2019).

2.2 TOIMINTAMALLIN KUVAUS

Toimintamalli koostuu kahdesta pääkohdasta 1) Toimintaan ohjauksesta ja 2) Höntsäklubeista. Kun teoriat taustalla ovat hallussa (ks. kappale 2.1), voidaan siirtyä suunnittelemaan toimintaan ohjausta ja Höntsäklubeja. Aikuisen ammattilaisen ohjaaman höntsän lisäksi höntsä voi olla nuorelta nuorelle –toimintaa tai osa ohjaajan omaa ryhmätoimintaa. Nuoria ohjaava ammattilainen voi kannustaa ja tukea nuoria ohjaamaan höntsää toisille nuorille kappaleen 2.2.3 "Vertaishöntsän käynnistäminen" avulla. Toimintamalli on kuvattu kuviossa 1. Toiminnan vaikutuksista voit lukea tarkemmin työkirjan kappaleesta 3.

2.2.1 TOIMINTAAN OHJAUS

Ammattiopiston yksikön tai nuorten ryhmän höntsävastaavan tehtävien onnistunut hoitaminen vaatii enimmillään kolme tuntia aikaa kuukaudessa. Kokeilumme aikana vastuuhenkilö oli usein ammattiopiston opinto-ohjaaja tai kuraattori, mutta vastaava voi olla kuka vain, joka tuntee nuoret, henkilöstön sekä kyseisen yksikön tai nuorten palvelujen tarpeet. Vastuuhenkilö tiedottaa opettajille, muulle henkilöstölle ja nuorten ohjaajille höntsän tärkeydestä ja myönteisistä vaikutuksista. Hän voi myös valita toiminnasta hyötyvät ryhmät ja olla mukana kehittämässä toiminnan sisältöjä yhdessä esimerkiksi opo-tiimin kanssa. Höntsän aikatauluttaminen ammattiopiston lukujärjestyksiin ja opettajien muistuttaminen on tärkeää. Toiminnan sujumisen kannalta on oleellista, että höntsävastaavaksi pääsee henkilö, joka haluaa aidosti edistää toimintaa oman työpaikkansa nuorten parissa.

2.2.2 HÖNTSÄKLUBIT

Höntsää voivat ohjata kaikki nuorten parissa työskentelevät, ja se voi olla osa koulupäivää tai nuorten arkea monella eritavalla. Ammattioppilaitos voi myös tilata esim. liikunnan, kulttuurin tai sosiaalialan ammattilaisen ohjaamaan höntsää. Tämän toimintamallin höntsä on ollut:

- Kolmesti toteutettu klubisarja aloittaville ryhmille.
  - Mahdollistaa toiminnan sisältöjen kehittymisen siten, että ensimmäisillä kerroilla voidaan keskittyä ryhmäytymisen tukemiseen ja edetä myöhemmin uraohjaukseen ja nuoren itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin edistämiseen.
- Höntsäklubit kerran kuussa ryhmille, jotka opo tai kuraattori valitsee.
  - Edistää ryhmän yhteishenkeä, hyvinvointia ja opintoihin kiinnittymistä.
  - Sopiva kesto klubille on noin 30 minuuttia.
- Opettajan tai muun nuoria ohjaavan henkilöstön ohjaamaa toiminnallista tekemistä oppitunnin tai muun ryhmätoiminnan ohessa.
  - Ohjaaja valitsee harjoitteen toiminnan tavoitteen perusteella: nuorten terveellisten elintapojen tukeminen, uraohjauksen tekeminen, hyvinvoinnin edistäminen, ryhmäytyminen, ammattisanastoon tutustuminen jne. Harjoitteet löydät liitteistä (LIITE 1).
- Nuorten itsensä ideoimaa ja ohjaamaa höntsää

POIMI TÄSTÄ SOPIVAT VINKIT ITSELLESI HÖNTSÄN OHJAAMISEEN

- Informoi ajoissa kohderyhmää ja opettajia
- Varmista, että viesti on mennyt perille
- Suunnittele toiminnot kohderyhmän mukaan
- Varaudu plan B:llä ja plan C:llä
- Tarkista aikataulu ja tilat sekä välineet
- Ole ajoissa paikalla, järjestä tilat ja välineet valmiiksi
- Ryhmän saapuessa paikalle, aloita viritys toimintaan tervehtimällä ja esittäytymällä
- Kysy, onko ryhmä osallistunut aiemmin höntsään? Mitä kokemuksia? Miten se vaikuttaa sinun suunnitelmaasi?
- Mieti, kerrotko sisällön kuinka tarkkaan? Saattaa vaikuttaa innostavasti ja lannistavasti?
- Haluaako opettaja osallistua?
- Aloita toiminta määrätietoisesti ja suosi helppoja viritystehtäviä, joihin kaikki voivat osallistua (piiri, rinki, parit, pienryhmät)
- Tsemppaa, kannusta, kehu, rohkaise
- Pidä huoli, että turhaa tyhjäkäyntiä ei synny, kun vaihdat toiminnasta toiseen (jos sinulla on ohjaajapari, hän voi valmistella seuraavaa ja tarvittaessa tarttua heti edellisen hännästä)
- Jos jokin homma toimii, anna mennä, älä väkisin tee kaikkea suunniteltua
- Pidä aistisi herkillä: jatketaanko, lisätäänkö jotain, jätetäänkö jotain pois
- Lopuksi kerää palautetta ja kiitä aktiivisuudesta, toivota mukavaa koulupäivän jatkoa
- Reflektoi yksin tai kollegan kanssa: mikä toimi, mitä pitää viilata, kysy aina opiskelijapalaute
- Siisti tilat ja paikat lähtiessäsi
- Kirjaa ylös tunnelmat ja uudet ideat seuraavaa kertaa varten

Nämä vinkit ovat laatineet höntsää ammattioppilaitoksessa ohjanneet ammattilaiset.

2.2.3 VERTAISHÖNTSÄN KÄYNNISTÄMINEN

Nuorten parissa työskentelevä ammattilainen voi tukea ja kannustaa nuoria ohjaamaan ja järjestämään itse hauskaa ja helppoa höntsää toisille nuorille. Höntsä voi tapahtua oppilaitoksessa vaikkapa välitunneilla ja ruokatauoilla sekä osana nuorten työpajojen, asukastupien tai nuokkareiden toimintaa. Vertaishöntsän käynnistämiseksi ohjaaja voi käydä nuorten kanssa läpi seuraavat osa-alueet:

– Höntsän idea ja ominaispiirteet
– Vertaisohjaajuuteen virittäytyminen
– Liikunnallista ja luovaa yhteistoimintaa
– Käytännön työkaluja höntsäilyn suunnitteluun ja toteutukseen
– Tukea osa-alueitten läpikäymiseksi löydät työkirjan lopussa olevista liitteistä (LIITE 2 ja 3).

Teoriat haltuun

- Myönteinen tunnistaminen
- Kokemusliikunta
- Luovat menetelmät
- Toiminnallinen ohjaus

Toimintaan ohjaus

- Ammattiopiston höntsävastaavan tehtävät
  - Opettajien tiedottaminen toiminnan tärkeydestä ja myönteisistä vaikutuksista
- Aikataulutus + muistuttelu
  - Toiminnasta hyötyvien ryhmien valinta
  - Sisältöjen kehittäminen
  - Työpanos max 3h/kk
- Vastuuhenkilön sitoutuminen ja oma kiinnostus tärkeää
- OPO-tiimi voi toimia höntsävastaavan tukena

Höntsäklubit

- Klubit kerran kuussa
- 3x klubisarja aloittaville ryhmille
- Opettajan tai nuorten ohjaajan ohjaamia lyhyitä höntsähetkiä oppitunnin tai muun ryhmätoiminnan ohessa

Vertaishöntsän käynnistäminen

- Ammattioppilaitoksen tai nuorten palvelujen ammattilainen tukee ja kannustaa nuoria höntsän järjestämisessä toisille nuorille

Vaikutukset

- Tukee ryhmäytymistä
- Parantaa keskittymistä
- Tauottaa istumista
- Lisää koulussa viihtymistä
- Auttaa omien vahvuuksien tunnistamisessa

Kuvio 1. Toimintamallin kuvaus

3 Opas toimintamallin käyttöönottoon

3.1 MIKSI? – KOKEMUKSIA TOIMINNASTA

Toiminnan kehittämisen yhteydessä tapasimme lähes 1000 nuorta ja 50 nuoria ohjaavaa ammattilaista. Keräsimme jatkuvaa palautetta toiminnasta, minkä lisäksi toteutimme laajan vaikuttavuuden arvioinnin kyselyillä, toiminnallisilla menetelmillä ja ryhmähaastatteluilla. Arvioinnin tarkoitus oli selvittää paitsi toiminnan vaikutuksia myös sen merkitystä nuorten ja ammattiopiston ammattilaisten näkökulmasta.

3.1.1 NUORTEN KOKEMUKSIA

3.1.1.1 HÖNTSÄKLUBEILTA

Nuorten kokemukset höntsätoimintaan osallistumisesta olivat hyvin myönteisiä. Hymynaamapalautteen antoi Höntsäklubien yhteydessä 646 nuorta ja laajemmalla toiminnallisella menetelmällä kerättynä palautetta saatiin 160 nuorelta. Enemmistö nuorista oli viihtynyt Höntsäklubilla ja kokenut tulleensa opiskelukavereidensa ja höntsäohjaajan huomioimaksi. Joka neljäs höntsätoimintaan kolme kertaa opintojen alussa osallistuneista koki toiminnan lisänneen koulussa viihtymistä. Yhteensä 28 % nuorista koki saaneensa itsetuntoa vahvistavia onnistumisia höntsäillessä ja 15 % aikoi hyödyntää höntsäilyä tulevaisuudessa työssä tai harrastuksissa.

Höntsäklubilla oli kivaa 53%

Höntsän ohjaajat ja opiskelijakaverit ottivat huomioon 57%

Koki onnistumisia höntsäillessä 28%

Höntsäklubille osallistuminen kolme kertaa lisäsi koulussa viihtymistä 23%

Aikoo hyödyntää höntsäilyä tulevaisuudessa työssä tai harrastuksissa 15%

3.1.1.2 VERTAISOHJAAJILTA

Hankkeen järjestämään höntsän vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneilta nuorilta kerättiin kokemuksia ryhmähaastattelulla. Nuoret olivat kokeneet vertaisohjaajakoulutuksen myönteisenä ja hyödyllisenä sekä ryhmän yhteenkuuluvuuden että oman ammatillisuutensa kautta. Erityisesti ryhmähengen ja ryhmän yhteisöllisyyden nähtiin lisääntyneen koulutuksen aikana. Nuoret kokivat, että yhteinen ja toiminnallinen tekeminen kouluarjen keskellä on tärkeää ja nuorten hyvinvointia tukevaa.

No ehkä sillee [lisäsi ryhmän yhteenkuuluvuutta], että kun ei vielä tuntenu kaikkia niin hyvin, että sitten pääsi paremmin porukoihin, että ei oo niitä tiettyjä miniporukoita vaan kaikki voi olla kaikkien kanssa.

– Nuori vertais-coach koulutuksesta

No varmaan just se [mahdollisti onnistumisen kokemuksia], että jos kuulostaa vähän hassulta joku juttu niin se saattaakin olla hauska.

– Nuori vertais-coach koulutuksesta

No ehkä silleen, [lisäsi ryhmän myönteistä vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuutta], että kaikki kannusti toisiaan ja…

– Nuori vertais-coach koulutuksesta

3.1.2 NUORIA OHJAAVIEN AMMATTILAISTEN KOKEMUKSIA

Kuusi ammattiopistossa höntsän vastuuhenkilönä toiminutta henkilöä osallistui ryhmähaastatteluun, jossa keskusteltiin höntsän oppilaitokselle tuomista hyödyistä ja toiminnan juurruttamisesta. Kaikki haastatellut kokivat, että toiminnan pitäisi olla pysyvä osa oppilaitoksen arkea ja kaikkien opettajien työtä. Heidän mielestään nuoret toivoivat toiminnan jatkuvan ja osa oli kerännyt nuorilta palautetta. Voit lukea tarkemmin otteita ryhmähaastattelusta alla olevasta kuvasta.

Laitan suoraan lukkareihin, ei vapaaehtoisesti. Opiskelijoiden mielestä pitäisi olla joka viikko.

Opiskelijat odottaa lisää, parantaa keskittymistä

Opiskelijat ensin vastahankaan, mutta kun menevät niin tykkäävät. Kysymällä, ketkä haluaa mennä, ei toimi. Työjärjestykseen kun saa laitettua, niin hyvä ja vielä kun saisi opintojen sisälle.

Höntsä tauottaa päivää… tukee ryhmäytymistä

Nuorilta tuli palautetta että tuli hiki. Parantaa keskittymistä, jaksaa istua, vaihtelua teoriaan ja pääsee liikkumaan. Hiki ainoa negatiivinen.

Ryhmäyttäminen ja ryhmäytyminen, pitäisi olla jokaisen opettajan työtä. Opettajan pitäisi ottaa höntsä osaksi normaalia työtään. Se voisi olla mikä tahansa oppiaine, siellä kevyesti liikuntaa ja luovaa toimintaa

Osaksi yto-opintoja: opiskelu ja urasuunnittelu valmiudet ja tyhyyn, silloin tulisi kaikille.

Tärkeyden esille tuominen yksikössä tärkeää. Tiimissä ymmärrys, mutta opettajien suuntaan lisää tietoa.

Pitäisi olla säännöllisesti, tietty päivä, tietty kelloaika

Pitäisi olla osana hyvinvointisuunnitelmaa.

Toiminta on paikallaan syksyllä ryhmäyttämiseksi

Olisi pitänyt sitouttaa enemmän koko henkilökuntaa, johtotiimiä jne. …Koko väen pitäisi olla mukana, kun tämä hieno mahdollisuus on.

Osa ammattiopiston ohjaajista ja opettajista oli jo hyödyntänyt toiminnallisia höntsäharjoitteita työssään nuorten parissa. Opettaja oli esimerkiksi ottanut nuoret mukaan ideoimaan höntsää, mikä opettajan kokemuksen mukaan innosti ja osallisti nuoria osallistumaan paremmin myös oppituntiin. Liikkuminen toi nuorille iloa ja eloa sekä tuki yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta.

3.2 KUINKA?

Ammattiopistojen opiskeluhyvinvoinnin ryhmästä koottu ydinjoukko suunnitteli toiminnan käynnistämistä kuvion 2 mukaisesti. Tärkeintä on miettiä, mitkä ryhmät hyötyisivät Höntsäklubille osallistumisesta ja kuka heidät ohjaa klubeille. Ohjaus kannattaa vaiheistaa ja vaiheet vastuuttaa tietokatkosten ehkäisemiseksi. Tilaresurssien, materiaalien, työajan ja höntsän vastuuhenkilön pohdinta auttaa suunnittelussa, mutta voi usein tehdä näkyväksi myös sen, kuinka pienellä vaivalla toiminta on mahdollista käynnistää.

Voit hyödyntää kuviota 2, kun suunnittelet toiminnan teidän yhteisöönne tai oppilaitokseenne.

KLUBILLE OHJAUKSEN VAIHEET

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

MITÄ RESURSSEJA TOIMINNAN SUJUMINEN VAATII?

TILAT:

TYÖAIKA:

KOORDINAATTORI:

MATERIAALI:

VIESTINTÄ:

KUKA OHJAA NUOREN KLUBILLE?

_____

_____

_____

MITKÄ RYHMÄT / YKSILÖT HALUTAAN KLUBEILLE?

_____

_____

_____

Kuvio 2. Kuvio toimii apuna toiminnan suunnittelussa ja käynnistämisessä

3.3 KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ TOIMINNAN HYÖDYNTÄMISESTÄ

Toiminnalliset, liikunnalliset ja luovat harjoitteet sopivat moneen eri tilanteeseen nuorten parissa. Tämän opaskirjan harjoitteet soveltuvat erityisesti ammatillisiin oppilaitoksiin niin opetukseen, opiskelijahuoltoon kuin ohjaukseenkin sekä nuorten ohjaajille muissa nuorten palveluissa. Olemme koonneet alle esimerkkejä harjoitteiden hyödyntämisestä eri tilanteissa. Esimerkit ovat sovellettavissa erilaisiin kokonaisuuksiin oppitunnin tai ohjaustuokion osaksi käytössä olevan ajan mukaan. Harjoitteiden avulla voi toteuttaa myös kokonaisen oppitunnin tai ohjaustuokion. Sisällöt on mietitty ryhmille sopiviksi, mutta ovat sovellettavissa myös yksilötyöskentelyyn. Ohjeet harjoitteisiin löytyvät liitteistä (LIITE 1 ja LIITE 2).

OHJAAJAN TSEMPPILISTA

- **sinun ei tarvitse olla kulttuurin tai liikunnan ammattilainen hyödyntääksesi toiminnallisia menetelmiä onnistuneesti**
- **arjesta löytyvät välineet ja tilat riittävät**
- **osallista nuoret ideoimaan, mitä esimerkiksi sanomalehtimailalla ja sukkamytyllä voi pelata tauon aikana**
- **innosta ja rohkaise nuorta osallistumaan omalla esimerkilläsi**
- **havainnoi ja reflektoi toimintaa, mistä juuri sinun nuoresi hyötyvät**

Esimerkki 1: Oppitunti (voi soveltaa moneen eri oppiaineeseen)
Virittäytyminen: 1-2-3
Toiminta: Ammattisanasto vai ei –harjoite (Ohjeet LIITE 1 Ammatti vai ei –harjoitteessa)
Reflektointi: Minä olen puu –improvisaatioharjoitus tunnin aihealueesta

Esimerkki 2: Oppitunti teemalla terveys ja hyvinvointi
Virittäytyminen: Arvospurtti
Toiminta: Elämänkoppipallo, Elämäntvisteri
Reflektointi: Ravitsemus- ja liikuntakukkulat

Esimerkki 3: Oman tulevaisuuden suunnittelu ohjaustilanteessa
Virittäytyminen: Ammatticocktail
Toiminta: Pesänryöstö, Miinakenttä
Reflektointi: Peili

Esimerkki 4: Liikkuva opiskelu –ohjelman toteuttamista opiskelupäivän aikana
Kaikilla tämän työkirjan harjoitteilla voidaan toteuttaa Liikkuva opiskelu –ohjelmaa osana oppilaitosten arkea opiskelupäivän aikana. Harjoitteet ovat sovellettavissa luokkahuoneisiin oppitunneilla hyödynnettäväksi, tauoille liikuntatutoreiden käyttöön sekä ohjaustilanteisiin niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyyn. Nuorten työpajoille ja Ohjaamo-palveluihin sekä nuorisotaloille työkirjan harjoitteet sopivat myös ohjaajan tai vertaisohjaajan kanssa tehtäviksi.

4 Loppuinnostus

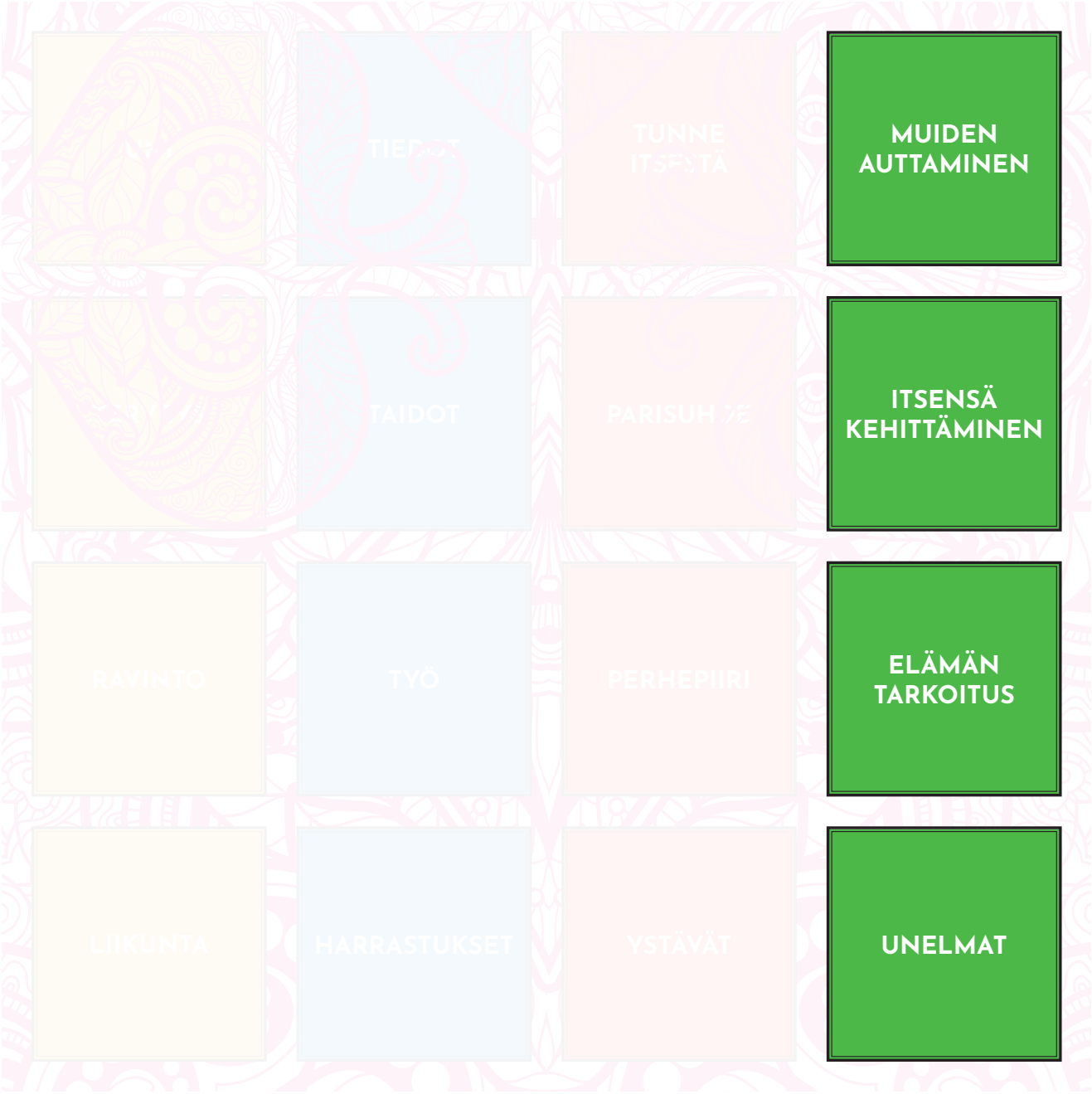
Tämän työkirjan avulla haluamme rohkaista teitä nuorten parissa työskenteleviä opetus- ja ohjausalan rautaisia ammattilaisia hyödyntämään työssänne toiminnallisia menetelmiä. Seuraavaksi kerromme esimerkkien avulla, kuinka tavallisista ja entuudestaan tutuista harjoitteista saa yhdistelemällä luotua liikunnallisen tai toiminnallisen harjoitteen. Ideointi onnistuu yksinkin, mutta hauskempaa ja hedelmällisempää se on porukassa!

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. Tarkemmat ohjeet peliin löytyvät liitteestä (LIITE 1).

Elämänapilat-moniste

Twister -pelialusta



Elämäntvisteri-pelialusta

Elämäntvisteri piirrettynä lakanalle

Esimerkki 2. Ammatti vai ei –leikki ja leikin muunnelmat

Ammatti vai ei –leikin kaltaisia harjoitteita on paljon. Periaatteena leikissä on vastata kysymykseen liikkeellä. Höntsä-toimintamallissa leikki on sovellettu hyödynnettäväksi oppitunnilla esimerkiksi ammattisanaston opiskeluun sekä ohjauksessa ammatteihin ja vahvuuksiin tutustumiseen. Helppoutensa vuoksi harjoite on helposti sovellettavissa erilaisiin tilanteisiin sopivaksi. Tarkemmat ohjeet Ammatti vai ei –harjoitteeseen löydät liitteestä (LIITE 1). Samalla periaatteella voi rohkeasti soveltaa muitakin liikunnallisia harjoitteita.

Esimerkki 3. Ryöstöretki omiin vahvuuksiin
Pesänryöstö harjoitteessa (LIITE 1) tuttuun leikkiin on yhdistetty omiin vahvuuksiin tutustuminen. Pesistä ei haetakaan palloja tai hernepusseja vaan vahvuussanoja. Ideana on se, että ensin yhdessä liikkumalla saadaan tunnelma rentoutettua, jonka jälkeen läpi käytävään asiaan eli tässä tapauksessa omiin vahvuuksiin, on helpompi paneutua. Pesiä ryöstämällä vahvuussanojen valinta ei myöskään ole heti henkilökohtaista, koska tarkoituksena on kerätä mahdollisimman monta sanaa mahdollisimman nopeasti, jolloin niitä ei ehdi valitsemaan. Ryöstöretken jälwkeen omiin vahvuuksiin voi mahdollisesti olla myös helpompi tutustua, jos on saanut liikkumisesta hyvän mielen ja virkeämmän olon.

Toivottavasti esimerkit helpottivat toiminnallisten harjoitteiden keksimistä. Päästä nyt luovuutesi valloilleen ja anna ideoiden lentää! Minkälainen harjoite sinulle tuli ensimmäisenä mieleen? Vie se rohkeasti käyttöön työhösi nuorten parissa ja jaa kokemuksesi kollegoille, niin hekin pääsevät hyödyntämään sitä.

5 Lähteet

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%3Ajyu-201603181888.pdf

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

Hyyppä, 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

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

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/2017/11/21100218/Taiteen-ja-kulttuurin-vaikutukset-terveyteen-tietokortti.pdf

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.

Nivala, E. & Ryynänen, 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

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://taikusydan.turkuamk.fi/info/taikusydan/

LIITE 1 HARJOITTEET NUORTEN OHJAUKSEEN

NIMET HALTUUN

Tavoite: Ryhmäytyminen ja toisiin tutustuminen

Sopiva ryhmäkoko: 6-30 henkilöä

Kesto: 5-15 min

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

Ohjeistus: Jakaudutaan kahteen tai useampaan noin 6 hengen joukkueeseen. Jokainen kirjoittaa oman nimensä paperille. Ohjaaja kirjoittaa valenimiä, jos osallistujia on vähän. Laput viedään käytävään/toiseen tilaan. Haetaan vuorotellen lappu, ryhmässä katsotaan lapussa lukeva nimi. Oikean nimen osuessa kohdalle saadaan piste. Väärän nimen kohdalla hakija esittää pantomiimina jotain eläintä niin kauan, että muut arvaavat. Seuraavana vuorossa oleva palauttaa väärän lapun takaisin ja hakee uuden lapun. Peli päättyy, kun kaikkien nimet on löydetty.

Muuta huomioitavaa: Pantomiimissa voi esittää myös eri ammatteja, arkiaskaretta/tekemistä.

MINÄ OLEN PUU

Tavoite: Ryhmäytyminen ja toisiin tutustuminen

Sopiva ryhmäkoko: noin 3-20 henkilöä

Kesto: 5-10 min

Tarvittavat tilat ja välineet: luokkatila, liikuntasali, aula tai käytävä - tila, josta saa pöydät ja tuolit syrjään

Ohjeistus: Aluksi yksi menee ryhmän keskelle ja sanoo: "Minä olen puu." Sivussa olevat tulevat yksitellen "kuvaan" mukaan ja sanovat, mitä esittävät, esim. " minä olen orava, joka istuu puussa" tai "minä olen käpy, jota orava syö". Kun vähintään kaksi on tullut kuvaan mukaan, "puuna" oleva päättää, kuka jää, esimerkiksi "orava jää". Muut lähtevät kuvasta pois ja alkavat luoda "oravan" ympärille uutta kuvaa. Aina kuvan aloittanut saa päättää, kuka jää seuraavaksi keskelle. Painotetaan, että ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta, vaan voi esittää juuri sitä, mikä tulee keskellä olevasta asiasta mieleen.

Lähde: Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yhteistoimintaa kehittämällä s. 122.

ELÄMÄNTVISTERI

Tavoite: hyvinvointitaitojen oppiminen, elämän eri osa-alueiden pohtiminen, omiin voimavaroihin tutustuminen toiminnallisesti, tulevaisuussuuntautuneisuuden edistäminen, liikkumisen lisääminen ja yhdessä toimiminen

Sopiva ryhmäkoko: noin 4-6 henkilöä

Kesto: 10-15 min, jatkotyöskentely 5-30min

Tarvittavat tilat ja välineet: Elämäntvisteri-pelialusta tai Twister-pelin pelialusta, Twister-pelin hyrrä tai hyrrän pohjalta itse tehdyt pelikortit, jatkotyöskentelyä varten Elämänapilat-moniste Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille –kirjasta sekä Ravitsemus- ja liikuntakukkulat harjoitteeseen (LIITE 1) tarvittavat välineet .

Ohjeistus: Peliä voi pelata Twister-pelin säännöillä, hyrrän antamien ohjeiden mukaan, 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 elämääsi lisää?" Ohjaajana voit kannustaa pelaajia keksimään kysymyksiä, joiden mukaan he siirtyvät sopivaan ruutuun pelialustalla. Pelin ideaa voi soveltaa erilaisiin teemoihin.

Pelialustan voitte piirtää yhdessä nuorten kanssa lakanalle alla olevan mallin mukaisesti.

UNI	TIEDOT	TUNNE ITSESTÄ	MUIDEN AUTTAMINEN
TERVEYS	TAIDOT	PARISUHDE	ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

Malli pelialustan piirtämiseen

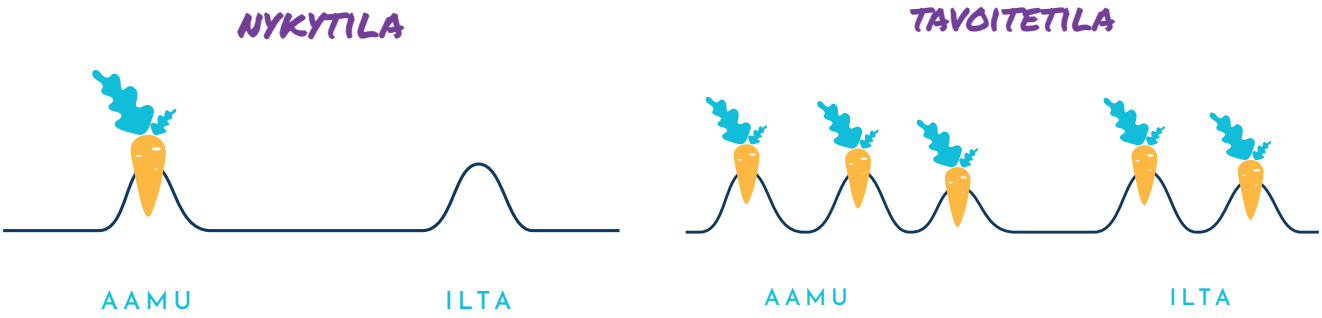
RAVITSEMUS- JA LIIKUNTAKUKKULAT

Tavoite: hyvinvoinnin ja terveellisten elintapojen (ateriarytmi, kasvisten syönti, liikkuminen) edistäminen

Sopiva ryhmäkoko: 1-10 henkilöä

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.

Soveltaminen liikkumiseen: Samalla tavalla nuori voi piirtää aikajanalle, milloin liikkuu nykyään ja mihin aikaan päivästä voisi lisätä liikkumista. Liikkumisen osalta kannattaa huomioida, että kaikki liike on hyvästä: käveleminen tai pyöräily paikasta toiseen, pihapelit ja höntsäily, portaiden nouseminen, pihatyöt ja vapaa-ajan liikuntaharrastus.

Ohjeistuksessa kannattaa huomioida kansalliset suositukset: 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. (https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/)

Liikkumisen suosituksen (2008) mukaan 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1-2h tuntia päivässä ja välttää pitkiä istumisen jaksoja. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä tulisi rajoittaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki 2008. 96 s. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry)

ARVOSPURTTI

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

Sopiva ryhmäkoko: 5-20 henkilöä

Kesto: 10-15 min

Tarvittavat tilat ja 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 kysymyksiä, jotka liittyvät elämän eri osa-alueisiin ja miten tyytyväiseksi tai tasapainoiseksi osallistujat kokevat osa-alueiden 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. Liikkumistapoja voi vaihdella. Toinen tapa, jolla osallistujat voivat kuvata omaa tyytyväisyyttään tähän elämänalueeseen on esim. että he voivat heittää hernepussin tai jonkin muun esineen haluamaansa kohtaan ja toisen hernepussin tavoitetilan kohtaan. Nykytilan ja tavoitetilan väliä voi "mitata" kehollisesti niin, että pitää yltää koskettamaan sekä nyky- että tavoitetilaa. Näin muutoksen koko konkretisoituu.

ROOLEISSA PELAAMINEN

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

Sopiva ryhmäkoko: kaksi joukkuetta

Kesto: Pohjustus erilaisista ammateissa tarvittavista rooleista ja vahvuuksista (esim. Pesänryöstö-pelin pelaaminen ensin). Peliaika noin 10-15 min, loppukeskustelu 5 min.

Tarvittavat tilat ja välineet: Liikuntasali tai muu avoin tila, valittuun peliin sovelletut tai oikeat välineet (pallot, mailat, maalit, jne.)

Ohjeistus: Ohjaajan kanssa käsitellään tulevassa ammatissa esiintyviä erilaisia rooleja. Esimerkiksi päällikkö, alainen, harjoittelija, esimies jne. tai vaihtoehtoisesti, millaisista vahvuuksista tulevassa ammatissa on hyötyä esim. itseohjautuvuus, yhteistyökykyisyys, empaattisuus jne. 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.

PESÄNRYÖSTÖ

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

Sopiva ryhmäkoko: 10-20 henkilöä

Kesto: 10-20 min keskusteluineen

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

Ohjeistus: Osallistujat asettuvat tilan keskiosaan. Tarvittaessa jokaiselle voidaan antaa oma paikkamerkki, joka toimii hänen kotipesänään. 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. Keskustelua voidaan käydä myös eri ammateissa hyötyä olevista vahvuuksista ja vasta sen jälkeen omista, henkilökohtaisista vahvuuksista. Keskustelun voi käydä myös pareittain tai pienissä ryhmissä. Harjoitteen jatkotyöskentelyä voi soveltaa monella eri tavalla.

Vahvuus sanat:

HARKITSEVA, OIKEUDENMUKAINEN, YMMÄRTÄVÄINEN, LEMPEÄ, REILU, SOSIAALINEN, LIIKUNNALLINEN, HYVÄ ARVIOINTIKYKY

OMA-ALOITTEINEN, ROHKEA, SOVITTELEVA, SOSIAALINEN, ILOINEN, MYÖTÄTUNTOINEN, MUSIKAALINEN, VAROVAINEN

REHELLINEN, LUOVA, NOPEA OPPIMAAN, SINNIKÄS, AHKERA, TAITEELLINEN, HILLITTY

RAUHALLINEN, LUOTETTAVA, JÄRJESTELMÄLLINEN, MÄÄRÄTIETOINEN, MUUT HUOMIOIVA, HYVÄ KUUNTELIJA, RAKASTAVA, SYVÄLLINEN

KEKSELIÄS, ENERGINEN, AVARAKATSEINEN, ENNAKKOLUULOTON, RENTO, HUUMORINTAJUINEN, URHEA, TIIMITYÖSKENTELIJÄ

YSTÄVÄLLINEN, POSITIIVINEN, TAITAVA PUHUJA, YMMÄRTÄVÄINEN, VASTUULLINEN, AITO, UTELIAS, HAUSKA

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.

Ammatticocktail II: Sama peli, mutta ammattinimikkeiden tilalla on ammattiroolit esim. esihenkilö, alainen, harjoittelija jne.

Esimerkkilista ammattinimikkeistä:

AJONEUVOASENTAJA
ARTESAANI
AUTOKORINKORJAAJA
AUTOMAALARI
AUTOMAATIOASENTAJA
AUTONKULJETTAJA
DESIGNTEKSTIILIEN VALMISTAJA
ELEKTRONIIKKA-ASENTAJA
ELINTARVIKKEIDEN VALMISTAJA
ELÄINTENHOITAJA
HYVINVOINTITEKNOLOGIA-ASENTAJA
ILMANVAIHTOASENTAJA
IT-TUKIHENKILÖ
KAIVOSTYÖNTEKIJÄ
KAMPAAJA
KIINTEISTÖNHOITAJA
KOKKI
KONEASENTAJA
KONEAUTOMAATIOASENTAJA
KONEISTAJA
KOSMETIIKKANEUVOJA
KOSMETOLOGI
LABORANTTI
LATTIANPÄÄLLYSTÄJÄ
LEIPURI-KONDIITTORI
LEVYSEPPÄHITSAAJA
LIHATUOTTEIDEN VALMISTAJA
LINJA-AUTONKULJETTAJA
LÄHIHOITAJA
LÄÄKETEKNIKKO
MAALARI
MAARAKENNUSKONEENKULJETTAJA
MAARAKENTAJA
MAASEUTUYRITTÄJÄ
MATKAILUPALVELUJEN TUOTTAJA
MEDIAPALVELUJEN TOTEUTTAJA
MERKONOMI
METSÄKONEENKULJETTAJA
MITTATILAUSOMPELIJA
MUOTIASSISTENTTI
OHJELMISTOKEHITTÄJÄ
PARTURI
PERUSTASON ENSIHOITAJA
PIENKONEKORJAAJA
PUTKIASENTAJA
PUUSEPPÄ
PUUTARHURI
SAHAPROSESSINHOITAJA
SUUNNITTELUASSISTENTTI
SÄHKÖASENTAJA
TALONRAKENTAJA
TARJOILIJA
TIETOVERKKOASENTAJA
TOIMITILAHUOLTAJA
TURVALLISUUSVALVOJA
VARAOSAMYYJÄ
VARASTONHOITAJA
VASTAANOTTOVIRKAILIJA
VÄLINEHUOLTAJA
YHDISTELMÄAJONEUVONKULJETTAJA

AMMATTI VAI EI - VAHVUUS VAI EI

Tavoite: ryhmäytyminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen

Sopiva ryhmäkoko: 10-30 henkilöä

Kesto: 10 min

Tarvittavat tilat ja välineet: Liikkumiseen soveltuva tila, lista ammateista ja ammatteja muistuttavista sanoista sekä vahvuuksista ja vahvuuksia muistuttavista sanoista sekä lista ammattisanastosta.

Ohjeistus: Ryhmä riviin tilan keskelle. Ohjaaja mainitsee jokin ammatti, jolloin sovitusti liikutaan joko hyväksyttävään tai kieltävään suuntaan. Ammattinimikkeinä "virallisia " ammatteja, kuten lääkäri, lähihoitaja jne. "Epävirallisia" esim. maalivahti, rantaleijona jne.

Liikuntatapoja vaihdellen: kävelyt sivuttain, takaperin, tipuaskelin, juoksu, hypyt jne.

Muuta huomioitavaa: Voidaan soveltaa oppitunnilla myös ammattisanaston läpikäymiseen. Esimerkiksi lähihoitajien ammattisanastoon kuuluvia virallisia sanoja: dosetti, tasapaino, rollaattori ja vastaavasti epävirallisia: pakoputki, pistosaha jne.

Lista ammattinimikkeistä ja ammatteja muistuttavista sanoista:

SINIPIIKA
RANTALEIJONA

NOSTOKURKI
TIREHTÖÖRI

KONDUKTÖÖRI
HYDROLOGI

KOSMETOLOGI
PALEONTOLOGI
HUTKIJA
AGRONOMI
PROVIISORI

SORMINOMI
COPYWRITER
KONSERVAATTORI
NOTAARI

TARULOGI
DRAMATURGI
KRIITIKKO

KUUSIKKO
GRAAFIKKO
LUOTSI
VÄYLÄMESTARI
FARMASEUTTI
SELITTÄJÄ
ERGONOMI

LOTTONEUVOJA
NAPRAPAATTI
MEHILÄISTENHOITAJA
LIIKENNEHOITAJA
VIHERPIIPERTÄJÄ
RIISTANVALVOJA
HÄÄRÄRI

RAUDOITTAJA
VATUPASSI
ERISTÄJÄ

LAATOITTAJA

KAASULEIKKAAJA
SÄRMÄÄJÄ
LINSSINHIOJA
LASINPUHALTAJA
MODISTI
NUDISTI
SYVÄKAIRAAJA
VAIHDENAINEN
AHTAAJA
MOSSAAJA

KIVEÄJÄ
SALAAOJITTAVA
MITTARIMATO
KANNISKELIJA

ELÄMÄN KOPPIPALLO

Tavoite: Toimiminen ryhmänä, lisätä osallisuutta, lisätä liikettä, keskustella tietystä teemasta/merkityksellisistä asioista (esim. ajanhallinta, hyvinvoinnin osatekijät.)

Sopiva ryhmäkoko: 8-20 henkilöä

Kesto: 10 - 15 min peliaika + keskustelu

Tarvittavat tilat ja välineet: Eri värisiä ämpäreitä/roskiksia/pusseja/pahvilaatikoita/huppareita tms. paljon palloja sählypalloja/sanomalehtipalloja/pehmopalloja, tavoitteet voi kirjoittaa paperille ja teipata ämpärin kylkeen tai kirjoittaa maalarinteippiin

Ohjeistus: Jokainen ämpäri vastaa teemasta riippuen yhtä (ura-)tavoitetta, elämänhallinta- tai hyvinvointitaitoa. Pelataan joukkueena, yritetään heittää palloa kohti itselle merkityksellistä tavoitetta tai asiaa, vastapuoli yrittää estää pallojen saamisen ämpäriin. Ämpäreitä joukkueella esim. 2-5, yksi henkilö yhden ämpärin maalivahtina, saa liikkua ämpärin kanssa pallojen heittämisen kannalta sopivaan paikkaan. Peliajan päätyttyä katsotaan ämpärit ja keskustellaan ämpäreiden teemasta (miksi juuri siihen heitettiin palloja/mitä merkitsee ko. aika osallistujille).

Ämpäreiden/maalien teemat mietitään ja valitaan yhdessä nuorten kanssa.

RAKENNUSMESTARI

Tavoite: Yhteistyö, ryhmäytyminen, viestintä, virittäytyminen, ammatillisuus

Sopiva ryhmäkoko: 10 - 20 henkilöä

Kesto: noin 30 min

Tarvittavat tilat ja välineet: rakennustavaroita: kertakäyttömukeja, legoja, pyykkipoikia yms., riittävästi sekä malliin että ryhmille rakentamista varten

Ohjeistus: Jaetaan vähintään 4 hengen ryhmiin (4-6) , joista valitaan asiakas, rakennusmestari ja rakentajat. Rakennettava kohde näkösuojaan, jota saa katsoa vain asiakas, samoin näkösuoja rakentajille, ettei asiakas näe rakennusta ennen aikojaan. Asiakas käy katsomassa tilattua kohdetta, kertoo rajatulla alueella rakennusmestarille ohjeet, jotka hän vie eteenpäin rakentajille. Tämäkin viestin vaihto rajatulla alueella, etteivät rakentajat kuule. Rakentajat käy vuorotellen hakemassa ohjeita rakennusmestarilta. Asiakas syöttää tietoa eteenpäin rakennusmestarille, niin kauan kun aikaa on tai kunnes rakennus on valmis. Lopuksi rakennusmestari ja rakentajat katsovat alkuperäisen mallin ja sitten asiakas ja rakennusmestari tuotoksen. Rakentamisen jälkeen keskustellaan viestinnästä ja ohjeiden antamisesta työyhteisössä.

Ohjaaja rakentaa mallin -> asiakas katsoo mallia -> asiakas kertoo rakennusmestarille -> rakennusmestari ohjeistaa rakentajia -> rakentajat rakentavat kuulemiensa ohjeiden perusteella -> katsotaan lopputulos yhdessä -> reflektointi

Muuta huomioitavaa: Osallistujat voivat hakea lapun kerrallaan ohjaajalta. Yleisimmistä lapuista/sanosta voidaan tehdä ryhmäpatsas.

LIITE 2 HARJOITTEET VERTAISOHJAAJILLE

PEUKKU

Tavoite: Vuorovaikutustaidot, ryhmäytyminen

Sopiva ryhmäkoko: 5-50 henkilöä

Kesto: 5 min

Tarvittavat tilat ja välineet: Ei tarvitse välineitä, tilassa hyvä mahtua olemaan piirissä

Ohjeistus: Asetutaan piiriin, jokainen nostaa ensin oikean peukalon ylös ja kääntää käden vieressä olevaan päin. Vasemman käden kämmen asetetaan vieressä seisovan peukalon yläpuolelle. Ohjaaja laskee 1-2-3 ja sitten pitää yrittää napata kaverin peukalosta kiinni ja samalla vetäistä oma peukalo alta pois. Toistetaan sama toisella kädellä.

SPÄDÄM

Tavoite: Vuorovaikutustaidot, ryhmäytyminen

Sopiva ryhmäkoko: 5-20 henkilöä

Kesto: 10-15min

Tarvittavat tilat ja välineet: Ei tarvitse välineitä, tilassa hyvä mahtua olemaan piirissä

Ohjeistus: Viesti kulkee piirissä seuraavilla käskyillä:
Go! = viesti lähtee ja siirtyy go:lla vieressä olijalle. Selkeä käännös vieressä seisovan puoleen.
STOP! = kädet eteen ja voi torjua viestin, jolloin viestin antajan pitää laittaa se eteenpäin toisaalle.
BOING! = yhdellä kädellä "ammutaan" viesti kenelle tahansa piirissä
SPÄDÄM! = kahdella kädellä lähetetään matkaan SPÄDÄM!-viesti kenelle tahansa piirissä. Viestin saaja pyörähtää ympäri ennen kuin lähettää viestiä eteenpäin. Voi lähettää GO:lla, BOING:lla ja SPÄDÄM:llä

LÖTKÖPÖTKÖMATSI

Tavoite: Vuorovaikutustaidot, ryhmäytyminen, fyysinen aktiivisuus

Sopiva ryhmäkoko: 4-20 henkilöä

Kesto: 10-15min

Tarvittavat tilat ja välineet: Kaksi puolikasta lötköpötköä/joukkue ja pehmeäpallo tai ilmapallo. Tila, jossa mahtuu liikkumaan

Ohjeistus: Asetutaan piiriin, jokainen nostaa ensin oikean peukalon ylös ja kääntää käden vieressä olevaan päin. Vasemman käden kämmen asetetaan vieressä seisovan peukalon yläpuolelle. Ohjaaja laskee 1-2-3 ja sitten pitää yrittää napata kaverin peukalosta kiinni ja samalla vetäistä oma peukalo alta pois. Toistetaan sama toisella kädellä.

1 - 2 - 3

Tavoite: Virittäytyminen, tauotus, keskittyminen, ryhmäytyminen

Sopiva ryhmäkoko: 10 - 18 henkilöä, aloitetaan pareittain > 3-4 ryhmissä jatketaan

Kesto: 10 min

Tarvittavat tilat ja välineet: vapaata tilaa toimia

Ohjeistus: Aluksi pareittain asetutaan noin metrin päähän parista ja lasketaan reippaaseen tahtiin kolmeen, aloittaja sanoo yksi -pari 2 - aloittaja kolme jne.Yritetään pitää reipasta vauhtia...Seuraavassa vaiheessa korvataan kaksi jollain liikkeellä esim taputus. Aloittaja sanoo yksi- pari sanomisen sijaan taputtaa- aloittaja sanoo kolme jne. Siirrytään isompiin ryhmiin, jossa kiertävä lukumäärä on aina yhtä suurempi kuin ryhmän määrä. Aloitetaan aina sanomalla yksi- sitten voi lisätä liikkeitä korvaamaan haluttu numero.
Muuta huomioitavaa: Käytettyjä liikkeitä : taputus, nyökkäys , pyörähdys, kyykky yms. Liikesuuntaa kanttaa myös vaihtaa.

Muuta huomioitavaa: Käytettyjä liikkeitä : taputus, nyökkäys , pyörähdys, kyykky yms. Liikesuuntaa kanttaa myös vaihtaa.

LIIKE LIIKKEELLE

Tavoite: Yhteistyö, ryhmäytyminen, keskittyminen, virittäytyminen

Sopiva ryhmäkoko: 8-10 henkilöä ryhmässä

Kesto: noin 5-10 min riippuen montako tehtävää laitetaan liikkeelle

Tarvittavat tilat ja välineet: Vapaata tilaa, jotta jono onnistuu

Ohjeistus: Ryhmä asettuu jonoon noin puolen metrin välein, taakse ei vilkuilla. Ohjaaja koputtaa jonon viimeistä (viimeisiä jos useampi ryhmä) ja näyttää sopivan liikesarjan vain kerran. Jonon viimeiset koputtavat toiseksi viimeistä ja ohjaavat liikkeen hänelle jne. Jonon viimeinen näyttää koko ryhmälle, mikä oli lopputulos. Seuraavassa liikkeessä vaihdetaan jonossa etenemissuunta päinvastaiseksi.

Muuta huomioitavaa: Toisessa versiossa voisi olla jokaisella paperi ja kynä, laitetaan kuva /kuvio liikkeelle.

PEILI

Tavoite: Virittäytyminen, tauotus, keskittyminen, ryhmäytyminen

Sopiva ryhmäkoko: 10 - 20 henkilöä, toiminta pareittain

Kesto: noin 10 min

Tarvittavat tilat ja välineet: vapaata tilaa toimia

Ohjeistus: Asetutaan pareittain noin metrin päähän parista. Sovitaan aloittaja esim. vanhempi, nuorempi, aakkosissa aiempi, lyhempi jne. Aloittaja kuvittelee olevansa peilin edessä ja pari toimii peilinä. Aluksi aloittaja tekee vain kasvon ilmeitä ja peili koettaa matkia...osien vaihto. Seuraavassa vaiheessa otetaan mukaan käsien liikkeet. Viimeisessä vaiheessa kokovartalopeili.

Muuta huomioitavaa: Harjoitteeseen voi sopia kuvitteellisen tilanteen, esim. juhliin lähtö tms. Liikkeen avulla voidaan kuvailla myös parin vahvuuksia.

MIINAKENTTÄ

Tavoite: Ryhmäytyminen, yhteistyö, virittäytyminen

Sopiva ryhmäkoko: 10 - 20 henkilöä

Kesto: noin 20 minn

Tarvittavat tilat ja välineet: avointa tilaa turvallisuussyistä, poimittavia esineitä esim. hernepusseja 30-40

Ohjeistus: Osallistujat jaetaan 3-5 hengen ryhmiin ja ryhmät sopivat suoritusjärjestyksen- asettuvat jonoon. Jonon ensimmäinen lähtee silmät kiinni poimimaan esineen kerrallaan, jonon kakkonen ohjaa sanallisesti esineen luo, poimimaan sen ja palaamaan jonon luo. Seuraavaksi kakkonen liikkeelle, kolmonen ohjaa jne. Poimitaan kaikki esineet ja lopuksi tarvittaessa lasketaan pisteet. Turvallisuussyistä poimija pitää käsiä edessä mahdollisen törmäyksen estämiseksi. Hommaan voi lisätä haastetta pyöräyttämällä liikkeelle lähtevää pari kertaa ympäri ja sitten liikkeelle

Muuta huomioitavaa: Haettavat esineet voivat olla myös vahvuussanoja ja pelin jälkeen voidaan keskustella vahvuuksista ja niiden merkityksestä opiskelussa, työelämässä jne.

LIITE 3 VERTAISOHJAAJIEN KOULUTUSMATERIAALI

Vertaisohjaajakoulutuksessa[1] läpikäytävät asiat ovat:

1. Höntsän idea ja ominaispiirteet
2. Vertaisohjaajuuteen virittäytyminen
3. Liikunnallista ja luovaa yhteistoimintaa
4. Käytännön työkaluja höntsäilyn suunnitteluun ja toteutukseen

1. Höntsän ideaa ja ominaispiirteet

Alla olevien videoiden ja yhdessä keskustellen voitte perehtyä Höntsään.

Mitä Höntsä EI ole: Anti-Höntsä part 1
https://www.youtube.com/watch?v=xBH02WLdDuU

Mitä Höntsä EI ole: Anti-Höntsä part 2
https://www.youtube.com/watch?v=4BRt9Z5x9IY

Tätä höntsäily on: Tankofudis
https://www.youtube.com/watch?v=UuKQZ6gtNso

Keskustelun tueksi: Mitä ajatuksia heräsi?

Höntsä on iloa tuottavaa, kaikille avointa ja osaamisesta riippumatonta yhteistoimintaa.

2. Vertaisohjaajuuteen virittäytyminen

Vertaisohjauksen elementit käydään läpi yhdessä keskustellen. Ohjaaja voi tarvittaessa perehtyä käsitteisiin etukäteen. Mitä höntsässä tarkoittaa käsite ja miten se voi toteutua? Keskustelun tarkoituksena on herättää ajatuksia siitä, että höntsä voi olla hyvin monenlaista toimintaa ja toteutua monin erilaisin tavoin.

osallisuus, luottamus, vapaaehtoisuus, samankaltaisuus, motivaatio, turvallisuus, ystävällisyys, kokemukset, erilaisuus, tavoitteellisuus, kohtaaminen

Millainen on hyvä höntsähetki? Höntsä Coachin tarvittavat taidot? Hyvän höntsän elementtejä -ryhmätyöskentely ja ryhmien tuotosten esittely ja jakaminen yhdessä keskustellen. Kysymyksiin voi vastata vaikka erivärisille post it –lapuille.

Minustakin Höntsä Coach-vertaisohjaaja -harjoitteet:

- Muotokuva -harjoite
  - Muodostetaan piirit lattialle asetettujen papereiden mukaisesti
  - Piirrettävät istuvat paikoillaan ulkokehälle
  - Piirtäjän sisäkehälle, paperit ovat istujien välissä
    - Piirretään 5s. ja piirtäjät siirtyvät myötäpäivään seuraavan paperin ääreen
    - Yksi ihminen ei piirrä koko kuvaa valmiiksi!Muotokuva -harjoite
  - Osien vaihto ja toistetaan toisin päin
    - Vinkki: paperit voi teipata valmiiksi päällekkäin, jolloin vuorovaihto on nopeampi

[1] Vertaisohjaajakoulutuksen yksityiskohtaisempi materiaali on saatavilla osoitteessa www.hontsaopas.fi arviolta elokuuhun 2025 saakka. Höntsäopas-sivusto avataan syksyn 2020 aikana.

- Millainen ohjaaja olen? -harjoite
    - Etsitään adjektiiveja vastaamaan omalta kohdalta kysymyksiin ‘millainen ohjaaja olen? ‘ ja ‘millaiseksi ohjaajaksi haluan tulla?’

3. Valitse ryhmällesi sopivat harjoitteet LIITTEESTÄ 2

Voit toiminnallistaa koulutusta ja tauottaa istumista LIITTEESSÄ 2 olevilla harjoitteilla. Harjoitteet soveltuvat myös vertaisohjaajien ohjaamiksi.

4. Käytännön työkaluja höntsäilyn suunnitteluun ja toteutukseen

Koulutuksen viimeisessä osassa nuoret pääsevät suunnittelemaan Höntsähetkiä sekä harjoittelemaan ohjaamista tutussa porukassa:

- Höntsähetkien suunnittelu ja ideointi pienissä ryhmissä tai ohjaajaparin kanssa. Suunnittelun tukena voi käyttää tuntisuunnitelmapohjaa, jossa vertaisohjaajat miettivät vastaukset kysymyksiin: ”mitä, milloin, missä, välineet, mainostus?”
- Höntsähetkien ohjausta voi harjoitella ennen virallista ohjausta ja harjoittelun yhteydessä on hyvä vielä miettiä, toimiiko suunnitelma ja mitä kaikkea pitää ottaa huomioon oikeassa ohjaustilanteessa. Tässä vaiheessa voidaan myös keskustella mahdollisista mieleen tulevista hankalista tilanteista ja miettiä yhdessä, miten niistä pääsee eteenpäin ja keneltä voi tarvittaessa pyytää apua.

HÖNTSÄ – SILTA ETEENPÄIN! -HANKE 2018–2020

Julkaisija
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr

Ulkoasu ja taitto
NTRNZ Media Oy

Valokuvat
Hankkeen kuva-arkisto

Painopaikka
Grano

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0
Kansainvälinen –lisenssillä.

ISBN 978-951-95984-3-7 (nid.)
ISBN 978-951-95984-4-4 (PDF)