



# puro

psykologinen joustavuus ja resilienssi

Mari Lankinen

# KIRJAILIJA

---

PURO opetusmateriaalin tekijä on FM, terveystiedon opettaja ja tietokirjailija Mari Lankinen (s. 1976). Hän kehittää menetelmiä nuorten, työntekijöiden ja vanhusten hyvinvoinnin vahvistamiseen. Viimeiset vuodet Lankinen on keskittynyt positiivista psykologiaa soveltaviin pedagogisiin menetelmiin ja työkaluihin, joita käytetään laajasti koulujen ja oppilaitosten työskentelyssä. Menetelmät ovat saaneet myös kansainvälistä huomiota positiivisen psykologian kentällä. Hän on kouluttanut kymmenen vuoden ajan sosiaali- kasvatus- ja terveystieteen ammattilaisia hyödyntämään hyvinvointia vahvistavaa pedagogiikkaa työssään.

Lisätietoa Mari Lankisen kehittämistä menetelmistä ja koulutuksista: [www.emotio.fi](http://www.emotio.fi)

## PURO

psykologinen joustavuus ja resilienssi

© Mari Lankinen

Teksti: Mari Lankinen

HundrED on osallistunut materiaalin kehittämiseen.

Graafinen suunnittelu: Jyri Öhman / Kilda Creative

Kansi: Emotio

Alkuperäinen kuva: Riitta Weijola

Toimitus: Silja Mäki

Kustannus: Tmi Terapeda

ISBN 978-952-67522-3-5 (nid.)

ISBN 978-952-67522-4-2 (EPUB)



# PURO

---

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS JA RESILIENSSI

MARI LANKINEN

HELSINKI

# SISÄLLYSLUETTELO

---

---

Kirjoittajalta.....	6	PUROskills.....	18
Johdanto.....	7	PUROn viisi osiota.....	23
Positiivinen psykologia viitekehyksenä.....	8	Tunnekompassi – mitä sinulle kuuluu?.....	25
Psykologinen joustavuus.....	9	Flourish – myönteisten tunteiden tunnistaminen ja	
Miten psykologinen joustavuus kehittyy?.....	9	lisääminen.....	26
Psykologista joustavuutta lisäviä tekijöitä.....	10	PURO –hyvinvointikansio.....	26
Resilienssi.....	13	Ohjaajan rooli.....	27
Vahvuutta vastoinkäymisiin.....	13	Tiedote vanhemmille.....	28
PURO.....	15	Orientation.....	31
Yleistä PURO -hyvinvointivalmennuksesta.....	15	Sort it out.....	32
Päämäärä.....	16	The more the merrier.....	36
PUROskills –taidot.....	16	Angry or hungry?.....	38

---

---

Compass.....	40	Roots and routines.....	72
Tunnekompassi.....	44	VIA-test .....	74
Tunnekompassin Kooste.....	46	Familiar affairs.....	78
Flourish.....	50	Log in.....	82
Moments.....	52	Routines.....	84
Flashing.....	56	Food and fun .....	88
Wristlet.....	58	Comics and lyrics.....	90
Binding.....	60	Party and praise.....	92
Bouncing back - lisäharjoitteita.....	62	Lähdeluettelo.....	100
This too shall pass.....	64		
Vaikea tunne.....	65		
Vaikea tunne.....	65		
Moments II.....	66		
Flashing II.....	68		
Fast Forward.....	70		

# KIRJOITTAJALTA

---

Tämän menetelmän kohdalla sanat utelias ja rohkea tuntuvat liikuttavan minua aina uudelleen. Etenkin ne kaksi sanaa yhdessä. Ne ovat PUROn pulppuileva ja päättäväinen ydin. Mietin, miten nuori on luonnostaan niin vilpittömän utelias näkemään, kokemaan, tietämään ja miten arimmallakin nuorella on rohkea ydintahto tehdä sitä mistä hän todella pitää. Toivon, että näiden harjoitteiden avulla moni nuori saa lisää rohkeutta mennä eteenpäin, eteenpäin, ohi ja yli esteiden, raikkaana ja kirkkaana, uteliaana kuin kevät puro, aina uusia mahdollisuuksia kohti.

Kiitos HundrEDin Valpuri Kurpalle asiantuntevasta otteesta kirjoitustyön tukena. Kiitos selkeästä ja kauniista graafisesta suunnittelusta Jyri Öhman - Kilda. Kiitos Saku Tuomiselle ystävällisyydestä ja PUROn ulottuvuuksista: Positiivinen, Utelias ja ROhkea. Kiitos Hanna

Gråsten-Salonen ja Koulukuraattorit - Skolkuratorer ry. Kiitos upeat ammattilaiset Marjukka Nurro ja Sanna Kolkka avusta harjoitteiden kanssa. Kiitos Sami Lukkarinen, jonka halu ja taito auttaa ihmisiä saa minut hiljaiseksi. Lämmin kiitos kommentoinnista ja solisevasta luovuudesta opetusneuvos Kristiina Laitinen, Opetushallitus. Kiitos Ben Furman ammattilaisen näkökulmasta ja kommenteista. Suurkiitos Krisse Lipponen kultaisista, kehittäväistä ja kannustavista ajatuksista. Kiitos kiitos kaikki PUROa keväällä 2017 testanneet, kommentoineet ja kehittäneet koulukuraattorit, huikkea yhteistyötä! Kiitos lapsille siitä, että olette mun ikiomat pikkupurot. Kiitos vanhemmilleni lämpimästä huolenpidosta. Lopuksi vielä kiitos kaikki kollegat, jotka olette testanneet ja kehittäneet vuosien varrella näitä harjoitteita kanssani.

Otetaan koppi pienistä puroista ennen kuin niistä kasvaa iso joki.

*Helsingissä maaliskuussa 2017, Mari*

# JOHDANTO

---

Nopeasti muuttuvassa maailmassa yksi tärkeimpiä taitoja on psykologinen joustavuus, ketterä sopeutuminen uusiin ja odottamattomiin tilanteisiin. Psykologinen joustavuus kuvaa pyrkimystä mennä eteenpäin, luovuutta nähdä uusia mahdollisuuksia ja erilaisia tapoja toimia.

PURO on positiivisen pedagogiikan hyvinvointivalmennus nuorille. Ennaltaehkäisevällä, matalan kynnyksen menetelmällä nuoria voidaan ohjata vahvistamaan psykologista joustavuuttaan ja seuraamaan hyvinvointiaan. Harjoittelu on hauskaa ja motivoivaa. Hyviä oppimistuloksia voidaan saavuttaa jo lyhyellä harjoittelulla.

Tässä menetelmässä psykologisen joustavuuden taitoja kutsutaan PUROskills -taidoiksi. Keskiössä on kolme matkaohjetta alati muuttuvaan maailmaan, PURO =

---

Positiivinen mieli, Utelias asenne ja ROhkeasti eteenpäin. Samat PUROskills -taidot lisäävät auttavat nuorta selviytymään elämän pienemmistä ja suuremmista vastoinkäymisistä. Kohdatessaan vastoinkäymisen, nuori keksii vaihtoehtoisia tapoja toimia tai vaihtaa kokonaan suunnitelmiaan.

Harjoitteita tehdään rutiininomaisesti osana arkea. Näin harjoitteluun ei tarvitse erikseen ryhtyä vaan taidot karttuvat kuin huomaamatta. Nuoret sitoutuvat PURO-valmennuksen ydinharjoitteisiin parissa viikossa.

Nuori rakentaa PUROn harjoitteista oman hyvinvointikansion. Kansion avulla hän tarkastelee ja reflektoi hyvinvointiaan yhdessä terveydenhoitajan, koulukuraattorin, luokanvalvojan, huoltajan tai muun aikuisen kanssa. Kansio toimii vahvistavana, ennaltaehkäisevänä sekä varhaisen puuttumisen keskustelutyökaluna. PURO-kansio voidaan ottaa osaksi koulun tai oppilaitoksen terveys-tarkastuksia.

Osassa harjoitteita on kotiin viemisinä tehtävä, jonka nuori voi tehdä yhdessä perheen kanssa. Koteihin jaettava tiedotteessa on lisäohjeita. Vanhemmille ja nuorille voidaan myös järjestää tapaaminen, jossa PURO –hyvinvointivalmennukseen tutustutaan yhdessä.

Muuttuvassa maailmassa psykologista joustavuutta voi pohtia keväisen puron kautta. Puro kulkee sinne, missä se kohtaa vähiten esteitä. Puron uoma syntyy sinne, missä vesi virtaa helposti ja vaivattomasti. PURO –valmennuksen harjoitteet auttavat nuorta etsiytymään aktiivisesti kohti myönteistä ja hyvää, sopeutumaan muutoksiin ja etenkin menemään rohkeasti elämässä eteenpäin.



# POSITIIVINEN PSYKOLOGIA VIITEKEHYKSENÄ

---

Positiivinen psykologia on psykologian osa-alue, joka tutkii sitä, mistä hyvä elämä ja hyvinvointi muodostuvat. Hyvinvointi on käsitteenä laaja. Sillä kuvataan kaikkea sitä, mitä hyvä elämä on ja mistä hyvä elämä muodostuu. Positiivinen pedagogiikka on positiivisen psykologian soveltamista käytännön kasvatusta ja opetustyöhön, mitä myös PURO –valmennus edustaa.

PUROn viitekehyksen muodostaa professori Martin Seligmanin (2011) hyvinvointiteoria, jonka mukaan hyvinvointi rakentuu viidestä tekijästä: ihmissuhteista, uppoutumisesta tekemiseen, elämän merkityksellisyyden

---

kokemuksesta, myönteisistä tunteista sekä asioiden loppuun saattamisesta ja saavutuksista.

Säännölliset myönteiset tunteet ylläpitävät myönteistä mielialaa. PUROn harjoitteissa myönteiset tunteet ovat keskiössä. Prosessissa harjoitellaan löytämään mielialaa nostattavaa tekemistä ja opetellaan havahtumaan myönteisiin tunteisiin. Myönteisiä tunteita saa myös asioiden loppuunsaattamisesta. Nämä kokemukset voivat olla pieniä, kuten astianpesukoneen tyhjentäminen, tai suuria, kuten kurssin loppuun saattaminen. Tärkeintä on, että nuori huomioi ja antaa arvoa sille, että saa jonkin asian viimeistelyä. Suuremman tavoitteen jakaminen pieniin osiin tarjoaa väliportailla onnistumisen ja loppuunsaattamisen kokemuksia. Tämä helpottaa edelleen etenemistä kohti alkuperäistä tavoitetta.

# PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS

---

## MITEN PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS KEHITTYY?

Psykologinen joustavuus kuvaa ketterää sopeutumista uusiin ja odottamattomiin tilanteisiin. Psykologisesti joustavat ihmiset pyrkivät aktiivisesti eteenpäin muutoksissa ja uskovat siihen, että he selviytyvät haasteista. Joustavuus kehittyy monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Sitä lisäävät mm. toistuvat myönteiset tunteet, toimivat rutiinit, hyvin hetkien huomaaminen ja aktiivinen hakeutuminen kohti myönteistä mieltä. Muutostilanteessa näkökulman vaihtamisen taito ja kyky löytää ne asiat joihin voi vaikuttaa nousevat merkittäviksi. Tavoitteiden ja välitavoitteiden asettaminen auttaa kulkemaan kohti eteenpäin, vaikka

päämäärä välillä muuttuisikin. (Lipponen, 2017.) Tärkeää on myös osata sietää ja säädellä vaikeita tunteita. Lämpimät ihmissuhteet tuovat arkeen joustavuutta. Oman turvaverkon kartoittaminen, kyky ottaa apua vastaan sekä hyvien ihmissuhteiden ylläpitäminen tuovat vahvaa hyvinvointia ja lisäävät joustavaa ajattelua.

Psykologinen joustavuus muuttuu elämän aikana, ja sen ilmeneminen vaihtelee. Joustavuutta on mahdollista harjoitella kuten mitä tahansa muuta taitoa. Positiivisen psykologian tutkijan, suomalaisen filosofi Frank Martelan (2014) mukaan pysyviä muutoksia kognitiivisissa taidoissa on mahdollista saavuttaa jo kahden viikon harjoittelulla. Positiivisen psykologian hyödyntäminen opetuksessa auttaa oppilaita menemään muutoksissa eteenpäin muun muassa niin, että he osaavat käsitellä vaikeita tunteitaan (Lääperi 2016). Esimerkiksi tietoisuustaidot lisäävät psykologista joustavuutta.

## PSYKOLOGISTA JOUSTAVUUTTA LISÄVIÄ TEKIJÖITÄ

Psykologista joustavuutta lisäävät esimerkiksi:

- lämpimät ja turvalliset ihmissuhteet
- arjen säännölliset ja toimivat rutiinit
- hyvää mieltä tuova tekeminen
- hyvien asioiden havaitseminen
- vaikeiden tunteiden sietäminen
- vaikean tilanteen hyväksyminen
- uusien mahdollisuuksien ja toimintatapojen näkeminen
- ketterä suunnan ja suunnitelman vaihtaminen

### **Myönteiset tunteet**

Psykologisesti joustavat ihmiset osaavat aktiivisesti hakeutua myönteisiä tunteita nostattavan tekemisen pariin.

Myönteiset tunteet lisäävät ongelmanratkaisukykyä ja

luovuutta ja tuovat näin muutostilanteissa uusia ideoita, jos yksi tie ajautuu umpikujaan.

Myönteisten tunteiden hyvää tekevä vaikutus liittyy aitoihin kokemuksiin. Tunteiden voimakkuudella ei ole mielialan nostamisessa juurikaan merkitystä. Arkiset, tavalliset hyvät hetket vahvistavat myönteistä mielialaa ja lisäävät näin hyvinvointia. Tunteet voivat olla ennalta suunniteltuja tai tapahtua yllättäen. Erityisen tärkeää on myönteisten tunteiden toistuvuus. (Fredrickson 2011.) PUROn myönteistä mielialaa vahvistavat harjoitteet auttavat havainnoimaan pieniä myönteisiä hetkiä arjessa ja ohjaavat kohti niitä.

### **Tietoisuuden vahvistaminen**

Tietoisuustaidot lisäävät joustavuutta. Tietoisuustaitoihin kuuluvat esimerkiksi omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen ja oman toiminnan ohjaus. Essi Sairasen (2016) väitöstutkimuksessa havaittiin, että tietoisuustaitojen vahvistuminen oli yhteydessä parempaan psykolo-

giseen joustavuuteen. Hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä myös parempaan terveyteen (Kokkonen 2001). Tässä materiaalissa prosessiharjoite Tunnekompassi tukee tunne- ja tietoisuustaitoja. Nuoret keskittyvät hetken tunteistamaan, miltä heistä tuntuu juuri nyt ja mikä tunteen herätti.

### **Hyvät ihmissuhteet**

Tunnetaitojen harjoittelu vahvistaa vuorovaikutussuhteita. Ihmiset, jotka pystyvät ymmärtämään omia ajatus-tunne-ratojaan, pystyvät myös paremmin ymmärtämään toisten ihmisten tunteita (Mayer & Geher 1996). Myönteiseen vuorovaikutukseen voi vaikuttaa omalla toiminnallaan. Esimerkiksi ystävällisyys ja myönteisten tunteiden ylläpitäminen vahvistavat lähisuhteita. Useissa tutkimuksissa on myös havaittu halaamisen ja koskettamisen hyvää tekevää vaikutus. Halaaminen laskee stressitasoa, rauhoittaa elimistön hälytysjärjestelmiä ja vähentää jopa kivun kokemusta (Zak, 2011). Toisaalta vaikeiden tunteiden ja tilanteiden rohkea kohtaaminen yhdessä lujittaa

luottamusta ja valaa nuoreen uskoa, että kaikista tilanteista selvitään. PURO:n harjoitteissa tarkastellaan omaa lähiverkostoa ja yhteisössä esiintyviä myönteisiä tunteita.

### **Kehon hyvinvointi**

Säännöllinen liikunta lisää toiveikkuutta. Maarit Valtosen (2011) tutkimuksessa kävi ilmi, että liikunta lisää toiveikkuuden tunteita. Liikunnan kautta on usein tekemisissä myös muiden ihmisten kanssa. Voidaan siis ajatella, että aktiivinen, liikunnallinen elämäntapa on tärkeä hyvinvointitekijä. Jos nuori harrastaa liikuntaa ja tietää, että liikunta tuo hänelle hyvää mieltä, hänellä on erinomainen työkalu nostattaa mielialaansa. Sami Leppämäki (2006) havaitsi väitöstutkimuksessaan, että fyysinen harjoittelu kaksi kertaa viikossa on myös tehokas masennusoireiden lievittäjä.

### **Luonnonrauha**

Luontoympäristö lisää psykologista joustavuutta. Luonnonrauhan kokemus lisää myönteisiä tunteita, vähentää

kuormittavuuden kokemusta ja stressiä (Korpela ja Ylen, 2008). Rauhoittavassa luonnonympäristössä luovuus lisääntyy jo lyhyessä ajassa. Mieliala kohenee tutkimusten mukaan 20 minuutissa, 40 minuutissa tarkkaavaisuus lisääntyy ja tunnin kuluttua alkaa rakentua uusia yhteyksiä hermosolujen välille (Kylvén, 2013, Tyrväinen, 2013). Luonnossa tapahtuvan liikunnan on havaittu vaikuttavan erityisen myönteisesti nuorten itsetuntoon ja mielialaan (Tourula ja Rautio, 2014).

# RESILIENSSI

---

## VAHVUUTTA VASTOINKÄYMIISIIN

Ilon ja myönteisten tunteiden ohella vaikeat kokemukset ovat osa ihmisenä olemista ja kasvua. Emme voi valita kaikkea sitä, mitä elämässä tapahtuu, mutta voimme vaikuttaa ennaltaehkäisevästi siihen, miten selviydymme kriiseistä muutoksista. Tätä kykyä, resilienssiä, kuvataan useilla eri termeillä, kuten toipumiskyky, selviytymiskyky, sietokyky tai pärjääminen (Joutsenniemi & Lipponen 2015; Losoi 2015). Resilienssi ja psykologinen joustavuus nähdään toisinaan samana käsitteenä. Resilienssiä käsittelevässä kirjallisuudessa puhutaan kuitenkin usein kriiseistä ja niistä toipumisesta. PURO -materiaalissa on haluttu pitää erillään kriiseistä selviytyminen ja kyky sopeutua muutoksiin, uusiin ja odottamattomiin tilanteisiin.

---

Resilienssi on toimintaa, joka ylläpitää toimintakykyä kuormittavassa tilanteessa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi kykyä ajatella ja toimia hankalassakin tilanteessa (Joutsenniemi & Lipponen 2015, Lipponen 2017.) Resilienssi ei siis ole yksilön ominaisuus tai asenne vaan ilmiö, prosessi, jossa opitut mielenterveystaidot tulevat näkyviksi (Losoi 2015). Resilienssi ilmenee erityisen kuormittavissa elämäntilanteissa, jollaisia voivat olla vakava sairastuminen, avioero perheessä, välirikko läheisten kanssa tai stressi opinnoista. Murrosikä on jo itsessään kehityksellinen kriisi, jossa tarvitaan resilienssiä. (Joutsenniemi & Lipponen 2015.)

*Resilienssi tulee latinan kielen sanasta resillire – pompahtaa ylös yhä uudelleen.*

Myönteiset tunteet toimivat puskureina ja vähentävät kuormittavien tunteiden vaikutuksia. (Tugade & Fredrickson 2004.) Voimme tavoitteellisesti harjoittaa kykyämme keskittyä toiveikkuuteen ja meille tärkeisiin, hyvää mieltä

tuoviin asioihin. Erityisen tärkeää on löytää kevyitäkin myönteisiä tunteita vaikeina aikoina (Lipponen, 2017).

Resilienssin ylläpitämisessä auttavat oman aktiivisuuden lisäksi lämpimät ja turvalliset ihmissuhteet – yksin ei tarvitse selvitä. Turvaverkon suojaan voi palata latautumaan ja tankkaamaan voimavaroja sekä saamaan ohjeita ja neuvoja (Lipponen 2017). PUROssa harjoitellaan oman turvaverkon hahmottamista ja ylläpitämistä.

Aktiivinen toimiminen kriisin keskellä tuo kokemusta elämänhallinnasta. Tavoitteena on saada vaikeaan tilanteeseen toivon näkökulma, usko siihen, että tästä päästään eteenpäin. Vaikeiden tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen helpottavat selviämistä (Losoi 2015). Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi ahdistuksen hyväksymistä ja sietämistä. Resilienssi auttaa meitä tunnistamaan vaikeuksien keskellä omia vahvuuksiamme, hakemaan apua ja näkemään itsemme vaikeuksista huolimatta selviytyjinä eikä uhreina (Lääperi 2016). Kriisin alkuvaiheessa

turvaa tuovat hyvin tavalliset arkirutiinit, jotka toistuvat tilanteesta huolimatta samanlaisina kuin aina ennenkin. Koulupäivä on hyvä esimerkki samankaltaisena toistuvasta rutiinista: nuori tietää, milloin päivä alkaa, milloin syödään ja milloin päivä päättyy. PURO -valmennuksessa tarkastellaan arjen hyvää tekeviä rutiineja ja rakennetaan itselle toimiva peruspäivä.

# PURO

---

## YLEISTÄ PURO -HYVINVOINTIVALMENNUKSESTA

PURO on sarja koulussa tai oppilaitoksessa tehtäviä harjoitteita. Harjoitteita tehdään purona, pitkin lukukautta. Valmennusta voidaan tehdä osana luokanvalvojan tapamisia tai vastuu voi olla yhteisöllisellä oppilashuollolla. Koulukuraattori voi esimerkiksi tulla oppitunnin alkuun teettämään harjoitteen ja opettaja jatkaa sitten muuta opetusta. Harjoitteita voidaan yhdistää muuhun opetukseen tai eri oppiaineisiin. Opetuksesta vastaavat aineet voivat olla esimerkiksi:

- terveystieto
- äidinkieli
- liikunta

- kotitalous
- oppilaanohjaus.

Harjoitteet voidaan teettää sisällysluettelon mukaisessa järjestyksessä tai soveltaen. Useimpien harjoitteiden kesto on noin 20 minuuttia. Prosessiharjoitteita tehdään useamman viikon ajan ja niiden kesto on vain muutamia minutteja oppitunnin alussa. Harjoitteet on suunniteltu helposti toteutettaviksi ja nopeasti omaksuttaviksi.

Tarvittavat materiaalit löytyvät lähes jokaisesta luokahuoneesta tai toimistosta. Osassa harjoitteita käytetään tietokoneita. Useissa harjoitteissa käytetään Tunnepalikoita joko harjoitteessa tai pohdinnoissa. Tunnepalikat on Suomessa kehitetty positiivisen pedagogiikan opetusväline, jossa on kaikki myönteiset tunnesanat puisina palikoina sekä harjoitteita. Tunnepalikat -menetelmän on kehittänyt PURO:n kirjoittaja Mari Lankinen. Tunnepalikoihin voi tutustua ja ne voi tilata osoitteesta [www.emotio](http://www.emotio).



fi. PURO -hyvinvointivalmennuksessa on myös mahdollista käyttää paperista leikattuja myönteisiä tunnesanoja, jotka löytyvät tämän materiaalin liitetiedostosta.

PURO -prosessin aikana nuori kokoaa itselleen hyvinvointikansion tai –vihon. Oppilashuollossa kansiota hyödynnetään keskusteluissa ja oppilaan hyvinvoinnin seurannassa.

## PÄÄMÄÄRÄ

PUROn harjoitteet lisäävät psykologista joustavuutta ja vahvistavat resilienssiä.

## PUROSKILLS –TAIDOT

Tässä materiaalissa psykologisen joustavuuden taitoja kutsutaan PUROskills -taidoiksi. Harjoitteissa käsitellään myönteisiä ja hyviä asioita ja lisätään elämäniloa arkeen. PUROn pedagogiset harjoitteet pohjautuvat positiiviseen

psykologiaan ja ne on kehitetty tarjoamaan työkaluja siihen, mitä tällä hetkellä tiedetään psykologisen joustavuuden vahvistamisesta. PUROn harjoitteet ovat perinteistä, suomalaista old school -pedagogiikkaa, yhdistettynä viimeisimpään positiivisen psykologian tutkimustietoon. Harjoitteita voidaan teettää lyijykynän ja paperin kanssa esimerkiksi metsäretkellä.

Osa PUROskills -taidoista kehittyy hitaasti. Mallin prosessiharjoitteet vahvistavat näitä oppimisprosesseja. Tunnekompassi ja Flourish -harjoitesarja perustuvat rutiininomaiseen toistoon, jota voidaan jatkaa jopa usean vuoden ajan. Konkreettinen tekeminen tuottaa aikaansaamisen kokemuksia ja tekee taitojen oppimisesta näkyvää ja totta. Kun harjoitteet otetaan osaksi koulun arkea, taidot kehittyvät luonnostaan.

PURO -hyvinvointivalmennuksessa harjoitellaan seuraavia PUROskills -taitoja, jotka muun muassa vahvistavat psykologista joustavuutta.

# PUROskills

---

---

## 1. MYÖNTEISEN MIELIALAN TAIDOT

- Tiedän, mikä tekeminen saa minut hyvälle tuulelle.
- Kun haluan paremmalle tuulelle, teen asioita sen eteen.

## 2. VAIKEIDEN TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN JA SIETÄMINEN

- Tiedän, että vaikea tunne menee ohi.
- Pystyn sietämään sen, että välillä on vaikeita tunteita.

## 3. HYVIEN PERHE- JA KAVERISUHTEIDEN YLLÄPITÄMINEN

- Tunnistan, ketkä kuuluvat turvaverkkooni.
- Haluan ylläpitää hyvää ryhmähenkeä.

## 4. LUOVAT ONGELMANRATKAISUTAIDOT

- Osaan havaita uusia mahdollisuuksia
- Suhtaudun muutoksiin uteliaasti
- Vaihdan ketterästi suunnitelmaa, kun kohtaan esteen
- Uskallan tehdä päätöksen
- Lähdän rohkeasti eteenpäin

## MUISTIINPANOJA:

PURO = PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS MUUTOKSESSA.  
POSITIIVINEN MIELI, UTELIAS ASENNE JA ROHKEASTI ETEENPÄIN

P = POSITIIVINEN MIELI

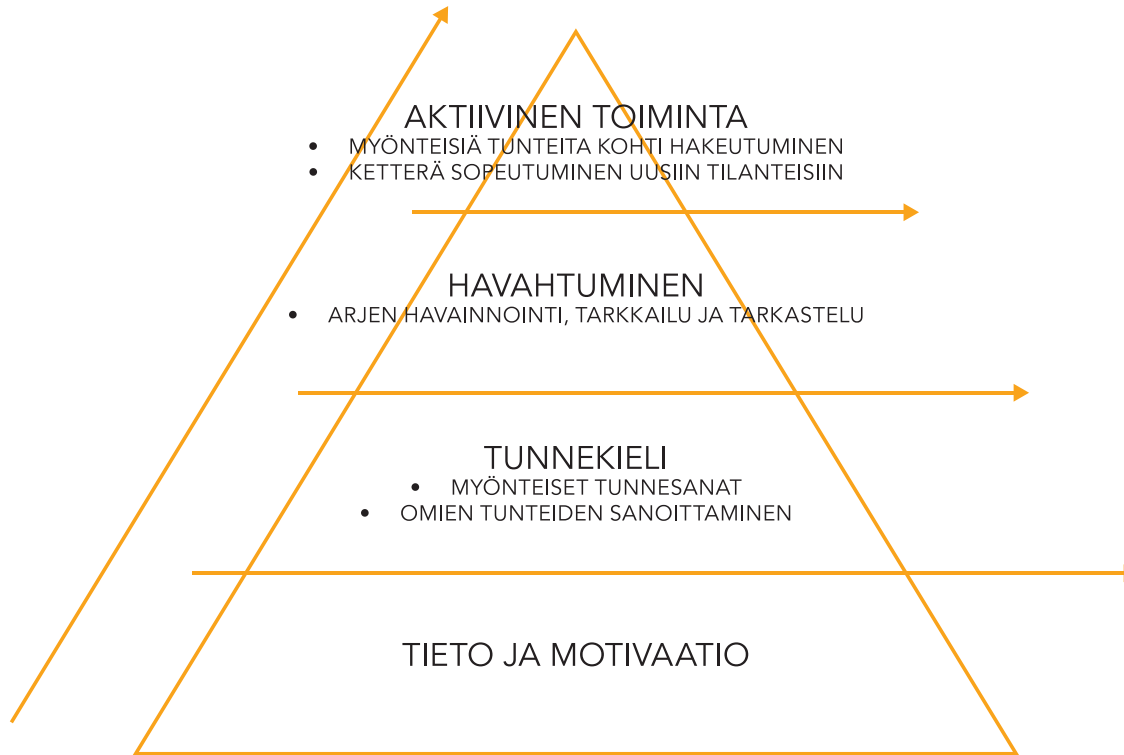
Myönteiset tunteet, optimistinen ajattelu,  
lämpimät ihmissuhteet, itsestä huolehtimi-  
nen

U = UTELIAS ASENNE

Mahdollisuuksien näkeminen, luovuus,  
uudet ideat, hyvien asioiden huomaaminen,  
näkökulman vaihtaminen

## RO = ROHKEASTI ETEENPÄIN

Uusien asioiden kokeileminen, suunnan vaihtaminen jos joku asia ei toimi, oman toiminnan ohjaus, kyky nähdä asiat joihin voi vaikuttaa ja asiat joihin ei, välitavoitteiden asettaminen, juhlistaminen kun tavoite on saavutettu



PUROskills-taitojen harjoittelu etenee yllä olevan kaavion mukaan motivoitumisesta kohti psykologisen joustavuuden aktiivista vahvistamista.

## HARJOITTEET JA HARJOITESARJAT

PUROssa on kahdenlaisia harjoitteita:

- Prosessiharjoitteet ovat lyhyitä harjoitteita joita toistetaan samanlaisina usean päivän tai jopa lukuvuoden ajan.
- Yksittäisiä harjoitteita voidaan myös jakaa eri oppiaineiden tunneille.

Harjoitteet on jaettu viiteen osioon. PUROn ydinharjoitteet ovat Tunnekompassi ja Flourish –prosessiharjoitteet. Nämä on esitelty tarkemmin kappaleen lopussa.

## PURON VIISI OSIOTA

*ORIENTATION*-osiossa käynnistetään oppimisprosessi ja tutustutaan tunnesanoihin. Osioon kuuluu kolme harjoitetta, joiden tavoitteena on käynnistää keskustelua ja motivoida nuoria. Harjoitteet voidaan tehdä yhdellä oppitunnilla tai jakaa usealle tapaamiselle.

*COMPASS* -osio on Tunnekompassi, joka on valmennuksen ydinharjoite. Tunnekompassiin kirjataan jokaisen tapaamisen alussa sen hetkinen tunnetila. Tutustumiskerran kesto on 20 minuuttia, sen jälkeen Tunnekompassin täyttämiseen kuluu jokaisen tapaamisen alussa noin 3 min. Kauden lopussa havainnoista tehdään kooste.

*FLOURISH* -prosessissa harjoitellaan havainnoimaan arkisia hyviä hetkiä helppojen toistojen avulla. Hyvien hetkien huomaamisesta tulee rutiini ja nuori oppii samalla, mitkä asiat saavat hänet hyvälle tuulelle.

*BOUNCING BACK*–lisäharjoitteet. Valmennusta voidaan jatkaa näillä prosessiharjoitteilla, jos nuoret niin toivovat. Tämän harjoitesarjan avulla harjoitellaan nostamaan omaa mielialaa vaikeina hetkinä eli harjoitellaan aktiivisesti nostamaan omaa mielialaa. Harjoitteiden menetelmät ovat osittain samoja kuin Flourish-osiossa ja ne syventävät oppimisprosessia kohti selviytymistaitoja.

*ROOTS AND ROUTINES* -osion yksittäisiä harjoitteita voidaan sijoittaa säännöllisin väliajoin osaksi opetusta tai hajaannuttaa eri oppiaineiden tunneilla tehtäviksi. Harjoitteet ovat kestoaltaan keskimäärin 20 minuuttia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.



## TUNNEKOMPASSI – MITÄ SINULLE KUULUU?

Tunnekompassi on nuoren hyvinvoinnin seurantatyökalu, joka vahvistaa tunne- ja tietoisuustaitoja. Tunnekompassia on käytetty jo kymmenen vuoden ajan useissa kouluissa. Harjoite on havaittu erityisen toimivaksi keskustelutyökaluksi. Se tarjoaa oppilaalle matalan kynnyksen mahdollisuuden kertoa aikuisille elämänsä hankalista asioista. Tunnekompassissa nuoret kirjaavat säännöllisesti ylös, miltä minusta tuntuu juuri nyt ja mikä tunteen aiheutti. Käsin kirjoittaminen auttaa oppimaan uusia tunnesanoja ja vahvistaa muistijälkeä (Moisala, 2017). Kauden lopussa Tunnekompassin havainnoista tehdään kooste, jossa nuori oivaltaa mitkä tilanteet ja asiat tuottavat hänelle myönteisiä tunteita tai toisaalta kuormittavat häntä.

Nuoret sitoutuvat Tunnekompassiin parissa viikossa ja siitä kehittyi rutiini. Tämä mahdollistaa tunnetaitojen vahvistumisen ja antaa nuorelle välineen tarkastella

hyvinvointiaan pitkällä aikajänteellä. Tunnekompassi – tietoisuusharjoitteen tekeminen tunnin alussa tukee pitkän kokemuksemme mukaan myös nuorten rauhoittumista oppitunnin aiheeseen. Tästä olemme saaneet poikkeuksetta myönteistä palautetta opettajilta. Tunnekompassi on nopea ja helppo harjoite, joka toimii, kun siitä tehdään rutiini. Opettajien sitoutuminen harjoitteen teettämiseen on tärkeää.

Tunnekompassi antaa ammattilaiselle laajempaa ymmärrystä siitä, miten suuria asioita nuoret kantavat mukanaan oppitunneilla. Tunnekompassin tarkastelu yhdessä nuoren kanssa auttaa pohtimaan mahdollista yksilöllisen tuen tarvetta. Erään kahdeksannen luokan Tunnekompassista nousi esiin hyvinvointia ja myönteisiä tunteita, kuten: Iloinen: Äidin kanssa kahdestaan kotona tai Riehakas: Kaverit naurattaa: Toisaalta jotkut asiat nousivat opettajalle yllätyksenä, Allapäin: Isän juominen, Surullinen: Vaarin kuolema tai Helpottunut: pitkään jatkunut läppä loppui.

## FLOURISH – MYÖNTEISTEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA LISÄÄMINEN

Flourish -harjoitesarjassa nuori seuraa itselleen sopivalla tavalla myönteisten hetkien ja tunteiden esiintymistä omassa arjessaan. Hetket taltioidaan ja niitä reflektoidaan jälkikäteen. Nuori voi esimerkiksi ottaa kännykällään kuvia myönteisistä hetkistä joita havaitsee tai ottaa kuvia ilahduttaakseen toista henkilöä. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan valokuvien ottaminen lisää hyvinvointia ja auttavaa kuvaajaa nauttimaan tilanteesta enemmän (Chen, Mark and Ali, 2016 sekä Diehl, Zauberman ja Barasch, 2016).

Kuvaaminen on loistava harjoitus sekä myönteisen tunteen etsimiseen että hetkessä olon huomaamiseen. Varsinkin, kun siihen liitetään pysähtyminen kokemaan kuvattava tilanne, esimerkiksi kaverin hymy (Lipponen, 2017).

## PURO –HYVINVOINTIKANSIO

PURO -prosessin aikana nuori kokoaa itselleen konkreettisen hyvinvointikansion tai -vihon. Kansio jää oppilaalle ja hän voi palata siihen jälkikäteen. PURO -kansiossa on koottuna nuoren omia, henkilökohtaisia keinoja nostaa omaa mielialaa ja selviytyä muutostilanteista. Oppilas-huollossa kansiota hyödynnetään keskusteluissa ja oppilaan hyvinvoinnin seurannassa.

Kansio kootaan esimerkiksi seuraavien harjoitteiden tuotoksista:

- Tunnekompassi ja kooste – kansion ydinharjoite
- Sort it out –valokuva harjoitteesta
- The more the merrier – valokuva harjoitteesta
- Moments – arjen hyvien hetkien kooste
- This too shall pass – keinoja joilla päästä eteenpäin vaikeasta tunteesta

- Moments II –asioiden loppuunsaattamiseen liittyvää hyvinvointia
- VIA –test – omat luonteenvahvuudet vahvistamassa hyvinvointia
- Familiar affairs – turvaverkko, johon kootaan hyvät lähisuhteet
- Routines – arjen toimivat rutiinit
- Food and fun – hyvinvointia tuovia reseptejä
- Comics and lyrics – toiveikkuuteen liittyvät sanonnat ja sarjakuvat

## OHJAAJAN ROOLI

PURO -valmennus on ennaltaehkäisevää, psykologista joustavuutta vahvistavaa pedagogiikkaa. Valmennuksessa harjoitella taitoja jotka auttavat sopeutumaan muutoksiin. Ohjaajan on hyvä olla tietoinen omasta perustehtävästään näiden taitojen opettajana eikä esimerkiksi pyrkiä

terapeuttisiin keskusteluihin nuorten kanssa. Kun opettaja pysyy selkeänä omassa roolissaan, nuoren on helppo asettua oppijan rooliin. PURO:n harjoitteet ovat ennaltaehkäisevää työtä eikä sitä ole suunniteltu korjaavaan työhön tai esimerkiksi ryhmähengen parantamiseen.

Rauhallinen, lämmin ja hyväntahtoinen oppimisilmapiiri on oppimisen perusedellytys. Harjoittelu yhdistetään suoraan nuoren arkeen, kokemuksiin ja tulevaisuuden suunnitelmiin. Sisällöissä painottuvat tunne- ja tietoisuus-taidot sekä muut hyvinvointitaidot.

Harjoittelu ei ole terapiaa eikä tarkoitus ole käynnistää oppilaissa syvempää prosessia. Jos nuori vaikuttaa pelokkaalta tai haluttomalta osallistumaan, hänen on hyvä antaa rauhassa tulla mukaan omassa tahdissaan. Nuori tulee ohjata koulukuraattorille, terveydenhoitajalle tai

nuorten mielenterveyspalvelujen pariin, jos hänellä on ongelmia tai huolia joista hän haluaa puhua jonkun kanssa.

## TIEDOTE VANHEMMILLE

Nuorene osallistuu PURO -hyvinvointivalmennukseen osana opetusta. Valmennuksen tavoitteena on opettaa taitoja, joiden avulla nuori selviytyy elämän suuremmista ja pienemmistä muutoksista.

Valmennusta ohjaa/ohjaavat:

Annamme nuorelle mukaan vapaaehtoisia harjoitteita joita voitte tehdä yhdessä perheen kanssa. Huomioikaa, että tavoitteena on tukea vahvuuksia ja tarkastella sitä mikä on hyvin. Olkaa tarkkoja, että harjoitteiden aikana vältätte ristiriitoja ja ylläpidätte perheen hyvää ryhmähenkeä. Harjoitteet nostattavat parhaimmillaan perheen myönteistä tunneilmapiiriä. Jos pystytte rakentamaan esimerkiksi Tunnekompassi- tai Moments -harjoitteista yhteisen jokailtaisen rutiinin, voitte vahvistaa koko perheen hyvinvointia. Nuori tuo harjoitteet kotiin ja opastaa teitä käyttämään niitä.

**Tunnekompassi:** Perheet voivat koota yhteiseen Tunnekompassiin iltapalalla yhden päivän aikana koetun myönteisen tunteen ja tilanteen jokaiselta perheenjäseneltä.

**Moments:** Kotona tehdään perheen yhteinen Moments-harjoite, joka laitetaan näkyvälle paikalle, vaikka jääkaapin oveen. Siihen merkitään perheen yhteiset hyvät hetket. Tällaisia voivat olla esimerkiksi aamupala, mummo-lassa käynti, sauna, leffailta ja yhteinen harrastus.

**Flashing:** Valitse yksi perheenjäsen, jota haluat ilahduttaa ottamillasi valokuvilla. Kerro hänelle, että näytät viikon ajan hänelle iltaisin valokuvia, joilla haluat tuottaa hänelle hyvää mieltä. Toisen ilahduttaminen valokuvilla tuo myös itselle hyvinvointia.

**Log in:** Miettikää yhdessä perheenjäsenten kanssa, mitkä kolme myönteistä tunnetta ovat yleisimpiä teidän perheessänne. Kirjoittakaa nämä myönteiset tunteet isoin kirjaimin

paperille ja laittakaa näkyvälle paikalle aamupalapöydän läheisyyteen.

**Routines:** Rakentakaa perheen yhteinen päivärytmi. Merkitkää siihen hetket, jolloin vaihdatte kuulumisia tai esimerkiksi syötte yhdessä.

**Food and fun:**

Tutustu kotona ruokakaappien ja jääkaapin sisältöön. Mitä hyvinvointiin vaikuttavia ruokia löydät? Suunnitelkaa ja toteuttakaa perheen kesken mahdollisuuksien mukaan iltapala, jonka nautitte yhdessä. Muista ottaa kuvia ruuan valmistuksesta ja ruokailusta. Käykää läpi yhdessä perheen Moments-lukujärjestystä, jos olette tehneet sen. Mitkä kohdat ovat olleet erityisen mukavia? Millaisia mukavia hetkiä teillä on ollut yhdessä lukujärjestyksen lisäksi.

PURO

- HYVINVOINTIVALMENNUS

# ORIENTATION

---

---

Harjoitteiden avulla pohjustetaan oppimisprosessia, tutustutaan tunnesanoihin ja asetetaan tavoitteita omalle oppimiselle. Harjoitteet voidaan jakaa eri oppitunneille tehdä yhdellä 45 minuutin oppitunnilla. Ryhmäyttäviä harjoitteita kannattaa teettää alussa, jos nuoret eivät tunne toisiaan tai ohjaajaa. Hyvä, myönteinen ryhmähenki on toimiva pohja näiden harjoitesarjojen teettämiseen. Eri ikäisille soveltuvia ryhmäytysharjoitteita löytyy esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettisivuilta.

## **Harjoitesarja:**

- Sort it out – Etsitään myönteisiä tunteita arjen osa-alueista
- The more the merrier – Tutustutaan toistuviin myönteisiin tunteisiin.
- Angry or hungry? – Pohditaan mitä eroa on tunteella ja kehotuntemuksella.

## SORT IT OUT

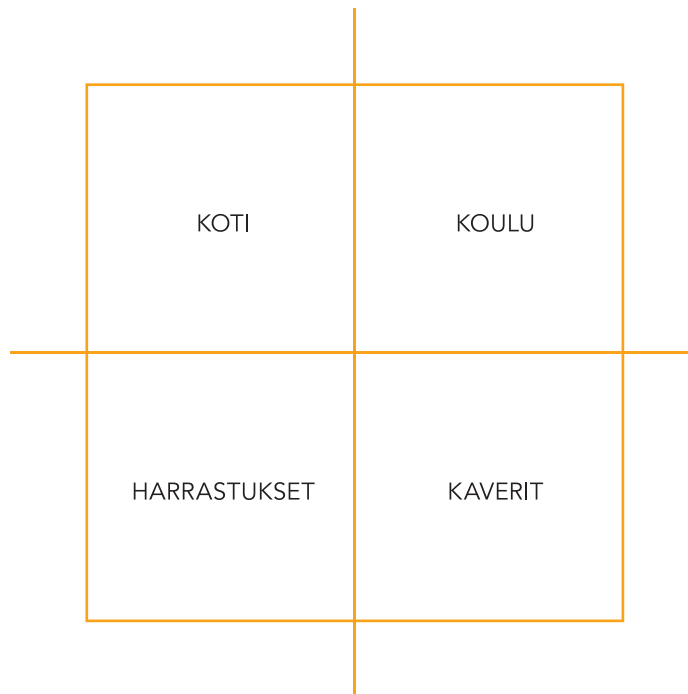
### **Kuvaus**

Harjoitteessa tarkastellaan nuoren arkielämän osa-alueita ja pohditaan, mitä myönteisiä tunteita kuhunkin osa-alueeseen kuuluu.

Arjen eri osa-alueet tukevat nuoren hyvinvointia eri tavoin. Kavereiden kanssa rentoudutaan ja kotona ladataan akkuja. Koulun tuomat myönteiset tunteet tukevat onnistumista ja toisaalta valmistavat siirtymistä työelämään.

### **Tavoitteet**

- tutustua myönteisiin tunnesanoihin
- hahmottaa arkipäivän myönteisiä tunteita
- Käynnistää keskustelua ryhmässä





## **Tarvikkeet**

- Tunnepalikat tai irtonaiset tunnesanat (liitteenä)
- neljä A4-paperia/pienryhmä tai iso A3-paperi
- tusseja
- vihot tai kansiot jokaiselle

## **Kesto**

- 15 minuuttia

## **Sisältö**

1. Työskennellään pienryhmissä. Kirjoitetaan neli-kenttään tai A4-papereille isoin kirjaimin, kukin elämän osa-alue omalle paperilleen: Koti, Harrastukset, Kaverit ja Koulu.

2. Levitetään Tunnepalikat pöydälle tai lattialle. Käytettävien sanojen määrää voidaan karsia ikä- ja osaamistason mukaiseksi.
3. Pyydetään osallistujia lajittelemaan tunnepalikoita paperien päälle:

Arki on jaettu tässä neljään eri osa-alueeseen. Jokaiseen kenttään liittyy myönteisiä tunteita, jotka tuovat hyvinvointia. Mikä myönteinen tunne kuuluu kuhunkin arjen osa-alueeseen? Jaotelkaa palikoita kentiin sen mukaan, mihin ne teidän ryhmänne mielestä kuuluvat. Ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Teillä saattaa olla ryhmässä myös eriäviä mielipiteitä.

4. Keskustellaan:
  - Mitä eroa on eri osa-alueiden tunneilmapiireillä?
  - Millaisia tunteita kuuluu kotiin? Entä kouluun?

- Mitä hyötyä on siitä, että eri osa-alueiden tunneilmapiiirit ovat keskenään erilaisia?
  - Miten eri osa-alueet tukevat hyvinvointia?
  - Mitä hyvinvointitaitoja saat koulussa käymisestä?
  - Miten harrastukset lisäävät hyvinvointia?
5. Otetaan kännyköillä kuvat ryhmien nelikentistä. Opettaja voi tulostaa kuvat ja laittaa talteen. Kuvat voidaan myös tulostaa jokaisen omaan PURO-kansioon. Kuvia hyödynnetään ja oppimista peilataan niihin myöhemmin tehtävissä harjoitteissa.
6. Omaa pohdintaa: Nuoria pyydetään pohtimaan omalta osaltaan, mikä arjen osa-alue on minulla erityisen vahva? Mitkä omat piirteeni tekevät tästä osiosta vahvan?

## MUISTIINPANOJA:

---

## THE MORE THE MERRIER

### **Kuvaus**

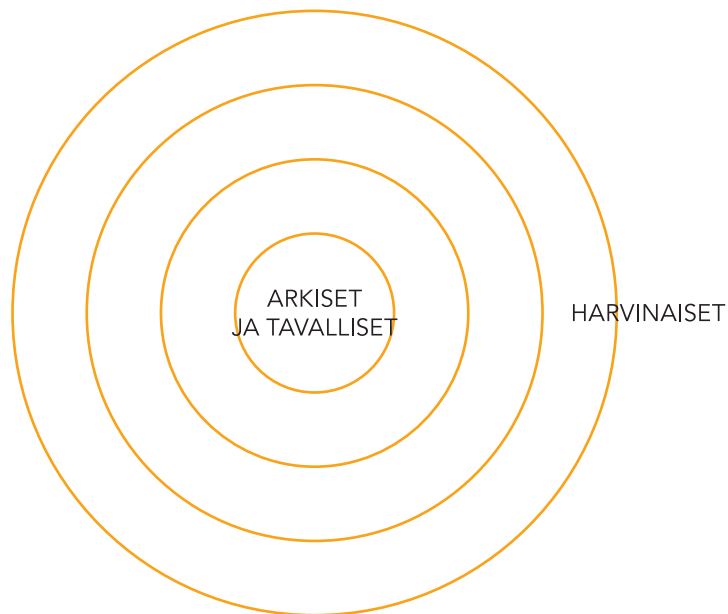
Harjoitteessa jaotellaan myönteisiä tunteita sen mukaan, miten yleisiä ne ovat. Jaottelu auttaa ymmärtämään, että hyvinvoinnin kannalta tärkeimpiä ovat arkiset, toistuvat, säännölliset ja odotettavissa olevat myönteiset tunteet. Tunteen voimakkuudella ei ole hyvinvoinnin kannalta juurikaan merkitystä.

### **Tavoite**

- oivaltaa, että tavalliset ja arkiset, säännöllisesti toistuvat myönteiset tunteet ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeimpiä

### **Tarvikkeet**

- Tunnepalikat tai irtonaiset tunnesanat
- iso paperi/pienryhmä, vähintään kokoa A3, johon on maalattu sisäkkäisiä renkaita



## **Kesto**

- 15 minuuttia

## **Sisältö**

Alkuvalmistelut: Maalataan/piirretään jokaiselle pienryhmälle paperi, jossa on sisäkkäisiä renkaita koko paperin laajuudelta, kuin tikkataulu tai puun vuosirenkaat.

Renkaiden määrällä ei ole väliä.

1. Työskennellään pienryhmissä. Kirjoitetaan sisimpään renkaaseen arkiset ja tavalliset tunteet ja uloimpaan renkaaseen harvinaiset tunteet. Tavallisia tunteita voivat olla esimerkiksi levollinen ja ilahtunut, harvinaisempia esimerkiksi voitonriemu tai haltioitunut.
2. Hyvinvoinnin kannalta tärkeimpiä ovat arkiset, tavalliset myönteiset tunteet, joita meillä on säännöllisesti joka päivä. Sijoittakaa myönteisiä tunteita

renkaiden sisään, sille etäisyydelle, jolla yleisiä ne ovat arjessa. Yleiset ja arkiset myönteiset tunteet tulevat sisäkehille, harvinaiset ulkokehille.

3. Keskustellaan: Mitä tunteita laitoitte sisäkehille? Mitä tunteita laitoitte aivan ulkokehille? Kumpia on enemmän?
4. Otetaan valokuvat ryhmien tuotoksista. Opettaja tulostaa kuvat, joita voidaan hyödyntää myöhemmin tehtävissä harjoitteissa. Jokaiselle voidaan tulostaa kuva myös kansioon.
5. Omaa pohdintaa: Kirjaa ylös kolme myönteistä arkista tunnetta, joita sinulla on joka päivä. Mistä saat näitä tunteita päivittäin?

## ANGRY OR HUNGRY?

### Kuvaus

Harjoitteessa tutustutaan siihen, mitä eroa on tunteella ja kehon tarpeella.

### Tavoite

- Ymmärtää, mitä tarkoitetaan kun puhutaan tunteista
- oivaltaa, että kehotuntemukset voivat aiheuttaa tunteita.
- erottaa myönteisen tunteet ja mielihyvä toisistaan

### Tarvikkeet

- Taulu tai fläppi
- Tunnesanalistat monisteena jokaiselle (*liitteenä*)

### Kesto

- 15 minuuttia

### Sisältö

1. Jaetaan nuorille tunnesanalistat. Mitä tarkoittaa sana tunne? Tehdään yhdessä taululle kaksi saraketta. Toiseen kirjoitetaan TUNTEITA. Näitä ovat esimerkiksi ilo, hämmästys, pelko ja suuttumus. Toiseen sarakkeeseen kirjoitetaan KEHON TARPEITA, joita ovat esimerkiksi väsymys, nälkä ja sairaudet, kuten flunssa.
2. Keskustellaan yhdessä:
  - Mitä eroa tunteilla ja kehon tarpeilla on?
  - Mistä erottaa, onko kyse tunteesta vai tarpeesta?
  - Kehon tarpeet voivat aiheuttaa tunteita. Mitä tunteita väsymys ja nälkä voivat aiheuttaa?

- On tärkeää huolehtia kehon tarpeista. Mitä väärinkäsityksiä voi aiheutua, jos esimerkiksi nälkäisenä reagoi tunteella asioihin?

3. Mielihyvää tuovia asioita voi käyttää kohtuudella. Mielihyvä tarkoittaa hetkellistä hyvänolon tunnetta, jossa toimitaan omasta halusta lähtöisin, esimerkiksi halu saada suklaata tai halu pelata. Jos mielihyvää tuottavaa toimintaa tankataan tarpeettoman usein tai tekemistä toistetaan, saattaa syntyä riippuvuutta.

Pienryhmissä pohdittavaa:

Mikä on laillista, mielihyvää tuottavaa tekemistä, joka pieninä annoksina on mukavaa mutta suurina annoksina voi aiheuttaa riippuvuutta (esimerkiksi makean syöminen, pelaaminen tai kahvin juominen)?

- Näiden käyttöön pätee sanonta: Kohtuus kaikessa. Mitä tämä sanonta tarkoittaa?

# COMPASS

---

---

Tunnekompassi on pitkäkestoinen, rutiininomainen harjoite, jossa tunteita tunnistetaan säännöllisesti. Harjoite toimii tavallaan tunnepäiväkirjana. Tunnekompassista tehdään kooste lukukauden tai jakson lopussa.

Tunnekompassia suositellaan jatkettavaksi koko jakson, lukukauden tai jopa lukuvuoden ajan esimerkiksi osana terveystiedon opetusta, luokanvalvojan vartteja tai liikuntatunteja. Kauden lopussa Tunnekompassista tehdään kooste. Nuori taulukoi niitä tilanteita, jotka ovat tuottaneet hänelle myönteisiä tunteita jakson aikana. Opettaja ohjaa nuoria tarkastelemaan, mitä tunteita on paljon, mistä myönteisiä tunteita tulee ja mitä myönteisiä tunteita hän haluaa lisää. Koosteen avulla nuori osaa kertoa tarkemmin, mitä hänelle kuuluu ja mihin tilanteisiin hän tarvitsee lisää tukea.



## MUISTIINPANOJA:

---

## TUNNEKOMPASSI

### **Kuvaus**

Nuoret kirjaavat jokaisen tapaamisen alussa Tunnekompassiin sen hetkisen tunnetilansa ja mistä tunne on peräisin. Harjoitteessa rauhoitutaan säännöllisesti ja rutiininomaisesti kuuntelemaan omia tuntemuksia. Ensimmäisellä kerralla harjoitellaan käyttämään Tunnekompassia. Seuraavilla kerroilla kompassin täyttämiseen käytetään noin kolme minuuttia jokaisen tapaamisen alussa. Kauden lopussa Tunnekompassin havainnoista tehdään kooste.

### **Tavoitteet**

- vahvistaa tietoisuustaitoja, tunteiden tunnistamista ja hallintaa
- auttaa hyväksymään olemassa olevat tunteet
- tukee ymmärtämään ajatuksia ja tilanteita, joista myönteiset tunteet saavat alkunsa

### **Tarvikkeet**

- A4-paperit jokaiselle
- tunnesanalista jokaiselle
- värikyniä
- vapaavalintaisesti tarroja, siirtokuvia tai kiiltokuvia kompassien työstämiseen

### **Kesto**

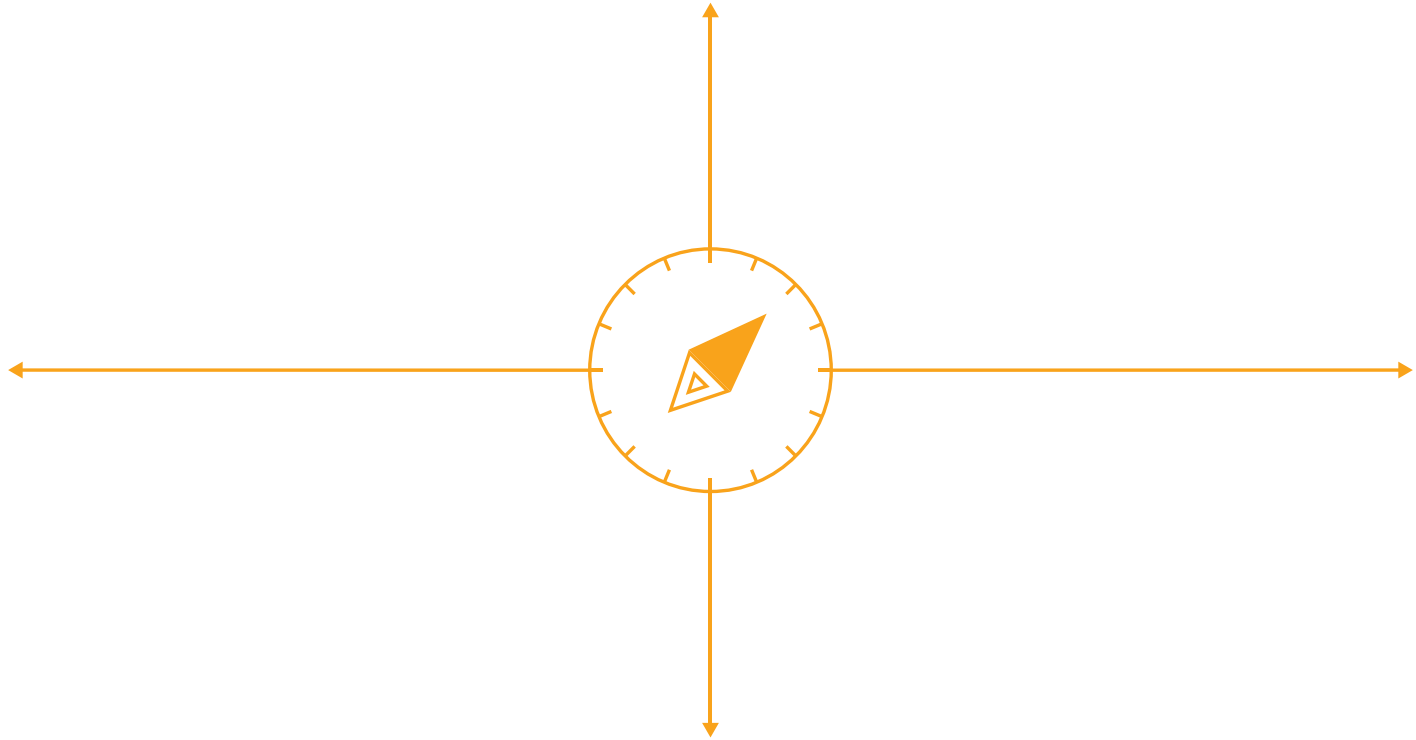
- Tutustuminen: 20 minuuttia. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan Tunnekompassiin.
- Täyttäminen: 3 minuuttia. Tunnekompassin täyttämiseen kuluu noin 3 minuuttia jokaisen seuraavan tapaamisen alussa. Harjoitetta tehdään mielellään vähintään yhden lukukauden ajan.
- Kooste: 45 minuuttia. Harjoitteen koosteeseen käytetään yksi oppitunti. Kooste tehdään kauden lopussa.

## Sisältö

1. Jaetaan tunnesanalistat ja tyhjät A4-paperit. Jokainen piirtää paperin keskelle kompassin tähden ja ilmansuunniksi: Miellyttävä, Epämiellyttävä, Kiihtynyt ja Rauhallinen (malli seuraavalla sivulla). Ilmansuunnat kuvaavat sitä, minkälainen tunne on kokemuksena. Oman tunteensa voi sijoittaa Tunnekompassiin parhaaksi katsomaansa paikkaan. Tunnekompassi voidaan myös tehdä osana kuvamataidon opetusta.
2. Ohjaaja ohjeistaa oppilaita esimerkiksi seuraavasti: Omien tunteiden tunnistaminen on hyvinvointia lisäävä taito. Kun opit tunnistamaan, miltä sinusta tuntuu, voit oppia myös säätelemään tunteen voimakkuutta. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Meillä esiintyy kaikkia näitä tunteita arjessa. Tarkastelkaa siis rohkeasti myös vaikeita ja epämiellyttäviä tunteita. Ne ovat nimensä mukaisesti vaikeampia tunnistaa ja myös vaikeampia hyväksyä itsessään.
3. Täytetään harjoite ensimmäisen kerran: Etsi tunnesanalistasta tunne, joka kuvaa parhaiten sitä, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Kirjoita Tunnekompassiin päivämäärä, tunne ja se seikka, mikä tunteen aiheutti.
4. Esimerkiksi: 5.10.2016 iloinen, kaverit naurattaa.
5. Harjoitetta toistetaan jokaisen tapaamisen alussa jakson tai lukukauden ajan.
6. Kotiin: Harjoitetta voidaan tehdä myös kotona niin, että nuoret keräävät kotikompassiin joka ilta kolme päivän aikana koettua myönteistä tunnetta ja mikä seikka kyseisen tunteen aiheutti.
7. Vanhempien kanssa: Perheet voivat koota myös yhteiseen Tunnekompassiin iltapalalla yhden päivän aikana koetun myönteisen tunteen ja tilanteen jokaiselta perheenjäseneltä.

EPÄMIELLYTTÄVÄ

KIIHTYNYT



MIELLYTTÄVÄ

RAUHALLINEN



## ILON TUNNE- SANOJA

levollinen  
hilpeä  
rento  
riemastunut  
turvallinen  
luottavainen  
hellä  
kiitollinen  
ilahtunut  
tyyni  
lohdutettu  
innostunut  
tyytyväinen  
iloinen  
huvittunut  
helpottunut  
vapaa  
lämmin  
rauhallinen  
onnellinen  
auvoinen  
ihastunut  
ylpeä  
haltioitunut  
tyydytetty

euforinen  
ekstaattinen  
hyväksyvä  
ystävällinen  
omistautunut  
arvostava  
ihaileva  
jumaloiva  
uppoutunut  
antautuva

## AGGRESSION JA VOIMAN TUNNE- SANOJA

kostonhaluinen  
tympääntynyt  
loukkaava  
harmistunut  
raivostunut  
inhoava  
turhautunut  
taistelunhaluinen  
välinpitämätön  
kiukkuinen  
kyllästynyt  
pettynyt  
halveksuva

vähättelevä  
torjuva  
lannistumaton  
pitkästynyt  
äreä  
ärtynyt  
äkäinen  
suuttunut  
tuotunut  
vihamielinen  
vastenmielinen  
vihainen  
uhmakas  
sisuuntunut  
vastustushaluinen  
katkera  
rohkea  
päättäväinen  
päämäärätietoinen  
sisukas  
itsevarma

## SURUN TUNNE- SANOJA

ikäväivä  
surullinen  
haikea

synkeä  
itkuinen  
murheellinen  
yksinäinen  
allapäin  
apea  
alakuloinen  
alavireinen  
tyhjä  
iloton  
epätoivoinen  
melankolinen  
itseinhoava  
kaihoisa

## PELON TUNNE- SANOJA

pelästynyt  
avuton  
hämmentynyt  
säikähtänyt  
huolestunut  
epävarma  
pakokauhuinen  
vauhko  
pelokas  
arka

kauhistunut  
paniikki  
kammoava  
hermostunut  
huolestunut  
epäluuloinen  
järkyttynyt

## HÄPEÄN TUNNE- SANOJA

nolostunut  
harmistunut  
nöyryytetty  
katuva  
häpeilevä  
syyllisyydentuntoinen

## TUNNEKIMPPUJA

ahdistunut  
mustasukkainen  
kateellinen  
rakastunut

## TUNNEKOMPASSIN KOOSTE

### **Kuvaus**

Tunnekompassista tehdään lukukauden lopussa taulukointi, jossa nuori kokoaa järjestelmällisesti näkyväksi, mikä hänelle tuottaa myönteisiä tunteita. Lopuksi oivallukset kirjoitetaan auki tai tehdään vapaamuotoinen kooste omista oivalluksista piirtämällä, maalaamalla, oman kiinnostuksen mukaan. Tunnekompassia ja koostetta voidaan hyödyntää osana nuorten terveystarkastuksia tai muita tukitoimia. Koosteen avulla nuori osaa kertoa tarkemmin, mitä hänelle kuuluu ja mihin tilanteisiin hän tarvitsee lisää tukea.

### **Tavoitteet**

- hahmottaa kokonaisuutena, mitkä asiat tuovat myönteisiä tunteita
- opetella suuntaamaan aktiivisesti kohti hyviä hetkiä

### **Tarvikkeet**

- Tunnekompassit
- liitteenä oleva taulukko kopioituna jokaiselle tai tietokoneet

### **Kesto**

- 30 minuuttia
- kotitehtävä tai tunnilla tehtävä koostetyö

### **Sisältö**

1. Yksilötyöskentelynä: Tunnekompassin myönteiset tunteet ja kuormittavat tunteet kootaan liitteenä oleviin taulukoihin tai Excel-tiedostoon. Vasempaan sarakkeeseen tunne ja oikeaan sarakkeeseen, mikä tunteen aiheutti. Voitte kerätä koosteeseen myös pelkkiä myönteisiä tunteita. Kuormien tarkasteluun tarvitaan ohjaajan kokemusta vaikeiden asioiden työstämisestä. Esim. Koulukuraattori.

2. Taulukoidaan myönteiset tunteet ja etsitään yhteneväisyydet:
3. Tunteiden aiheuttajista etsitään yhteneväisyyksiä, jotka merkitään omilla väreillään. Näitä voivat olla esimerkiksi: kaverit, harrastukset, onnistumiset, perhe jne.
4. Omaa pohdintaa: Tarkastele taulukkoa ja Tunnekompassia: Mikä tekeminen saa sinut hyvälle tuulelle, jos olet harmissasi? Mikä saa sinut iloiseksi? Mikä rauhoittaa sinua?
5. Tehdään vapaamuotoinen kooste oivalluksista oman luovuuden ja innostuksen mukaan. Se voi olla esimerkiksi maalaus aiheesta kaverit, musiikkia, tanssi, taiteilijakirja tai kirjoitelma aiheesta ”myönteisiä tunteita keväällä 2017”.
6. Kotiin: Valitse koosteesta ja kompassista kolme myönteistä asiaa, jotka liittyvät perheeseesi, johonkin perheenjäseneesi tai muuhun tärkeään ihmiseen. Kirjoita postikorttiin nämä kolme asiaa ja anna kortti hänelle/heille.







# FLOURISH

---

---

Harjoitesarja koostuu kolmesta myönteistä mielialaa vahvistavasta harjoitteesta, jotka tehdään oppimisprosessina. Lopussa havainnot koostetaan yhteen Binding-harjoitteessa. Kutakin harjoitetta tehdään viikko. Yhteensä seuranta on tarkoitus tehdä noin kolmen viikon ajan. Harjoitteet voidaan toteuttaa joko niin, että nuori valitsee itselleen sopivan tavan seurata myönteisiä tunteita tai niin että harjoitteet tehdään järjestyksessä ja jokainen ryhmässä kokeilee samaa harjoitetta.

## **Harjoitesarja:**

- Moments – hyvien hetkien seuranta arjessa I, viikon kestävä harjoite
- Flashing – hyvien hetkien seuranta arjessa II, viikon kestävä harjoite
- Wristlet – hyvien hetkien seuranta arjessa III, viikon kestävä harjoite
- Binding – hyvien hetkien sanoittaminen myönteisillä tunteilla, kooste jakson lopussa

## MUISTIINPANOJA:

---

## MOMENTS

### **Kuvaus**

Osallistujat kirjaavat Moments-pohjaan hyvät hetket, joita heillä on säännöllisesti viikon aikana. Harjoite tukee myönteisten tunteiden suunnitelmallisuutta ja toistuvuutta. Myönteinen mieliala säilyy vahvana, kun meillä on arkisia, toistuvia myönteisiä tunteita.

Parasta on, jos mukavat hetket ja myönteiset tunteet ovat odotettavissa olevia eli tiedämme, että niitä on tulossa.

Opettaja voi hyödyntää halutessaan ohjauksessa RAUTA – nuorten hyvinvointiteoriaa. Kun teoriassa esitellyt viisi hyvinvoinnin osa-alueita ovat läsnä arjessa, nuori kokee hyvinvointia.

### **Tavoitteet**

- säännöllisten ja odotettavissa olevien hyvien hetkien huomaaminen
- yllättävien hyvien hetkien reflektointi ja dokumentointi

### **Tarvikkeet**

- Moments-pohja (*liite*)

### **Kesto**

- 15 minuuttia

## Sisältö

1. Harjoite tehdään itsenäisesti. Osallistujille jaetaan Moments-pohja.
2. Tässä harjoitteessa opetellaan tunnistamaan, mikä tuo meille arkisin myönteisiä tunteita. Jokainen täyttää monisteeseen toistuvia arkisia mukavia hetkiä. Tällaisia voivat olla:

- aamupala
- vanhempien kanssa juttelu
- kaverien tapaaminen
- mukava oppitunti
- hyvä ruoka tai välipala
- liikunnan tuoma hyvä olo
- harrastuksista saatavat onnistumisen kokemukset
- lemmikkieläimen kanssa puuhaaminen
- ruuanlaitto
- musiikin kuuntelu
- hyvä tv-ohjelma tai elokuva

- siivoaminen
- tietokoneen pelaaminen (kohtuudella)
- puhtaat vaatteet
- läksyjen tekeminen valmiiksi
- lehden lukeminen
- hyvän kirjan lukeminen

3. Jaetaan kokemuksia keskustellen. Keskustelun aikana osallistujat saavat usein oivalluksia: minulla on tämä sama hyvä hetki. Oivallukset kannattaa lisätä omaan Moments-pohjaan.
  
4. Kotiin:
  - Seurataan hyvien hetkien toteutumista viikon ajan. Toteutuneet hetket merkitään muistiin esimerkiksi iltaisin.
  - Harjoitteeseen lisätään myös yllättäviä myönteisiä hetkiä, joita päivän aikana on koettu.
  
5. Vanhempien kanssa: Kotona tehdään yhdessä perheen yhteinen Moments-harjoite, joka laitetaan näkyvälle paikalle, vaikka jääkaapin oveen. Siihen merkitään perheen yhteiset hyvät hetket. Tällaisia voivat olla esimerkiksi aamupala, mummolassa käynti, sauna, leffailta ja yhteinen harrastus.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMU.	AAMU.	AAMU.	AAMU.	AAMU.	AAMU.	AAMU.
PÄIVÄ	PÄIVÄ	PÄIVÄ	PÄIVÄ	PÄIVÄ	PÄIVÄ	PÄIVÄ
ILTA	ILTA	ILTA	ILTA	ILTA	ILTA	ILTA

## FLASHING

### **Kuvaus**

Osallistujat kuvaavat viikon ajan hyviä hetkiä omassa arjessaan tai ottavat kuvia ilahduttaakseen toista henkilöä. Harjoite tukee myönteisten tunteiden tunnistamista ja havainnointia.

Monet viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvien hetkien dokumentointi sekä kuvien katselu ja jakaminen toisten kanssa lisäävät myönteisiä tunnekokemuksia ja auttavat keskittymään hetkessä elämiseen.

### **Tavoite**

- huomata hyvät hetket ja pienetkin mukavat tapahtumat päivän aikana

### **Tarvikkeet**

- oma kännykkä, johon tehdään PURO-kansio valokuville ja/tai videoille

### **Kesto**

- alustus 10 minuuttia
- Harjoitetta toistetaan viikon ajan, koko hereillä olon ajan.

### **Sisältö**

1. Tehdään puhelimeen PURO-kuvakansio. Kansioon kerätään valokuvia hyvistä hetkistä. Hyviä hetkiä voi kerätä itselleen tai ilahduttaakseen toista.
2. Harjoitetta toistetaan viikon ajan.
3. Kuvia työstetään eteenpäin Binding-harjoitteessa.



4. **Kotiin:** Valitse yksi perheenjäsen, jota haluat ilahduttaa ottamillasi valokuvilla. Kerro hänelle, että näytät viikon ajan hänelle iltaisin valokuvia, joilla haluat tuottaa hänelle hyvää mieltä. Toisen ilahduttaminen valokuvilla tuo myös itselle hyvinvointia.

## WRISTLET

### **Kuvaus**

Harjoitteessa siirretään joustavaa lenkkiä ranteesta toiseen aina, kun havaitaan myönteinen tunne/hyvä hetki. Tietoisuusharjoite auttaa havahtumaan ja kiinnittämään huomiota myönteisiin hetkiin arjessa. Rannekkeen konkreettinen siirtäminen jättää tilanteesta myönteisen muistijäljen. Tässä harjoitteessa mukana ovat sekä suunnitellut, odotettavissa olevat hyvät hetket että sattumanvaraiset, yllättäen tulleet myönteiset tunteet.

### **Tavoite**

- huomata hyvät hetket ja tapahtumat päivän aikana
- havahtua yllättäviin, pieniinkin myönteisiin hetkiin

### **Tarvikkeet**

- ranteeseen sopiva, venyvä nauha (esim. hiuslenkki, kuminauha, kuminen wristlet) Nämä voidaan myös askarrella tai punoa yhdessä.

### **Kesto**

- alustus 5 minuuttia
- Harjoitetta toistetaan viikon ajan, koko hereillä olon ajan.

### **Sisältö**

1. Tämän harjoituksen avulla opit tunnistamaan mukavia hetkiä ja keskittymään niistä nauttimaan. Laita nauha vasempaan ranteeseesi. Laita nyt silmät kiinni ja mieti mielessäsi jotain mukavaa hetkeä, joka on tapahtunut lähiaikoina. Siirrä nyt nauha oikeaan ranteeseesi.

2. Kun havaitset myönteisen tunteen tai hyvää mieltä nostattavan pienen hetken seurantajakson aikana, vaihda ranneke toiseen käteen. Hetket voivat olla hyvin pieniä tai suuria. Pääasia, että havahdut hetkeen (esimerkiksi kuulin hyvän kappaleen radiosta, näin jotain kaunista, Aku Ankka -lehti tuli, äiti silitti olkapäästä, osasin matematiikan laskun).
3. Harjoitetta toistetaan viikon ajan.
4. Kotiin: Haasta harjoitteeseen mukaan myös perheenjäsenesi. Voit tehdä heille yllätyksenä lahjaksi omat rannenuhat.

## BINDING

### **Kuvaus**

Osallistujat yhdistävät havainnoimiinsa hyviin hetkiin myönteisiä tunnesanoja. Harjoite vahvistaa myönteisten tunnesanojen oppimista ja tunnetilojen sanoittamista.

Mukavien hetkien muistaminen ja miettiminen, myönteinen muistelu nostaa mielialaa. Hankalina päivinä myönteistä muistelua voi harjoittaa esimerkiksi katselemalla valokuvia tai keskustelemalla ystävän kanssa.

### **Tavoitteet**

- oppia sanoittamaan koettuja hyviä hetkiä
- muistella myönteisiä asioita kuluneelta viikolta

### **Tarvikkeet**

- Tunnepalikat tai myönteiset tunnesanat

- omat Flashing-valokuvat tulosteina tai muistiinpanot ranskalaisilla viivoilla

### **Kesto**

- 20 minuuttia

### **Sisältö**

1. Yksilötyöskentelyä: Tulostakaa jokaisen Flashing-valokuvat tai ottakaa muistiinpanot esiin.
2. Tehtävänä on valita 3–5 mukavaa hetkeä ja etsiä niihin sopivat Tunnepalikat. Kun löydät sopivat tunteet, ota valokuva–Tunnepalikka-yhdistelmästä vielä uusi valokuva.
3. Voidaan katsoa yhdessä The more the merrier -harjoitteen valokuvaa renkaineen. Ovatko löytämäsi hetket ja tunteet arkisia vai harvinaisia?

Mihin kohtaan renkaita sijoitat löytämäsi myönteisen hetken?

4. Mitä tunteita valitsemasi hetken muisteleminen ja tunteen nimeäminen sinussa herättävät? Myönteisten asioiden muistelu nostattaa mielialaa. Sitä voi tehdä yksin tai yhdessä ystävien tai läheisten kanssa. Missä tilanteissa voit hyödyntää myönteistä muistelua?
5. Katsokaa yhdessä Sort it out -harjoitteen kuvaa/ kuvia. Mihin arjen osa-alueisiin suurin osa ottamistasi kuvista sijoittuu?
6. Pienryhmissä pohdittavaa: Vaikeissa tilanteissa saattaa olla hankala palauttaa mieleen mukavia hetkiä. Pohtikaa keinoja, joiden avulla mukavat hetket muistuvat mieleen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi valokuvat seinällä.

# BOUNCING BACK - LISÄHARJOITTEITA

---

---

Tämän harjoitesarjan avulla harjoitellaan nostamaan omaa mielialaa vaikeina hetkinä. Valmennusta voidaan jatkaa näillä prosessiharjoitteilla, jos nuoret niin toivovat.

Harjoitesarja koostuu neljästä selviytymistaitoja ja ongelmanratkaisutaitoja vahvistavasta harjoitteesta. Harjoitesarjassa toistetaan osittain edellisessä osiossa käytettyjä tuttuja menetelmiä: Moments II ja Flashing II ovat viikon kestäviä oppimisprosesseja, eri näkökulmasta.

## **Harjoitesarja:**

- This too shall pass – vaikea tunne menee ohi.
- Moments II – asioiden loppuunsaattamisen seuranta arjessa, viikon kestävä harjoite
- Flashing II – mielialaa nostavat hetket , viikon kestävä harjoite
- Fast Forward – leikillinen harjoite, jossa ryhmä koittavat ohittaa esteet nopeasti.

## MUISTIINPANOJA:

## THIS TOO SHALL PASS

### **Kuvaus**

Osallistujat keräävät konkreettista tietoa tekemisestä, jonka avulla vaikea tunne helpottaa.

Vaikea tunne menee ohi. Vaikean tunteen kestoa ja voimakkuutta voidaan harjoitella säätelemään esimerkiksi hakeutumalla päättäväisesti mukavan tekemisen pariin.

### **Tavoitteet**

- Oivaltaa, että vaikeinkin tunne menee ohi ja sen keston voi itse vaikuttaa

### **Tarvikkeet**

- Täytetty Moments -pohja
- Omat Flashing-valokuvat tulosteina tai muistiinpanot ranskalaisilla viivoilla
- Jokaiselle ohessa oleva moniste

### **Kesto**

- 15 minuuttia

### **Sisältö**

1. Yksilötyöskentelyä: Tarkastele tekemääsi Moments -pohjaa ja Flashing -kuvia. Mikä tekeminen auttaa sinua palautumaan vaikeista tunteista ja tilanteista?
2. Jaa oppilaille moniste. Viivoille täytetään tekeminen, joka auttaa palautumaan vaikeista tunteista ja tilanteista.



# V A I K E A T U N N E



## VAIKEA TUNNE

Vaikea tunne menee ohi. Kerää tähän asioita, jotka auttavat sinua pääsemään eteenpäin vaikeasta tunteesta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MOMENTS II

### **Kuvaus**

Osallistujat kirjaavat Moments-pohjaan pieniä asioita, joita he saattavat loppuun. Harjoitetta tehdään viikon ajan.

Asioiden loppuunsaattaminen vahvistaa elämänhallinnan tunnetta. Kun yhden asian saattaa loppuun, toivo ja usko itseen lisääntyvät; pystyin tähän, pystyn varmasti myös tuohon. Arkistenkin rutiinien loppuunsaattaminen tuottaa myönteisiä tunteita. Tyhjä tiskipöytä tai valmiiksi tehdyt kotitehtävät vapauttavat mielestä tilaa uusille asioille.

### **Tavoitteet**

- oppia saattamaan asiat loppuun ja jättämään ne siihen

### **Tarvikkeet**

- Moments-pohja

### **Kesto**

- 15 minuuttia

### **Sisältö**

1. Harjoite tehdään itsenäisesti. Osallistujille jaetaan uusi tyhjä Moments-pohja.
2. Tässä harjoitteessa kirjataan muistiin asioita, jotka saatettiin loppuun. Pohtikaa yhdessä ryhmässä ensin, mitä arkisia asioita saatetaan loppuun usein, jopa päivittäin. Loppuunsaatettuja asioita voivat olla esimerkiksi astianpesukoneen tyhjentäminen, läksyjen tekeminen, sängyn petaaminen, aineen kirjoittaminen, kirjan lukeminen, tietokoneen ohjelmiston asentaminen.

3. Asiat kirjataan Moments -pohjaan jälkeenpäin, ei siis etukäteen kuten ensimmäisessä Moments -harjoitteessa. Asiat voidaan koota esimerkiksi iltaisin: mitä asioita saatoin loppuun tänään. Harjoitetta täytetään viikon ajan.

## FLASHING II

### **Kuvaus**

Osallistujat kuvaavat viikon ajan tilanteita hetkistä ja asioista, jotka nostivat omaa mielialaa. Harjoitteen tavoitteena on aktiivisesti oppia hakeutumaan eteenpäin muutostilanteissa.

### **Tavoitteet**

- Havahtua hetkiin, jolloin aktiivisesti nostaa omaa mielialaansa mukavalla tekemisellä.

### **Tarvikkeet**

- oma kännykkä, jossa on PURO-kansio valokuville ja/tai videoille

### **Kesto**

- Lyhyt alustus
- Harjoitetta toistetaan viikko, koko hereillä olon ajan.

### **Sisältö**

1. Puhelimen PURO-kuvakansioon kerätään valokuvia asioista ja tekemisestä, jotka viikon aikana nostivat mielialaa. Esimerkiksi: Sain kokeesta huomman numeron mitä toivoin – rapsutin koiraa ja mieli tuli paremmaksi. Tai: Tuli riitaa äidin kanssa – lähdin lenkille ja rauhoituin, riita sovittiin.
2. Harjoitetta toistetaan viikon ajan.

## MUISTIINPANOJA:

## FAST FORWARD

### **Kuvaus**

Muutostilanteissa on tärkeää pitää yllä positiivista mieltä ja liikkua ketterästi eteenpäin. Fast Forward on leikillinen harjoite, jossa ryhmä koittavat ohittaa esteet nopeasti.

### **Tavoitteet**

- Harjoitella eteenpäin menemistä muutoksissa

### **Tarvikkeet**

- Muistiinpanovälineet pareille

### **Kesto**

- 20 min

### **Sisältö**

1. Jaetaan ryhmä pareihin. Jokaiselle parille annetaan muistiinpanovälineet.
2. Luetaan harjoite ääneen ja annetaan jokaisen kysymyksen kohdalla parille vain muutama minuutti aikaa miettiä, mitä tilanteessa tekisivät. Parit kirjaavat havaintonsa muistiin.

Olet televisiokauppias. Tilaat tehtaalta 150 televisiota, jotka on tarkoitus myydä elektroniikkamessuilla. Purat messuosastolla televisiot kääreistä ja sinulla on valtava kasa pahvia. Palkkaamasi apuri ei ole tullut paikalle.

*K: Miten saat pahvit pois messuosastolta ja messuosaston siistiksi?*

Käy ilmi, että televisioista puuttuu sisältö kokonaan. Sinulla on siis 150 tyhjää kuorta, joissa on ruutu.

Sinun pitää koittaa myydä pelkkiä television kuoria messukävijöille.

*K: Mitä muita käyttötarkoituksia keksit television kuorille? Keksi nopeasti mahdollisimman monta ideaa.*

Juuri ennen kuin messut alkavat käykin ilmi, että et saa myyntilupaa. Sinun tulee lahjoittaa televisionkuoret hyväntekeväisyystarkoitukseen.

*K: Mihin hyväntekeväisyyteen lahjoitat kuoret. Keksi mahdollisimman monta hyväntekeväisyyskohdetta. Hyödynnä edellisessä kohdassa keksimiäsi käyttötarkoituksia.*

3. Puretaan harjoite keskustellen. Mitä ratkaisuja ryhmät tekivät?

# ROOTS AND ROUTINES

---

---

Tämän osion harjoitteet ovat yksittäisiä kokonaisuuksia, joita voi tehdä joko eri oppiaineiden tunnilla tai osana PURO-kokonaisuutta.

## **Harjoitteet**

- VIA-test – henkilökohtaisten luontevahvuuksien löytäminen
- Familiar affairs – turvaverkon kartoittaminen
- Log in – myönteiset tunteet ja ryhmähenki
- Routines – arkirytmien ja rutiinien tuoma hyvinvointi
- Food and fun – mieliruokaa, joka vaikuttaa hyvinvointiin
- Comics and lyrics – selviytymisen sanonnat ja toiveikkuus
- Party and praise – oppimisprosessin kooste ja loppujuhla



## MUISTIINPANOJA:

## VIA-TESTI

### **Kuvaus**

Harjoitteessa tehdään VIA-instituutin luonteen vahvuus-testi nuorille. Luonteen vahvuuksia on 24, joista jokaiselle testistä saatavat 5–7 ensimmäiseksi tullutta ovat ns. ydinvahvuuksia. Harjoitteiden avulla nuori tarkastelee, missä tilanteissa hän jo käyttää ydinvahvuuksiaan ja missä hän voisi hyödyntää niitä.

Luonteen vahvuudet ovat henkilökohtaisia luonteen ominaisuuksia, eivät taitoa tai lahjakkuutta. Ydinvahvuudet kuvaavat syvästi sitä, millaisia olemme, ja ne ovat olleet meissä jo lapsena. Omien ydinvahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen tuovat tutkitusti hyvinvointia ja kokemusta elämän tarkoituksellisuudesta.

### **Tavoitteet**

- tunnistaa omat ydinvahvuudet
- harjoitella käyttämään ydinvahvuuksia päivittäin

### **Tarvikkeet**

- linkki testiin (vaihtoehtoisesti pienryhmissä Luonteen vahvuudet-korteilla)
- tietokoneet

### **Kesto**

- testin täyttämiseen noin 15 minuuttia
- pohdintaan ja keskusteluun 15 minuuttia

### **Sisältö**

1. Yksilötyöskentely: Jokainen täyttää VIA-instituutin suomenkielisen testin nuorille. Testin täyttäminen kestää enimmillään 30 minuuttia. Alkuvivut ovat englanniksi. Nuoret saattavat tarvita testin aloittamiseen opettajan apua.

<http://www.viacharacter.org/www/>

2. Tulostakaa jokaiselle oppilaalle testin tulosten ensimmäinen sivu. Sivujen 5–7 ensimmäistä vahvuutta ovat nk. ydinvahvuuksia. Kehota oppilaita laittamaan ydinvahvuusmoniste talteen. Sitä tarvitaan seuraavassa harjoitteessa. Loppuosaan tulleet luontevahvuudet eivät ole heikkouksia vaan vahvuuksia, joita käytetään vähiten.
3. Lue tarkkaan läpi testistä viisi ensin tullutta luontevahvuutta. Valitse 1–2 ydinvahvuutta, jotka tuntuvat sinusta tutuimmalta. Tunnistat niistä hyvin itsesi.
4. Pohdittavaa: Voitte myös keskustella yhteisesti pohdinnoista, jos ilmapiiri on hyvä ja turvallinen.
  - Mistä tunnistat, että tämä ydinvahvuus kuvaa juuri sinua?
5. Missä tilanteissa, harrastuksissa tai koulussa käytät ydinvahvuuksiasi?
- Missä ammateissa ydinvahvuuksistasi on hyötyä?
5. Voitte tulostaa yhden ydinvahvuuden oppilaan valitsemalla fontilla, isokokoisena, ja ottaa valokuvan nuoresta ydinvahvuuksineen. Jokainen lisää valokuvan omaan Flashing-kansioonsa.
6. Kirjoita itsellesi muistisäännöt huonon päivän varalle. Keksi ainakin kolme kohtaa, joissa hyödynät VIA –testistä saamiasi ydinvahvuuksia: Miten käytän omia ydinvahvuuksiani mielialan nostamiseen. Esimerkiksi:
  - Kauneuden ja taituruuden arvostus: menen ulkoilemaan ja nautin kauniista maisemista.
  - Sosiaaliset taidot (ihmissuhteet): Tapaan ystäviäni.

- Huumori: Katson Youtubesta klippejä, jotka saavat minut nauramaan.
7. Pohdittavaa: Tarkastele This too shall pass –harjoitteeseen kirjoittamiasi asioita. Löydätkö yhteneväisyyksiä näiden välillä? Mitä yhteneväisyyksiä?

## MUISTIINPANOJA:

## FAMILIAR AFFAIRS

### Kuvaus

Harjoitteessa kartoitetaan omaa lähipiiriä ja sosiaalista turvaverkkoa. Turvaverkkoon kuuluvat ihmiset, jotka tukevat tai ovat tukeneet kasvamisessa ja elämän kriiseissä, hyvinä ja huonoina hetkinä. Turvaverkkoon voidaan kirjata läheisiä ihmisiä lapsuudesta tähän päivään.

Tarkoituksena on tehdä näkyväksi ystävällisyyden ja myönteisyyden merkitys lähisuhteissa ja pohtia taitoja, joilla voi ylläpitää hyviä ihmissuhteita. Ytimessä ovat lämpö, luottamus ja läheisyys. Harjoite virittää osallistujat seuraavaan harjoitteesen hyvästä ryhmähengestä.

### Tavoitteet

- tiedostaa, ketkä ihmiset vahvistavat hyvinvointia
- harjoitella ylläpitämään ja vahvistamaan hyviä ihmissuhteita

### Tarvikkeet

- Turvaverkko-moniste (*liitteenä*)
- muistiinpanovälineet

### Kesto

- 20 minuuttia

### Sisältö

1. Tehtävä tehdään itsenäisesti. Jaetaan Turvaverkko-moniste jokaiselle.
2. Harjoitteen ajaksi voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Varmistetaan ensin nuorilta, ettei musiikki häiritse ketään.
3. Nuoret täyttävät verkkoa omaan tahtiinsa. Aikaa annetaan reilusti. Tehtäväsi on koota turvaverkkoon sinulle läheisiä ihmisiä, joihin voit luottaa.

Lukumäärällä ei ole tässä harjoitteessa merkitystä vaan aidoilla kokemuksilla. Voit pohtia sinulle tärkeitä ihmisiä lapsuudesta tähän päivään. Myös lapsuuden kokemukset ja muistot kannattaa kirjata.

Ohjaaja tukee apukysymyksillä

- Keneen luostat?
- Kuka pitää samoista asioista kuin sinä?
- Kuka on turvallinen?
- Ketä halaat?
- Kenelle kerrot, jos sinulla on huolia?
- Kuka saa sinut nauramaan?
- Kenelle kerrot salaisuutesi?
- Kuka huolehtii sinusta ja hoivaa sinua?
- Kuka on sinulle ystävällinen ja lämmin?
- Kuka tukee sinua?
- Kuka kehuu sinua?
- Kuka on auttanut sinua?

4. **Kotiin:** Ota tarkasteluusi yksi lähisuhde, joka on toimiva ja luottamuksellinen. Pohdi, mikä tekee siitä näin hyvän. Miten ylläpidät suhdetta? Miten ilmaiset, että hän on sinulle tärkeä? Miten ilmaiset te toisillenne välittämistä?

KOULU

PERHE, SUKULAISET

YSTÄVÄT, KAVERIT

HARRASTUKSET, VAPAA-AIKA



## MUISTIINPANOJA:

---

## LOG IN

### **Kuvaus**

Harjoitteessa tarkastellaan, mitä myönteisiä tunteita on toimivassa ryhmässä. Nostetaan pienryhmissä esille kolme tärkeintä myönteistä tunnetta ryhmähengelle ja pohditaan, miten niitä voidaan vahvistaa ja ylläpitää.

Sosiaalisella verkostolla on merkittävä yhteys hyvinvointiin. Mikään sähköinen vuorovaikutuskanava ei tuo yhtä suurta mielekkyyttä kuin kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. (Nummenmaa 2015.) Hyvä yhteishenki on kiinni jokaisesta ryhmän jäsenestä. On tärkeää, että koko ryhmä työskentelee hyvän ryhmähengen eteen eikä toisiaan vastaan. Ryhmähengen nostattaminen on myös työelämässä tärkeä taito; jokaisen ryhmän jäsenen kanssa pitää pyrkiä tulemaan toimeen.

### **Tavoitteet**

- harjoitella ylläpitämään ja vahvistamaan myönteisiä tunteita ryhmässä

### **Tarvikkeet**

- Tunnepalikat tai myönteiset tunnesanat (*liitteenä*)
- Luontevahvuudet, tulostettuna tai kortteina

### **Kesto**

- 20 minuuttia

### **Sisältö**

Jos opetusryhmä on riittävän turvallinen, tämän tehtävän pohdinta ja suunnittelu voidaan tehdä oman ryhmän näkökulmasta.

1. Valitkaa kaikki yhdessä tai pienryhmissä:

- Kolme myönteistä tunnetta, jotka ovat tärkeitä ryhmän toiminnan kannalta.
  - Kolme luontevahvuutta, jotka ovat tärkeitä ryhmän toiminnan kannalta.
2. Miten näiden tunteiden ja luontevahvuuksien esiintymistä voidaan vahvistaa? Keksikää kolme keinoa.
  3. Kirjoittakaa tavoite ryhmälle nopeassa aikataulussa. Hyödyntäkää tunteita ja luontevahvuuksia. Mikä hyvä lisääntyy ryhmässä seuraavan kuukauden aikana? Asettakaa välietappi ja tehkää realistinen suunnitelma hyvän ryhmähengen vahvistamiseksi.
    - Kolme tärkeää tunnetta ryhmässä
    - Kolme tärkeää luontevahvuutta ryhmässä.
  4. Vanhempien kanssa: Miettikää yhdessä perheenjäsenten kanssa, mitkä kolme myönteistä tunnetta ovat yleisimpiä teidän perheessänne. Kirjoittakaa nämä myönteiset tunteet isoin kirjaimin paperille ja laittakaa näkyvälle paikalle aamupalapöydän läheisyyteen.
    - Kolme keinoa, joiden avulla yllä mainittuja tunteita voidaan vahvistaa.
    - Selkeä tavoite: Mikä hyvä lisääntyy ryhmässä? Mistä tiedätte, että olette päässeet maaliin?
    - Seuranta ja välietapit: Miten hyvän lisääntymistä seurataan? Jos tavoitteen saavuttaminen tuntuu mahdottomalta, miten vaihdetaan suunnitelmaa?
    - Tarkastelkaa onnistumisia viimeisellä, Party and praise –tapaamiskerralla.

## ROUTINES

### **Kuvaus**

Harjoitteessa rakennetaan kuvitteelliselle hahmolle päivärytmejä, jotka ylläpitävät hyvinvointia ja myönteistä mielialaa. Lisäsi harjoitellaan vaihtamaan arkirytmää, kun elämäntilanne muuttuu.

Säännöllinen, samanlaisena toistuva arkirytmä ylläpitää nuoren hyvinvointia monin tavoin. Aamulla nouseminen tuttuun aikaan, säännölliset ruokahetket, liikunta ja toisten ihmisten tapaaminen tuovat myönteisiä tunteita ja kokemuksen turvallisesti ja ennakoitavasti tapahtuvasta arjesta. Esimerkiksi koulussa käynti on yksi turvallisuutta tuova arkirutiini. Nuori tietää tarkalleen, koska koulu-päivä alkaa, mitä päivän aikana tapahtuu ja keitä aikuisia ja nuoria hän tapaa päivän aikana.

Kriisitilanteissa kyky sopeutua muutoksiin ja rohkeus vaihtaa suunnitelmaa muodostuvat erityisen tärkeiksi.

Aktiivinen toimiminen tuo kokemusta elämänhallinnasta. Samalla tuttu, toistuva arkirytmä tuo turvallisuutta: kun elämä on osittain hallitsematonta kaaosta, tietyt asiat toistuvat samanlaisina päivästä toiseen.

### **Tavoitteet**

- hahmottaa hyvinvointia tuova päivärytmä
- löytää rutiinit, jotka tuovat myönteisiä tunteita
- opetella vaihtamaan suunnitelmaa

### **Tarvikkeet**

- tyyppimonisteet ja arkipalikkamonisteet jokaiselle pienryhmälle (liitteenä)
- tyyppimonisteet jokaiselle oppilaalle kotiin
- muistiinpanovälineet
- tietokoneet

## **Kesto**

- 45 minuuttia

## **Sisältö**

1. Työskennellään pienryhmissä. Jaetaan tyyppimönisteeet.
  - Nimetkää ja rakennelkaa tyyppinne monisteen ohjeen mukaan.
  - Leikatkaa arkipalikat irti monisteesta. Kirjoittakaa tyhjiin arkipalikoihin halutessanne lisää päivärutiineja sitä mukaa, kun harjoite etenee.
  - Pohtikaa ensin, mitkä päivärutiinit ovat välttämättömiä. Entä mitkä rutiinit tuovat hyvää mieltä.
2. Rakentakaa arkipalikoista tyyppinne peruspäivärytmi. Jokaisessa päivässä tulisi olla ainakin välttämättömät: lepoa, ruokaa ja ihmissuhteita. Ottakaa

päivärytmistä valokuva. Keskustelkaa ryhmien rakentamista päivärytmeistä.

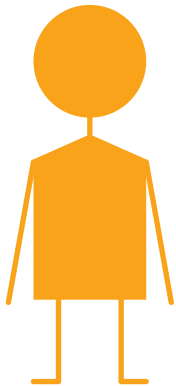
3. Tyyppinne viettää seuraavaksi itseopiskelupäivää. Muuttakaa arkipalikoiden paikkaa niin, että päivästä muodostuu hyvä kokonaisuus. Ottakaa valokuva. Keskustellaan muutoksista.
4. Alkaa kesäloma. Tyyppinne on ensimmäistä kertaa lomapäivää kotona ilman vanhempia. Rakentakaa turvallinen ja toimiva päivä arkipalikoista. Ottakaa valokuva. Keskustellaan päivärytmistä.
5. On alkusyksy. Tyyppinne sairastuu kovaan flunsaan ja on kotona sairaspäivällä. Rakentakaa tyyppille päivä, joka tuo hyvää mieltä siitä huolimatta, että olo on surkea. Keskustellaan päivärutiineista, jotka tuovat hyvää mieltä.

6. **Keskustellaan yhdessä:** Mikä auttaa nousemaan aamulla, vaikka ei olisi aikataulua? Mikä innostaa liikkumaan, vaikka sohvallakin on mukavaa? Miten hyvä ja ravitseva ruoka vaikuttaa jaksamiseen?
7. **Kotiin:** Rakenna oma tavallisen päivän rytmi. Merkitse siihen erikseen kaikki tekeminen, josta saat hyvää mieltä. Näytä päivärutiini vanhemmallesi/luotettavalle aikuiselle ja kerro hänelle mitkä asiat yleensä tekevät päivästäsi hyvän.
8. **Vanhempien kanssa:** Rakentakaa perheen yhteinen päivärytmi. Merkitkää siihen hetket, jolloin vaihdatte kuulumisia tai esimerkiksi syötte yhdessä.

## MUISTIINPANOJA:

LEPO	OPIKELU	KAVERIT
RUOKA	HARRASTUKSET	KOTITEHTÄVÄT
SIIVOAMINEN	LIIKUNTA	VÄLIPALA
ILTAPALA	RENTOUTUMINEN	





NIMI:

IKÄ:

PERHE:

HARRASTUKSET:

PÄIVÄRYTMI

## FOOD AND FUN

### **Kuvaus**

Harjoitteessa tutustutaan hyvää mieltä ja hyvinvointia tuovaan ravintoon, mieliruokaan. Pienryhmät rakentavat kokonaisuuden, joka soveltuu esimerkiksi välipalaksi tai iltapalaksi. Harjoitteessa painotetaan vain sitä, mitä kannattaa syödä (ei sitä, mitä tai miten ei kannata syödä).

Ravinto vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme monin tavoin. Riittävä ja oikeanlainen ravinto auttaa esimerkiksi nukahtamaan tai nostaa vireystilaamme. On myös tärkeää muistaa kauniisti katetun ja värikkään ruuan estetiikan tuoma hyvinvointivaikutus.

### **Tavoitteet**

- ymmärtää hyvän ruuan (ravinnon) mahdollisuudet hyvinvoinnille
- harjoitella rakentamaan annoksia, jotka vahvistavat hyvää mieltä ja hyvinvointia

### **Tarvikkeet**

- tietokoneet tai iPadit
- muistiinpanovälineet
- ruoka-aineet

### **Kesto**

- 20 minuuttia suunnitteluun
- 45 minuuttia ruuan valmistamiseen

### **Sisältö**

1. Työskennellään pienryhmissä. Oppilaat valitsevat jonkin seuraavista kokonaisuuksista ja etsivät netistä, mitä ravintoaineita kyseinen ruoka-annos sisältää. Esimerkiksi tryptofaania sisältävä ruoka nopeuttaa nukahtamista (banaani, maito, kaura).

- herättelevä ja vahvistava aamupala
  - stressiä laskeva lounas
  - myönteistä mielialaa nostava välipala
  - urheilijan välipala: ennen ja jälkeen urheilusuorituksen
  - surullisen mielen päivällinen – helposti syötävää ja lohduttavaa mutta terveellistä
  - hyvää unta vahvistava iltapala
2. Ryhmät suunnittelevat herkullisen kokonaisuuden helposti toteutettavaa ruokaa valitsemastaan kokonaisuudesta.
  3. Kokonaisuudet toteutetaan mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi osana kotitaloustuntia tai oppilaat voivat tulostaa kuvat ja rakentaa töistään kollaasit.

4. Työt esitellään muille pienryhmille ja perustellaan valitut ruuat.
5. **Kotiin:** Tutustu kotona ruokakaappien ja jääkaapin sisältöön. Mitä hyvinvointiin vaikuttavia ruokia löydät? Suunnitelkaa ja toteuttakaa perheen kesken mahdollisuuksien mukaan iltapala, jonka nautitte yhdessä. Muista ottaa kuvia ruuan valmistuksesta ja ruokailusta. Käykää läpi yhdessä perheen Moments-lukujärjestyksestä, jos olette tehneet sen. Mitkä kohdat ovat olleet erityisen mukavia? Millaisia mukavia hetkiä teillä on ollut yhdessä lukujärjestyksen lisäksi?

## COMICS AND LYRICS

### **Kuvaus**

Harjoitteessa on kaksi osaa. Ensimmäisessä osassa tutustutaan sanontoihin, joissa kuvataan vastoinikäymisistä selviytymistä. Toisessa osassa piirretään sarjakuva toiveikkuudesta. Sarjakuvassa voi hyödyntää halutessaan sanontoja.

Käyttämillämme sanoilla ja sanonnoilla on suuri merkitys, ne tuovat toivon näkökulmaa, uskoa siihen että tästä päästään eteenpäin. Toiveikkuutta ja huumoriakin sisältävät sanonnat ovat vanhan kansan viisautta. Perheessä ja suvussa kulkevat tutut lauseet juurruttavat ja antavat perspektiiviä – en ole yksin, muutkin ovat selvinneet.

### **Tavoitteet**

- löytää oma, hyvinvointia vahvistava sanonta
- ymmärtää toivon ja toiveikkuuden merkitys

### **Tarvikkeet**

- Sanonnat-moniste jaettavaksi pienryhmille
- muistiinpanovälineet

### **Kesto**

- 45 minuuttia
- *sanonnat* 20 minuuttia
- *sarjakuva* 20 minuuttia

### **Sisältö**

*Sanonnat selviytymisen tukena*

1. Kerätkää pareittain sanontoja, jotka kuvaavat selviytymistä ja vahvuutta vastoinikäymisissä. Lukekaa sanonnat läpi. Keskustelkaa joistakin sanonnoista yhdessä. Mitä sanonta tarkoittaa? Keksikää itse

uusista sanontoja. Voitte halutessanne myös kääntää vanhoja sanontoja nuorten kieleen sopivammiksi.

Esimerkki: selviytymistä tukevia sanontoja

- Huomenna on uusi päivä.
  - Pyrstö pystyy, jos on siipi maassa
  - Kyllä tästä selvittää
  - Vaikeuksista voittoon.
  - This too shall pass.
  - Sateen jälkeen paistaa aurinko.
2. Kirjoita muistiinpanoihin sinulle tärkeä sanonta selviytymisestä.

*Toivonen ja Epätoivonen -sarjakuvapöytäkirja*

1. Suunnitelkaa ja piirtäkää kaksi strippiä samasta aiheesta. Toisessa sarjakuvassa seikkailee hahmo Toivonen ja toisessa Epätoivonen. Toivonen on nimensä mukaisesti toiveikas, ja Epätoivosen päivä on hankalampi. Voitte hyödyntää sarjakuvassa edellisessä tehtävässä olleita sanontoja.
2. Esitelkää tuotokset ryhmissä haluamanne mukaisesti. Voitte myös kopioida jokaisen PURO-kansioon ryhmän kaikki sarjakuvat.

## PARTY AND PRAISE

### **Kuvaus**

Viimeisellä kerralla tarkastellaan PURO -kansioon kerättyjä töitä ja juhlistetaan oppimisprosessin päätöstä.

### **Tavoitteet**

- nähdä tehty työ kokonaisuutena
- tallentaa koottu oma viisaus tulevan varalle
- juhlistaa PURO -prosessin loppuunsaattamista

### **Tarvikkeet**

- PURO -kansiot
- mahdolliset tarjoilut loppujuhlaan, musiikkia, juhlahumun tarvikkeita

### **Kesto**

- 20–45 minuuttia

### **Sisältö:**

Tarkastellaan omia PURO -kansioita. Selailtaan tehtyjä harjoitteita.

#### 1. Keskustellaan yhdessä prosessista:

- Mikä harjoite toimi hyvin?
- Mistä harjoitteesta oli hyötyä?
- Mikä harjoite jäi parhaiten mieleen?
- Mitä harjoitetta jäät kaipaamaan?
- Missä huomasit olevasi erityisen hyvä?
- Miten muistatte hyödyntää oppimaanne, kun tarvitsette joskus vahvuutta vastoinkäymiisiin?

#### 2. Tarkastellaan Log in –tapaamisessa asetettua tavoitetta ryhmähengelle. Mitä hyviä asioita on tapahtu-

nut ryhmässä tavoitteen asettamisen jälkeen? Mitkä asiat edesauttoivat tavoitteen toteutumista?

3. Pohditaan yhteisesti, miten nuoret haluavat juhlistaa PURO -valmennuksen päätöstä.
4. Jos juhliminen voidaan toteuttaa nopealla aikataululla, järjestetään Popup-juhlat, Nuoret voivat suunnitella ohjelman ja tarjottavat.
5. Opettaja kiittää nuoria osallistumisesta ja hienoista keskusteluista.

LIITTEET





ARVOKAS  
EMPAATTINEN  
HAAVEELLI-  
NEN  
HALTIOITUNUT  
HELLÄ  
HENKINEN  
HILPEÄ  
HUVITTUNUT

HYVÄN-  
TUULINEN  
IHASTUNUT  
ILAHTUNUT  
ILOINEN  
INNOSTUNUT  
ITSENÄINEN  
ITSEVARMA  
KIINTYNYT

KIITOLLINEN  
KUNNIOIT-  
TAVA  
LEIKKISÄ  
LEVOLLINEN  
LUOTTAVAI-  
NEN  
LÄMMIN  
MIEHEKÄS  
NAISELLINEN

**ONNELLINEN**

**PITKÄ-  
JÄNTEINEN**

**PÄÄMÄÄRÄ-  
TIETOINEN**

**PÄÄTTÄVÄI-  
NEN**

**RAKASTAVA**

**RAKASTUNUT**

**RAUHALLINEN**

**RENTO**

**RIEHAKAS**

**RIEMASTUNUT**

**ROHKEA**

**SINNIKÄS**

**SISUKAS**

**TOIVEIKAS**

**TURVALLINEN**

**TYYNI**

**TYYYTYVÄINEN**

**UPPOUTUNUT**

**UTELIAS**

**VAPAA**

**VARMA**

**VOITON-  
RIEMUINEN**

**YLPEÄ**

**YSTÄVÄLLINEN**

LISÄTIETOA  
JA LUKUVINKKEJÄ

- Professori, aivotutkija Lauri Nummenmaan luento: Tunteet mielessä, aivoissa ja kehossa Mieli 2015 -messut, Mielenterveysseura (32 min). Luennessa hän kertoo kattavasti tunteiden vaikutuksista ihmiseen.

Nummenmaan on viime vuosina selvittänyt muun muassa sitä, miten tunteet lisäävät tai heikentävät tuntemuksia eri kohdissa kehoa. Tutkimukset ovat saaneet laajaa kansainvälistä huomiota.

[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_1sfzmk7k](https://www.youtube.com/watch?v=B_1sfzmk7k)

- Dosentti Kaisla Joutsenniemen ja sosiaalipsykologi Krisse Lipposen artikkeli: resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.

Artikkelissa avataan laajasti käsitteitä resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.

[http://aleksilitovaara.com/Resilienssi\\_ja\\_posttraumaattinen\\_kasvu\\_artikkeli\\_Laakari\\_Lehti\\_39\\_2015.pdf](http://aleksilitovaara.com/Resilienssi_ja_posttraumaattinen_kasvu_artikkeli_Laakari_Lehti_39_2015.pdf)

- Psykologian tohtori Heidi Losoi tutki väitöstutkimuksessaan resilienssin merkitystä lievistä aivo-  
vammoista toipumisessa. Hänen mukaansa parhaiten vastoinkäymisistä selviytyvät ne, joilla on kyky sopeutua muutoksiin.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/157758/resilien.pdf>

# LÄHDELUETTELO

---

---

Chen, Y., Gloria, M. ja Ali, S. (2016): Promoting Positive Affect through Smartphone Photography. *Psychology of Well-Being, Theory, Research and Practice* 2016, 6:8.

Diehl, K., Zauberman, G. ja Barasch, A. (2016): How Taking Photos Increases Enjoyment of Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Fredrickson, B. (2011): *Positivity. Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. Oxford England, Oneworld Publications.

Joutsenniemi, K. ja Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja post-traumaattinen kasvu. *Suomen Lääkärilehti* 39/2015.

Kokkonen, M. (2001): Emotion regulation and physical health in adulthood: A longitudinal, personality-oriented approach (Aikuisiän tunteiden säätely ja fyysinen terveys: pitkittäistutkimuksellinen ja persoonallisuuskeskeinen lähestymistapa). *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* numerona 184. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.

Korpela, K., Ylen, M., Tyrvainen, L. Ja Silvennoinen, H. (2008): Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health and Place* 14, 636-652.

Kylvén, A. (2013): Voimaa metsäpolulta. *Mielenterveys – lehti* 6/2013. Mielenterveysseura ry.

Lankinen, M. (2015): RAUTA – myönteisen mielialan vahvistamiseen. *Terapeda*.

Leppämäki, S. (2006): The effect of exercise and light on mood. *Kansainterveyslaitoksen julkaisuja*. A: A8/2006.

Losoi, Heidi (2015): Resilience and recovery from mild traumatic brain injury. University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Institute of Behavioural Sciences.

Lääperi, P. (2016): Resilienssi auttaa vastoinikäymisissä. *Tunne & Mieli* 1/2016.

Martela, F. (2014): Näkökulmia positiiviseen psykologiaan -luentosarja. Helsingin avoin yliopisto.

Mayer, J. D., ja Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22.

Moisala, M. (2017): Aivotutkija: Käsin kirjoittaminen auttaa oppimaan. Helsingin uutiset 3.1.2017.

Nummenmaa, L. (2015): Tunteet mielessä, aivoissa ja kehossa. Luento. *Mieli 2015-messut, Mielen terveysseura*.  
[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_lsfzknk7k](https://www.youtube.com/watch?v=B_lsfzknk7k)

Sairanen, E. (2016): Behavioral and psychological flexibility in eating regulation among overweight adults. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* nr. 554.

Salminen (nyk. Lankinen), M. (2008): *Tunne-etsivä – Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen*. Kalliolan Nuoret ry, Terapeda.

Seligman, M. E. P (2011): *Flourish. A New Understanding of Happiness and Wellbeing – and How to Achieve Them*. Great Britannian, Nicholas Brealey Publishing.

Tourula, M. ja Rautio, A. (2014): *Terveyttä luonnosta*. Thule-instituutti. Oulun yliopisto., Metsähallitus ja Oulun seutu.

Tugade, M. M. ja Fredrickson, B. L. (2004) Resilient individuals use positive emotions to bounce back from

negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2004).

Tyrväinen, L. (2013): Mitä ovat luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset? Diaesitys. Sitra Hyvinvointi.

Valtonen, M. (2011): Hopelessness, Depressive Symptoms, Physical Activity and the Metabolic Syndrome. A Population-based Cohort Study in Men (Toivottomuus, masennusoireet, liikunta-aktiivisuus ja metabolinen oireyhtymä miehillä). Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences., no 72.

Zak, P. (2011): Trust, morality and oxytocin. TEDGlobal2011. [https://www.ted.com/talks/paul\\_zak\\_trust\\_morality\\_and\\_oxytocin?language=fi](https://www.ted.com/talks/paul_zak_trust_morality_and_oxytocin?language=fi)



## MUISTIINPANOJA:

---

---

