

SUPERVOIMAT

Toimintavihkonen ohjaajalle



EHYT ry 2023

Kannen Kuva: Freepik

Taitto: Carnivore Oy

Toimintavihkon idea ja kuvitus perustuu YK:n huumausaine- ja rikosasioiden toimiston UNODC:n Superskills-kampanjaan (www.unodc.org/listenfirst) ja tehty yhteistyössä Vesaisten keskusliiton kanssa.



Supervoimat

Tunnetaidot supervoimien pohjana	4
Supervoimat	5
Kiitollisuus.....	6
Itseluottamus.....	8
Myötätunto.....	10
Uteliaisuus.....	12
Empatia.....	14
Rehellisyys.....	16
Toivo.....	18
Motivaatio.....	20
Vilpittömyys.....	22
Kunnioitus.....	24
Kielteiset tunteet.....	26
Liitteet	
Supervoima-julisteet.....	29
Elämän pelikortit.....	49
Mielenhäystin.....	53
Arvokortit.....	55

Supervoimat ovat osa tärkeitä tunne- ja vuorovaikutuskeinoja. Supervoimat tukevat lapsen kehitystä ja auttavat toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Lasten ja nuorten elämäntaidot ovat keskeinen elämänhallintaa ja terveitä elämäntapoja tukeva tekijä, ja ne suojaavat myöhemmiltä riskikäyttäytymisen haasteilta. Supervoimia voi harjoitella kuka vaan - siinä missä moneen muuhun riskitekijään on huomattavasti hankalampi vaikuttaa.

Tämän toimintavihkosen avulla voit vahvistaa lasten ja nuorten supervoimia. Vihko sisältää kymmenen erilaista supervoimaa. Löydät jokaisesta supervoimasta teoriaa, miksi sitä tulee harjoitella ja toiselta sivulta löytyy erilaisia tehtäviä supervoimien harjoitteluun. Voit valita vapaasti harjoituksista sellaiset, jotka sopivat ryhmäsi toimintaan. Voit muokata tehtäviä oman ryhmäsi toimintaan sopivaksi siten, että varmistat kaikkien lasten ja nuorten osallisuuden toiminnassa.

Tunnetaidot supervoimien taustalla

Tunnetaidot ovat osa supervoimia. Lasten ja nuorten on tärkeää oppia tunnistamaan ja nimeämään sekä myönteisiksi että kielteiseksi koettuja tunteita. Tällaisia ovat esimerkiksi ilo, tyytyväisyys, ylpeys, kiitollisuus, pelko, pettymys, häpeä ja turvattomuus.

Ryhmissä tunnetaitoja sekä supervoimia voidaan harjoitella monin eri tavoin.

Mitä tunnen

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Kesto: Yhden päivän ajan

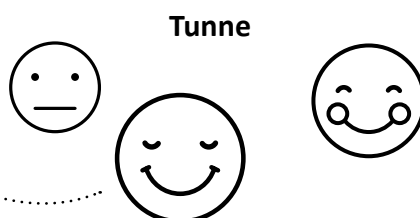
Lapsia/nuoria pyydetään pitämään tunnepäiväkirjaa yhden tai useamman päivän ajan. Päiväkirjaan voidaan joko nimetä tunteita (apuna voi käyttää tunnelistoja) tai piirtää tunnetta kuvaavan hymiön. Harjoitus voi antaa myös ohjaajille palautetta ryhmäläisten viihtyvyydestä.

Toiminta

8-9 Aamutoimet ja aamiainen

9-11 Yhteisleikit

11-12 Lounastauko



Mitä tunsin eilen?

Tavoite: Huomata, että eri ihmiset voivat tuntea tilanteissa erilailla riippuen ihmisestä ja olosuhteista.

Kesto: 15 min

Kehota osallistujia palauttamaan mieleensä edellisenä päivänä tuntemiaan tunteita ja pyydä luettelemaan tunteita ääneen. Ohjaaja kirjaa niitä ylös fläppipaperille tai taululle. Pohtikaa edellä lueteltujen tunteiden ilmenemistä.

Pyydä osallistujia kertomaan:

- Mitkä mainituista tunteista tuntuivat kehossa?
- Mitkä mainituista tunteista näkyivät muille?
- Mitkä mainituista tunteista johtivat toimintaan?
- Mitkä tunteet jäivät muilta huomaamatta?

Ympyröi nämä eri värillisillä liiduilla tai tusseilla. Sama tunne voi toisella ilmetä siten, että se jää muilta huomaamatta ja toisella taas johtaa toimintaan ja näkyä muille. Samalla tunteella voi siis olla vaikkapa kaikkien neljän värinen ympyrä.

Purkaka harjoitus yhteisellä keskustelulla. Esim. Useat tunteet ovat kuin jäävuori, sillä myös niistä suurin osa on pinnan alapuolella. Usein näkyvässä on vain tunteen huippu, mutta pinnan alla on suuri kasautuma erilaisia tunteita. Jos on esimerkiksi aamulla riidellyt ennen aamuohjelmaa jonkun kanssa, saattaa se heijastua siihen, minkälaisena on kokenut aamuohjelman.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Mitä tunsin eilen?

SUPERVOIMAT

Kiitollisuus

Kiitollisuutta tuntevat ja osoittavat lapset käyttäytyvät kunnioittavasti muita kohtaan.

Mitä on kiitollisuus?

Kiitollisuus on ei-materiaalisten asioiden arvostamista elämässä ja sen hyväksymistä, että muut vaikuttavat meidän hyvinvointiimme. Kiitollisuus liittyy vahvasti mielenterveyteen, siihen että on elämäänsä tyytyväinen, optimistisuuteen, itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja elämän mittaiseen onnellisuuteen. Se on tärkeä taito myös itsensä tuntemisen ja itsehillinnän kannalta.

Miksi kiitollisuus on tärkeää?

- Kiitolliset ihmiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä, ystäviinsä, perheeseensä, yhteisöönsä ja itseensä. He kokevat enemmän toivoa ja optimistisuutta. Heillä on vahvempi itsetunto ja he suoriutuvat paremmin koulussa ja töissä.
- Kiitollisuus on yhteydessä myötätuntoon. Se vahvistaa ihmissuhteita. Kiitollisuus on lisäksi yhteydessä terveempiin elämäntapoihin, parempaan uneen, immuunipuolustukseen, sekä vähempiin negatiivisiin tunteisiin (kuten kateus, masennus, yksinäisyys).
- Kiitollisuus vahvistaa toivoa ja kriiseistä selviytymistä. Se voi auttaa sietämään menetyksiä ja stressiä.
- Kiitollisuus lisää hyvän olon hormoneja kuten dopamiinia, serotoniinia, ja oksitosiinia.

Muistiinpanoja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kiitollisuus on tärkeä osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Opettamalla lapsille empatiaa, positiivisuutta ja jakamista luodaan pohja kiitollisuudelle.

Kiitollisuuspäiväkirja

Tavoite: Huomata kiitollisuuden aiheita

Kesto: 1 pv - koko tapahtuman ajan

Kerro osallistujille: Kun pohdimme asioita, joista olemme kiitollisia, ajatuksemme muuttuvat huomaamattakin iloisemmiksi. Kiitollisuus siis lisää hyvää mieltä ja ylläpitää näin myös hyvää mielenterveyttä. Osallistujia pyydetään pitämään tapahtuman ajan kiitollisuuskuvapäiväkirjaa.

Ohjeet: Ota puhelimella tai kameralla tapahtuman ajan joka päivä yksi kuva asiasta tai ihmisestä, josta olet kiitollinen. Vaihtoehtoisesti voit myös kirjoittaa asiat paperille. Kiitollisuuden aiheita voidaan käydä läpi tapahtuman lopuksi.

Lähde: Mieli ry - Kiitollisuuspäiväkirja

Yhteinen kiitollisuuspurkki

Tavoite: Huomata kiitollisuuden aiheita

Kesto: 1 pv - koko tapahtuman ajan

Henkilökohtaisen päiväkirjan sijaan kiitollisuuden aiheita voidaan kerätä kaikkien nähtäville. Seinälle voi tulostaa ison yhteisen purkin, johon lapset voivat kirjoittaa, piirtää tai laittaa sopivia tarroja tapahtuman aikana. Yhteisen purkin kirjoitukset ja piirroset käydään läpi tapahtuman päätteeksi. Purkki voi olla myös fyysinen purkki, johon tiputetaan kiitollisuuden aiheita tapahtuman varrelta.

Lähde: Positiivinen kasvatus - Kiitollisuuspurkki ja lisämateriaali

Kiitollisuuden ilmaisen kolme osaa

Tavoite: Oppia osoittamaan kiitollisuutta

Kesto: 15 min

Rakentavassa ja myötäelävässä vuorovaikutuksessa aito kiitollisuuden ilmaus sisältää kolme osaa. Osien ilmaisujärjestyksellä ei ole väliä. Osallistujia pyydetään palauttamaan mieleen tilanne tapahtumasta, jossa joku henkilö sanoi tai teki jotakin sinulle ja josta tuntee kiitollisuutta.

1. Havainto: Sinä teit näin tai tämän...

Mitä tämä henkilö sanoi tai teki (tai tekee usein), josta olet kiitollinen? Kirjoita se ylös. Yksi lause riittää.

2. Tunne: Minusta tuntui silloin tai nyt

Miltä sinusta tuntuu nyt, kun muistat mitä kyseinen henkilö sanoi tai teki?

3. Tarve / arvo: se vaikutti minuun tällä tavalla

Mitä se sinulle merkitsi, että kyseinen henkilö sanoi tai teki näin?

Kirjoita ylös/ käy sanomassa tämä kyseiselle henkilölle. Esim: Eilen sinä pyysit minua istumaan teidän ruokapöytään, se tuntui minusta hyvältä, ja minulle tuli sellainen olo, että kuulun joukkoon.

Lähde: Suomen Moniääniset ry - Kiitollisuus – lyhyt alustus ja harjoitus

Itseluottamus

Lapset joilla on hyvä itsetunto tekevät harkitumpia ja parempia päätöksiä.

Mitä on itseluottamus?

Itseluottamus tarkoittaa realistisista käsitystä omista kyvyistä. Itseensä ja omiin kykyihinsä luottaminen on ratkaisevaa oman elämän tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Terve määrä itseluottamusta auttaa hallitsemaan tunteita ja on tärkeää mielen hyvinvoinnille. Se parantaa myös päätöksentekokykyä ja joustavuutta. Avain itseluottamukseen on itsetuntemus sekä kaikista ikävimpienkin tunteiden salliminen ja niiden reflektointi.

Miksi itseluottamus on tärkeää?

- Itseluottamus auttaa lapsia vastustamaan ryhmäpainetta ja sanomaan "Ei", jos heitä yritetään houkutella riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön.
- Itseluottamus on ratkaisevaa motivaation, tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen kannalta. Se auttaa meitä käsittelemään paineita ja pärjäämään erilaisten haasteiden edessä.
- Itseluottamus ajaa meitä eteenpäin ja antaa toivoa, luottamusta sekä edistää terveitä ihmissuhteita. Nuoret, joilla on terveitä kaverisuhteita, omaavat usein enemmän itseluottamusta ja kärsivät harvemmin mielenterveyden haasteista.
- Itseluottamus vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin aina oppimisesta hyvän elämäntuntemuksen valintaan.

Muistiinpanoja:

.....

.....

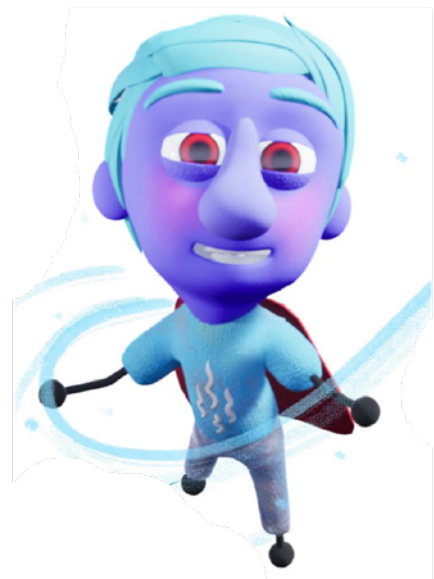
.....

.....

.....

.....

.....



Itseluottamus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Asioiden valmiiksi saattaminen lisää itseluottamusta, joten paras tapa rakentaa itseluottamusta on ottaa ohjat käsiinsä, kohdata haasteita ja luoda tilanteita, joissa voi menestyä, vaikka menestyminen olisi epävarmaa.

Ryhmän ominaisuudet

Tavoite: Huomata omia ja toisten hyviä ominaisuuksia

Kesto: 30 min

Jaa osallistujat 4 hlö ryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle yksi paperi, jonka keskelle piirretään neliö siten, että laidoille jää hyvin tilaa. Ryhmän tehtävänä on miettiä ensin yhdessä kolme yhteistä positiivista ominaisuutta, jotka ryhmän jäsenillä on. Ominaisuudet kirjoitetaan neliön keskelle.

Sen jälkeen ryhmäläisten tulee miettiä vuorotellen jokaisesta ryhmän jäsenestä kolme sellaista hyvää ominaisuutta, joita muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Kaikki voivat osallistua keskusteluun, myös hän, josta keskustellaan. Ominaisuudet kirjoitetaan neliön sivuille. Käyttäkää tähän aikaa noin 5–10 minuuttia. Voit muistuttaa osallistujille, että tarkoituksena on etsiä rakentavia, hyviä ominaisuuksia. Myönteinen palaute auttaa eteenpäin ja rakentaa ryhmähenkeä. Sitten jokainen pienryhmä kerrallaan esittelee toisille ryhmän jäsenten yhteiset hyvät ominaisuudet.

Keskustelukysymyksiä:

- Oliko ryhmän yhteisiä hyviä ominaisuuksia helppo löytää?
- Millaiset asiat nähdään positiivisina ominaisuuksina?
- Tuliko harjoituksen aikana esiin jotain uusia asioita itsestä tai muista?

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Hyvät ominaisuudet

Elämän pelikorttien vaihtokauppa

Tavoite: Huomata kiitollisuuden aiheita

Kesto: 30 min

Tulosta Elämän pelikortit -liite ja jaa jokaiselle osallistujalle sattumanvaraiset viisi korttia, yksi kustakin ryhmästä. Kortit ovat erilaisiin aihealueisiin liittyviä taitoja tai ominaisuuksia, joita yksilöllä voi olla. Korttien kategoriat ovat: lähiviikkojen päällimmäinen tunne, sosiaaliset taidot, fyysiset ominaisuudet, psyykkiset ominaisuudet ja taidot.

Osallistujat saavat vaihdella kortteja keskenään siten, että lopuksi jokaiselle jää käteen kortit, joiden ominaisuudet tai taidot hän kokee omikseen. Tehtävässä saa vapaasti liikkua ja käydä toisten luona vaihtamassa kortteja. Tehtävä puretaan niin, että jokainen esittelee itsensä käteen jääneiden korttien avulla.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Elämän pelikortit

Kenen kanssa lähtisit?

Tavoite: Nähdä miten muut näkevät sinut

Kesto: 30 min

Ohjaaja lukee kysymyksen ”Kenen kanssa lähtisit...” ja nuoret koskettavat sen henkilön olkapäätä, jonka kanssa kyseistä asiaa lähtisi tekemään. Esimerkiksi kenen kanssa lähtisit eräretkelle, vaateostoksille, ulkomaille, keikalle. Mahdollisimman monipuolisia teemoja, jotta jokaisen vahvuudet ja luonteenpiirteet tulisi huomioitua.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Selviydytään kiusaamisesta –ryhmänohjaajan opas

Elämän pelikortit
-liite sivulla

49

Myötätunto

Lapset joilla on hyvä itsetunto tekevät harkitumpia ja parempia päätöksiä.

Mitä on myötätunto?

Myötätunto auttaa meitä olemaan mukavia toisillemme. Myötätunto on lähellä empatiaa (sitä että tunnustetaan toisen tunteet). Myötätunto saa haluamaan estää toisten ihmisten kärsimyksen. Myötätunto on tärkeä taito paitsi sosiaalisten suhteiden, niin myös itsetuntemuksen ja itsesäätelyn kannalta.

Miksi myötätunto on tärkeää?

- Myötätunto mahdollistaa rakkauden osoittamisen. Se on perusta sosiaalisten suhteiden rakentamiselle. Se parantaa mm. lapsen ja vanhemman suhdetta. Ihmiset, joilla on terveitä myötätuntoisia ihmissuhteita elävät pidempään, ovat terveempiä ja heillä on vähemmän riskikäyttäytymistä kuten päihteiden väärinkäyttöä.
- Myötätunto liittyy parempaan itsetuntoon, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Separantaa stressinsietokykyä ja vahvistaa puolustuskykyä. Myötätunto on myös yhteydessä parempaan oppimiskykyyn ja opiskeluissa suoriutumiseen.
- Myötätunto on ”liima, joka pitää meidät yhdessä”.
- Se saa meidät auttamaan apua tarvitsevia ja vaikuttaa inhimillisyyden kehittymiseen.
- Myötätuntoinen käytös kuten vapaaehtoistyö hyödyttää sekä tekijää että vastaanottajaa. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyön tekeminen ja myötätuntoinen käytös näyttää hyödyttävän tekijäänsä jopa enemmän kuin vastaanottajaa.

Muistiinpanoja:

.....

.....

.....

.....

.....



Myötätunto on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Myötätunto muita kohtaan alkaa itsemyötätunnosta: vältä itsekritiikkiä ja kohtele itseäsi kiltisti.

Myötätunto liikkeelle -harjoitus

Tavoite: Oppia osoittamaan myötätuntoa

Kesto: 10-15 min

Ohjaaja ohjeistaa liikkumaan tilassa vapaasti. Ensin liikutaan katse alaspäin ilman katsekontaktia, omissa oloissa. Sen jälkeen huomataan muita liikkujia, mutta ollaan edelleen omissa oloissa.

Seuraavaksi liikutaan niin, että katsotaan toisia silmiin, kun kohdataan.

Seuraavaksi kohdataan toinen niin, että katsotaan silmiin ja hymyllään pieni hymy. Hymy voi olla niin pieni, että vain itse tunnistaa sen.

Seuraavaksi pysähdytään hetkeksi ja päätetään hiljaa mielessä, mitä hyvää haluan toivottaa muille tänään. Esim. Toivon sinulle onnellisuutta.

Lähdetään uudestaan liikkeelle ja liikutaan niin, että joka kerta kun kohdataan toinen, katsotaan häntä ja hiljaa mielessä sanotaan lause hänelle.

Lopuksi pysähdytään ja voidaan kiittää itseä siitä, että harjoitimme myötätuntoa toisiamme kohtaan.

Myötätuntoinen hahmo -harjoitus

Tavoite: Oppia osoittamaan myötätuntoa

Kesto: 15-30 min

Harjoitus voidaan tehdä istuen, maaten tai seisten.

Ohjaaja lukee: Asetu paikallesi ja ota mukava asento. Huomaa hengityksesi muutaman hengenvedon ajan. Miten ilma virtaa sisään ja ulos, miten jokaisella uloshengityksellä voit huomata kehosi hieman rentoutuvan.

Ajattele seuraavaksi henkilöä tai hahmoa, joka mielestäsi on myötätuntoinen. Se voi olla joku kotoasi, opettaja, kaveri tai sukulainen. Se voi olla myös joku kirjan tai elokuvan henkilö. Jos sinulle tulee mieleen useampi hahmo, valitse yksi heistä.

Luo mielikuva tästä hahmosta muiden ihmisten seurassa. Mitä hän sanoo, millä äänensävyllä hän puhuu. Millainen ilme hänellä on kasvoillaan? Mitä hän tekee? Miten hän suhtautuu ihmisiin, joilla on vaikeaa?

Miten hän suhtautuu muiden ihmisten hyvään päivään? Onko hahmo ystävällinen, auttaako hän, miten hän kuuntelee? Huomaa seuraavaksi, mitä tämän hahmon miettiminen herättää sinussa. Mitä tunteita huomaat? Mitä tuntemuksia aistit kehossasi? Mitä huomaat ajattelevasi?

Anna sitten hahmon siirtyä taka-alalle ja siirrä huomiosi hetkeksi hengitykseesi. Avaa silmäsi ja huomaa muut ympärilläsi.

Harjoituksen jälkeen voidaan kirjata ylös taululle, tai keskustella miten myötätuntoinen hahmo käyttäytyi muita kohtaan. Hahmo voidaan piirtää ja tehdä hänestä turvahahmo. Puhekuplaan voidaan kirjoittaa lauseita, joita hahmo sanoo, kun on jollakin tapaa vaikea hetki.

Lähde: Opetushallitus - Vinkkejä ja työkaluja tunnetaitojen tukemiseen

Uteliaisuus

Uteliaat lapset ovat parempia ongelmanratkaisijoita.

Mitä on uteliaisuus?

Uteliaisuus on aitoa halua oppia ja etsiä uutta tietoa aktiivisesti. Uteliaisuus synnyttää ja ohjaa oppimistasekä motivaatiota. Se edistää empatiaa ja tukee kriittistä ajattelua, päätöksentekoa ja ihmissuhdetaitoja. Se on avain tyytyväisyyteen ja terveyteen.

Miksi uteliaisuus on tärkeää?

- Uteliaisuus on tärkeää lasten varhaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Uteliaat lapset oppivat paremmin ja nopeammin. He saavuttavat parempia tuloksia opinnoissa ja myöhemmin työelämässä. Uteliaisuus voi parantaa muistia ja aivojen kehitystä.
- Uteliaat ihmiset ovat parempia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. He ovat parempia ilmaisemaan empatiaa. Uteliaisuus on avain henkilökohtaiseen kasvuun, kriittiseen ajatteluun, tehokkaaseen päätöksentekoon sekä onnellisuuteen ihmissuhteissa.
- Uteliaisuus edistää yhteiskuntien kehitystä. Maailmassa ei juuri olisi kehitystä tai toivoa ilman tiedonjanoa.
- Uusien asioiden oppiminen aktivoi aivoissa mielihyvään kytkeytyviä alueita. Tämä viittaa siihen, että sisäsyntyinen motivaatio ruokkii uteliaisuutta.

Muistiinpanoja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Uteliaisuus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Lapset syntyvät uteliaina ja tarvitsevat positiivista ja heidän kasvuun tukevaa vuorovaikutusta sekä mahdollisuuksia uteliaisuuden viljelemiseksi.

Kuvakollaasi / miellekartta

Tavoite: Herättää uteliaisuutta ympäristöä ja ilmiöitä kohtaan

Kesto: 30-60 min

Uteliaisuutta on helppo vaalia tutkimalla erilaisia teemoja. Osallistujia voidaan pyytää kuvaamaan erilaisia teemoja kuvakollaasiksi, askartelemaan ajatus / miellekarttoja leiriin sopivista tai muuten lapsia ja nuoria kiinnostavista teemoista.

Kuvakollaasi voidaan tehdä myös itsestä, omasta elämästä. Silloin otetaan utelias katsaus itseensä. Osallistujat kokoavat kuvakollaasin elämästään, joko valokuvien tai lehdistä leikattujen kuvien avulla. Kuvat voivat liittyä perheeseen, harrastuksiin, mielenkiinnon kohteisiin ja lapsen mielikuvaan itsestään. Tämä katsaus itseensä vahvistaa lapsen ymmärrystä yksilöllisyydestään ja omanlaatuisuudestaan. Jokainen meistä on omanlaisensa, uniikki yksilö ominaisuuksineen ja kiinnostuksen kohteineen.

Lähde: Positiivinen kasvatus - Uteliaisuus

Johtolanka

Tavoite: Herättää leikkimielisyyttä ja uteliaisuutta

Kesto: 15-30 min (vaatii valmistelua)

Ohjaajat rakentavat tapahtumapaikalle polun, jonka joka kohdassa on jokin hassu esine, joka ohjaa seuraavaan paikkaan (esim. puuvajasta löytyvä lautanen ohjaa keittiöön ja keittiöstä löytyvä löylykiulu ohjaa saunaan). Uteliaat seikkailijat seuraavat johtolankapolkua.

Lähde: Partio-ohjelma - Johtolanka

Maku ja haju

Tavoite: Herättää uteliaisuutta makuja kohtaan

Kesto: 15-30 min (vaatii valmistelua)

Herätellään uteliaisuutta hedelmä- ja vihannespalojen maistelun avulla. Maistelun ajaksi osallistujat voivat solmia huivin silmien eteen. Ennen maistelun suunnittelua on huomioitava, että maistelu on kaikille turvallista. Muista huomioida allergiat.

Lähde: Partio-ohjelma - Maku ja haju

Empatia

Empaattisilla lapsilla on parempi itsetuntemus.

Mitä on empatia?

Empatia on kykyä ymmärtää toisten tunteita. Se auttaa meitä näkemään asiat toisen näkökulmasta. Empatia mahdollistaa toimivien ihmissuhteiden luomisen, kehittää itsetuntemusta ja auttaa rakentamaan rauhallisempaa ja reilumpaa maailmaa. Empatiaa tarvitaan myötätunnon osoittamiseen.

Miksi empatia on tärkeää?

- Empatia on ratkaisevaa hyvinvoinnillemme. Se mahdollistaa vuorovaikutuksen sekä terveet ja toimivat sosiaaliset suhteet.
- Empatia auttaa lapsia tekemään vastuullisempia päätöksiä ja ottamaan toiminnassaan huomioon perheen, ystävät, yhteisön ja laajemman ympäristön.
- Empaattisilla nuorilla on parempi itsetuntemus ja vuorovaikutustaidot, mikä voi suojella päihteiden väärinkäytöltä tai muulta riskikäyttäytymiseltä.
- Empatia ehkäisee kiusaamista, ennakkoluuloja ja rasismia. Se on pohja oikeudenmukaiselle ja myötätuntoiselle yhteiskunnalle ja rauhalle.
- Empatia mahdollistaa toisten mielialan ymmärtämisen, mikä johtaa usein avuliaampaan käytökseen – varsinkin niitä ihmisiä kohtaan, jotka eivät ole meille tuttuja.

Muistiinpanoja:



Empatia on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Aktiivinen kuuntelu on tärkeää empatian oppimisen kannalta.

Vakavuusmittari

Tavoite: Pohditaan inhottavan käytöksen aiheuttamia tunteita

Kesto: 30 min

Kerro osallistujille, että huoneen/ulkokentän toisessa päässä on paikka, jossa ”tuntuu ihan kamalalta” ja vastakkaisessa päässä paikka, jossa ”ei tunnu mitään”. Keskellä on paikka, jossa ”harmittaa hieman”.

Jaa jokaiselle osallistujalle lappu, jossa kuvataan erilaisia kurjia tilanteita. Tilanteita on yhteensä viisi eli useampi saa pohdittavaksi saman tilanteen. Tätä ei kuitenkaan tule kertoa osallistujille etukäteen. Pyydä osallistujia asettumaan siihen kohtaan, miltä heistä tuntuisi, jos lappuun kirjoitettu tilanne tapahtuisi heille. Kun kaikki ovat löytäneet omaa tunnettaan vastaavan paikan, lähde purkamaan tilanteita yksi kerrallaan.

Lue tilanne ääneen ja kaikki ne, joiden lapussa lukee sama, viittaavat. Tämän jälkeen keskustellaan, mistä voisi johtua, että sama tilanne voi eri ihmisistä tuntua erilaiselta tai samanlaiselta.

Tapahtumat voivat olla tapahtumaympäristöön soveltuvia kuten

- Ruokatauolla kukaan ei istu samaan pöytään kuin sinä
- Osa tapahtumaan osallistujista perustivat WA ryhmän ja kuulit, että siellä oli haukuttu sinua
- Luokkalaiset levittelevät noloa valokuvaa sinusta somessa, etkä halunnut, että sitä kuvaa julkaistaisiin.

Uudessa ympäristössä -eläytymisharjoitus

Tavoite: Opitaan miten empaattinen henkilö käyttäytyy ja puhuu

Kesto: 30 min

Tulosta kaikille osallistujille Mielentähystin-liite.

Pyydetään osallistujia pohtimaan tilanne-esimerkkien jälkeen, millaisia ajatuksia, tunteita ja toiveita se herättää. Ajatukset kirjataan mielentähystin -paperille.

Tilanne 1. Olet muuttanut uudelle paikallakunnalle ja on ensimmäinen koulupäivä uudessa paikassa. Astut koulun pihaan ensimmäistä kertaa. Pysähdy hetkeksi. Millaisia ajatuksia, tunteita ja toiveita nousee mieleesi? Eläydytään tilannekuvausten avulla uuteen ympäristöön tutustuvien oppilaiden kokemuksiin.

Tilanne 2. Olet tullut luokkaasi. Ympäriillä olevat oppilaat tuntuvat kaikki tuntevan toisensa ja juttelevat iloisesti toisilleen. Yksi oppilas kiinnittää huomiota sinuun ja vaikuttaa mukavalta. Hän hymyilee ja nyökkää kevyesti. Mieti hetki. Millaisia ajatuksia, tunteita ja toiveita nousee mieleesi?

Tilanne 3. Olet ollut uudessa koulussasi jo useamman päivän, mutta et ole tutustunut vielä kehenkään. Välitunnilla muut seisovat porukoissa, ja jotkut vilkuilevat sinua olkansa yli ja tuntuvat juttelevan jotakin. Millaisia ajatuksia, tunteita ja toiveita nousee mieleesi?

Keskustellaan lopuksi: Millaisia ajatuksia, tunteita ja toiveita ensimmäinen koulupäivä sinussa herätti? Millaiset ilmeet, eleet ja teot viestivät, että joku on tervetullut porukkaan? Miten kuka tahansa voi osoittaa tulijalle, että hän tervetullut? Mitä itse haluaisit tietää, kun tulet uuteen kouluun? Miten toivoisit muiden suhtautuvan sinuun?

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Uudessa ympäristössä-eläytymisharjoitus

Mielentähystin
-liite sivulla

53

Rehellisyys

Rehellisillä lapsilla on vahvat itsehillintätaidot.

Mitä on rehellisyys?

Rehellisyys tarkoittaa totuuden mukaista puhetta ja käytöstä. Se on muutakin kuin sitä että ei valehtele tai varasta. Rehellisyys vaatii eheää minäkuva. Rehellisyys on luottamuksen perusta ja avain sosiaalisiin ihmissuhteisiin. Se antaa toivoa, itseluottamusta ja myötätuntoa sekä parantaa päätöksentekokykyä.

Miksi rehellisyys on tärkeää?

- Rehellisyys voi parantaa mielenhyvinvointia ja terveyttä. Toisaalta epärehellisyys voi nostaa verenpainetta, sydämen sykettä ja johtaa terveysongelmiin.
- Rehellinen mutta myötätuntoinen kommunikaatio edistää avoimuutta ja luottamusta ja on perusta toimiville sosiaalisille suhteille. Rehellisyys itseään kohtaan on merkittävää itsetunnon, eheyden ja itsetietoisuuden vahvistamisen kannalta. Nämä ovat päihteiden käytöltä ja muulta riskikäyttäytymiseltä suojaavia tekijöitä.
- Rehellisyys on tärkeää sosiaaliselle kehitykselle, koska totuus on aina kehityksen perusta.
- Epärehellisyys aiheuttaa muutoksia aivoissa. Ollessamme epärehellisiä aivoissa käynnistyy stressireaktio.

Muistiinpanoja:



Rehellisyys on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Avoin kommunikaatio ja aktiivinen kuuntelu on avain lasten rehellisyyden vahvistamiseksi.

Luottamuskävely

Tavoite: Harjoitellaan luottamaan siihen, että toiset on meille rehellisiä

Kesto: 30 min

Luottamuskävelyssä tulee esiin miten tärkeää rehellisyys on ja miten se liittyy luottamukseen. Luottamuskävely tehdään pareittain. Kävely voidaan tehdä metsässä, pihapiirissä tai sisätiloissa kunhan tilassa on paljon ”esteitä”. Näitä voidaan rakentaa myös itse. Toisen silmät sidotaan (tai pyydetään sulkemaan silmät) ja toisen pareista on kerrottava miten kulkea esteiden ja epätasaisen maaston läpi.

”Mene oikealle kolme askelta, sitten yksi askel eteenpäin. Kun toinen pääsee perille, tehdään harjoitus toisinpäin.” Tässä on tärkeää, että kuljettava reitti on sellainen, että lapsi ei voi joutua vaaraan vaikka toinen ohjaa väärään suuntaan.

Lähde: Positiivinen kasvatus- Luottamuskävely

Milloin kannattaa olla rehellinen?

Tavoite: Pohditaan, milloin on hyvä kertoa totuus ja milloin voi olla sanomatta mitään

Kesto: 10-15 min

Ohjaaja lukee alla olevia tilanteita ääneen. Osallistujien tehtävänä on peukaloa näyttämällä osoittaa tuleeko tilanteessa kertoa totuus vai voiko jättää sanomatta mitään. Mikäli kannattaa kertoa totuus, osallistujat näyttävät peukua ylöspäin. Jos mielipidettä tai havaintoa ei kannata sanoa ääneen, oppilaat näyttävät peukua alaspäin. Vastauksista keskustellaan peukuttamisen jälkeen. Miksi kannattaa kertoa oma mielipide? Miksi ei kannattaisi? Yhdessä voidaan keskustella, kumpi olisi kaikkien kannalta kannattavampi vaihtoehto.

Tilanteet:

- Astut olohuoneeseen ja tiputat vahingossa kukkaruukun lattialle, se menee rikki. Vanhempi kysyy mitä tapahtui.
- Huomaat, että joku yrittää viedä luokkakaverisi repun.
- Kaverillasi on uusi puhelin, josta hän on innoissaan. Sinun mielestäsi se on ihan huono.
- Näet, että isosiskosi ilveilee pikkuveljesi selän takana.
- Huomaat, että luokkalaisesi ovat perustaneet WhatsApp-ryhmän, jossa puhutaan pahaa kaveristasi ja hän ei tiedä siitä.
- Huomaat, että luokkatoverisi ottaa toisen luokkalaisesi kynän salaa.
- Vanhempasi ihmettelee kuka on syönyt kaikki jäätelöt pakkasesta ja olet itse syyllinen.
- Et jaksanut eilen tehdä läksyjä ja nyt opettaja kysyy onko läksyt tehty.
- Vanhempasi on ostanut pikkusiskollesi uuden pyörän yllätykseksi, se on piilossa autotallissa ja pikkusiskosi haluaisi mennä hakemaan sieltä pallon.
- Unohduit aamulla katsomaan telkkaria ja myöhästyit koulusta. Iltapäivällä vanhempi kysyy, miksi myöhästyit.

Lähde: Rovaniemi- hyvinvoinnin vuosikello

Nouse ylös ja vaihda paikkaa, jos

Tavoite: Harjoitellaan totuuden puhumista.

Kesto: 5-10 min

Asetetaan ryhmä istumaan tuoleissa piiriin. Ohjaaja menee ryhmän keskelle seisomaan ja toteaa jotakin itsestään. Esimerkiksi ”minulla on kaksi sisarusta” tai ”söin aamulla puuroa”. Jos toteamus sopii ryhmäläiseen, hänen tulee nousta ylös ja vaihtaa paikkaa jonkun muun seisomaan nousseen kanssa. Ilman tuolia jäänyt jää seuraavaksi keskelle ja kertoo jotain itsestään.

Lähde: Raahe- Leikki- ja tunnetaitopankki

Toivo

Toiveikkaat lapset ovat hyviä asettamaan tavoitteita itselleen.

Mitä on toivo?

Toivo on realistinen, mutta samalla optimistinen, asenne siihen, että positiivinen muutos on mahdollista. Se antaa tahtoa asettaa tavoitteita ja tavoitella niitä. Toivo on tärkeää päätöksenteon kannalta. Se parantaa sosiaalisia suhteita sekä myös koulu- ja työmenestystä. Toivo lisää tyytyväisyyttä elämään. Se luo mielen hyvinvointia ja tukee fyysistä terveyttä.

Miksi toivo on tärkeää?

- Toivo on yhteydessä mielenlujuuteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Se kytkeytyy parempiin ihmissuhteisiin ja saavutuksiin työ- ja kouluelämässä.
- Toivo auttaa meitä selviytymään menetyksen, stressin ja muiden haasteiden edessä. Se tukee mielenterveyttä sekä fyysistä terveyttä. Toivo voi vähentää masennusta, ahdistusta, paniikkikohtauksia, kroonisia sairauksia, syöpäriskiä, ja se voi siis johtaa pidempään ja onnellisempaan elämään.
- Toiveikkaat lapset ja nuoret ovat muita todennäköisemmin positiivisesti sitoutuneita ympäristöönsä, ja heillä on pienempi riski epäsosiaaliseen käyttäytymiseen kuten päihteiden käyttöön.
- Toivon puute, tai niin sanottu 'opittu avuttomuus', voi olla yhteydessä masennukseen.

Muistiinpanoja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Toivo on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Tavoitteiden asettaminen ja tulevaisuuden suunnittelu on perusta toivon rakentamiselle.

Toiveikas aamuajatus

Tavoite: Tuoda esiin toiveitä päivälle

Kesto: 15 min

Aloittakaa päivä miettimällä mitä kaikkea hienoa päivä voikaan tuoda tullessaan. Tämä on hyvä mielikuvaharjoitus tai keskustelunaihe vaikka aamupalapöytään. Kertokaa toisillenne mitä odotatte tältä päivältä ja mitä hyvää juuri tänä päivänä voisi tapahtua. Toiveet voidaan kirjata myös kaikkien näkyville esimerkiksi fläpille.

Toivepäiväni ja matkani siihen

Tavoite: Pohditaan toiveita ja niiden toteuttamismahdollisuuksia arjessa

Kesto: 30 min

Millainen olisi päivä joka menisi täysin toiveideni mukaan. Mitä siinä tapahtuisi, kenen kanssa sen viettäisin ja millaisia tunteita tuntisin? Voitte vertailla niitä toistenne kanssa. Miettikää myös miten unelmapäivän voisi saavuttaa. Mitä pitäisi tapahtua, jotta se voisi toteutua? Voiko jotkin osat siitä toteuttaa milloin vain? Voitte piirtää tai maalata myös kuvan unelmapäivästä.

Lähde: Positiivinen kasvatus - Toiveikkuus

Kolme toivomusta

Tavoite: Herätellään motivaatiota unelmoida ja toivoa

Kesto: 30 min

Pyydä osallistujia miettimään seuraavaa asiaa: Kuvittele, että hyvä haltija on antanut sinulle kolme toivomusta. Mitä toivoisit elämässäsi tapahtuvan?

Keskustellaan yhdessä: Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kysyä: Mitä haluan? Miten voin? Mitä tarvitsen? Miten haluan kehittyä? Miksi on hyödyllistä joskus pohtia, mitä elämältä toivoo? Mitä toiveesi kertovat siitä, mikä sinulle on tärkeää? Miten omia toiveita voi huomioida, kun tekee elämässään käytännön ratkaisuja?

Kerro osallistujille: Itselle tärkeiden asioiden tunnistaminen auttaa tekemään valintoja, jotka ovat toiveiden ja haaveiden suuntaisia.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Kolme toivomusta

Unelmakartta

Osallistujien toiveikkuutta voidaan herätellä myös askartelemalla unelmakarttoja.

Osallistajat voivat koota kuvakollaasin, joko valokuvien tai lehdistä leikattujen kuvien avulla.

Motivaatio

Motivoituneet lapset ovat muita onnellisempia ja parempia hallitsemaan stressiä ja oppimaan.

Mitä on motivaatio?

Motivaatio ajaa meitä elämässä eteenpäin. Sitä ohjaa usein uteliaisuus. Motivaatio yllyttää meitä oppimaan - asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita. Tunneälykkäät ihmiset ovat usein sisäisesti motivoituneita, eikä heidän toimintaansa motivoi niinkään ulkoiset tekijät kuten palkinnot, huomio tai rankaisun välttely.

Miksi motivaatio on tärkeää?

- Motivaatio parantaa itsetuntoa ja mahdollistaa sosiaalisia suhteita. Se on yksi avaintekijä onnelliseen elämään. Motivaation puute voi johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön.
- Motivaatio johtaa luovuuteen, ja tukee kasvua ja kehittymistä. Motivaatio on tärkeää tavoitteiden asettamisen ja käyttäytymisen ohjaamisen kannalta.
- Maailma ilman motivaatiota ja uteliaisuutta olisi maailma ilman edistystä, kehitystä tai toivoa.
- Sisäisesti motivoituneet ihmiset ovat luovempia, tyytyväisempiä ja he suoriutuvat tehtävistään ja saavuttavat tavoitteitaan paremmin pitkällä aikavälillä.

Muistiinpanoja:



Motivaatio on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Sisäinen motivaatio alkaa kehittyä varhaislapsuudessa. Vanhemmat voivat joko tukea tai tukahduttaa motivaatiota kasvatuskäytännöillään.

Minä itse

Tavoite: Itseensä tutustuminen ja sisäisen motivaation kohteiden löytäminen

Kesto: 20-30min

HUOM! Kerro osallistujille, että harjoitus on henkilökohtainen eikä sitä tarvitse jakaa kenenkään toisen kanssa. Pyydä kaikkia keskittymään omaan tekemiseensä ja antamaan työrauhan muille. Anna jokaiselle paperi ja kynä. Kerro, että jokainen meistä on ainutkertainen eikä toista samanlaista ole. Jokaisella meistä on paljon hyviä ominaisuuksia, joista kannattaa iloita ja olla ylpeä. On tärkeää pitää itsestään ja nähdä oma sekä toisten elämä arvokkaana. Kerro, että joskus voi tuntua vaikealta nähdä mitään hyvää itsessä tai ei ehkä kehtaa sanoa itsestään hyviä asioita. Silti asiaan pysähtyminen on tärkeää ja on hyvä löytää asioita, joista itsessään pitää. Nämä asiat voivat muuntua päivästä toiseen: siksi ryhdytte vastaamaan kysymyksiin jokainen itsekseen.

Pyydä osallistujia kirjoittamaan nopeita vastauksia kysymyksiisi:

- Mitkä kolme asiaa ovat sinussa parasta? Ominaisuus voi liittyä ulkoiseen ominaisuuteesi tai persoonallisuuden piirteisiisi.
- Mistä olet ylpeä? Voit kirjoittaa asian, jonka joku on sanonut, olet tehnyt vai onko se jokin persoonallisuuden piirteesi?
- Mikä on vaikein tai haastavin asia, jonka olet tehnyt ja josta olet selvinnyt? Miten selvisit siitä?
- Mikä on parasta kehossasi? Mikä on kaunein kohta sinussa?
- Mitkä kolme asiaa osaat parhaiten? Miten opit tekemään niitä?
- Kuvaile itseäsi kolmella positiivisella sanalla.

Pyydä kirjoitustehtävän jälkeen osallistujia kertomaan, miltä tehtävän tekeminen tuntui. Oliko se helppoa vai vaikeaa? Miksi? Pohtikaa yhdessä, miksi omasta itsestään saattaa olla vaikeaa kertoa hyviä ominaisuuksia. Mitä tapahtuu, jos ihminen näkee itsestään vain negatiivisia puolia tai kritisoi itseään kaiken aikaa?

Lähde: Raahe- Leikki- ja tunnetaitopankki

Arvokortit

Tavoite: Pohtia mitkä arvot ruokkivat motivaatiota

Kesto:15-45 min

Tulosta Arvokortit-liite.

On hyvä tietää, mitkä asiat ovat itselle tärkeimpiä. Asioiden etukäteen miettimisestä on hyötyä esimerkiksi silloin, kun pitää tehdä tärkeitä päätöksiä tai nopeita ratkaisuja. Kannattaa kuunnella myös muiden ihmisten arvoja, mielipiteitä ja niiden perusteluja. On tärkeää ymmärtää, että toinen ihminen saattaa katsoa asioita eri näkökulmasta.

Jaa arvokortit esille nurinpäin. Jaa oppilaat pareiksi. Pyydä jokaista oppilasta valitsemaan yksi kortti ja näyttämään sen kysymys parille. Kerro, että kumpikin vastaa kysymykseen, jonka jälkeen toinen parista nostaa uuden kortin. Vaihtoehtoisesti voit pyytää pareja ottamaan pöydältä saman tien esimerkiksi 3 korttia ja keskustelemaan niistä kahdestaan siten, että kumpikin vastaa jokaiseen kysymykseen.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto- Arvokortti

Arvokortit-
liite sivulla

55

Vilpittömyys

Lapset, jotka ymmärtävät vilpittömyyden tärkeyden, käyttäytyvät sanojensa mukaisesti.

Mitä on vilpittömyys?

Vilpittömyys on rehellisesti, arvostavasti ja arvojen mukaisesti käyttäytymistä sekä hyvien päätösten tekemistä silloinkin, kun kukaan ei katso. Rehellisyys viittaa totuudenmukaisuuteen ja vilpittömyys taas on arvojensa mukaista käyttäytymistä. Vilpittömyydellä on monia yksilöllisiä, sosiaalisia ja ammatillisia hyötyjä.

Miksi vilpittömyys on tärkeää?

- Vilpittömyys on yhteydessä onnellisuuteen, korkeampaan itsetuntoon, itseluottamukseen ja vahvaan minäkuvaan. Nämä ominaisuudet auttavat lasta vastustamaan ryhmäpainetta riskikäyttäytymiseen.
- Vilpittömyys opettaa lapsille, että heidän käytöksellään on seurauksensa ja auttaa heitä tekemään tietoisempia valintoja elämässä.
- Vilpittömyys motivoi sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Se ylläpitää terveitä yhteisöjä ja ehkäisee epärehellisyyttä tai tekopyhyttä.
- Meidän aivomme ovat kehittyneet olemaan sosiaalisia. Vilpittömät ihmiset edistävät turvallisuutta sosiaalisissa suhteissa. Vilpittömillä ihmisillä on rehellisempiä, luotettavampia sekä laadukkaampia ihmissuhteita.

Muistiinpanoja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vilpittömyys on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Vilpittömyyttä voi vaalia positiivisen ja lämpimän vanhemmuuden avulla kuten aktiivisen ja tuomitsemattoman kuuntelun ja kiintymyksen osoittamisen avulla.

Autiosaari

Tavoite: Oppia pitämään omia puoliaan mutta myös tekemään kompromisseja

Kesto: 30 min

Osallistujia pyydetään kirjoittamaan 10 asian lista asioista mitkä haluaisivat ottaa autiolle saarelle mukaan. Mitkä auttaisivat heitä selviytymään ja tekisivät elosta myös mukavaa. Tämän jälkeen muodostetaan parit. Parien tehtävä muodostaa uusi 10 asian lista yhdistäen molempien omista listoista tärkeimpiä asioita. Viimeiseksi yhdistetään kaksi paria neljän henkilön ryhmäksi ja tehtävänä on luoda taas yksi yhteinen 10 asian lista. Tarkoituksena on oppia tuomaan esiin mikä itselle on tärkeää ja mieluista. Tavoite pitää puoliaan mutta myös tehdä kompromisseja.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Autiolle saarelle

Samaa vai eri mieltä?

Tavoite: Harjoitella jäämäkkyttä ja pohtia miten vilpittömästi käyttäytyy itsensä sekä muiden kanssa

Kesto: 30 min

Tilaan kuvitellaan jana, jonka toisessa päässä on täysin samaa mieltä, ja toisessa täysin eri mieltä. Ohjaaja lukee yksitellen väitteitä ja osallistujat liikkuvat janalla siihen kohtaan, kuinka samaa mieltä he väittämän kanssa ovat.

- Jos olen päättänyt jotain, minulla ei ole oikeutta muuttaa mieltäni ja olla epäjohdonmukainen päätöksissäni (jokaisella on oikeus muuttaa mieltään)
- Uskallan sanoa, jos en kykene tai jaksa auttaa, jotain joka pyytää apua (jokaisella on oikeus pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja päättää itse, pystyykö auttamaan muita)
- Minun on vaikea myöntää erehtyneeni ja vastata erehdyksistäni. (Jokaisella on oikeus erehtyä)
- Minulla on helppo sanoa jos en ymmärrä tai tiedä (kaikilla on tähän oikeus)
- Minulla on oikeus puolustaa itseäni silloinkin, kun se loukkaa jotakuta toista (kaikilla on tähän oikeus)
- Minun on helppo pyytää apua (kaikilla on oikeus pyytää apua, apua pyydettävän on osattava itse arvioida pystyykö auttamaan)
- Kerron avoimesti tarpeistani, vaikka ne tuntuisivat toisesta (tai itsestäni) vähäpätöisille, aiheettomille tai epäjohdonmukaisille.
- Uskallan sanoa ei, jos minulle ehdotetaan jotain mitä en halua tehdä (päihteet, lintsaaminen, jne)
- Tunnen helposti syyllisyyttä, jos kieltäydyn jonkun pyynnöstä (on oikeus vastata kieltävästi tuntematta syyllisyyttä)
- En useinkaan sano, vaikka toisen ihmisen sanat ja teot loukkaisivat minua (tähän on kaikilla oikeus)
- Minun ei tarvitse selittää käytökseni syitä

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Selviydytään kiusaamisesta –ryhmänohjaajan opas

Kunnioitus

Itseen ja muita kunnioittavat lapset ovat sosiaalisesti taitavia.

Mitä on kunnioitus?

Kunnioitus toisia ja itseä kohtaan tarkoittaa sen huomioimista, miten meidän käyttäytymisemme vaikuttaa muihin. Se kytkeytyy usein positiiviseen asenteeseen ja ajatteluun. Se tarkoittaa toisten mukaan ottamista, hyväksymistä sellaisena kuin he ovat, vaikka he olisivat erilaisia, kuin me. Kunnioitus alkaa itsevarmuudesta ja on yhteydessä empatiaan, myötätuntoon, vilpittömyyteen ja rehellisyyteen.

Miksi kunnioitus on tärkeää?

- Kunnioitus on tärkeää tehokkaan kommunikaation, terveiden ihmissuhteiden sekä elämässä menestymisen kannalta.
- Kunnioitus ehkäisee kiusaamista ja aggressiivista käyttäytymistä. Kiusaaminen ennustaa myöhempiä haasteita opinnoissa ja työelämässä, väkivaltaa ja päihteiden väärinkäyttöä.
- Kunnioitus on talouden, tieteen ja koko yhteiskunnan kehityksen perusta. Epäkunnioittava käytös heikentää kommunikaatiota ja yhteistyötä, ja luo epäterveellisen ympäristön kaikille.
- Kun tunnemme olevamme kunnioitettuja, aivoissamme vapautuu hyvinolon hormoneja kuten oksitoniinia ja serotoniinia. Epäkunnioitusta kohdatessamme aivoissa taas vapautuu stressihormoneja kuten adrenaliinia ja kortisolia.

Muistiinpanoja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kunnioitus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tiesitkö? Paras tapa opettaa lapsille kunnioitusta on käyttäytyä kunnioittavasti heitä kohtaan. Kunnioitusta osoitetaan aktiivisen kuuntelun ja empatian avulla.

Miten kunnioitusta osoitetaan?

Tavoite: Pohditaan keinoja osoittaa kunnioitusta

Kesto: 30 min

Pyydä osallistujia pohtimaan mahdollisimman konkreettisia keinoja siihen, miten voi osoittaa toiselle kunnioitusta ja arvostusta sekä sitä, että toinen saa olla sellainen kuin on. Keinot voivat olla hyvin yksinkertaisia ja arkisia kuten esimerkiksi tervehtiminen, paikan varaaminen ruokalassa, kaverin esitteleminen kavereille, toisen mielipiteiden huomioon ottaminen, kuunteleminen, oven pitäminen auki, porukkaan mukaan pyytäminen. Osallistujat luettelevat ehdotuksia ja ohjaaja kirjoittaa ne ylös fläpille tai taululle.

Yhteisen pohdinnan sijaan harjoituksen voi toteuttaa myös pienryhmissä kilpailuna. Jaa osallistujat satunnaisesti pienryhmiin ja se ryhmä, joka keksii eniten erilaisia keinoja osoittaa kunnioitusta toisille, voittaa.

Näistä voidaan myös muodostaa ryhmän käyttäytymisohjeet.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Toisen kunnioittaminen

Kunnioittava kohtaaminen

Tavoite: Huomataan kunnioittavan kohtaamisen ja epäreilun kohtaamisen tapoja

Kesto: 30 min

Kaikki asettuvat istumaan tuoleille, jotka muodostavat ympyrän. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia ja yksi osallistuja jää seisomaan ympyrän keskelle. Ohjaaja sanoo väittämän kerrallaan. Ne leikkijät, joilla on väitteen mukaisia kokemuksia, vaihtavat paikkoja, ja keskellä olija yrittää päästä istumaan tuolille. Kaikkia väittämiä ei välttämättä tarvitse lukea, vaan ohjaaja voi valita niistä juuri omalle ryhmälleen sopivimmat tai keksiä omia väittämiä.

Lopuksi keskustellaan yhdessä Miltä tuntuu olla sellaisten henkilöiden lähellä, jotka toimivat reilusti ja pyrkivät ottamaan toiset huomioon? Miltä tuntuu olla sellaisten henkilöiden lähellä, jotka syrjivät tai pilkkaavat muita? Vaihda paikkaa jos...

- toisen hymy tai ystävällinen katse on joskus tuonut sinulle hyvää mieltä.
- olet joskus joko huomaamattasi tai tahallasi kohdellut toista tönkeyästi.
- olet viimeisen viikon aikana sanonut jotain ystävällistä toiselle.
- olet nähnyt, että joku kaverisi tai tuttavasi on kommentoinut toiselle kannustavasti sosiaalisessa mediassa.
- olet joskus lähettänyt rohkaisevan viestin henkilölle, jota on mielestäsi kohdeltu loukkaavasti.
- olet tänään nähnyt, että joku on toiminut ystävällisesti tai auttavaisesti toista kohtaan.
- olet tänään hymyillyt jollekin toiselle.
- olet huomannut, että joku on jätetty ryhmän ulkopuolelle ja olet pyrkinyt saamaan hänet mukaan ryhmään.
- olet joskus huomannut, että ennakkoluulot ovat saaneet jonkun käyttäytymään epäystävällisesti jotain toista kohtaan

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto - Kunnioittava kohtaaminen

Kielteiset tunteet

Ihmisellä on erilaisia tarpeita, kuten nälkä, jano, turva, sosiaalinen kanssakäyminen, hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen sekä itsensä toteuttaminen. Tunteilla on tärkeä rooli erilaisten tarpeiden viestinviejinä. Ne kertovat eri tarpeista ja auttavat niiden tyydyttämisessä.

Lapsi ei syntyessään tiedä mitä tunteet ovat ja millä nimillä niitä kutsutaan. Aikuisella on tärkeä rooli tunteiden nimeämisessä ja niiden säätelyssä. Aikuisen tulee opettaa lapselle tai nuorelle hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään itsessään ja muissa heräviä tunteita sekä ilmaisemaan niitä ymmärrettävällä ja turvallisella tavalla.

Tärkeää on ymmärtää ja opettaa lapselle, että kaikki tunteet ovat sallittuja, myös kielteiset tunteet. Kaikilla tunteilla on merkitys.

- Vihan tunteen avulla pystyy ilmaisemaan muille, jos omia oikeuksia loukataan tai joku kohtelee epäreilulla tavalla.
- Pelon tunne kertoo lähellä olevasta vaarasta ja sen avulla voi oppia hakemaan turvaa muista.
- Suru auttaa huomaamaan itselleen merkitykselliset asiat sekä auttaa luopumaan niistä.
- Inho suojelee haitallisilta asioilta, kuten pilaantuneelta ruualta.

Tunteiden säätely auttaa hallitsemaan tunteita

Tunteet heräävät automaattisesti, emmekä voi itse vaikuttaa mitä tunteita koemme. Siksi onkin tärkeää harjoitella tunteiden säätelyä. Tunnesäätely tarkoittaa kykyä säädellä kokemamme tunteen voimakkuutta ja kestoja. Tunteiden säätely auttaa meitä toimimaan rakentavalla tavalla muiden ihmisten kanssa. Tunnesäätelyn avulla lapsi pystyy hallitsemaan omia tunteitaan esimerkiksi siten, ettei käyttydy aggressiivisesti muita ihmisiä kohtaan.

Muistiinpanoja:

Käärme-hengitysharjoitus

Tavoite: Harjoitella rauhallista hengitystä voimakkaan tunteen selättämiseksi

Kesto: 5 min

Ohjaaja kertoo osallistujille, että rauhoittavan hengityksen opettelu voi auttaa rauhoittumaan kun tuntee suuria tunteita. Hengitykseen keskittyminen rauhoittaa kehoa ja mieltä automaattisesti ja silloin myös suuret tunteet hiipuvat tai väistyvät kokonaan.

Pyydä osallistujia istumaan tuolilla selkä suorana. Pyydä heitä asettamaan kätensä vatsalleen, ja keskittyä seuraaviin ohjeisiin. Heidän on hengitettävä syvään sisään nenän kautta noin neljän sekunnin ajan (voimme laskea ajan heille), niin he huomaavat kuinka heidän vatsansa pullistuu. Tämän jälkeen heidän on päästettävä ilma ulos samalla ääntelehtien kuin käärme, sihisten, niin hitaasti ja pitkään kun he vain pystyvät.

Harjoitusta tehdään muutaman kerran putkeen.

Lähde: Mielenihmeet – 4 hauskaa hengitysharjoitusta lapsille

Aktiivisen rentoutumisen harjoitus

Tavoite: Harjoitellaan kehon rentoutusta isojen tunteiden vallassa, kun keho automaattisesti jännittyy

Kesto: 5 min

Ohjaaja kertoo osallistujille, kuinka on tärkeää opetella rentouttamaan keho silloin kun ei ole suurien tunteiden vallassa. Tätä harjoittelemalla voi onnistua myös rentoutumaan silloin kun on vihainen ja surullinen, koska ihmisten keho jännittyy automaattisesti, kun kokee suuria tunteita.

Ohjaaja ohjeistaa osallistujat harjoituksen läpi: Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla. Vedä keuhkot täyteen ilmaa. Jännitä itsesi kokonaan. Puhalla keuhkot tyhjiksi. Rentouta itsesi kokonaan. Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.

Harjoitus toistetaan muutaman kerran.

Lähde: Opetushallitus – Tunteesta tunteeseen

Muita lyhyitä harjoituksia

Hiljainen huuto. Hiljaista huutoa harjoitellaan huudon kautta. Tässä harjoitellaan kääntämään äänen voimakkuusnappia. Ensiksi kokeillaan normaalia ääntä ja sitten ”käännetään” kuvitteellista volyyminappia kovemmalle, jolloin ääni kovenee ja sitten hiljemmalle, kunnes ei kuulu ääntäkään, mutta suu on auki kuten huudossa. Näin harjoitellaan suun päästämisen äänen hallitsemista. Myös toisten ”ääninappia” voi säätää. Lapsi voi kääntää aikuisen, aikuinen lapsen tai sisarukset toisiensa.

Tunteiden ulos ravistelu. Aloita päästä ja käy jokaista kohtaa ravistellen koko keho läpi. ”Valuta” tunteet läpi kehosta, kunnes ne menevät pois jaloista ulos.

Seinän työntäminen. Tässä harjoituksessa lapsi konkreettisesti menee seinän viereen ja yrittää työntää seinää. Samaa voi tehdä myös pöytää tai koululuokassa kädet pulpettia vasten ja yrittää työntää pöytää läpi lattian.

Lempipaikka. Lapsi voi myös sulkea silmänsä ja mennä ajatuksissa omaan rauhalliseen paikkaan puumajaan, rannalle tai mihin haluaakaan. Tähän on hyvä yhdistää rauhallinen hengittely.

Lähde: Positiivinen kasvatus – Lapsen itsesäätely

KIITOLLISUUS

SUPERVOIMA

Kiitollisuutta tuntevat ja osoittavat lapset käyttäytyvät kunnioittavasti muita kohtaan.

Mitä on kiitollisuus?

Kiitollisuus on ei-materiaalisten asioiden arvostamista elämässä ja sen hyväksymistä, että muut vaikuttavat meidän hyvinvointiimme. Kiitollisuus liittyy vahvasti mielenterveyteen, siihen että on elämäänsä tyytyväinen, optimistisuuteen, itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja elämän mittaiseen onnellisuuteen. Se on tärkeä taito myös itsensä tuntemisen ja itsehillinnän kannalta.



Miksi kiitollisuus on tärkeää?

- Kiitolliset ihmiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä, ystäviinsä, perheeseensä, yhteisöönsä ja itseensä. He kokevat enemmän toivoa ja optimistisuutta. Heillä on vahvempi itsetunto ja he suoriutuvat paremmin koulussa ja töissä.
- Kiitollisuus on yhteydessä myötätuntoon. Se vahvistaa ihmissuhteita. Kiitollisuus on lisäksi yhteydessä terveempiin elämäntapoihin, parempaan uneen, immuunipuolustukseen, sekä vähempiin negatiivisiin tunteisiin (kuten kateus, masennus, yksinäisyys).
- Kiitollisuus vahvistaa toivoa ja kriiseistä selviytymistä. Se voi auttaa sietämään menetyksiä ja stressiä.
- Kiitollisuus lisää hyvän olon hormoneja kuten dopamiinia, serotoniinia, ja oksitosiinia.

Tiesitkö? Opettamalla lapsille empatiaa, positiivisuutta ja jakamista luodaan pohja kiitollisuudelle.

Kiitollisuus on tärkeä osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

ITSELUOTTAMUS

SUPERVOIMA

Lapset joilla on hyvä itsetunto tekevät harkitumpia ja parempia päätöksiä.

Mitä on itseluottamus?

Itseluottamus tarkoittaa realistista käsitystä omista kyvyistä. Itseensä ja omiin kykyihinsä luottaminen on ratkaisevaa oman elämän tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Terve määrä itseluottamusta auttaa hallitsemaan tunteita ja on tärkeää mielen hyvinvoinnille. Se parantaa myös päätöksentekokykyä ja joustavuutta. Avain itseluottamukseen on itsetuntemus sekä kaikista ikävimpienkin tunteiden salliminen ja niiden reflektointi.



Miksi itseluottamus on tärkeää?

- Itseluottamus auttaa lapsia vastustamaan ryhmäpainetta ja sanomaan "Ei", jos heitä yritetään houkuttaa riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön.
- Itseluottamus on ratkaisevaa motivaation, tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen kannalta. Se auttaa meitä käsittelemään paineita ja pärjäämään erilaisten haasteiden edessä.
- Itseluottamus ajaa meitä eteenpäin ja antaa toivoa, luottamusta sekä edistää terveitä ihmissuhteita. Nuoret, joilla on terveitä kaverisuhteita, omaavat usein enemmän itseluottamusta ja kärsivät harvemmin mielenterveyden haasteista.
- Itseluottamus vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin aina oppimisesta hyvän elämäntilanteen valintaan.



Tiesitkö? Asioiden valmiiksi saattaminen lisää itseluottamusta, joten paras tapa rakentaa itseluottamusta on ottaa ohjat käsiinsä, kohdata haasteita ja luoda tilanteita, joissa voi menestyä, vaikka menestyminen olisi epävarmaa.

Itseluottamus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

MYÖTÄTUNTO

SUPERVOIMA

Myötätuntoisilla lapsilla on parempi itsetunto.

Mitä myötätunto on?

Myötätunto auttaa meitä olemaan mukavia toisillemme. Myötätunto on lähellä empatiaa (sitä että tunnistetaan toisen tunteet). Myötätunto saa haluamaan estää toisten ihmisten kärsimyksen. Myötätunto on tärkeä taito paitsi sosiaalisten suhteiden, niin myös itsetuntemuksen ja itsesätelyn kannalta.



Miksi myötätunto on tärkeää?

- Myötätunto mahdollistaa rakkauden osoittamisen. Se on perusta sosiaalisten suhteiden rakentamiselle. Se parantaa mm. lapsen ja vanhemman suhdetta. Ihmiset, joilla on terveitä myötätuntoisia ihmissuhteita elävät pidempään, ovat terveempiä ja heillä on vähemmän riskikäyttäytymistä kuten päihteiden väärinkäyttöä.
- Myötätunto liittyy parempaan itsetuntoon, hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Se parantaa stressinsietokykyä ja vahvistaa puolustuskykyä. Myötätunto on myös yhteydessä parempaan oppimiskykyyn ja opiskeluissa suoriutumiseen.
- Myötätunto on "liima, joka pitää meidät yhdessä". Se saa meidät auttamaan apua tarvitsevia ja vaikuttaa inhimillisyyden kehittymiseen.
- Myötätuntoinen käytös kuten vapaaehtoistyö hyödyttää sekä tekijää että vastaanottajaa. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyön tekeminen ja myötätuntoinen käytös näyttää hyödyttävän tekijäänsä jopa enemmän kuin vastaanottajaa.



Tiesitkö? Myötätunto muita kohtaan alkaa itsemyötätunnosta: vältä itsekritiikkiä ja kohtele itseäsi kiltisti.

Myötätunto on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

UTELIAISUUS

SUPERVOIMA

Uteliaat lapset ovat parempia ongelmanratkaisijoita.

Mitä uteliaisuus on?

Uteliaisuus on aitoa halua oppia ja etsiä uutta tietoa aktiivisesti. Uteliaisuus synnyttää ja ohjaa oppimista sekä motivaatiota. Se edistää empatiaa ja tukee kriittistä ajattelua, päätöksentekoa ja ihmissuhdetaitoja. Se on avain tyytyväisyyteen ja terveyteen.



Miksi uteliaisuus on tärkeää?

- Uteliaisuus on tärkeää lasten varhaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Uteliaat lapset oppivat paremmin ja nopeammin. He saavuttavat parempia tuloksia opinnoissa ja myöhemmin työelämässä. Uteliaisuus voi parantaa muistia ja aivojen kehitystä.
- Uteliaat ihmiset ovat parempia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. He ovat parempia ilmaisemaan empatiaa. Uteliaisuus on avain henkilökohtaiseen kasvuun, kriittiseen ajatteluun, tehokkaaseen päätöksentekoon sekä onnellisuuteen ihmissuhteissa.
- Uteliaisuus edistää yhteiskuntien kehitystä. Maailmassa ei juuri olisi kehitystä tai toivoa ilman tiedonjanoa.
- Uusien asioiden oppiminen aktivoi aivoissa mielihyvään kytkeytyviä alueita. Tämä viittaa siihen, että sisäsyntyinen motivaatio ruokkii uteliaisuutta.



Tiesitkö? Lapset syntyvät uteliaina ja tarvitsevat positiivista ja heidän kasvuun tukevaa vuorovaikutusta sekä mahdollisuuksia uteliaisuuden viljelemiseksi.

Uteliaisuus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



EHYT

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

EMPATIA

SUPERVOIMA

Empaattisilla lapsilla on parempi itsetuntemus.

Mitä on empatia?

Empatia on kykyä ymmärtää toisten tunteita. Se auttaa meitä näkemään asiat toisen näkökulmasta. Empatia mahdollistaa toimivien ihmissuhteiden luomisen, kehittää itsetuntemusta ja auttaa rakentamaan rauhallisempaa ja reilumpaa maailmaa. Empatiaa tarvitaan myötätunnon osoittamiseen.



Miksi empatia on tärkeää?

- Empatia on ratkaisevaa hyvinvoinnillemme. Se mahdollistaa vuorovaikutuksen sekä terveet ja toimivat sosiaaliset suhteet.
- Empatia auttaa lapsia tekemään vastuullisempia päätöksiä ja ottamaan toiminnassaan huomioon perheen, ystävät, yhteisön ja laajemman ympäristön.
- Empaattisilla nuorilla on parempi itsetuntemus ja vuorovaikutustaidot, mikä voi suojella päihteiden väärinkäytöltä tai muulta riskikäyttäytymiseltä.
- Empatia ehkäisee kiusaamista, ennakkoluuloja ja rasismia. Se on pohja oikeudenmukaiselle ja myötätuntoiselle yhteiskunnalle ja rauhalle.
- Empatia mahdollistaa toisten mielialan ymmärtämisen, mikä johtaa usein avuliaampaan käytökseen – varsinkin niitä ihmisiä kohtaan, jotka eivät ole meille tuttuja.



Tiesitkö? Aktiivinen kuuntelu on tärkeää empatian oppimisen kannalta.

Empatia on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



EHYT

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

REHELLISYYS

SUPERVOIMA

Mitä on rehellisyys?

Rehellisyys tarkoittaa totuuden mukaista puhetta ja käytöstä. Se on muutakin kuin sitä että ei valehtele tai varasta. Rehellisyys vaatii eheää minäkuva. Rehellisyys on luottamuksen perusta ja avain sosiaalisiin ihmissuhteisiin. Se antaa toivoa, itseluottamusta ja myötätuntoa sekä parantaa päätöksentekokykyä.



Miksi rehellisyys on tärkeää?

- Rehellisyys voi parantaa mielenhyvinvointia ja terveyttä. Toisaalta epärehellisyys voi nostaa verenpainetta, sydämen sykettä ja johtaa terveysongelmiin.
- Rehellinen mutta myötätuntoinen kommunikaatio edistää avoimuutta ja luottamusta ja on perusta toimiville sosiaalisille suhteille. Rehellisyys itseään kohtaan on merkittävää itsetunnon, eheyden ja itsetietoisuuden vahvistamisen kannalta. Nämä ovat päihteiden käytöltä ja muulta riskikäyttäytymiseltä suojaavia tekijöitä.
- Rehellisyys on tärkeää sosiaaliselle kehitykselle, koska totuus on aina kehityksen perusta.
- Epärehellisyys aiheuttaa muutoksia aivoissa. Ollessamme epärehellisiä aivoissa käynnistyy stressireaktio.



Tiesitkö? Avoin kommunikaatio ja aktiivinen kuuntelu on avain lasten rehellisyyden vahvistamiseksi.

Rehellisyys on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

TOIVO

SUPERVOIMA

Toiveikkaat lapset ovat hyviä asettamaan tavoitteita itselleen.

Mitä on toivo?

Toivo on realistinen, mutta samalla optimistinen, asenne siihen, että positiivinen muutos on mahdollista. Se antaa tahtoa asettaa tavoitteita ja tavoitella niitä. Toivo on tärkeää päätöksenteon kannalta. Se parantaa sosiaalisia suhteita sekä myös koulu- ja työmenestystä. Toivo lisää tyytyväisyyttä elämään. Se luo mielen hyvinvointia ja tukee fyysistä terveyttä.



Miksi toivo on tärkeää?

- Toivo on yhteydessä mielenlujuuteen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Se kytkeytyy parempiin ihmissuhteisiin ja saavutuksiin työ- ja kouluelämässä.
- Toivo auttaa meitä selviytymään menetyksen, stressin ja muiden haasteiden edessä. Se tukee mielenterveyttä sekä fyysistä terveyttä. Toivo voi vähentää masennusta, ahdistusta, paniikkikohtauksia, kroonisia sairauksia, syöpäriskiä, ja se voi siis johtaa pidempään ja onnellisempaan elämään.
- Toiveikkaat lapset ja nuoret ovat muita todennäköisemmin positiivisesti sitoutuneita ympäristöönsä, ja heillä on pienempi riski epäsosiaaliseen käyttäytymiseen kuten päihteiden käyttöön.
- Toivon puute, tai niin sanottu 'opittu avuttomuus', voi olla yhteydessä masennukseen.

Tiesitkö? Tavoitteiden asettaminen ja tulevaisuuden suunnittelu on perusta toivon rakentamiselle.

Toivo on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



EHYT

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

Vahvista SUPERVOIMIASI

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

MOTIVAATIO

SUPERVOIMA

Motivoituneet lapset ovat muita onnellisempia ja parempia hallitsemaan stressiä ja oppimaan.

Mitä on motivaatio?

Motivaatio ajaa meitä elämässä eteenpäin. Sitä ohjaa usein uteliaisuus. Motivaatio yllyttää meitä oppimaan - asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita. Tunneälykkäät ihmiset ovat usein sisäisesti motivoituneita, eikä heidän toimintaansa motivoi niinkään ulkoiset tekijät kuten palkinnot, huomio tai rankaisun välttely.



Miksi motivaatio



- Motivaatio parantaa itsetuntoa ja mahdollistaa sosiaalisia suhteita. Se on yksi avaintekijä onnelliseen elämään. Motivaation puute voi johtaa riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön.
- Motivaatio johtaa luovuuteen, ja tukee kasvua ja kehittymistä. Motivaatio on tärkeää tavoitteiden asettamisen ja käyttäytymisen ohjaamisen kannalta.
- Maailma ilman motivaatiota ja uteliaisuutta olisi maailma ilman edistystä, kehitystä tai toivoa.
- Sisäisesti motivoituneet ihmiset ovat luovempia, tyytyväisempiä ja he suoriutuvat tehtävistään ja saavuttavat tavoitteitaan paremmin pitkällä aikavälillä.

Tiesitkö? Sisäinen motivaatio alkaa kehittyä varhaislapsuudessa. Vanhemmat voivat joko tukea tai tukahduttaa motivaatiota kasvatuskäytännöllään.

Motivaatio on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



EHYT

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

KUNNIOITUS

SUPERVOIMA

Itseään ja muita kunnioittavat lapset ovat sosiaalisesti taitavia.

Mitä kunnioitus on?

Kunnioitus toisia ja itseä kohtaan tarkoittaa sen huomioimista, miten meidän käyttäytymisemme vaikuttaa muihin. Se kytkeytyy usein positiiviseen asenteeseen ja ajatteluun. Se tarkoittaa toisten mukaan ottamista, hyväksymistä sellaisena kuin he ovat, vaikka he olisivat erilaisia, kuin me. Kunnioitus alkaa itsevarmuudesta ja on yhteydessä empatiaan, myötätuntoon, vilpittömyyteen ja rehellisyyteen.



Miksi kunnioitus on tärkeää?

- Kunnioitus on tärkeää tehokkaan kommunikaation, terveiden ihmissuhteiden sekä elämässä menestymisen kannalta.
- Kunnioitus ehkäisee kiusaamista ja aggressiivista käyttäytymistä. Kiusaaminen ennustaa myöhempiä haasteita opinnoissa ja työelämässä, väkivaltaa ja päihteiden väärinkäyttöä.
- Kunnioitus on talouden, tieteen ja koko yhteiskunnan kehityksen perusta. Epäkunnioittava käytös heikentää kommunikaatiota ja yhteistyötä, ja luo epäterveellisen ympäristön kaikille.
- Kun tunnemme olevamme kunnioitettuja, aivoissamme vapautuu hyvinolon hormoneja kuten oksitoniinia ja serotoniinia. Epäkunnioitusta kohdatessamme aivoissa taas vapautuu stressihormoneja kuten adrenaliinia ja kortisolia.



Tiesitkö? Paras tapa opettaa lapsille kunnioitusta on käyttäytyä kunnioittavasti heitä kohtaan. Kunnioitusta osoitetaan aktiivisen kuuntelun ja empatian avulla.

Kunnioitus on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

THE SCIENCE OF SKILLS
Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.
www.unodc.org/listenfirst



EHYT

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?

Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

VILPITTÖMYYS

SUPERVOIMA

Lapset, jotka ymmärtävät vilpittömyyden tärkeyden, käyttäytyvät sanojensa mukaisesti.

Mitä on vilpittömyys?

Vilpittömyys on rehellisesti, arvostavasti ja arvojen mukaisesti käyttäytymistä sekä hyvien päätösten tekemistä silloinkin, kun kukaan ei katso. Rehellisyys viittaa totuudenmukaisuuteen ja vilpittömyys taas on arvojensa mukaista käyttäytymistä. Vilpittömyydellä on monia yksilöllisiä, sosiaalisia ja ammatillisia hyötyjä.



Miksi vilpittömyys on tärkeää?

- Vilpittömyys on yhteydessä onnellisuuteen, korkeampaan itsetuntoon, itseluottamukseen ja vahvaan minäkuvaan. Nämä ominaisuudet auttavat lasta vastustamaan ryhmäpainetta riskikäyttäytymiseen.
- Vilpittömyys opettaa lapsille, että heidän käytöksellään on seurauksensa ja auttaa heitä tekemään tietoisempia valintoja elämässä.
- Vilpittömyys motivoi sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Se ylläpitää terveitä yhteisöjä ja ehkäisee epärehellisyyttä tai tekopyhyyttä.
- Meidän aivomme ovat kehittyneet olemaan sosiaalisia. Vilpittömät ihmiset edistävät turvallisuutta sosiaalisissa suhteissa. Vilpittömillä ihmisillä on rehellisempiä, luotettavampia sekä laadukkaampia ihmissuhteita.



Tiesitkö? Vilpittömyyttä voi vaalia positiivisen ja lämpimän vanhemmuuden avulla kuten aktiivisen ja tuomitsemattoman kuuntelun ja kiintymyksen osoittamisen avulla.

Vilpittömyys on keskeinen osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

**Listen
FIRST**

Listen First, a UNODC initiative to support happy, healthy and nurturing families.

THE SCIENCE OF SKILLS

www.unodc.org/listenfirst



EHYT

TAITOJEN TIEDE

UNODC:n Listen First -materiaalit tukevat lasten kehitystä onnellisiksi ja menestyviksi ihmisiksi yhteisöissään. Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä elämäntaidot tukevat jokapäiväistä elämää ja auttavat pärjäämään haasteiden kanssa. Materiaalit ovat osa tehokasta ja näyttöön perustuvaa ennalta ehkäisevää päihdetyötä.

ITSESÄÄTELY

Kyky säädellä tunteita.

Ajatteletko ennen kuin toimit?
Asetatko ja saavutatko tavoitteitasi ja suunnitelmiasi?
Tunnistatko vihan tunteen?

VASTUULLINEN PÄÄTÖKSENTEKO

Kyky tehdä päätöksiä elämässäsi.

Onko päätöksilläsi myönteinen vaikutus muihin?
Käytätkö kriittisen ajattelun taitoja priorisoidessasi?

STRESSIN HALLINTA

Mahdollisuus tehdä muutoksia elämäsi stressaavassa tilanteessa.

Ehkäisetkö stressiä pitämällä itsestäsi huolta ja rentoutumalla?
Hallitsetko reagointiasi stressaavissa elämäntilanteissa?

ITSETUNTEMUS

Omien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen.

Tunnistatko tunteesi?
Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi?

Vahvista **SUPERVOIMIASI**

PARISUHDETAIDOT

Kyky rakentaa positiivisia ihmissuhteita, erityisesti moninaisissa ryhmissä.

Käytätkö kommunikointitaitoja, kuten aktiivista kuuntelua ja konfliktien ratkaisemista?
Oletko empaattinen?



Tehty yhteistyössä Ranskan tuella.

Elämän pelikortit

1. Lähiviikkojen päällimmäinen tunne

Olen hilpeä.
Olen surullinen.
Olen nälkäinen.
Olen pettynyt.
Olen kateellinen.
Olen onnellinen.
Olen pohtiva.
Olen ihastunut.
Olen tyytyväinen.
Olen iloinen.
Olen väsynyt.

2. Taidot

Osaan ajaa mopolla.
Osaan lukea karttaa.
Osaan skeitata.
Osaan piirtää.
Osaan nikkaroida linnunpöntön.
Osaan lasketella.
Osaan hoitaa lapsia.
Osaan laulaa.
Osaan selittää leikin säännöt.
Osaan kertoa tarinoita.
Osaan kertoa vitsejä.

3. Sosiaaliset taidot

Osaan kuunnella.
Osaan kertoa, mitä haluan.
Osaan sanoa ei.
Keksin hauskoja juttuja.
Huomaan, milloin apuani tarvitaan.
Osaan pyytää apua tarvittaessa.
Osaan rohkaista.
Maltan odottaa vuoroani.
Osaan lohduttaa.
Osaan käyttäytyä hyvin.
Annan toisille suunvuoron.

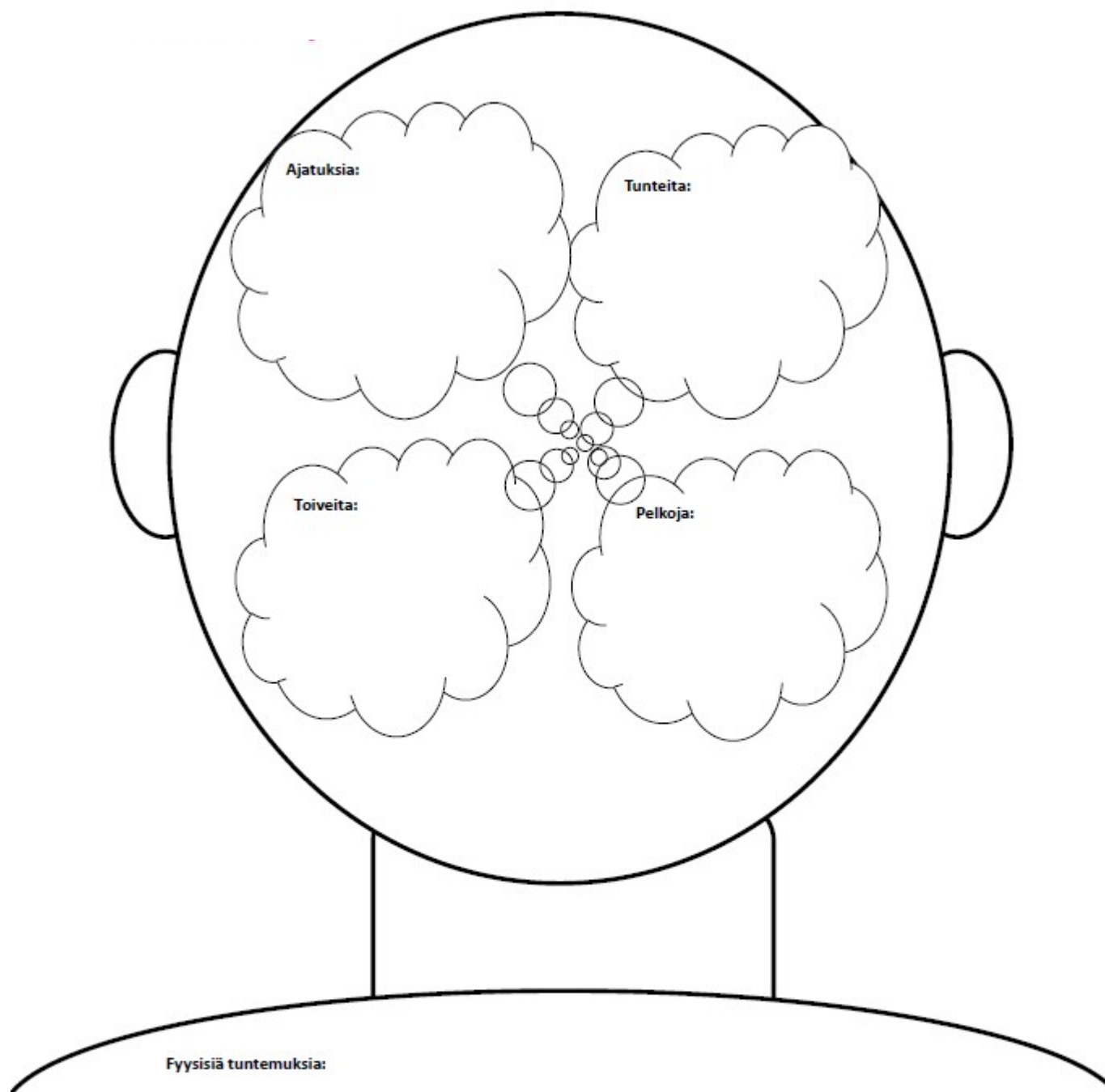
4. Fyysiset ominaisuudet

Olen vahva.
Olen kaunis.
Olen pitkä.
Olen notkea.
Olen terve.
Olen pieni.
Olen nopea juoksemaan.
Olen iso ja turvallinen.
Jaksan nostaa painavia tavaroita.
Olen mukavan näköinen.
Olen komea.

5. Psyykkiset ominaisuudet

Olen iloinen.
Olen innostuva.
Olen rohkea.
Olen huumorintajuinen.
Olen ystävällinen.
Olen hauska.
Olen kärsivällinen.
Olen itsenäinen.
Olen reipas.
Olen seurallinen.
Olen rauhallinen.

Mielen tähystin



Tähystettävän nimi:

Pvm / 20

Minkä tilanteen tutkimiseen tähystintä käytettiin:

Tähystintä käytti:

Arvokortit

Millaista hyvä elämä on sinun mielestäsi?

Mihin haluat käyttää aikaasi?

Jos saisit kolme toivomusta, mitä ne olisivat?

Mitä haluaisit oppia?

Jos voittaisit lotossa, mitä tekisit?

Teetkö niitä asioita, joista pidät?

Mitä vapaus sinulle merkitsee?

Mitä nähdynsi tuleminen tarkoittaa sinulle?

Millainen ystävä haluaisit olla?

Millaisista asioista unelmoit?

Mistä asioista olet kiitollinen?

Mitkä asiat auttavat sinua voimaan hyvin?

