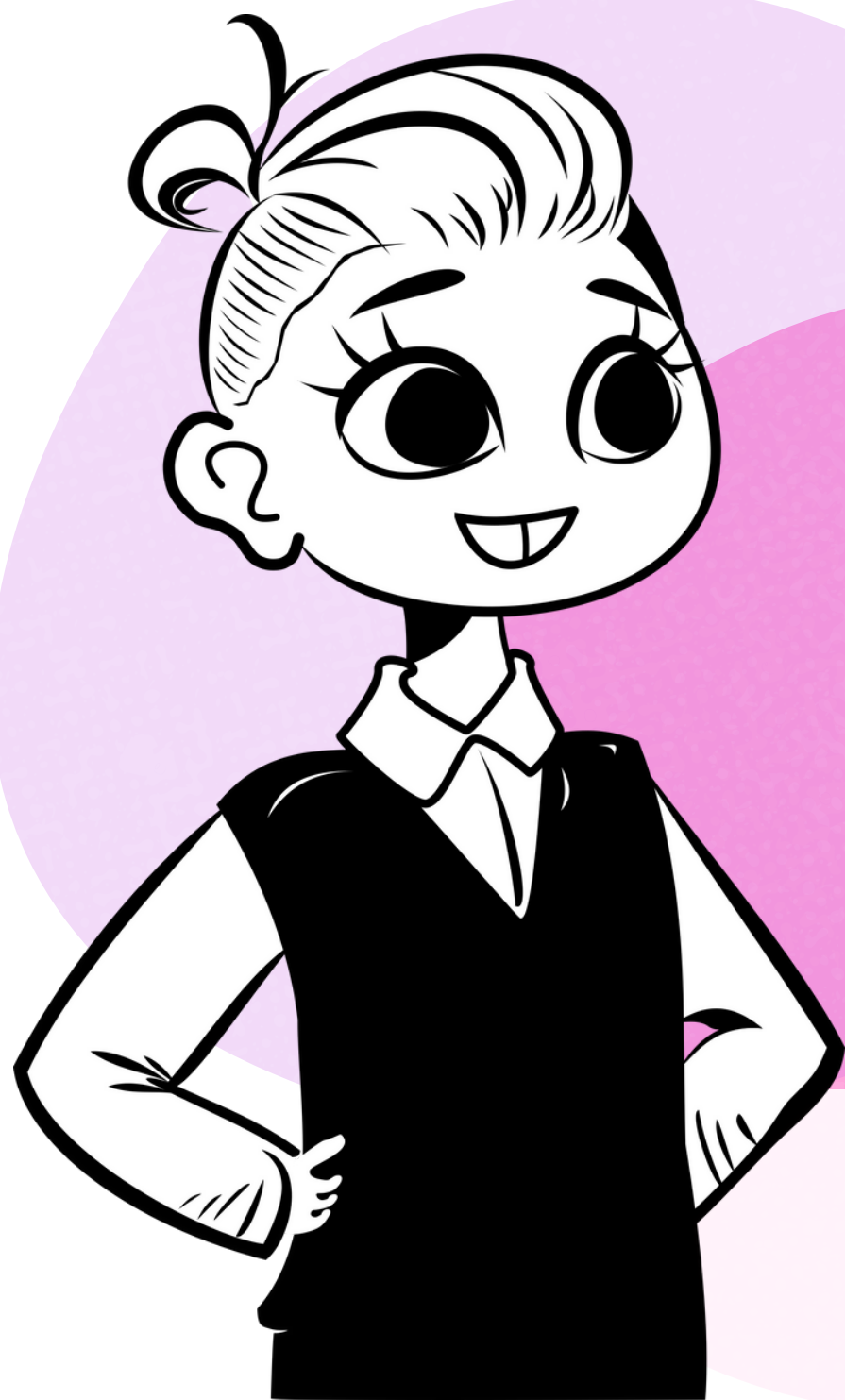


**nuori/so
verstaas**

**MISSION
2.0
POSSIBLE**

KOULUNUORISOTYÖN HANKE

TOISEN ASTEEN RYHMÄYTYSPAS



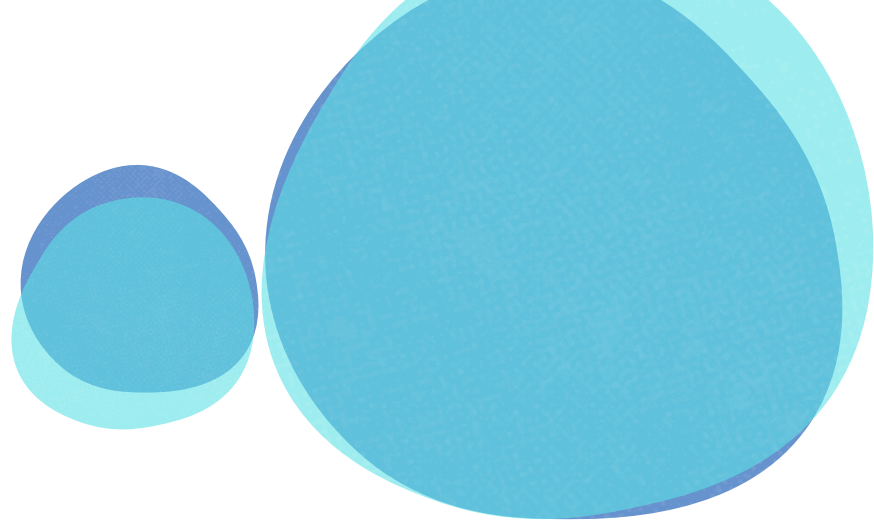
Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa

EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Ryhmäytysopas

**nuori/so
Verstas**

**MISSION
2.0
POSSIBLE**
KOULUNUORISOTYÖN HANKE

Tämä ryhmäytysopas on tuotettu Joensuun Nuorisoverstaan Mission Possible 2.0 -oppilaitosnuorisotyön kehittämishankkeessa. Hanketta on rahoittanut Euroopan sosiaalirahasto. Paikallisesti rahoituksessa ovat olleet mukana Pohjois-Karjalan Koulutuskuntayhtymä Riveria, Ammattiopisto Luovi sekä Joensuun kaupunki.

Tähän ryhmäytysoppaaseen on koottu erilaisia ryhmäytysharjoitteita, jotka muodostavat kolme teemallista kokonaisuutta. Lisäksi oppaaseen on koottu muita tuokioita, joita voi hyödyntää oppilaitoksen arjessa. Ryhmäytysoppaan tarkoituksena on tukea kasvatus- ja opetusalan ammattilaisia ryhmän muodostamisessa ja mahdollistaa ryhmäytysten toteuttaminen itsenäisesti oppilaitosten arjessa. Ryhmäytysopasta voi hyödyntää myös organisaatiotasolla oppilaitos- ja ryhmäkohtaisesti ryhmäytysten suunnitteluun. Ryhmäytysoppaan harjoitteita on käytetty Riverian ja Luovin oppilaitoksissa sekä Joensuun kaupungin lukioiden ryhmäytyksissä. Mielenkiintoisia lukuhetkiä ja toivottavasti löydät uusia ideoita työn iloksi ja tueksi.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisällysluettelo:

Ryhmäytyksen hyödyt.....	2
Huomioon otettavat asiat.....	3
Ryhmäytystuokiot.....	4
Tullaan tutuiksi.....	5-8
Meidän ryhmä ja me-henki.....	9-12
Yhdessä toimiminen ja vahvuudet.....	13-16
Muistilista.....	17
Muut tuokiot.....	18
Pop-up-piste: Luova luokkakuva.....	19
Kaupunkisuunnistus.....	20
Puhutaan päihteistä -tuokio.....	21
Stressinhallintatuokio.....	22-23
Ideoita ryhmien/parien jakamiseen.....	24
Lähteet.....	25

Liitteet

Liite 1. ABC - Minkä valitsen -harjoite: esimerkkikysymyksiä

Liite 2. Parihaastattelu

Liite 3. Kippo kiertää -harjoite: esimerkkikysymyksiä

Liite 4. Puhutaan päihteistä -tuokio: esimerkkiväitteitä jänatehtävään

Liite 5. Puhutaan päihteistä -tuokio: visailukysymyksiä

Ryhmäytyksen hyödyt

Ryhmäytysten hyödyt perustuvat tässä oppaassa yhteisöllisyyden, osallisuuden ja vahvuuksien kokemusten hyödyntämiseen harjoituksissa ja sitä kautta ryhmän muodostamisessa. Tuokioiden lähtökohtana ovat tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden periaatteet, joka merkitsee opiskelijoiden erilaisuuden ja yksilöllisten vahvuuksien valjastamista koko ryhmän voimavaraksi. Ryhmäyttäminen on prosessin alku, jonka avulla ryhmä rakentaa omat toimintatapansa ja ongelmanratkaisumenetelmänsä, jotka määrittelevät ryhmän toimintaa. Yhdessä toimimalla voidaan saavuttaa sellainen yhteishenki, joka tukee ja kannustaa ryhmän jäseniä yksilöinä, jolloin kiusaaminen eri muodoissaan vähenee ryhmän sisällä. Ryhmässä vallitseva luottamus, turvallisuus ja viihtyvyys motivoivat osallistumaan ryhmän yhteiseen tekemiseen ja ottamaan mukaan myös ryhmän uudet jäsenet.

Huomioon otettavat asiat

Ryhmäytyksessä olisi tärkeää olla mukana ryhmän oma ohjaaja/opettaja ja lisäksi mukana voi olla myös opiskelijahuollon henkilökuntaa esittäytymässä ja ryhmäyttämässä. (esim. kuraattori tai psykologi)

Ryhmäyttämistä on hyvä tehdä läpi lukuvuoden ryhmän tarpeiden mukaan, esim. luokan opiskelijoiden väliset haasteet, kiusaamistilanteet tai uuden opiskelijan tulo luokkaan.

Ryhmäytystuokiot

Tullaan tutuiksi

- Kesto: 1-1,5h

Sisältö:

- Fiiliskortit -harjoite
- ABC -minkä valitsen
- Parihaastattelu

Meidän ryhmä ja mehenki

- Kesto: 1-1,5h

Sisältö:

- Kippo kiertää
- Meidän ryhmä
- Rakennusmestarit

Yhdessä toimiminen ja vahvuudet

- Kesto: 1-1,5h

Sisältö:

- Lankakerä
- Puhutaan hyvää selän takana
- Luova luokkakuva

+Muut tuokiot

4 Huom! Tuokioiden kestot voivat vaihdella ryhmäkohtaisesti. Harjoitteita voi myös yhdistellä eri tuokioista mielensä mukaan.



Tullaan tutuiksi

1 Aloitus ja Fiiliskortit

Aikataulun ja ohjeistuksen kertominen. Jokainen valitsee yhden kortin, joka kuvaa omaa fiilistä. Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä sekä fiiliksen.

2 ABC - Minkä valitsen

Ohjaaja on valmistellut 5-7 kysymystä opiskelijoille, vastausvaihtoehtojen mukaan liikutaan luokassa A, B ja C vaihtoehtojen kohdalle. Valinnoista käydään keskustelua. Harjoitteessa on mukana myös opettaja/ohjaaja.

3 Parihaastattelu

Opiskelijat jaetaan pareihin. Parihaastattelun tekeminen sekä haastateltavan esittely muulle luokalle. Opettajan/ohjaajan esittely esimerkkinä, jonka jälkeen opiskelijat esittelevät luokkakaverin muulle luokalle haastattelulomakkeen avulla.

4 Lopetus

Lopuksi pyydetään opiskelijoilta palautetta sekä harjoitteiden jälkeinen fiilis esim. peukku ylös tai alas -mittarilla.

Fiiliskortit (10min.)

- Ohjaaja kuvailee tehtävään valittuja kuvakortteja.
- Opiskelijat ohjeistetaan kiertämään rauhassa luokkaa fiiliskortteihin tutustuen, peilaten omia tunnetiloja korttien avulla sekä valitsemaan tehtävänannon mukainen kortti esimerkiksi opiskelijan tunnetilaan liittyen.
- Kortin voi valita myös esimerkiksi itselle mieluisan värin, muodon, tekemisen tai hahmon perusteella. Oikeaa tai väärää vastausta ei ole.
- Jokaisen opiskelijan löydettyä itselleen sopivan kuvakortin, tehdään tuokion ohjaajan esimerkillä pieni kierros päivän fiiliksistä kuvakortin avulla. Jokainen voi osallistua haluamallaan tavalla.

- **ALUSTUS:** Fiiliskortit -harjoite on hyvä tapa aloittaa ryhmäytystuokio tai vaikkapa viikko opetusryhmän kanssa. Fiiliskorttien avulla voidaan kertoa kuulumisista ja tunnelmista matalalla kynnyksellä sekä tutustua luokkatovereihin turvallisessa ympäristössä.
- **TARVIKKEET:** Fiiliskortit, vahvuuskortit tai mitkä tahansa kuvakortit, jotka herättävät ajatuksia, tunnetiloja tai keskustelua. Tarvitset myös riittävästi tilaa korttien asettamiselle ja tarkastelulle.
- **VALMISTELUT:** Valmiiksi valitut fiiliskortit voi asetella ennen tuokion alkua käytetyn tilan eri puolille mahdollisuuksien mukaan, jotta osallistujilla on tilaa kiertää ja tarkastella kortteja rauhassa.

ABC - Minkä valitsen (20min.)

- Ohjaaja on valmistellut 5-7 kysymystä sekä niihin kolme vastausvaihtoehtoa (A,B,C).
- Ohjaaja kysyy kysymyksen sekä antaa vastausvaihtoehdot, jonka jälkeen kaikki, ohjaaja mukaan lukien, liikkuvat omille vastausvaihtoehdoilleen. Ei ole oikeita tai väärä vastauksia.
- Harjoitteen aikana voidaan keskustella valinnoista, esim. miksi kissa on mieluisampi lemmikki kuin koira tai papukaija tai miksi kesä on parempi vuodenaika kuin talvi tai syksy.
- Harjoitusta voi jatkaa niin pitkään kuin kysymyksiä ja osallistujien mielenkiintoa riittää.
- Voit keksiä kysymykset ja vastausvaihtoehdot itse, tai käyttää liitteenä (liite 1) olevia valmiita kysymyksiä.

- **ALUSTUS:** Riippuen ryhmästä harjoituksen aloittamiseen ja ryhmän aktivoimiseen saattaa mennä hetki. Ryhmänohjaajan esimerkki ja tehtävään heittäytyminen on tärkeää tehtävän onnistumisen kannalta! Harjoitteen tarkoituksena on tutustua toisiin sekä löytää yhteisiä kiinnostuksen kohteita.
- **TARVIKKEET:** A, B ja C-laput isoina tulosteina sekä kysymyslappu.
- **VALMISTELUT:** Sopivan tilan varaaminen, esim. ahdasta tilaa parempi vaihtoehto voi olla esimerkiksi käytävä tai ulkotila hyvällä säällä. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen laatiminen/ tulostus. A, B ja C -laput voi myös laminoida myöhempää käyttöä ja kestävyyttä varten.

Parihaastattelu (30min.)

- Ohjaaja jakaa luokan pareihin. Toivottavaa olisi että parit eivät tuntisi toisiaan hyvin ennestään. Opettajat ja ohjaajat osallistuvat myös haastattelun toisiaan.
- Pareille jaetaan omat parihaastattelulomakkeet sekä kynät. Parit haastattelevat vuoronperään toisensa haastattelulomakkeen avulla ja parin vastaukset täytetään lomakkeeseen.
- Kun haastattelut on tehty ohjaaja ja opettaja aloittavat esimerkillä esittelemällä parinsa ja kertovat aikataulusta riippuen ainakin yhden asian paristaan. Seuraavaksi ryhmäläiset vuorollaan esittelevät oman parinsa. Esittelyn voi toteuttaa myös pienemmissä ryhmissä esim. niin, että kaksi paria yhdistyvät ryhmäksi. Lopuksi lomakkeet vaihdetaan ja jokainen saa oman version muistoksi.
- Voit keksiä kysymykset itse, tai käyttää liitteenä (liite 2) olevaa parihaastattelulomaketta.

- **ALUSTUS:** Parihaastattelun avulla ryhmä tutustuu toisiinsa matalalla kynnyksellä ja opiskelijat pääsevät kertomaan omista kiinnostuksen kohteistaan. Tarvittaessa aluksi on hyvä seurata parien työskentelyä ja varmistaa, että kaikki ovat päässeet alkuun.
- **TARVIKKEET:** Parihaastattelulomakkeet tulostettuna kaikille osallistujille, kyniä
- **VALMISTELUT:** Tarvikkeiden koonti sekä tulostus, ryhmäkoon varmistaminen. Parihaastattelua varten mietittyjen kysymysten on hyvä olla rentoja ja niihin vastaaminen onnistuu matalalla kynnyksellä.

Meidän ryhmä ja me-henki

1 Aloitus ja kippo kiertää

Aikataulun ja ohjeistuksen kertominen. Ringissä jokainen vastaa vuorollaan kippo kiertää -harjoitteen kysymyksiin.

2 Meidän ryhmä

Opiskelijoiden jakaminen pienryhmiin. Ryhmissä pohditaan sitä, mitkä asiat vaikuttavat hyvän ryhmähengen syntymiseen. Pohdintojen purku Jamboard-työkalulle.

3 Rakennusmestarit

Opiskelijoiden jakaminen uusiin pienryhmiin. Opiskelijat rakentavat luokasta löytyvistä tarvikkeista mahdollisimman korkean rakennelman. Lopuksi katsotaan, minkä ryhmän rakennelma on kaikkein korkein.

4 Lopetus

Lopuksi pyydetään opiskelijoilta palautetta sekä harjoitteiden jälkeinen fiilis esim. peukku ylös tai alas -mittarilla.

Kippo kiertää (10min.)

- Ennen harjoituksen aloittamista kippoon on kerätty vähintään osallistujia vastaava määrä kysymyslappuja tai numerolappuja, joiden pohjalta ohjaaja esittää kysymyksen.
- Ohjaaja näyttää esimerkkiä ja nostaa ensimmäisen lapun ja vastaa ensimmäiseen kysymykseen.
- Kippo lähtee kiertämään kehää valittuun suuntaan ja kipon osuessa kohdalle, nostetaan kiposta lappu ja vastataan kysymykseen. Osallistujat pitävät lapun itsellään kierroksen ajan, jotta kysymykset eivät toistu kierroksen aikana.
- Kierroksen aikana ohjaaja voi ohjata keskustelua, mikäli jokin kysymyksistä herättää kiinnostusta tai ajatuksia muissa osallistujissa.
- Kierros jatketaan loppuun tai sitä voidaan jatkaa, jos tehtävä tuntuu osallistujille mieltuisalta ja kysymyksiä on jäänyt yli.
- Kysymykset voi keksiä itse tai käyttää liitteenä (liite 3) olevia kysymyksiä.

- **ALUSTUS:** Kippo kiertää -harjoite on hyvä ja matalan kynnyksen tapa aloittaa ryhmäytystuokio tai vaikkapa viikko opetusryhmän kanssa. Harjoitteen avulla voidaan harjoitella omien ajatusten ja mielipiteiden kertomista ryhmälle sekä toisten kuuntelua. Kysymyksiä voi vaihdella tilanteen ja tarpeen mukaan ja harjoitteen voi toistaa eri teemoihin liittyvillä kysymyksillä.
- **TARVIKKEET:** Kippo tai mikä tahansa esine, joka soveltuu paperilappujen sekoittamiseen ja siirtämiseen ringissä. Valmiit yksittäiset kysymyslaput, jotka voi sekoittaa valmiiksi kippoon tai numerolaput ja niitä vastaava kysymyslista tulostettuna.
- **VALMISTELUT:** Tuokiota varten tilaan asetetaan tuoleja kehämuodostelmaan osallistujia vastaava määrä.

Meidän ryhmä (30min.)

- Opiskelijoiden jako pienryhmiin (3-5 opiskelijaa). Ryhmille jaetaan kynät ja paperit.
- Opiskelijat ohjeistetaan pohtimaan ja kirjaamaan ylös pienryhmissä viisi asiaa, jotka vaikuttavat hyvän ryhmähengen syntymiseen. Tuokioon osallistuva ryhmänohjaaja voi kiertää ryhmissä ja auttaa tarvittaessa keskustelussa eteenpäin. Aikaa vastaamiseen voi antaa noin 10min. Tämän jälkeen jokainen ryhmä kertoo kirjaamansa asiat ja ohjaaja lisää ne Jamboardille, joka on heijastettu koko luokalle nähtäväksi.
- Samassa tuokiossa voidaan pohtia myös kysymyksiä: Miten hyvä luokkakaveri toimii? Millaisessa ryhmässä on hyvä ja mukava olla? Millä tavalla omaa ja luokkakavereiden viihtyvyyttä voisi lisätä?
- Tuokiossa voidaan pohtia myös vahvuuksia: Ohjaaja levittää luokkaan vahvuuskortit, joista jokainen osallistuja käy valitsemassa itseä kuvaavan vahvuuden. Vahvuudet lisätään Jamboardiin "Meidän ryhmän vahvuuksia"-sivulle.
- Harjoite voidaan purkaa sopimalla, että taululle yhdessä kerätyt ajatukset ja vahvuudet toimivat tämän luokan toimintaperiaatteina. (Vaatii ryhmänohjaajan läsnäolon harjoitteessa).

- **ALUSTUS:** Jamboardia varten tarvitet oppilaitoksessa nettiyhteyden. Harjoitteen voi toteuttaa myös ilman tietokonetta, kirjaamalla asiat esim. isolle kartongille/post-it-lapuille.
- **TARVIKKEET:** Kyniä ja papereita kirjanpitoa varten, tietokone ja toimiva nettiyhteys Jamboard-ohjelman käyttöä varten
- **VALMISTELUT:** Nettiyhteyden ja Jamboardin toimivuus kannattaa tarkistaa hyvissä ajoin ennen tuokion aloittamista sekä valmistaa Jamboard-sivut valmiiksi jokaista kysymystä varten, jolloin vastausten kerääminen ja purku sujuu vaivattomasti.

Rakennusmestarit (15min.)

- Jaa ryhmä sattumanvaraisesti 4 tai 5 henkilön pienryhmiin. Pienryhmien tavoitteena on rakentaa ennakkoon valituista luokasta löytyvistä tarvikkeista mahdollisimman korkea ja hieno rakennelma. Jokaiselle ryhmälle jaetaan samat tarvikkeet esim. yksi metri teippiä, kaksi kovakantista kirjaa, neljä kynää esim. alleviivaustussit, yksi A4-paperiarkki ja kolme post-it-lappua. Kaikkia tavaroita ei ole pakko käyttää.
- Anna aikaa rakentamiseen noin 5 minuuttia. Voit ohjeistaa, että ensimmäinen minuutti käytetään suunnitteluun: tarvikkeisiin ei saa vielä koskea, vaan yhdessä ideoidaan mitä lähdetään tekemään. Lopuksi katsotaan, minkä ryhmän rakennelma on korkein ja vertaillaan eri rakennustyyliä.
- Tehtävää purkaessa voidaan osallistujia kannustaa arvioimaan ryhmässä esiin nousseita rooleja; Löytyikö ryhmästä selkeä johtaja, kriitikko, rohkaisija tai tarkkailija? Entä millaisia vahvuuksia osallistujat pääsivät hyödyntämään tehtävässä? Entä miten ryhmän jäsenten ominaisuudet ja vahvuudet vaikuttivat ryhmän toimivuuteen?

- **ALUSTUS:** Rakennusmestarit on hyvä harjoite harjoitella ryhmän yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja.
- **TARVIKKEET:** Luokasta löytyviä tarvikkeita rakentamista varten. Ohjaajalla mitta, jolla rakennelman voi tarvittaessa mitata.
- **VALMISTELUT:** Riittävästi lattia/pöytätilaa rakentamista varten. Harjoitusta varten voidaan ryhmän jäsenille jakaa valmiiksi roolit tai antaa ryhmän jäsenten valita roolit tulostetulta listalta, joiden pohjalta tehtävää aletaan suorittamaan esim. järjestelijä, johtaja, kriitikko, toimeenpanija hauskuuttaja yms. tai pohditaan listan pohjalta millaisia rooleja ryhmässä tunnistettiin.

Yhdessä toimiminen ja vahvuudet

1 Aloitus ja lankakerä

Aikataulun ja ohjeistuksen kertominen. Ringissä heitetään lankakerää jokaiselle vuorollaan ja vastataan opettajan/ohjaajan kysymään kysymykseen.

2 Puhutaan hyvää selän takana

Jokaiselle jaetaan paperi, johon kirjoitetaan oma nimi. Paperit laitetaan kiertoon ja jokainen kirjoittaa yhden positiivisen asian jokaisesta ryhmäläisestä.

3 Luova luokkakuva

Opiskelijat etsivät vahvuuskorttien avulla oman vahvuutensa ja kirjaavat sen liitutaululle. Tämän jälkeen opiskelijat jaetaan pienryhmiin, joissa ryhmät piirtävät ryhmänohjaajan tai ryhmän maskotin toiselle liitutaululle.

4 Lopetus

Lopuksi pyydetään opiskelijoilta palautetta sekä harjoitteiden jälkeinen fiilis esim. peukku ylös tai alas -mittarilla.

Lankakerä (10min.)

- Ohjaaja pyytää osallistujat istumaan piiriin.
- Ohjaaja ottaa lankakerän pään käteensä tai voi vaihtoehtoisesti sitoa langanpään sormeensa.
- Lankakerä heitetään jollekin piirissä olevalle ja kysytään ennalta valittu kysymys, esimerkiksi: "Minun lempiruokani on lohikeitto, mikä on sinun lempiruokasi?". Tämä ottaa langasta kiinni, kertoo oman vastauksensa kysymykseen, toistaa kysymyksen ja heittää kerän edelleen haluamalleen henkilölle.
- Heittelyä jatketaan niin pitkään, kuin lanka kulkee ristiin rastiin osallistujien välillä ja on käynyt jokaisen luona.
- Kun lankakerä on tehnyt kierroksen, voidaan piiristä nousta ja tarkastella, onko lanka muodostanut reitillään tunnistettavaa kuviota tai herättääkö se osallistujissa ajatuksia.
- Lankakerä keritään lopuksi takaisin käymällä heittelykierros takaperin, jolloin heittäjän on kerrottava lankakerän vastaanottajan vastaus kysytyyn kysymykseen. Huomioikaa, että harjoite vaatii ryhmältä yhteistoimintaa, jottei lanka sotkeudu ja kerä pysyy koossa.

- **ALUSTUS:** Lankakeräharjoitus on hyvä juuri aloittaneelle ryhmälle ja sitä voi toteuttaa useamman kerran vaihtamalla kysymystä. Ensimmäisellä tuokiolla voidaan kysyä esimerkiksi nimiä ja jatkaa seuraavalla kerralla uudella kysymyksellä, kuten mitä kukakin teki lomalla/viikonloppuna.
- **TARVIKKEET:** Lankakerä
- **VALMISTELUT:** Harjoitusta varten tarvitaan riittävästi tilaa, jotta osallistujat mahtuvat istumaan tai seisomaan ringissä. Harjoitus on hyvä toteuttaa rauhallisesti, jotta lankakerä ei purkaannu kesken harjoituksen ja kaikki muistavat pitää langasta kiinni heittäessään lankakerän seuraavalla, jotta muodostelma ei lähde purkaantumaan.

Puhutaan hyvää selän takana (15min.)

- Jaetaan jokaiselle osallistujalle paperi, johon kirjoitetaan oma nimi.
- Paperit laitetaan etenemään järjestyksessä niin, että jokainen opiskelija kirjoittaa yhden positiivisen asian jokaisesta ryhmäläisestä.
- Harjoitteen voi toteuttaa myös niin, että paperi kiinnitetään opiskelijan selkään ja ohjaaja ohjeistaa, että jokainen käy kirjoittamassa kaikkien lappuun yhden hyvän asian. Näin harjoitteesta saa toiminnallisemman.
- Tärkeää painottaa, että paperiin saa kirjoittaa vain positiivisia asioita!

- **ALUSTUS:** Kehumisharjoituksella voidaan vahvistaa nuorten itseluottamusta ja minäitsetuntoa sekä vahvistaa kykyä tunnistaa omia ja tovereiden vahvuuksia. Harjoitusta voi alustaa pohtimalla yhdessä minkälaisia kehuja tai vahvuuksia voi esimerkiksi ystävälle, luokkakaverille tai perheenjäsenelle antaa.
- **TARVIKKEET:** Paperia ja kyniä.

Luova luokkakuva (30min.)

- Opiskelijat jaetaan kolmeen pienryhmään (3-6 opiskelijaa).
- Osallistujat ohjeistetaan etsimään tilaan sijoitetuista vahvuuskorteista itseä kuvaava vahvuus, jonka jokainen kirjoittaa ryhmille jaetulle liitutaululle.
- Ensimmäisen vaiheen jälkeen ryhmät ohjeistetaan piirtämään toiselle liitutaululle sovittu osa ryhmänohjaajasta tai esimerkiksi ryhmän maskotti. Yksi ryhmistä piirtää ryhmänohjaajan/maskotin pään, toinen keskivartalon ja kolmas vartalon alaosan. Tehtävässä saa käyttää luovuutta ja värejä.
- Lisätehtäväksi voi antaa keksiä nimi maskotille. (Jokainen ryhmä keksii yhden osan nimestä, jolloin nimestä tulee kolmiosainen.)
- Huom! Harjoitteen voi toteuttaa myös esim. kartongille, mikäli liitutauluja ei löydy.
- Lopuksi taulut kootaan ryhmätunnuksen ympärille ja otetaan kuva, jonka opettaja/ryhmänohjaaja voi jakaa omalle ryhmälle muistoksi

- **ALUSTUS:** Luova luokkakuva on toiminnallinen harjoite, joka haastaa osallistujat pohtimaan vahvuuksiaan ja heittäytymään luovaksi tehtävää suorittaessa. Harjoite toimii hyvin pop-up-pisteenä tai osana laajempaa ryhmäytystuokiota.
- **TARVIKKEET:** Liitutaulut, liidut, vesikipo, taulujen puhdistusliinat/sienet. Jos liitutauluja ei ole saatavilla, voi tehtävän suorittaa esimerkiksi kartongeille.
- **VALMISTELUT:** Liitutaulut sekä liidut sijoitetaan sopivalle etäisyydelle toisistaan, jotta jokaisella ryhmällä on tilaa suorittaa tehtävä. Vahvuuskortit voidaan sijoittaa tilan sivuille, josta osallistujien on helppo liikkua ja löytää oma vahvuutensa. Ryhmän tunnuksen voi kirjoittaa valmiiksi liitutaululle (esim. 1b).

Muistilista

Nämä asiat tarvitset ryhmäytyksiin

Tullaan tutuiksi

- ✓ Fiiliskortit/kuvakortit
- ✓ A, B ja C-laput sekä kysymyslista
- ✓ Parihaastattelulomakkeet, kyniä

Meidän luokka ja me-henki

- ✓ Kippo, numerolaput, kysymyslappu
- ✓ Kyniä, paperia, tietokone
- ✓ Luokasta löytyviä tarvikkeita
Rakennusmestarit -harjoitteeseen, mitta

Yhdessä toimiminen ja vahvuudet

- ✓ Lankakerä
- ✓ Paperia ja kyniä
- ✓ Liitutaulut/pahvit, liituja/tusseja
- ✓ Vesikippo, taulujen puhdistusliina

Muut tuokiot

- Pop-up-piste:
Luova luokkakuva
- Kesto: noin
30min
- Toteutus esim.
ryhmäytyspäivät,
tapahtumat

- Kaupunkisuunnis-
tus/City tour
- Kesto: 2-3h
- Toteutus esim.
ryhmäytyspäivät,
2. vuosikurssin
ryhmäytykset
tapahtumat,
asuntolat

- Puhutaan
päihteistä -
tuokio
- Kesto 1-2h
- Toteutus esim.
tapahtumat:
ehkäisevän
päihdetyön viikko,
1. ja 2. vuosikurssin
oppitunnit,
asuntolat

- Stressinhallinta-
tuokio
- Kesto noin 75min
- Toteutus esim.
oppitunnit

Pop-up-piste: Luova luokkakuva

- Kesto 30min

1 Aloitus

Esittäytyminen sekä aikataulun ja ohjeistuksen kertominen.
Opiskelijoiden jakaminen ryhmiin.

2 Luova luokkakuva

Opiskelijat etsivät vahvuuskorttien avulla oman vahvuutensa ja kirjaavat sen liitutaululle. Tämän jälkeen ryhmät piirtävät vielä ryhmänohjaajan/ryhmän maskotin toiselle liitutaululle.

3 Lopetus

Harjoitteen purku eli liitutaulut kootaan yhdeksi kokonaisuudeksi ja siitä otetaan kuva opiskelijoille sekä ryhmänohjaajalle muistoksi. Lopuksi pyydetään opiskelijoilta palautetta sekä harjoitteen jälkeinen fiilis esim. peukku ylös tai alas -mittarilla.

Kaupunkisuunnistus / City tour

- Kesto 2-3h

nuoriso
Verstas

MISSION
2.0
POSSIBLE
KOULUNUORISOTYÖN HANKE

1 Aloitus

Opiskelijoiden jakaminen ryhmiin, sovelluksen aktivointi PIN-koodilla sekä ohjeistus.

2 Rastien suoritus

Rastitehtävien suoritus pienryhmissä/pareittain Seppo.io sovelluksen avulla. Kesto riippuu toiveista sekä ryhmän tarpeista esim. kaupunkiin tutustuminen, kouluympäristö tms.

3 Lopetus

Suunnistuksen päätyttyä tulosten laskeminen, voittajajoukkueen julkistus sekä opiskelijoiden palaute. Suunnistuksen voi tehdä ilman pisteytystä.

Toteutetaan Seppo io.sovelluksella ryhmän tarpeisiin (Kaupunkiin tutustuminen, ryhmäytysharjoitukset opiskelijoille, liikuntapaikat jne. Seppo io.sovellus on maksullinen sovellus: voit kokeilla Seppoa kuukauden ajan ilmaiseksi. Kokeilujakson aikana luomasi pelit säilytetään yhden ylimääräisen kuukauden ajan. Jos ostat lisenssin ennen kuukauden päättymistä, pelisi säilyvät tililläsi pysyvästi.)



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Puhutaan päihteistä -tuokio

Tuokioihin kannattaa koota avuksi esim. PowerPoint, jonka avulla keskustelua johdatellaan.

• Kesto 1-2h



**nuoriso
Verstas**

**MISSION
2.0
POSSIBLE**

KOULUNUORISOTYÖN HANKE

Esimerkki Puhutaan päihteistä -tuokiosta:

- Miksi päihteitä käytetään? (Apuna voi käyttää esim. Mentimeteriä, puretaan vastaukset yhdessä tuoden esiin yleisiä faktoja aiheesta)
- PowerPointiin koottu yleiset faktat liittyen päihteisiin: Alkoholi, nikotiinituotteet, huumausaineet. Hyviä sivustoja näihin ovat: EHYT, YTHS, Nuortennetti
- Nuuska Agentti Totta vai Tarua väittämäkortit (EHYT) (Voi lisätä väittämiä yleisesti nikotiinituotteisiin liittyen)
- Janatehtävä aiheeseen liittyen (tapahtuu pienryhmissä) Liite 4.
- Älä välitä! (faktaa seuraamuksista)
- Mistä saa apua? (paikalliset yhteystiedot sekä esim. nettisivut ja sovellukset)
- Vastailmiöt
- Tietovisailu/Kahoot (Visailu on aina hyvä keino tiedon sisäistämiseen, mitä jäi mieleen?) Liite 5.

- **TOTEUTUS:** Esim. tapahtumat: Ehkäisevän päihdetyön viikolla asuntoloilla sekä sovitusti oppilaitoksissa. (esim. luokkaryhmissä tai Ept-viikolla yleisissä tiloissa Pop-up-pisteinä)
- **VINKKI:** Kansanterveyskeskuksen Semppi-salkuissa on hyvää materiaalia esim. pop-up-pisteisiin.
- **HUOMIOI:** Osallistaminen on tärkeä osa tuokioita.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Stressinhallintatuokio • Kesto n. 75min

Esimerkki stressinhallintatuokiosta:

- **Läsnäoloharjoitus:** Suunnataan opiskelijoiden huomio tähän hetkeen ja aiheeseen. Opiskelijoiden kanssa voidaan keskustella ennen harjoitusta, mitä läsnäolo heille merkitsee. Erilaisia tietoisien läsnäolon harjoituksia voit löytää esimerkiksi Mieli ry:n tai Oivamielen kotisivuilta. Hankkeen tuokioissa harjoitteena on käytetty Oivamielen tietoisien istumisen harjoitetta. Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella millaisia tunteita ja ajatuksia harjoitus herätti.
- **Keskustellaan** stressistä: Mitä stressi on ja millaisia tavoitteita tuokiolle asetetaan. Tavoitteena voi olla esimerkiksi oppia tunnistamaan ja hallitsemaan stressiä aiheuttavia tekijöitä ja ymmärtää eustressin ja distressin eroja. Teoriaosuuden painotuksia kannattaa suunnitella tavoitteiden ja kohderyhmän mukaan.
- **Pohditaan:** Minkälaiset asiat elämässä aiheuttavat stressiä? Kysymystä voidaan pohtia pareittain, ryhmässä tai yksin. Tulokset voidaan koota keskustelun jälkeen esimerkiksi Mentimeterillä tai Jamboardilla. Tuloksia voidaan tarkastella yhdessä ja tarttua haluttuihin teemoihin. Käydylle keskustelulla ja saaduilla vastauksilla mahdollisuus avata syvemmin ryhmän kokemusmaailmaa ja siihen liittyviä ilmiöitä.
- **Pohditaan:** Miltä stressi tuntuu? Pohditaan miltä ja missä kehon osissa stressi voi tuntua. Kysymystä voidaan pohtia ryhmässä tai yksin ja käyttää jälleen haluttua tulosten kokoamistapaa. Tuloksia voidaan tarkastella yhdessä ja tarttua haluttuihin teemoihin. Osallistujille voi tässä esitellä esimerkiksi Tunteiden karttaa kehossa eli tutustutaan siihen, missä eri tunteet tuntuvat tutkimusten mukaan.
- **Keskustellaan** Stressin vaikutuksista: Stressi ei ole pelkästään kuormittavaa ja lamaannuttavaa, vaan se voi olla myös voimaannuttavaa ja energisoivaa. Miten voidaan löytää tasapaino, joka mahdollistaa toimintakyvyn arjessa ja opinnoissa. Esimerkiksi Biohakkerin käsikirjan kuvaus stressitasojen vaikutuksesta suorituskykyyn on hyvä keskustelunavaus aiheeseen.
- **Pohditaan:** Mikä on oma tapasi rentoutua ja lievittää stressiä? Kysymystä voidaan tarkastella yksin tai pienissä ryhmissä. Kerätään vastaukset halutulla tavalla ja keskustellaan saaduista vastauksista. Pohtia voi myös, löytyykö vastauksista toimivia tapoja lyhytkestoisen, mutta intensiivisen jännityksen lievittämiseen tai vastaavasti pitkäkestoisen stressin lievittämiseen.
- **Keskustellaan** esimerkiksi säännöllisen liikunnan ja vagushermon vaikutuksista stressinlievittämiseen. Voidaan syventyä myös stressihormonin eli kortisolien toimintaan ja siihen, miten kortisolitasoihin pystytään vaikuttamaan. Myös vagushermon aktivoinnin keinoja on hyvä käydä läpi.
- **Hengitysharjoitus:** Erilaiset hengitysharjoitukset ja syvähengitys tarjoavat helpon, mutta tehokkaan avun lyhytaikaisen stressin lievittämiseen. Taustalla on vatsan alueen ja keuhkojen yhteys vagushermoon. Hengitysharjoituksia voi tehdä esimerkiksi ennen koetta tai esitelmän pitoa.
- **Lopuksi:** Voidaan käydä läpi erilaisia stressinhallinnan keinoja tai voit vapaasti sijoittaa haluamiasi harjoitteita tuokion eri osiin. Seuraavalle sivulle on koottu lähteitä, joista voi löytää uusia ideoita oman tuokion sisällöksi. Voit myös valikoida sisältöä ja harjoituksia eri teemojen, kuten vahvuuksien, tunteiden, joutilaisuuden tai minämyötätunnon mukaan. Tuokio saattaa myös herättää ideoita siitä, minkä teeman ääreen olisi hyvä vielä palata ja syventyä tarkemmin.

Lähteitä stressinhallintatuokioon:

<https://www.aalto.fi/fi/uutiset/aalto-yliopiston-tutkijat-paljastavat-tunteiden-kartat-kehossa>

Fowelin P. 2019. Mindfulness luokkahuoneessa. 3. uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Huhta L. 2022. Uupuneet nuoret pärjääjät. Bazar

Huotilainen M, Huotilainen T & Uusitalo, H. 2021. Lukiolaisen selviytymisopas. Jyväskylä: PS-Kustannus

Jääskinen A & Pelliccioni S. 2017. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Jääskinen A & Pelliccioni S. 2017. Mitä sä rageet?: #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus.

<https://www.koulutustakuu.fi/hankkeet/erityisesti-lukiossa/>

Leppänen M & Pajunen A. 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: GUMMERUS.

mielenterveystalo.fi/fi/nuoret

mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. 1. p. Helsinki: Duodecim.

oivamieli.fi/dashboard.php

oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille

Pietikäinen A. 2009. Joustava mieli. Helsinki: Duodecim.

Pietikäinen A. 2014. Kohti arvoistasi: Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. 1. p. Helsinki: Duodecim.

Sovijärvi O, Arina T & Halmetoja, J. 2016. Biohakkerin käsikirja: Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. 1. p. Helsinki: Biohacker Center BHC Oy.

Sovijärvi O, Arina T & Halmetoja J. 2018. Biohakkerin stressikirja: Hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmasi. 1. painos. Helsinki: Biohacker Center BHC Oy

Ideoita ryhmien/parien jakamiseen

Palapeli: Tulosta netistä tai leikkaa vaikka kuvia lehdistä ja leikkaa kuvat palapeliin muotoon, neljään tai viiteen osaan luokkakoosta riippuen. Jokainen valitsee yhden palapelinpalan ja lähtee etsimään kokonaisuutta mihin pala kuuluu: ryhmä muodostuu kokonaisen palapelin mukaan.

Värikoodi, kategoriat, teemat: Kirjoita lapuille sanoja eri kategorioiden/teemojen mukaan (niin monta teemaa, kuin haluat ryhmiä syntyvän). Teemat voivat liittyä esim. eläimiin, musiikkiin, kouluun jne. Jokainen valitsee yhden pöydällä tekstipuoli alaspäin olevan lapun ja lähtee etsimään samaan teemaan kuuluvia ryhmäläisiä. Myös erivärisiä lappuja voi käyttää ryhmien jakamiseen.

Tavuparit: Kirjoita lapuille kaksitavuisia sanoja, jotka leikataan tavun kohdalta kahteen. Kukin nostaa vuorollaan hatusta sanan puolikkaan ja alkaa etsiä itselleen paria. Ryhmäjaossa voidaan käyttää pitkiä sanoja, joissa on useita tavuja.

Lähteet:

**nuori/so
Verstas**

**MISSION
2.0
POSSIBLE**
KOULUNUORISOTYÖN HANKE

Aalto, M. 2004. Ryppäästä ryhmäksi – turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Paino Tammer-Paino Oy.

Hännikäinen-Uutela A-L & Penttinen, P. (toim.). 2023. Koulunuorisotyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. XAMK OPPIMATERIAALIT 2.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/793287>

Kataja, J., Jaakkola, T. Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Jyväskylä: PS-Kustannus

Korkiamäki, R. 2015. Lasten ja nuorten arkisen toimijuuden tukeminen. Teoksessa Häkli, J., Kallio, K. P. & Korkiamäki, R. (toim.) Myönteinen tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 131–164.

Lakkala, S., Narkaus, S. & Kallinen, K. 2022. Siirtymävaihe perusopetuksesta ammatilliseen koulutukseen Opiskelijoiden kokemuksia siirtymästä ja tuen tarpeesta. Nuorisotutkimus 40(1), 3–22. <https://journal.fi/nuorisotutkimus/article/view/115752> Viitattu 15.2.2023

Matikainen, T. 2022. Koulunuorisotyötä toisella asteella: Mission Possible koulunuorisotyön kehittämishankkeen arviointitutkimus. Humanistinen ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/748945>. Viitattu 15.3.2023

Mission Possible -hanke. Toisen asteen ryhmäytyspaketti 2022. Saatavissa: https://www.nuorisoverstas.fi/_files/ugd/88d4d8_2654f873d85e458dba2864823344add3.pdf

MLL-tehtäväkortit ryhmäytyksiin. Saatavilla: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/materiaalit/tehtavakortit/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017: Kiusaamisen vastaisen työn lähtökohdat perusopetuksessa, toisella asteella ja varhaiskasvatuksessa. Väliraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:12. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-458-0>. Viitattu 24.4.2023.

ABC - Minkä valitsen -harjoite: esimerkkikysymyksiä

Lempi vuodenaikani on...

A) Syksy B) Talvi C) Kesä

Opiskelussa parasta on...

A) Laskeminen/Matematiikka B) Kielet C) Ammatilliset aineet

Jos perustaisin oman yrityksen, perustaisin...

A) Nakkioskin B) Huvipuiston C) Kukkakaupan

Vapaa-ajallani minä mieluiten...

A) Pelaan tietokoneella B) Urheilen C) Kulutan sohvan nurkkaa

Mieluiten matkustaisin...

A) Kotimaan matkailu B) Jonnekin lämpimään C) Kaupunkiloma

Tätä ilman en voisi elää...

A) Musiikki B) Kirjat C) Elokuvat

Lemmikiksi valitsisin...

A) Kissa B) Koira C) Papukaija

Parihaastattelu

nuori/so
Verstas

MISSION
2.0
POSSIBLE
KOULUNUORISOTYÖN HANKE

Nimi _____

Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajallasi? _____

Mikä on lempipaikkasi? _____

Jos sinun täytyisi elää loppu elämä yhdellä ruualla, se olisi..? _____

Unelma-ammattisi, kun olit pieni oli..? _____

Miten rentoudut parhaiten? _____

Kippo kiertää -harjoite: esimerkkikysymyksiä

1. Mitä söit aamupalaksi?
2. Kerro yksi asia mitä sinulla on repussasi/taskussasi?
3. Minne haluaisit matkustaa?
4. Mitä teit viikonloppuna?
5. Mikä on ollut parasta tähän mennessä ammattikoulussa/lukiossa?
6. Jos olisit eläin, olisit...?
7. Mikä on lempiruokasi?
8. Viimeisin ostoksesi kaupasta oli?
9. Jos voittaisit lotossa, ostaisit heti...?
10. Jos saisit ottaa yhden asian mukaan autiolle saarelle, mikä se olisi?
11. Lempi/paras paikka?
12. Lempi kuukausi?
13. Kesä vai talvi?
14. Lempi talviaktiviteetti?
15. Eniten käyttämäsi sana?
16. Mitä teet mielelläsi vapaa-ajalla?
17. Mikä on paras asia sinussa?
18. Mistä olet kotoisin?
19. Mikä oli lempileikkisi lapsena?
20. Asia mitä olet aina halunnut kokeilla?
21. Mistä haaveilit lapsena?
22. Lempi artisti/bändi?
23. Mikä oli lempiohjelmiasi, kun olit lapsi?
24. Missä näet itsesi 10 vuoden päästä?
25. Lempi elokuva/sarja?
26. Mitä teet usein aamuisin?

Puhutaan päihteistä -tuokio: esimerkkiväitteitä jänatehtävään

Etene jänalla oman mielipiteesi mukaisesti pisteiden samaa mieltä ja eri mieltä välillä (Voi toteuttaa myös esim. pelinappuloilla pöydällä)

- Kaveriporukassa voi juhlia ilman päihteitä.
- Päihteiden käyttö on jokaisen oma asia, eikä se vaikuta muihin ihmisiin.
- Kaverin päihteiden käyttöön voi puuttua.
- On ok olla täysin päihteetön ja nikotiiniton.
- Nikotiinituotteiden käytön rajoittaminen toimii yhteiskunnassamme hyvin.
- On helppoa kieltäytyä päihteistä jos joku tarjoaa niitä.



Puhutaan päihteistä -tuokio: visailukysymyksiä

1. Monenko keskioluttuopin (0,5 l) juomisen jälkeen keskikokoisen (noin 80 kg) miehen veren alkoholipitoisuus nousee 1,2 promilleen? **A) 1 tuopin B) 4 tuopin C) 10 tuopin D) 15 tuopin**
2. Kuinka kauan kestää 1,2 promillen palaminen elimistöstä keskikokoiselta (noin 80 kg) mieheltä? **A) 2 tuntia B) 9 tuntia C) 24 tuntia D) 2 päivää**
3. Kuusi pullollista keskiolutta tai siideriä vastaa energiamäärältään noin 780 kaloria. Jotta saa sen kulutettua, 75-kiloinen mies joutuu huhkimaan kuntosalilla **A) 20 min B) 50 min C) 80 min D) 100 min**
4. Kannabis säilyy elimistössä pitkään. Kuinka kauan? **A) 12 tuntia B) 3 vuorokautta C) Viikon D) Useita viikkoja**
5. Niin kutsuttu passiivinen tupakointi on terveydelle haitallista. Jos viettää päivän tupakansavussa, haitta-aineille altistuminen on samaa tasoa kuin jos polttaisi päivässä **A) 1 savukkeen B) 5 savuketta C) 10 savuketta D) 20 savuketta**
6. Tupakoivan eliniän ennuste on lyhyempi kuin tupakoimattoman ikätoverinsa. Jos päivittäinen tupakointi on alkanut 14–16-vuotiaana, eliniän ennuste lyhenee **A) 2 vuotta B) 5 vuotta C) 10 vuotta D) 20 vuotta**
7. Nikotiini vaikuttaa liikuntasuoritukseen. Miten? **A) Se auttaa tsemppaamaan. B) Se vähentää lihasten hapensaantia. C) Se edistää notkeutta. D) Se parantaa lihasten suorituskykyä.**
8. Tupakointi heikentää potenssia. Tupakoivan miehen riski saada erektiohäiriö on tupakoimattomaan verrattuna **A) kaksinkertainen B) kolminkertainen C) nelinkertainen D) kymmenkertainen.**
9. Tupakoinnin lopettamisen jälkeen potenssin on todettu parantuneen **A) 2 viikon kuluttua B) 6 viikon kuluttua C) puolen vuoden kuluttua D) vuoden kuluttua.**
10. Jos käytät noin 15 grammaa nuuskaa päivässä, saat annoksesta yhtä paljon nikotiinia kuin henkilö, joka polttaa päivässä **A) 5 savuketta B) 10 savuketta C) 20 savuketta D) 30 savuketta**

Oikeat vastaukset: 1. B) 2. B) 3. D) 4. D) 5. B) 6. D) 7. B) 8. A) 9. B) 10. C)

Lähde: Sex, drugs & muita tärkeitä asioita nuorille

