

LAPSEN
MIELENTERVEYS-
TAITOJEN
TUKEMINEN
HARRASTUSTOIMINNASSA

OHJAAJAN
OPAS



SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|-----------|
| ESIPUHE | 3 |
| 1 MITÄ MIELENTERVEYS ON JA MIKSI LAPSEN MIELENTERVEYSTAITOJEN EDISTÄMINEN ON TÄRKEÄÄ? | 5 |
| 1.1. Ohjattu harrastustoiminta lapsen mielenterveystaitojen rakentumisen tukena..... | 6 |
| 2 MENETELMÄT JA AINEISTOT | 7 |
| 2.1. Mieli ry:n aineistot hankkeessa | 7 |
| 2.2. Kuumailmapallo-malli..... | 8 |
| 2.3. Hyvää mieltä yhdessä -koulutus..... | 9 |
| 3 OMATUNTI -MALLI HARRASTUSTOIMINTAAN | 10 |
| 3.1. Harrastustoiminnan ohjaajan rooli ja resurssit..... | 10 |
| 3.2. Hyvää mieltä -koulutusmalli prosessina ja osana harrastustoimintaa | 13 |
| 3.3. Kerhotoiminnan malli | 15 |
| 3.3.1. Omatunti-mallin mukainen kerhon mallisuunnitelma | 17 |
| 3.3.2. Omatunti-kerhomallin soveltuvuus Harrastamisen Suomen malliin..... | 18 |
| 3.4. Leirien erityispiirteet ja leirin mallisuunnitelma..... | 20 |
| LIITTEET | 21 |
| LIITE 1 KERHON MALLISUUNNITELMA..... | 21 |
| LIITE 2 LEIRIN MALLISUUNNITELMA 5-7 PÄIVÄN LEIRILLE | 26 |
| LIITE 3 OMA KERHOSUUNNITELMA..... | 28 |
| LIITE 4 OMA LEIRISUUNNITELMA..... | 30 |
| LÄHTEET | 31 |



Kirjoittaja: Anni Hakolampi

Oikoluku: Ronja Pahtela

Julkaisija: Nuorten Kotkien Keskusliitto - Unga Örnars Centralförbund NKK ry ja Suomen Demokratian Pioneerien Liitto PINSKUT ry

Grafiikka: MIELI Suomen Mielenterveys ry (kuva 1), Shutterstock

Taitto: Atte Kalke

Paino: Scanseri Oy, Helsinki 2024

1.painos

ISBN 978-951-96468-4-8 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-951-96468-5-5 (PDF)



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



ESIPUHE

Koronapandemian jälkeisessä ajassa tarve lasten ja nuorten mielenterveyttä ja mielen-terveystaitoja tukevalle harrastustoiminnalle on noteerattu harrastustoimintaa järjes-tävien kolmannen sektorin toimijoiden keskuudessa.

Harrastustoiminnan ohjaajat törmäävät yhä useammin erilaisiin lasten ja nuorten mielenterveyden tuen tarpeisiin, joiden käsittelemiseen ohjaajat tarvitsevat osaamista ja osaamistarpeita tukevia rakenteita. Eryteisesti vapaaehtois pohjalta toimivat harrastus-toiminnan ohjaajat kokevat usein haasteeksi oman aikansa ja voimavarojensa riittävyyden suhteessa näihin kasvaviin tarpeisiin.

Harrastustoiminnassa toimii ohjaajia hyvin erilaisilla osaamis- ja kokemustasoilla. Kaikilla harrastus-toiminnan ohjaajilla ei välttämättä ole muodollista kasvatus- tai ohjaamisalan koulutusta. Lisäksi harrastusryhmien ohjausta tehdään usein vapaaehtoisesti tai sivutyönä opiskelun tai päätyön ohella. Eryteisesti vapaaehtoiset tekevät ohjaamistyötä usein empatia- ja arvolahtoisesti, joka asettaa ohjaajat herkemmin alttiiksi jaksamisen rajat ylittävälle tunnekuormitukselle.

Lasten ja nuorten harrastustoimintaa tuottavien järjestöjen puntaroitavaksi tulee se, että missä suhteessa etenkin vapaaehtoisilta harrastustoiminnan ohjaajilta voidaan odottaa ammattimaista pe-dagogista otetta ja perehtymistä mielenterveyden tukemisen teemoihin. Ja toisaalta, missä määrin harrastustoiminnan ohjaajan tulee saada oikea-aikaista koulutusta ja tukea ohjaustyöhön mielen-terveyden ja pedagogisen työn ammattilaisilta. Nämä näkökulmat nousivat esiin muun muassa useissa Nuorten Kotkien ohjaajien kanssa käydyissä keskusteluissa ja heille tehdyissä kyselyissä.

Tästä tarpeesta syntyi Nuorten Kotkien ja Pinskujen Omatunti -yhteishanke, jonka ajatuksena oli pilotoida harrastustoiminnan ohjaajille räätälöity *Hyvää mieltä yhdessä* -koulutuskokonaisuus sekä tuottaa toimintamalli lasten ja nuorten mielenterveystaitoja tavoitteellisesti tukevaan harrastustoimintaan. Omatunti -hankkeen mukainen harrastustoiminta oli suunnattu pääasiassa alakouluikäisille (7-12-vuotiaille) lapsille, mutta menetelmiä on pilotoitu myös 13-17-vuotiaiden nuorten parissa. Mieli ry on mielenterveystaitoja tukevan tiedon ja koulutuksen kärkiosaaja, jonka johdosta Mieli ry valikoitui hankkeen koulutuskumppaniksi. Mieli ry:n *Hyvää mieltä yhdessä* - koulutus ja laaja menetelmällinen aineisto ovat toimineet pilotin keskeisinä lähdemateriaaleina. Pilottikerhojen ohjaajille räätälöitiin hankejärjestöjen esittämien toiveiden pohjalta Mieli ry:n *Hyvää mieltä yhdessä* -koulutuskokonaisuus, joka keskittyi lasten ja nuorten mielenterveystaitojen eri osa-alueiden vahvistamiseen kerhotoiminnassa.

Harrastamisen Suomen mallin voimaantumisen myötä on herännyt ajatus yhdistää eri sektorien osaamisaloja ja vahvuuksia lasten ja nuorten kerhotoiminnan kontekstiin koulupäivän yhteyteen. Pilo-tissa pidettiin tärkeänä luoda malli, joka sopii myös Harrastamisen Suomen mallin mukaisen kerho-toiminnan järjestämiseen.

Harrastamisen Suomen malli perustuu ajatukselle siitä, että jokaisella lapsella tulee olla mieluihin ja maksuton harrastus. Malliin on sisäänrakennettu lapsen oikeus päättää harrastusten sisällöistä, joka on vahvasti hankejärjestöjen kerhotoimintaa ohjaava periaate. Hankejärjestöistä Pinskujen jäsenjärjestönä toimiva Raision Pinskut ry on ollut mukana pilotoimassa Raisiossa Harrastamisen Suomen mallin käyttöönottoa Raisiossa monitoimikerhojen muodossa. Monitoimikerhot ovat kerhoja, joissa toteutetaan useampaa harrastusteemaa. Kerhojen sisältö rakennetaan yhdessä toimintaan osallistuvien lasten kanssa. Kerho on toiminut Raisiossa nimellä *"Toimintatunti"* ja se on perustunut kolmelle teemalle: luontoliikunta, kädentaidot ja kokkailu. Tällaisena se on edustava esimerkki tyypillisestä monitoimikerhosta, jollaisia myös Nuorten Kotkien paikallisosastot ovat toteuttaneet. Monitoimikerhon mallin pohjalle on yhdistetty Omatunti-hankkeen pilotoinnin kautta tavoitteellinen tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutus-taitojen harjoittelu sekä itsetunnon vahvistaminen kerhokauden aikana toistuvien menetelmin.

Toimintatunnin rakenne ja teemat ovat olleet perustana mielenterveystaitojen vahvistamiselle perustuvalla monitoimikerhomallilla, jota hankkeen puitteissa rakennettiin ja pilotoitiin vuosien 2022-2023 aikana. Alkuperäinen, Omatunti-hankkeelle luotu kerhomalli ja Harrastamisen Suomen malliin liittyvät sovellutukset perustuvat hanketyöntekijä Ronja Pahtelan alkuperäisiin materiaaleihin, joita on muokattu tähän oppaaseen käyttökokemusten ja kehittämissideoiden perusteella paremmin harrastustoiminnan ohjaajia tukevaksi kokonaisuudeksi.

Projektin aikana nousi esiin tarve pilotoida mallia myös leiritoiminnassa, josta saatiin lupaavia tuloksia. Tästä syystä oppaaseen sisällytettiin oma osionsa Omatunti -leirimallille, jossa esitellään noin viikon mittaiselle päivä- tai yön yli leirille sopiva kokonaisuus, johon voi sisällyttää leirin teemaan sopivaa toiminnallista ohjelmaa lasten ja nuorten mielenterveyden edistämistä tietoisesti tukeviin harjoitteisiin.

Tämän oppaan tarkoituksena on esitellä hankkeessa pilotoidut ja pilotoinnin pohjalta jatko-kehitettyt koulutus- ja harrastustoiminnan mallit lasten ja nuorten mielenterveystaitojen tavoitteelliseen tukemiseen sekä esittää mallista erilaisia käytännön sovellutuksia kerho- ja leiritoiminnan tueksi.

Haluan erityisesti kiittää Omatunti -hanketyöntekijöiden ja pilottiryhmien ohjaajien lisäksi Nuorten Kotkien Keskusliitto ry:n Antti Hyttiä, Pinski ry:n Ronja Pahtelaa sekä MIELI ry:n Iiris Autiota ja Riikka Nurmea oppaan sisällön kannalta arvokkaista ja asiantuntevista näkemyksistä.

Järvenpäässä 29.2.2024

Anni Hakolampi

oppaan kirjoittaja, yhteisöpedagogi (yamk)

1

MITÄ MIELENTERVEYS ON JA MIKSI LAPSEN MIELENTERVEYSTAITOJEN EDISTÄMINEN ON TÄRKEÄÄ?

Mielenterveys käsittää mielenterveyden ymmärtämisen *voimavarana, joka auttaa selviytymään arjessa, työskentelemään ja oppimaan uutta, tulemaan toimeen muiden kanssa ja voimaan hyvin* (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2022, s. 18). Kouluikäisen lapsen mielenterveys kehittyy vuorovaikutuksessa lapsen erilaisissa elinpiireissä, kuten kotona, koulussa ja harrastustoiminnassa.

Mielenterveyden perusta rakennetaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Kansallisen mielenterveysstrategian 2020-2030 mukaan mielenterveys on pääoma, josta on pidettävä huolta kaikissa elämänvaiheissa ja ympäristöissä. Toisaalta merkittävä osa psyykkisistä sairauksista puhkeaa juuri lapsuuden ja nuoruuden aikana. Mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten tavallisimpia terveyteen liittyviä ongelmia. Nuorten mielenterveyttä uhkaavat myös yksinäisyys, kiusaaminen, syrjintä ja päihteiden käyttö sekä köyhyys ja ylisukupolvistunut huono-osaisuus (Vorma ym.2020, 17-25).

Kouluympäristössä lasten ja nuorten mielenterveystaitoja vahvistetaan painottamalla turvallisuuden ja yhteisöllisyyden tunteita sekä osallisuutta. Se on yhdistelmä mielenterveyttä edistävää ja ongelmia ehkäisevää työtä. Ongelmia ehkäisevä työ nähdään väkivallan, pahoinvoinnin, konfliktien ja kiusaamista ehkäisevänä mielenterveystyönä ja edistävää työtä mielenterveyttä edistävien taitojen vahvistamisena. Lisäksi yhteiskunnalliset sekä kulttuuriset arvot ja normit vaikuttavat vahvasti lasten ja nuoren mielenterveyteen (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2022, 19-21). Harrastustoiminnassa nämä keskeiset mielenterveyttä edistävät ja ehkäisevät teemat toistuvat, joten harrastustoiminta on siten luonnollinen jatkuma sekä kouluissa että muissa lasten ja nuorten elinpiireissä tehtävälle, mielenterveyttä vahvistavalle työlle.

Lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden kysyntä on kasvanut vuodesta 2010 lähtien. Mielenterveyspalveluiden kysynnän kasvu näkyy niin korjaavassa kuin ennaltaehkäisevässä työssä. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (2022) mukaan lastenpsykiatrian lähetemäärä on kasvanut jopa 140 % kymmenessä vuodessa (2011-2020). Nuorisopsykiatria saapuneiden läheteiden määrä on kasvanut jopa 88 % vuosina 2014-2020. HUSin mukaan lasten- ja nuorten mielenterveyden häiriöt ovat myös yleisiä: noin 15 % lapsista ja 20-30 % nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä. Lasten ja nuorten vakavampien mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys on pysynyt vakaana jo pidempään, mutta lievemmat ahdistus- ja mielialaoireet näyttävät sen sijaan lisääntyneen (HUS 2022).

Lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden jonot heijastelevat myös järjestöjen tarjoamien palveluiden kysyntään. Esimerkiksi kriisipuhelimet ja chatit ovat hyvin suosittuja ja kärsivät resurssien puutteesta suhteessa kasvaneisiin tarpeisiin (Kosonen & Virtanen 2022). Kasvava tarve kertoo erityisesti lasten ja nuorten yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta tarpeesta saada tukea mielenterveyteensä. Tämä asettaa haasteita osaltaan kaikille lasten ja nuorten elinpiireissä toimiville aikuisille kartuttaa osaamistaan lasten ja nuorten mielenterveystaitojen tukemiseksi.

Lasten kasvu ympäristöjen merkitys osana mielenterveystaitojen kehittymistä on laajasti tutkittu ja tunnustettu tosiasia. Lapsen arkipäivän kasvu ympäristöjen turvallisilla ja yhteisöllisyyttä luovilla vuorovaikutussuhteilla on merkittävä lapsen mielenterveyttä suojaava vaikutus, etenkin tilanteissa, jossa lapsen kotioloissa esiintyy esimerkiksi turvattomuutta ja köyhyyttä (Wahlbeck ym.,2017). Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030 nostaaikin yhdeksi tärkeimmäksi linjaukseksi lasten ja nuorten mielen-

terveystaitojen rakentumisen arjen eri kasvuympäristöissä ja niiden merkityksen lasten ja nuorten kokonaisyhyvinvoinnin kannalta (Vorma ym., 2020,21).

1.1. OHJATTU HARRASTUSTOIMINTA LAPSEN MIELENTERVEYSTAITOJEN RAKENTUMISEN TUKENA

Lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden jonojen ja järjestöjen mielenterveyttä tukevien palveluiden kysynnän kasvaessa on noussut esiin kysymyksiä siitä, miten lasten ja nuorten eri kasvuympäristöissä, kuten harrastustoiminnassa, voitaisiin tukea lasten ja nuorten mielenterveystaitojen karttumista aiempaa tietoisemmin ja siten vähentää tulevia, korjaavien mielenterveyspalveluiden tarpeita.

Ohjatulla harrastustoiminnalla on tutkitusti merkittävä vaikutus mielenterveydelle niin lapsuudessa kuin myöhemmässä elämässä. Nuorilla vapaa-ajan harrastaneisuus linkittyy positiivisella tavalla nuoren itsetuntoon sekä fyysisiin ja psykososiaalisiin vaikutuksiin. Lisäksi aktiivisesti harrastavat nuoret kokevat masennusoireita ja ahdistuneisuutta vähemmän harrastamattomiin nuoriin nähden. Viimeisimpien tutkimusten valossa jo varhaisessa vaiheessa alkava harrastusyhteisön sosiaalinen tuki sekä läpi nuoruuden kestävä, sosiaalisesti aktiivinen vapaa-aika suojaavat vielä aikuisuudessakin psykiatristen häiriöiden kehittymiseltä (Pressmann ym. 2009; Timonen 2023).

Vapaa-aika ja vapaa-ajalla solmitut sosiaaliset suhteet ovat kaikkiaan erittäin merkittävässä roolissa lapsen tai nuoren kehityksen ja yleisen hyvinvoinnin kannalta. (Hansen ym. 2015; Bélair ym. 2018). Harrastusyhteisön ohjaaja mahdollistaa osaltaan mielenterveystaitojen harjoittamisen ja oppimisen turvallisessa yhteisössä. Hyvin edullisessa tai maksuttomassa harrastustoiminnassa korostuu etenkin vaatimattomista ja epävakaina kasvuolosuhteista tulevien lasten ja nuorten osuus, sillä näillä lapsilla ja nuorilla harvoin on varaa tai mahdollisuutta muuten harrastaa. Näille lapsille ja nuorille harrastustoiminnan aikuinen ohjaaja ja harrastustoiminnan sosiaaliset suhteet ovat merkittäviä arjen hyvinvoinnin kannattelijoita.

Valtakunnan politiikan tasolla on myös huomattu lasten ja nuorten räjähdysmäisesti kasvaneet mielenterveyden tuen tarpeet. Petteri Orpon hallituksen hallitusohjelma (2023) ja siitä johdettu valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelmaluonnos (VANUPO) 2024-2027 sisältää pyrkimyksiä nuorten hyvinvointivajeen ja mielenterveyden ongelmien hoitamiseksi muun muassa moniammatillisen yhteistyön keinon sekä varmistamalla, että nuorisotyöntekijöillä ja harrastustoiminnan ohjaajilla on *riittävä osaaminen laadukkaan, turvallisen ja mielen hyvinvointia tukevan toiminnan järjestämiseen* (VANUPO- luonnos 2024; 10-17).

Saavuttaakseen riittävän osaamisen lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseksi, tulee harrastustoiminnan ohjaajille olla saatavilla riittävästi helppokäyttöisiä työkaluja ja helposti saatavilla olevaa koulutusta ja tukea. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa valmiita vinkkejä ja toimintamalleja harrastustoiminnassa tapahtuvaan mielenterveystaitojen tukemiseen ja harjoittamiseen lasten ja nuorten kanssa. Luvussa 2 esitellään keskeiset menetelmät ja aineistot, joihin toimintamallin mukaiset koulutukset ja menetelmät nojaavat ja luvussa 3 erityisesti harrastustoiminnan järjestämisen avuksi tuotetut mallit vinkkeineen.

2 MENETELMÄT JA AINEISTOT

2.1. MIELI RY:N AINEISTOT HANKKEESSA

MIELI Suomen Mielen terveys ry:n (myöhemmin MIELI ry) tuottama *Hyvää mieltä yhdessä* -koulutus ja alakoululaisen mielen terveyden edistämiseen tähtäävä *Hyvää mieltä yhdessä* -aineisto ovat toimineet tässä oppaassa esiteltyjen harrastustoiminnan mallien keskeisinä teoreettisina, menetelmällisinä ja koulutuksellisinä lähteinä.

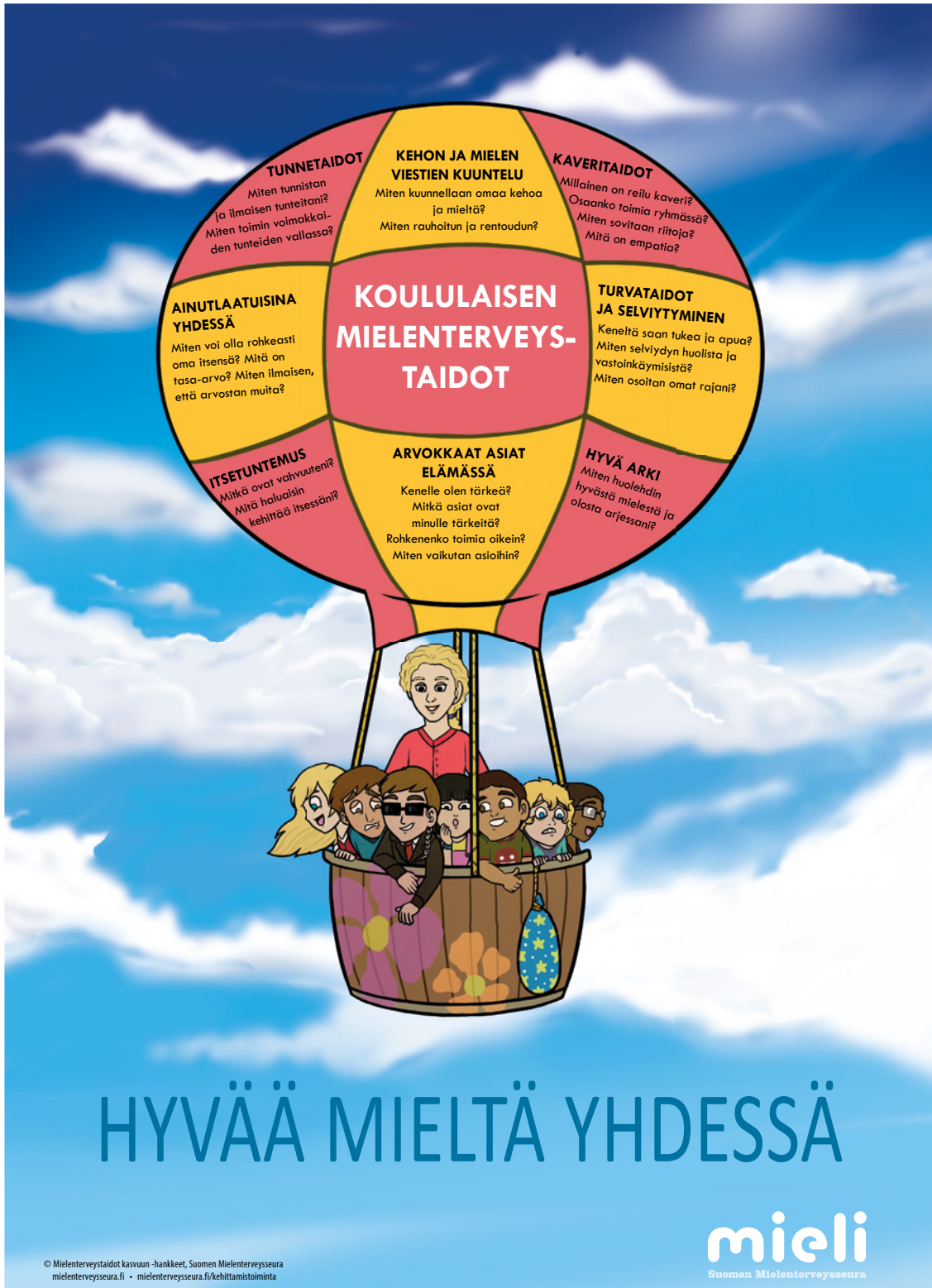
Hyvää mieltä yhdessä -aineisto kattaa käsikirjan, tunnepilvikortit, tunne- ja kaveritaitokortit, *Eläinlasten elämää* -pöytäteatterin, *Onnellisten linnake* -lautapelin sekä mieli.fi-sivustolla olevan sähköisen aineiston. Aineistoa käytettiin soveltuvin osin hankkeessa pilotoiduissa koulutuksissa ja harrastustoiminnoissa. Omatunti -hankkeen ohjaajien pilottikoulutuksissa esitellyt sekä pilottikerhoissa käytetyt Mieli ry:n sähköiset ja paperiset aineistot ovat:

- **Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisen mielen terveyden edistämiseen.** *Hyvää mieltä yhdessä* -käsikirja esittelee kattavasti ja käytännönläheisesti voimavaralähtöisen näkökulman lapsen mielen terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Käsikirja on koottu teemoittaisiksi ja erilaisin menetelmin toteutettavaksi ideavarastoksi ja tietopankiksi mielen terveystaitojen opettamiseksi alakouluikäisille.
- **Hyvän mielen treenivihko (sähköinen ja paperinen versio).** *Hyvän mielen treenivihko* on erityisesti nuorille suunnattu vihkonen, joka sisältää Mielen hyvinvointia vahvistavia harjoituksia. Nuori voi täyttää vihkoa itsenäisesti tai täyttää vihkoa ohjaajan kanssa.
- **Jotain rajaa! -kaveritaitoaineisto.** MIELI ry on tuottanut videomuotoisen aineiston erityisesti opettajille kaverisuhteiden ja kiusaamisen käsittelyyn kouluissa. 10-osainen tv-sarja koostuu lämminhenkisistä tarinoista ystävyystunneista ja yksin jäämisestä. Jokainen osa käsittelee eri teemaa harjoitusten ja vuorovaikutteisen videon avulla.
- **Hyvän mielen taitomerkki.** *Hyvän mielen taitomerkki®* on kaikille avoin sähköinen oppimateriaali mielen terveystaitojen vahvistamiseen peruskoulussa. Oppilaiden taidot karttuvat opetussuunnitelman mukaisesti mm. tunne-, kaveri- ja turvataidoissa sekä omien vahvuuksien löytämisessä ja arjen hallinnassa.
- **Taran tarina - ja Tara ja Säihkyvä metsä -animaatiot.** *Taran tarina* tarjoaa välineen tukea varhaiskasvatus- ja alakouluikäisen lapsen mielen terveystaitoja ja hyvinvointia. *Taran tarina* - animaatioharjoituksen aikana lapsi oppii havainnoimaan kehon tuntemuksia ja kiinnittämään samalla huomiota hengitykseen.
- **Tunne- ja kaveritaitokortit ja ideapankki korttien käyttöön.** Alakouluikäisille suunnattujen tunne- ja kaveritaitokorttien avulla voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisua sekä vuorovaikutustaitoja. Tunne- ja kaveritaitokortteja voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisissa harjoituksissa ja kasvatustilanteissa. Kortit auttavat lapsia kuvailemaan esimerkiksi välituntien ristiriitaitilanteita ja niiden herättämiä tunteita itsessä ja toisissa. Korttien avulla voidaan löytää uusia toimintatapoja ongelmatilanteisiin.

MIELI ry:n järjestämissä pilottikoulutuksissa ohjaajille esiteltiin kaikki edellämainitut aineistot. Omatunti - malli perustuu pääosin MIELI ry:n alakoulujen opettajille tuottamaan aineistoon, ja sitä on muokattu hankkeessa ja harrastustoimintaan sopivaksi hankejärjestöjen ohjaajien esittämien toiveiden perusteella. Oppaan suositukset ovat muotoutuneet näiden kehittämistoiveiden pohjalta.

2.2. KUUMAILMAPALLO-MALLI

Lasten ja nuorten mielenterveystaidot voidaan jakaa karkeasti kahdeksaan osa-alueeseen, jotka ovat koottu *Kuumailmapallo* -malliksi. Nämä osa-alueet ovat *Hyvä arki*, *Arvokkaat asiat elämässä*, *Turvataidot ja selviytyminen*, *Kaveritaidot*, *Kehon ja mielen viestien kuuleminen*, *Tunnetaidot*, *Itsetuntemus* ja *Ainutlaatuisuus*. Oppaan kerho- ja leirimallisuunnitelmat (liite 1 ja liite 2) ovat rakentuneet pitkälti näiden osa-aluejaotteluiden mukaisten sisältöjen varaan.

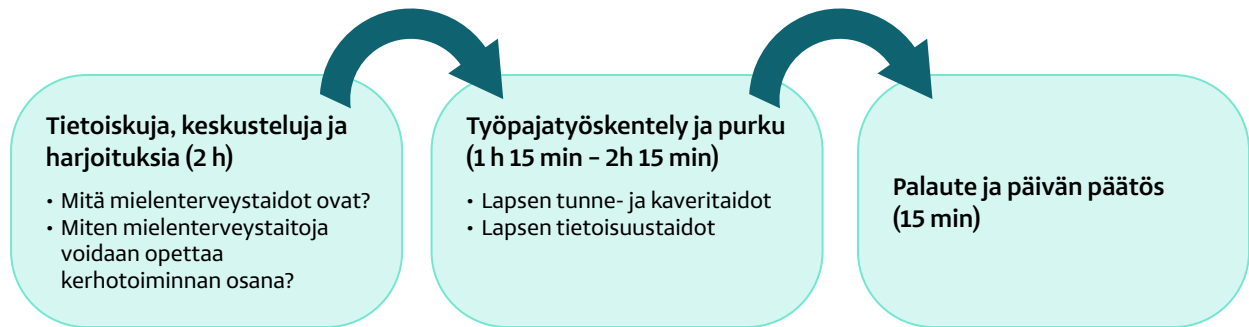


Kuvio 1. Kuumailmapallo-malli (copyright: MIELI Suomen Mielenterveys ry)

2.3. HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ –KOULUTUS

Mieli ry:n järjestämien Hyvää mieltä yhdessä -koulutusten tavoitteena on antaa valmiuksia vahvistaa lasten ja nuorten mielenterveyden taitoja sekä antaa käytännön välineitä mielenterveystaitojen tukemiseen. Koulutus käsittää tietoisuuksia, keskusteluja, harjoituksia ja työpajoja. Harrastustoiminnan ohjaajille räätälöityyn Hyvää mieltä yhdessä -pilottikoulutukseen painopisteeksi valittiin tunne-, kaveri- ja tietoisuustaidot. Koulutuksen kesto koulutuksen laajuudesta riippuen on noin 4-6 tuntia sisältäen tauot (30- 90min)

Hyvää mieltä yhdessä -pilottikoulutuksen rakenne



Kuvio 2. Hyvää mieltä yhdessä- pilottikoulutusten rakenne.

Pilottikoulutukset menetelmiseen koettiin harrastustoiminnan ohjaajien keskuudessa laajasti tarpeita palveleviksi, innostaviksi ja toimiviksi. Toisaalta harrastustoiminnan ohjaajat kaipasivat koulutuksen jälkeistä tukea menetelmien käyttöönottoaiheeseen ja kokemusten jaon mahdollisuutta koulutusten jälkeen. Koulutuksen tiiviys (4-6h) houkuttaa osallistumaan matalalla kynnyksellä koko koulutuksen ajaksi, mutta se vaatii harrastustoiminnan ohjaajalta myös omaa aktiivisuutta ja valmiutta perehtyä kattavaan aineistoon ja sen soveltamisen mahdollisuuksiin lyhyen perehdytyskoulutuksen jälkeen.

Koulutukseen osallistuminen, menetelmälliseen aineistoon tutustuminen ja menetelmällisen työkalupakin soveltaminen harrastustoimintaan vaatiikin harrastusohjaajalta motivaation lisäksi merkittäviä ajallisia ja toiminnallisia resursseja. Osa ohjaajista työskentelee sivutoimisesti tai vapaaehtoisesti päätoimensa ohella, joka asettaa haasteita laajan koulutuksellisen ja menetelmällisen työkalupakin haltuunotolle. Harrastustoiminnan ohjaajien pedagoginen ja mielenterveyden teemoihin perehtyneisyyden suuri vaihtelevuus asettavat myös omat haasteensa koulutuksen sisällölle ja laajuudelle. Ohjaajat voivat olla lähtökohtaisesti hyvin eritasoisia osaamiseltaan ja kokemuksiltaan. Harrastustoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret saattavat olla ikä- ja kehitystasoltaan myös hyvin eritasoisia, mikä asettaa ohjaajalle haasteita ryhmälle sopivien menetelmien valinnalle. Toisaalta, harrastustoiminnan ohjaajalla voi olla myös runsaasti koulutuksen ja kokemuksen tuomaa näkemystä siitä, mikä oman ryhmän lapsille ja nuorille toimii ja mikä ei, sekä taitoa ja rohkeutta soveltaa aineistoa oman ryhmän tarpeiden mukaisesti.

Ohjaajan tukimateriaalin ja perehdytyskoulutuksen tulee samaan aikaan olla tiivis ja informatiivinen, mutta antaa tarvittavat tiedot ja työkalut lasten mielenterveystaitojen tukemiseen järjestämiseen helposti omaksuttavassa muodossa. MIELI ry:n kehittämien aineistojen ja etuna on se, että ne ovat jo valmiiksi suunniteltu lasten ja nuorten ikä- ja kehitystason mukaisiksi ja että menetelmiä on jo valmiiksi pilotoitu ikäryhmiin kuuluvien lasten ja nuorten sekä kasvatusta ja opetusalan ammattilaisten parissa. Toisaalta menetelmällinen aineisto ja sen mahdollisuudet on myös laajoja, joten sen eri mahdollisuuksien hyödyntämiseksi ohjaajalle voi olla jopa välttämätöntä saada asiantuntijan apua koulutuksen jälkeen.

Pilottikoulutusten jälkeen tehdyt havainnot ja esiinnousseet kehittämistarpeet johtivat siihen, että oppaan mukaista Omatunti -mallia jatkokehitettiin huomioimaan paremmin harrastustoiminnan ohjaajien koulutuksen jälkeinen käyttöönoton tuki, jota esitellään laajemmin seuraavissa kappaleissa.

3 OMATUNTI –MALLI HARRASTUSTOIMINTAAN

Omatunti-mallin pilotoinnissa on pyritty tunnistamaan sellaisia hyviä käytäntöjä, jotka tukevat lasten osallisuutta kerhotoiminnan suunnittelussa sekä lasten selviytymiskeinojen ja suojaavien tekijöiden vahvistamista sekä hyödyntämään ohjaajien osaamista ja kokemusta mallin muokkaamiseksi harrastustoimintaa paremmin sopivaksi ohjaajien ja nuorten antaman palautteen perusteella.

Lasten ja nuorten mielenterveystaitojen tukeminen harrastustoiminnassa kulminoituu turvalliseen ja läsnäolevaan ohjaajaan. Ohjaajan tärkein tehtävä on pitää huolta siitä, että jokainen ryhmän jäsen tuntee tulleen nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään ja tärkeänä osana ryhmää. Harrastustoiminnan ohjaajan ei tarvitse olla mielenterveys- tai kasvatustieteiden ammattilainen tukeakseen lasten ja nuorten mielenterveystaitojen vahvistumista merkittäväällä tavalla. Pystyäkseen tukea lasten ja nuorten mielenterveystaitojen tukemista harrastustoiminnan ohjaajan on myös tärkeä pitää omasta jaksamisestaan huolta. Mielenterveystaitoja tukevaan koulutukseen osallistuminen ja koulutusten jälkeinen vertaistuki ovat osaltaan myös ohjaajan omien voimavarojen ja mielenterveystaitojen tiedostamista.

Mielenterveystaidot ovat kykyä sietää arjen pettymyksiä, tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa, tunnistaa ja hallita omia tunnetiloja sekä omien voimavarojensa rajat. Harrastustoiminnassa tapahtuva mielenterveystaitojen tukeminen voi jonakin kerhokertana tai leiripäivänä yksinkertaisimmillaan tarkoittaa seisahtumista eri tunteiden äärelle ja pohtia, että miten näistä tunteista pääsee yli. Tunteiden sanoittamisen tukena prosessissa voi käyttää esimerkiksi Mieli ry:n tunne- ja kaveritaitokortteja.

Seuraavissa kappaleissa käsitellään ohjaajan roolia ja resursseja sekä esitellään Omatunti -hankkeen puitteissa luotuja, lasten ja nuorten mielenterveyttä tukevia harrastustoiminnan malleja eri harrastustoiminnan ympäristöihin.

MUISTA!

Mielenterveyttä tukevan kerho- tai leiriohjelman ei tarvitse olla vaikeaa tai monimutkaista. Kaikki yhteisöllisyyttä edistävä toiminta tukee myös mielenterveyttä. Kerho- tai leiritoimintaan voi tuoda mukaan lasten ja nuorten mielenterveystaitoja tietoisesti tukevia elementtejä pikkuhiljaa ja käyttää prosessissa hyödyksi omia vahvuuksia ohjaajana. Yksinkertaisimmillaan mielenterveystaitojen tukeminen harrastustoiminnassa voi tarkoittaa esimerkiksi tapaa päättää kerhokerta tai leiripäivän tietty ohjelmaosio rentoutus- tai hengitysharjoitushetkeen.

3.1. HARRASTUSTOIMINNAN OHJAAJAN ROOLI JA RESURSSIT

Aikuiset ohjaajat mahdollistavat mielenterveystaitojen harjoittamisen sekä turvallisen harrastusyhteisön rakentumisen yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Lämminhenkinen ja tukeva ilmapiiri on paras kasvualusta tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelulle ja myös haastavampien tunteiden, kuten pettymysten ja ristiriitojen, käsittelylle. Ohjaajan tehtävänä on edistää ryhmän emotionaalisen turvallisuuden rakentumista omalla käytöksellään. Jokainen lapsi tai nuori tulee kohdata arvostavasti ja yksilöllisesti. Katseet, eleet ja sanat ilmentävät lapselle hyväksyntää ja osaltaan vahvistavat lapsen tai nuoren luottamusta itseensä ja kykyynsä selviytyä (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2022,22).

Nurmen, Sillanpään ja Hannukkalan (2022, 19) mukaan lapsen elinpiiriin kuuluvien aikuisten kasvat-
tajien myönteinen suhtautuminen mielenterveydestä ja huolista puhumiseen antaa lapselle myönteisen
esimerkin mielenterveyden kannalta tärkeiden aiheiden käsittelyyn. Myös pilottiin osallistuneet
harrastustoiminnan ohjaajat korostivat ohjaajien tärkeimpinä valmiuksina kykyä olla läsnä, kuunnella
sekä heittäytyä rohkeasti mukaan lapsia ja nuoria puhuttaviin aiheisiin. Tämä nähtiin erittäin oleellise-
na asiana harjoitteiden onnistumisen sekä lasten ja nuorten osallistumisen kannalta.

Ohjaajan ohjaustyyllillä voidaan merkittävästi vaikuttaa harjoitusten onnistumiseen. Yksi ohjaustyyli
ei yksin aina riitä, vaan erilaiset harjoitteeseen osallistujat, tilanteet ja ongelmat vaativat erilaisia oh-
jaustyyliä – joskus jopa niiden yhdistelmää. Taitava ohjaaja osaa vaihtaa tyyliä tilanteen ja tarkoituk-
senmukaisesti. Ohjaajien kannattaakin pohtia ohjaustyyliä eri tilanteisiin jo ennakkoon harjoitteita ja
harrastustoiminnan ohjelmaa suunnitellessaan. Ohjaustyyppit voidaan jakaa esimerkiksi seuraavasti



Kuvio 3. Ohjaustyyli nelikenttänä (mukaillen HAMK 2004)

Hyväksyvän tyylin perusajatuksena on, että ohjattavaan harjoitteeseen osallistuva lapsi tai nuori ei kykene löytämään ratkaisua omien tunnetilojensa vuoksi. Tämä voi johtua esimerkiksi jännittämisestä, ahdistuneisuudesta tai pelosta. Perusajatukseseen kuuluu myös oletus siitä, että lapsi tai nuori kykenee ratkaisuihin, kunhan tunteet on tunnustettu ja selvitetty. Hyväksyvä lähestymistapa vaatii erittäin herkkää ja tunnustelevaa vuorovaikutusta sekä ohjaajan valmiutta jättää hetkeksi oma näkemys taka-alalle keskittyäkseen kuuntelemaan, mitä lapsella tai nuorella on sanottavaa. Hyväksyvä tyyli perustuu ohjaajan valmiuteen rohkaista sanoja ja sanattomasti katseilla, eleillä ja ilmeillä sekä rohkaistamalla ilmaisemaan tunteita tilanteessa. Hyväksyvän tyylin ensimmäinen askel on tunnustaa tilanteeseen liittyvät tunteet. Tunteet voivat johtua tilanteesta, jostakin ongelmasta, ohjaajasta itsestään tai ryhmän toisista jäsenistä. Hyväksyvä tyyli sopii erityisen hyvin ryhmän muotoutumisen alkuvaiheeseen, kun ryhmän jäsenillä on paljon vielä epävarmuuden tunteita, ristiriitoja tai muuta tunneperäistä kuohuntaa. Hyväksyvä tyyli sopii myös aiheisiin, joissa käsitellään vahvasti emotionaalisia teemoja. Kun tunteet on tunnustettu ja selvitetty, voidaan siirtyä itse asian ratkaisuun toisen ohjaustyylin, kuten katalyyttisen, tyylin keinoin.

Katalyyttinen tyyli perustuu ajatukselle, että ohjaaja auttaa harjoitteeseen osallistuvia lapsia tai nuoria työstämään asiaa tai ongelmaa. Ohjaaja ei pyri tuomaan tilanteeseen uutta tietoa tai ratkaisemaan asiaa lasten ja nuorten puolesta, vaan ohjaaja auttaa osallistujia löytämään ratkaisumalleja ja lopulliset johtopäätökset itse. Ohjaajan kannalta katalyyttisessä tyyllissä korostuu kuuntelu ja avointen kysymysten esittäminen, jotta harjoitukseen osallistuva lapsi tai nuori rohkaistuu kuvailemaan itse tilannetta ja kuvailemaan eri näkökantoja. Harjoitteeseen osallistuvaa lasta tai nuorta voi auttaa mm. *kuka - , mikä - , missä - , milloin - ja miten -* kysymysten avulla. *Kerro.. tai kuvaile omin sanoin...* -tyyppiset aloitukset sopivat hyvin ohjaajan käytettäväksi. Johtopäätösten tekemisen vaiheessa ohjaaja voi auttaa hahmottamaan

eri vaihtoehtoja ja niiden seurauksia, sekä kysymällä että miten asiassa konkreettisesti edetään. Katalyyttinen tyyli sopii yleisimmäksi ohjaajan lähestymistavaksi harjoitteisiin, joissa tunteet eivät ole vahvasti pinnalla ja tavoitteena on se, että lapset ja nuoret löytävät vastaukset itse ratkottavaan asiaan.

Konfrontoiva ohjaustyyli nostattaa tunteita, ja on siksi taitoa ja ohjaajan vakaata harkintaa edellyttävä ohjaustyyli. Sen nostattamien tunteiden käsittely vaatii usein vaihdon hyväksyvän ohjaustyylin käyttöön. Konfrontoiva tyyli tarvitsee onnistuakseen ryhmän jäsenten ja ohjaajan välisen syvän ja ehdottoman luottamuksen, joten konfrontoivaa ohjaustyyliä kannattaa käyttää vain silloin, kun on ohjaajana ehdottoman varma ryhmän välillä vallitsevasta keskinäisestä luottamuksesta. Lähtökohtaisesti konfrontoivan tyylin riskit ovat pienimpiä parityöskentelyssä tai kooltaan pienissä pienryhmissä, jonka jäsenet ovat toisilleen tuttuja ja läheisiä. Konfrontoivan tyylin ydin on ohjaajajohtoisesti tuoda esiin osallistujien ristiriitoja arvojensa ja käyttäytymisensä välillä kysymysten avulla, miksi se on myös hyvin voimakas ja tunteita herättävä ohjaustyyli.

Määräävässä tyyliässä ohjaaja määrittelee harjoitteeseen osallistuville tehtävät ja tarjoaa näihin ratkaisumallin valmiiksi. Tyylin etuna on nopeus ja tuloksellisuus, mutta sen heikkous on osallistujan heikko mahdollisuus tuoda esiin tai toteuttaa omia ajatuksiaan. Määräävää tyyliä tuleekin käyttää pääsääntöisesti sellaisissa asioissa, joissa on ehdottomat raamit. Tällaisia on esimerkiksi turvallisuuteen ja resurssihin (aikataulu, säännöt yms) liittyvät asiat. Usein myös ryhmäytymisen alkuvaiheessa lapset ja nuoret saattavat hakea varmuutta omaan tekemiseen ohjaajalähtöisillä toimintamalleilla. Näissä tilanteissa voi ensin ohjaajana kokeilla lähestymistä ensin hyväksyvällä ja katalyyttisellä tyyllillä, joiden avulla rakennetaan osallistuvien lasten ja nuorten luottamusta ja uskoa omiin kykyihin suoriutua harjoitteesta.

Kerho- ja leiripilottien palautteen perusteella mielenterveyttä tukevat ja edistävät harjoitteet toimivat usein paremmin pari- tai pienryhmissä (max. 10 henkilöä/ryhmä) kuin isoissa ryhmissä. Näin ei välttämättä ole kaikkien ryhmien kohdalla. Jos ryhmä on suuri ja ilmapiiriltään levoton, voi olla kannattavaa jakaa ryhmä harjoitteita varten pienempiin, 3-9 hengen ryhmiin. Jos ohjaajaresurssia on käytettävissä, niin resurssia kannattaa jakaa myös pienryhmätyöskentelyn tueksi mahdollisimman paljon. Etenkin isossa ryhmässä (yli 9 lasta/nuorta) olisi ohjaajia tai apuohjaajia hyvä olla mukana vähintään yksi pienryhmää (3-9 henkilöä) kohden. MIELI ry:n harjoitteet ovat pitkälti suunniteltu toimimaan isoissa, yli 10 hengen ryhmissä, joten harjoitteen toimivuus ei riipu ryhmän koosta, jos MIELI ry:n materiaaleissa ei ole toisin mainittu. Siten ohjaaja voi käyttää omaa harkintaansa harjoiteryhmiänsä kokoonpanojen määrittelyssä.

Joillekin lapsille ja nuorille ohjattu toiminta itsessään voi tuntua epämieluisalta, mutta nämä tunteet on mahdollista valjastaa osaksi tunnekeskustelua ja kääntää myönteiseksi voimavaraksi. Tämän huomaaminen vaatii ohjaajalta sopivan ohjaamistyylin lisäksi valmiuksia antaa tilaa tunnekeskustelulle ja purkaa tunteita sopivin menetelmin. Teemaan sopivia puheenaiheita voi nostaa keskusteluun toiminnan lomaan. Esimerkiksi kokkailun lomassa tai matkalla retkimääränpäähän voi keskustella hyvän kaverin tunnusmerkeistä tai millaisia tunteita on tänään ollut mielen päällä.

Etenkin kerhokauden alussa harjoitteiden tekeminen voi olla haastavaa, koska ryhmän keskinäinen luottamus on vasta muovautumassa. Uusi kerhoryhmä jännittää, mikä voi näkyä muun muassa levottomuutena tai arempien ryhmän jäsenten syrjäänvetäytymisenä. Ryhmässä voi syntyä myös vastustusta ohjattua toimintaa kohtaan. Näihin tilanteisiin esimerkiksi Mieli ry:n tunne- ja kaveritaitokortit tarjoavat keinoja purkaa tilanteita rakentavasti. Aineiston tuella voidaan pohtia, että mikä saa tuntemaan sillä tavalla ja oppia tiedostamaan omien tunteiden vaikutukset ryhmän muihin jäseniin.

Erityisesti tunteita herättävissä ja sensitiivisissä aiheissa sekä uuden ryhmän aloittaessa ohjaajan on tärkeä olla aktiivisesti mukana harjoitteiden käsittelyn kaikissa vaiheissa. Kerhotoiminnassa sensitiivisiä ja tunteita herättäviä aiheita tulee suunnitella erityisen huolellisesti, sillä ne vaativat erityisen paljon luottamusta ja turvallista ilmapiiriä onnistuakseen. Aikaa on kerhoissa rajallisesti, joten se voi helpommin loppua kesken ilman mahdollisuutta palata aiheeseen kuin vasta seuraavalla kerhokerralla. Jos

edellisen kerhokerran harjoitteesta tai siitä seuranneesta harjoitteen purkutilanteesta jää keskeneräinen tai muulla tavalla epämiellyttävä tunne, voi se pahimmassa tapauksessa vaikuttaa lapsen tai nuoren kerhoharrastuksen jatkuvuuteen pitkällä tähtäimellä.

Harjoitteiden onnistumisen ehdoton edellytys on luottamus ja turvallinen ilmapiiri, jotta etenkin ryhmissä toteutettavat tehtävät onnistuvat. Ohjaajalla on turvallisen ilmapiirin luomisessa erittäin suuri vastuu. Ohjaajan tulee erityisen herkästi kiinnittää huomiota ryhmän henkilösuhteisiin, purkaa rakentavasti ryhmässä mahdollisesti esiintyvää jännitystä ja jännitteitä sekä tukea ja rohkaista erityisesti uusia ja hiljaisempia ryhmän jäseniä tuomaan omia näkökulmiaan esiin. Kannustavaa palautetta tulee antaa herkästi niin sanallisesti kuin sanattomasti. Etenkin ryhmän muodostamisen alkuvaiheessa ja tilanteissa, jossa ryhmän vaihtuvuus on suurta, ryhmähengen rakentumista tulee tietoisesti ja aktiivisesti tukea erilaisin ryhmäyttävin ja tutustumista tukevin aktiviteetein. Kyky olla läsnä, heittäytyä, esittää kysymyksiä sekä valmiudet antaa lapsille ja nuorille tilaa sekä mahdollisuuksia palata uudelleen heitä askarruttaviin teemoihin: nämä ovat ohjaajalle mielenterveyttä edistävän ja tukevan harrastustoiminnan onnistumisen avaimia.

Kerhojen ideaboksi voisikin olla Omatunti -mallin mukainen vakiovaruste, johon lapset ja nuoret voivat halutessaan (myös nimettömästi) jättää palautetta, kysymyksiä ja toiveita harrastustoimintaan niin mielenterveyden teemoihin kuin toiminnallisiin teemoihin liittyen. Ideaboksiin voi liittää Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan ohjeistuksen (s.44) mukaisesti myös väriteemoja, kenen käsiteltäväksi idean tulisi tulla. Harrastustoimintaan värikoodatut ideapaperit voisivat olla esimerkiksi:

- sininen paperi (ohjaajan kanssa kahden käsiteltävät asiat)*
- keltainen paperi (oman harrastusryhmän kanssa mietittävät asiat)*
- vihreä paperi (tiloista ja välineistä vastaavan tahon kanssa pohdittavat asiat, esim. koulu tai järjestö)*

MUISTA!

Vinkkejä ja kokemuksia eri menetelmistä voidaan jakaa myös harrastustoiminnan ohjaajien kesken ohjaajien omissa koulutuksissa ja tapaamisissa. Vedä seuraavassa ohjaajatapahtumassa oma bravuuriharjoitteesi muille ohjaajille ja opi samalla muiden ohjaajien parhaat harjoitteet!

Erilaisia tiloja ja välineitä kannattaa hyödyntää luovasti. Jos erilaisia tiloja on käytössä runsaasti tai tilaa voidaan järkevästi jakaa eri osiin pienryhmätyöskentelyä varten, sitä kannattaa hyödyntää. Esimerkiksi rauhoittumisen tarpeisiin voi olla oma hiljainen huone, jossa tehdään vain hiljaisia asioita.

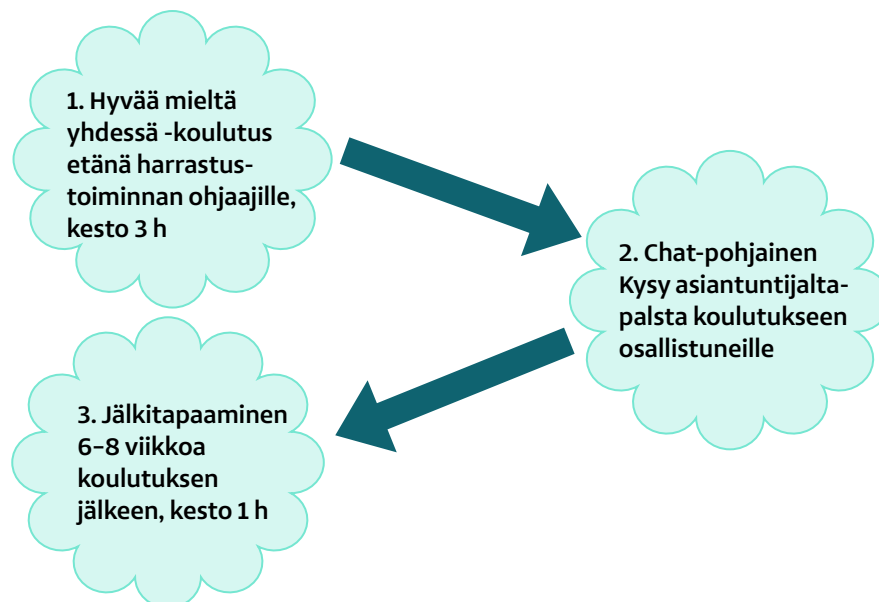
3.2. HYVÄÄ MIELTÄ –KOULUTUSMALLI PROSESSINA JA OSANA HARRASTUSTOIMINTAA

Harrastustoiminnan ohjaajille räätälöity, koulutuspalautteen pohjalta uudistettu koulutusmalli limittyy osaksi harrastustoiminnan sykliä siten, että koulutukset järjestetään loppukeväästä tai loppuvuodesta, jolloin ne palvelevat syys- ja kevätkausiin kerhosuunnittelua sekä loma-aikoihin sijoittuvan leiritoiminnan sisällöllistä suunnittelua. Koulutus järjestetään etänä ja se on lyhyt, jotta välimatkat eivät muodostu osallistumisen esteeksi ja ohjaajien mahdollisuus osallistua koko koulutuksen ajalle ovat mahdollisimman suuret. Uutena elementtinä on mahdollisuus asiantuntijan chat-pohjaiseen etätukeen koulutuksen jälkeen mallin käyttöönottoa helpottamaan sekä avuksi askarruttaviin aiheisiin. Asiantuntijan chat-tuesta saa myös hyviä täsmävinkkejä soveltuvista menetelmistä eri tilanteisiin. Asiantuntija voi olla joko MIELI ry:n

asiantuntija tai mielenterveysaiheisiin ja koulutusmateriaaliin kattavasti perehtynyt muu henkilö, esimerkiksi kerhoja ja/tai leirejä järjestävässä organisaatiossa aihepiiristä vastaava työntekijä.

MIELI ry:n runsas lähdemateriaali vaatii ohjaajalta perehtymistä, jotta ohjaaja hahmottaa sen soveltamisen mahdollisuuksien koko potentiaalin. Asiantuntijalla sen sijaan on jo valmiiksi kattava käsitys eri materiaaleista ja niiden käyttöpoteentiaalista eri tilanteisiin, mikä hyödyttää merkittävästi materiaalia vasta haltuunottavia ohjaajia. Se mahdollistaa myös koulutuksen jälkeisen tiedon ja kokemusten jakamisen koulutukseen osallistuneiden ohjaajien kesken. Leiriympäristössä chat mahdollistaa kysymykset jopa leirin ollessa vielä käynnissä. Reaaliaikainen chat-tuen mahdollisuus tulee aina varmistaa koulutuksen tai kerhon/leirin järjestäjäorganisaatiolta.

Tässä oppaassa esiteltävä koulutusmalli on luotu Omatunti -hankkeessa MIELI ry:n kanssa yhteistyössä. Koulutusmalli tai sen osia (esimerkiksi chat-tuki) voi toteuttaa mahdollisuuksien mukaan myös kerho- ja leiritoimintaa toteuttavan järjestön omana toimintana tai yhteistyössä muiden kerho- ja leiritoimintaa järjestävien organisaatioiden kanssa. Tässä oppaassa koulutusmalli kytkeytyy MIELI ry:n tällä hetkellä tarjoamaan *Hyvää mieltä yhdessä* -koulutusmalliin. Tämän oppaan mukaisen koulutuksen ja tuen saatavuus, sisältö ja mahdolliset rajoitukset tulee aina varmistaa MIELI ry:ltä tai muulta koulutuspalveluntuottajalta.



Kuvio 4 Harrastustoiminnan ohjaajille suunnattu Hyvää mieltä-koulutus prosessina.

Etänä tapahtuva jälkitapaaminen on myös uusi elementti koulutusprosessissa, joka osaltaan tukee koulustoitominnan jatkokehittämistä sekä koulutuksen jälkeistä tiedon ja kokemusten jakamista. Myös jälkitapaamisen ajallinen kesto (1h) on pidetty lyhyenä.

Harrastustoiminnan vuotuinen sykli ajoittuu kerhojen osalta kevät- ja syyskauteen. Harrastustoiminnan sykliä rytmittävät koulujen loma-aikoihin ajoittuvat leiritoiminnot sekä kerhokauden alkuun sijoittuvat intensiivijaksot. Koulutuksia järjestetään harrastusvuoden aikana aina tarpeen mukaan, pääasiassa kevät- ja syyskausien loppupuolella seuraavaa kerhokautta ja tulevaa leirikautta tukemaan. Chat-tuki pyrkii ajoittumaan leirin tai kerhojen aloituksen yhteyteen.

Jälkitapaaminen on nivottu osaksi harrastustoiminnan vuotuista sykliä siten, että kerhotoiminnan osalta jälkitapaaminen ajoittuu viimeistään neljän (4) kerhokerran jälkeiseen aikaan. Tällöin kerho-ohjaajille on syntynyt jo vahva käsitys koulutuksen ja chat-tuen avun vaikutuksesta mielenterveystaitoja tukevan kerhotoiminnan järjestämiseen. Leiritoiminnan osalta jälkitapaaminen sijoittuu leirin tai leirikauden jäl-

keiseen aikaan: esimerkiksi kevätkaudella järjestetyn koulutuksen osalta jälkitapaaminen tapahtuu viimeistään kesäleirien jälkeen alkusyksyllä ja loppuvuoden koulutusten jälkitapaaminen talvileirien jälkeen kevätkauden alkupuolella.

Omatunti-mallin mukainen harrastamisen vuosisykli

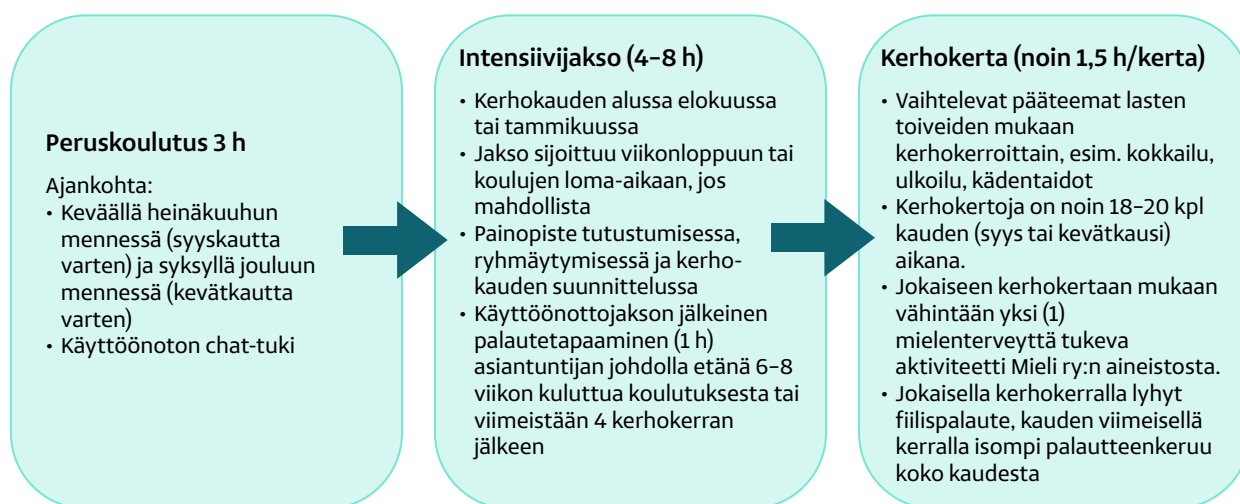


Kuvio 5. Harrastustoiminnan vuosisykli.

3.3. KERHOTOIMINNAN MALLI

Kerhotoiminta mahdollistaa lasten ja nuorten mielenterveytaitojen tuen jatkuvuuden kerhokauden pitkäkkön aikajakson vuoksi, mutta haasteena on kerhokerran lyhyt kesto. Mielenterveyttä tukevien harjoitteiden hyödyt voivat jäädä helposti pintapuolisiksi – varsinkin, jos luottamuksen synnyttäminen ryhmässä on syystä tai toisesta haastavaa.

Kerhotoiminnan mallin pilotoinnissa syntyikin nopeasti ajatus yhdistää leiriympäristön intensiivisyyden hyödyt kerhotoimintaan ja kehittää mallin käyttöönoton tuki koulutuksen jälkeiseen aikaan. Nämä niveltettiin osaksi uutta kerhotoiminnan pilottimallia siten, että kerhokausi pyritään aloittamaan aina intensiivijaksolla (esimerkiksi viikonloppuun sijoittuva tapahtuma), johon sisältyy koulutuksen jälkeisen käyttöönoton etätuki ja jälkitapaaminen. Tämän intensiivijakson jälkeen pyörähtää käyntiin kerhokausi. Kerhokausi koostuu kerhokerroista, joka perusmallissa on laskettu kokoontuvaksi kerran viikossa 1,5h/kerta.



Kuvio 6. Kerhotoiminnan mallin eteneminen prosessina.

Kerhotoiminnan mallin keskeinen ajatus on yhdistää leiritoiminnan vahvuuksia osaksi kerhotoimintaa **intensiivijakson** avulla sekä kehittää **koulutusta** yhä vahvemmin kerhotoimintaa tukevaksi koulutuksen jälkeisen chat-tuen ja jälkikäteen järjestettävän **palautetapaamisen** keinoin. Koulutus itsessään säilyi tiiviinä ja paikasta riippumattomana, jotta mahdollisimman moni ohjaaja pystyy osallistumaan matalla kynnyksellä omasta elämäntilanteestaan riippumatta. Koulutus ja siihen liittyvät tuen mallit voidaan järjestää myös itsenäisesti, jos teemoihin liittyvää osaamista löytyy jo valmiiksi kerho- ja leiritoimintaa järjestävän organisaation sisältä.

Kerhokausi käynnistyy uusien ohjaajien koulutuksella. Esimerkiksi MIELI ry:n *Hyvää mieltä yhdessä* -perehdytyskoulutus harrastustoiminnan ohjaajille voidaan toteuttaa kolme tuntia kestäväenä etäkoulutuksena. Tämän jälkeen on mahdollisuus saada sparrausta etäalustalla (Moodle, Padlet tms) koulutuksen jälkeen, jossa on mahdollisuus kysyä asiantuntijalta neuvoa mieltä askarruttavissa kysymyksissä. Lisäksi ohjaajille järjestetään 1 tunnin mittainen etätyöpaja noin 6-8 viikkoa koulutuksen jälkeen, jossa käydään läpi kokemuksia ja kysymyksiä sekä perehdytään sähköisiin aineistoihin. Koulutuksen jälkeinen etätyöpaja pyritään sijoittamaan siten, että kerho-ohjaajalla on vähintään kerhon intensiivijakso takana. Mieli ry:n paperisia aineistojen hankintaa varten (mm. Tunne- ja kaveritaitokortit, *Hyvää mieltä yhdessä* käsikirja) ohjaajan kannattaa kysyä tukea omasta leiri- tai kerhotoimintaa järjestävästä organisaatiosta.

Viikonloppuun tai loma-aikaan sijoitettavaa 4-8h mittaista intensiivijaksoa suositellaan toteutettavaksi aina uuden ryhmän aloittaessa toimintaa, koska intensiivijaksolla luodaan kestävämpi pohja ryhmän keskinäiselle luottamukselle ja harjoitteiden onnistumiselle. Ryhmän keskinäinen luottamus on välttämätöntä harjoitteiden onnistumiselle. Jos pidempää intensiivijaksoa ei voida jostain syystä pitää, niin intensiivijakson teemat tulee jaotella kerhokauden alun kerhokertoihin ja painottaa etenkin kerhokerhojen alussa ryhmäytymisharjoituksia toiminnallista tekemistä enemmän: esimerkiksi ryhmäytymisharjoitukset voi tehdä ensimmäisenä 3-4 kertana jo kerhokerran alussa ryhmän sosiaalisen koheesion ja luottamuksen edistämiseksi. Intensiivijakso voidaan toteuttaa myös viikonloppuleirin muodossa.

Kerhokerran pituus on mallissa keskimäärin 1 tunti ja 30 minuuttia, jonka ohjelmasta noin 45-60min on lasten ja nuorten toiveiden mukaista toiminnallista ohjelmaa (esim. Kokkailu, ulkoilu, kädentaidot) ja noin 15-25min Mieli ry:n aineistoihin perustuvaa, lasten ja nuorten mielenterveystaitoja tietoisesti tukevaa toimintaa. Pilottiryhmissä käytettiin erityisesti MIELI ry:n tunne- ja kaveritaitokortteja, Hyvän mielen treenivihkoa sekä *Hyvää mieltä yhdessä* -käsikirjan materiaaleja, mutta ohjaajana voit käyttää mitä tahansa MIELI ry:n sopivia harjoitteita osallistujien ikä- ja kehitystason sekä kiinnostusten kohteiden mukaisesti. Keskimäärin noin 5-15min/Kerhokerta varataan erilaisiin ohjeistuksiin ja siirtymiin.

Jokainen Kerhokerta lopetetaan lyhyeseen fiilispalautteeseen, jonka voi kerätä niin suullisesti kuin toiminnallisesti esimerkiksi pudottamalla värikoodattu tai Likert-asteikkoon perustuva lappu palauteboksiin tai pudottamalla pallo sen hetkistä tunnetilaa ilmaisevaan kuppiin ennen kotiinlähtöä. Kauden lopulla kerätään aina laajempi toimintapalaute.

ESIMERKKI KERHOKERTA:

Kerho toteutetaan klo 14.00-15.30.

| | |
|-----------------|--|
| Klo 14.00 | Lapset saapuvat, päivän ohjelman läpikäynti ja siirtyminen ohjelmaan |
| Klo 14.10-15.00 | Ohjattua monitoimikerhon ohjelmaa |
| Klo 15.00-15.25 | Mielenterveyttä tukevat harjoitteet, harjoitteiden purku ja palaute |
| 15.30 | Kotiinlähtö |

3.3.1. OMATUNTI-MALLIN MUKAINEN KERHON MALLISUUNNITELMA

Taulukkomuotoon rakennetussa Omatunti-mallin mukaisessa kerhotoiminnan mallisuunnitelmassa (liite 1, s. 21) hyödynnetään Mieli ry:n *Hyvää mieltä yhdessä* -koulutusta ja siellä opittuja taitoja tukea lasten mielenterveyttä tavoitteellisesti kerhotoiminnassa. Mallin pohjana toimii ulkoiluun, retkeilyyn, kokkailuun ja kädentaitoihin perustuva monitoimikerhon malli. Mallisuunnitelman ajatus on se, että jokaisella kerhokerralla hyödynnetään Mieli ry:n aineistoja tiettyyn teemaan liittyen ja käydään aina lyhyt purku ja palaute harjoitteesta/kerhokerrasta jokaisen kerhokerran jälkeen. Mallisuunnitelmaan on sisällytetty suositus siitä, millaista *Hyvää mieltä yhdessä* -aineiston mukaista ohjelmaa voisi sisällyttää kerhokerran yhteyteen.

Mallisuunnitelman (liite 1, s. 21) mukainen kausi käynnistyy uusien ohjaajien koulutuksella ja kerho-osallistujien intensiivijaksolla, joka jatkuvat kerhoissa mielenterveyden teemaharjoituksilla jotka limittyvät osaksi monitoimikerhojen ohjelmaa. Jos ohjaaja on harjaantunut mallin ja materiaalien käyttöön, koulutusta ei tarvitse käydä joka kauden alussa uudelleen. Intensiivijaksoa suositellaan järjestettäväksi aina kerhokauden alussa, jos mahdollista.

Mallisuunnitelma on koostettu siten, että kerho toimii kerran viikossa kevät- ja syyskaudella. Yhdellä kaudella on noin 18-20 kerhokertaa. Yhden kerhokerran laskennallinen pituus on noin 1,5 tuntia. Kausisuunnitelmaan on koostettu intensiivijakson lisäksi suunnitelma-malli 23 eri kerhokerralle. Kerhokerrat noudattavat luvussa 2.2 esitellyn Kuumailmapallo -mallin teemajakoa. Mielenterveyden teemat vaihtuvat 3-4 kerhokerran välein. Useampi Kerhokerta saman aihepiirin harjoitteille mahdollistaa pitkäjänteisemmän ja syvällisemmän aiheen käsittelyn ja antaa mahdollisuuden myös ohjaajalle syventyä paremmin käsiteltävään aiheeseen.

Kerhotoiminnan mallisuunnitelmassa (liite 1) samaan Kuumailmapallo-mallin (s. 8) mukaiseen mielenterveyden osa-alueeseen (esim. *Ainutlaatuisuus, Tunteet, Turvallisuus*) kuuluvat harjoitteet ovat merkitty pääasiassa samoilla teemaväreillä kuin Mieli ry:n *Hyvää mieltä yhdessä* -käsikirjassa. Harjoitteita ja mielenterveyden teemoja voi yhdistellä kerhokautteen luovasti käytettävissä olevan ajan ja kerholaisten toiveiden mukaisesti. Mallin mukaisesta kerhokerrasta karkeasti 1h on varattu teeman mukaiselle toiminnalle ja toimintaan liittyviin ohjeistuksiin ja siirtymiin (ulkoilu, kokkailu, retkeily, kädentaidot) toiminnalle, ja 30min *Hyvää mieltä yhdessä* -käsikirjan mukaisille harjoitteille ja niiden purkamiseen.

Kerhotoiminta perustuu aina lähtökohtaisesti lasten ja nuorten toiveisiin, joten mallisuunnitelmaa on hyvä muokata kerho- ja kausikohtaisesti lasten ja nuorten toiveiden perusteella. Tavoitteelliseen

kerhotoimintaan sopivat erittäin hyvin sovellettavaksi Hyvän mielen taitomerkin mukaiset, valmiit teemakokonaisuudet ryhmässä. Leiriosioon on koostettu malliksi Hyvän mielen taitomerkkien mukaisiin teemoihin perustuvia aktiviteetteja, jotta leirin lopuksi voidaan osallistujille myöntää myös oman ikä- ja kehitystason mukaiset *hyvän mielen taitomerkit*. Taitomerkkejä voidaan suorittaa tavoitteellisesti myös kerhotoiminnassa. Harjoitteisiin osallistuneet lapset ja nuoret voidaan palkita kerhokauden lopussa tai kerhoteeman vaihtuessa esimerkiksi diplomein tai askarrella rintamerkkejä, jotka toimivat tunnustuksina eri teemojen aktiviteetteihin osallistumisesta.

Mieli ry:n muistakin aineistoista löytyy laajasti vaihtoehtoja kerhoissa toteutettaviksi. Kerhon mallisuunnitelmassa (liite 1) olevat harjoitukset ovat vain esimerkkejä siitä, millä tavalla kerhotoiminnan ja MIELI ry:n materiaalit harjoitteineen voidaan yhdistellä mielenterveyttä tukeväksi harrastuskokonaisuudeksi. Liite 3 (s. 28) on tätä tarkoitusta varten luotu blanco suunnittelupohja omalle kerholle, jonka voi täyttää juuri omalle kerholle sopivaksi.

3.3.2. OMATUNTI–KERHOMALLIN SOVELTUVUUS HARRASTAMISEN SUOMEN MALLIIN

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus. Kunnat järjestävät Harrastamisen Suomen mallin mukaista harrastustoimintaa perusopetuksen vuosiluokille 1.–9. Toimintaa järjestetään myös yksityis- ja harjoittelukoulujen oppilaille ja tavoitteena on juurruttaa mallista pysyvä toimintatapa koulupäivien yhteyteen.

Harrastamisen Suomen malli luo harrastuksen järjestäjille mahdollisuuden kuntayhteistyöhön koulupäivän yhteyteen rakennetun harrastustoiminnan muodossa. Toimintaa toteuttavat niin kolmas sektori kuin yksityinen sektorikin. Harrastustoiminta perustuu lasten ja nuorten toiveille ja se on lapsille ja nuorille maksutonta. (Lue lisää: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/>)

Harrastamisen Suomen malli on laajentunut nopeasti. Pilottikaudella 2021 harrastustoimintaa järjestettiin perusopetuksen vuosiluokkien 1.–9. sekä lisäopetuksen oppilaille 117 kunnassa ympäri maata. Lukuvuonna 2023–2024 Harrastamisen Suomen mallin mukaista toimintaa järjestetään jo 262 kunnan alueella, joka kattaa jo lähes koko manner-Suomen.

Harrastamisen Suomen mallia toteutetaan koulujen tiloissa tai välittömässä läheisyydessä ellei ole erityistä syytä järjestää kauempana koulusta. Tällaisia ovat sellaiset harrastukset, joita ei voi koulun tiloissa järjestää, kuten esimerkiksi ratsastus tai keilaaminen. Näihin kunta järjestää kyyditykset harrastuspaikan ja koulun välille. Kouluilla tapahtuva harrastaminen jakautuu syys- ja kevätlukukauteen, joita rytmittävät koulujen lomat sekä tapahtumat. Harrastamisen Suomen mallin kerhoja järjestetään aina ennen tai jälkeen koulupäivän.

Omatunti -kerhomalli on lähtökohtaisesti suunniteltu toimivan missä tahansa Harrastamisen Suomen mallin mukaisessa kerhotoiminnassa. Kyseessä on lähtökohtaisesti lapsen tai nuoren toiveisiin perustuva kerhomalli, johon voi liittää tietoisesti mukaan mielenterveyttä tukevia aktiviteetteja muun toiminnan lomaan. Useat Harrastamisen Suomen malliin kuulumattomatkin harrastuskerhot toimivat samoilla aikatauluilla ja periaatteilla, kuin Harrastamisen Suomen mallin kerhot: toimintakaudet sijoituvat pääosin syys- ja kevätkausille ja kerhojen loma-ajat noudattelevat samoja aikatauluja. Toimintaa ohjaa vahvasti myös lasten ja nuorten osallisuus.

Omatunti -toimintamallia sovellettaessa Harrastamisen Suomen mallin mukaiseen toimintaan, kannattaa kerhomalli rakentaa geneerisen monitoimikerhomallin pohjalle, jotta ohjaajien ja ohjaajasijaisuuksien löytäminen on helpompaa. Harrastustoiminnan ohjaajat toimivat hyvin erilaisilla osaamisaustaustoilla, joten hyvin spesifin osaamisalan ohjaajien rekrytointi voi olla hankalaa etenkin sijaisten osalta.

Harrastamisen Suomen malliin osallistumisen onnistumisen osalta on tärkeää löytää vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi haluatte olla Harrastamisen Suomen mallissa mukana ja mitkä ovat tavoitteenne harrastustoiminnan järjestäjänä?
- Millä resursseilla haluatte ja voitte toimia?
- Mitä harrastusryhmässä tehdään?
- Kuka toimii ohjaajana?
- Missä ja milloin ohjaaja voi ohjata?
- Keitä hän ohjaa (esim. ala- vai yläkoulun oppilaita) ja millä alueella/kouluilla hän voi toimia?
- Mistä saadaan tarvittaessa sijainen esim. ohjaajan sairastuessa?
- Kun olet vastannut edellisiin kysymyksiin, ole rohkeasti yhteydessä kunnan tai kaupungin harrastustoiminnasta vastaavaan henkilöön ja kerro, mitä voisitte tarjota.

Useimmissa kunnissa harrastustoimintaa koordinoi Harrastamisen Suomen malliin palkattu henkilö, joka löytyy useimmiten kunnan liikunta-, kulttuuri-, nuoriso- tai opetustoimesta. Hänen vastuullaan on toimia koordinaattorina harrastusten tarjoajien ja koulujen välillä. Voit kysyä apua myös järjestöltäsi Harrastamisen Suomen malliin osallistumisesta tai ilmoittaa oman järjestösi mukaan toiminnan järjestäjien listaan Harrastamisen Suomen mallin kotisivuille: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/harrastuksen-jarjestajille/ilmoita-harrastuksen-jarjestaja/>

Jokainen kunta vastaa itse siitä, miten harrastustoiminnan järjestää. Osa kunnista järjestää harrastukset oman henkilöstönsä voimin, kun taas toiset tekevät erillisen hakuprosessin sopivien tahojen löytämiseksi. Hakijoiden kesken voidaan järjestää myös kilpailutus. Harrastaminen voi olla myös nuorten omaehtoista harrastamista valvotussa ympäristössä.

Kunnan nettisivut ja hakulomake sisältävät yleensä tarkemmat tiedot prosessista ja yhteyshenkilöstä, jolta voi kysyä lisätietoja. Suurimmassa osassa kunnista kilpailutus harrastuksen järjestäjistä aukeaa huhti- toukokuussa. Lisätietoa Harrastamisen Suomen mallin toteutuksesta omassa kunnassa tai kaupungissa saa yleensä kunnan tai kaupungin nettisivuilta.

3.4. LEIRIEN ERITYISPIIRTEET JA LEIRIN MALLISUUNNITELMA

Leiritoiminnan etuna on intensiivisyyden ja runsaamman ajankäytön mahdollistama syvempi ja laajempi perehtyminen materiaaleihin sekä ryhmän jäsenten keskinäisen luottamussuhteen nopeampi syveneminen. Leiriympäristössä lasten ja nuorten kanssa käyty keskustelu voi olla kerhoympäristöä huomattavasti monitasoisempaa, syvempää ja runsaampaa. Lisäksi leiriympäristössä on mahdollista palata aiempiin keskustelun aiheisiin leiripäivän aikana.

Leiritoiminnassa on kerhotoimintaa useammin mukana eri-ikäisiä ja kehitystasoisia lapsia. Etenkin Harrastamisen Suomen mallin mukaiset kerhotoiminnot ovat usein eri luokka-asteille tai ikäryhmille rajattuja, kun taas leiritoiminnassa voi olla mukana lapsia aina esikouluikäisestä murrosikäiseen saakka. Tämä asettaa toiminnallisen haasteen, joka pystytään ratkaisemaan ikä- ja kehitystasoisesti suunnatuilla harjoitteilla, huolellisella ryhmäjako-suunnittelulla sekä riittäväillä ohjaajaresursseilla.

Kuten kerhotoiminnan alussa, myös leirin alkuun on hyvä huomioida ryhmäytymiselle ja keskinäiselle luottamuksen rakentumiselle tarvittava aika. Leirille saapuminen herättää monenlaisia tunteita. Ensimmäisenä leirivuorokautena tämä näkyy muun muassa lasten ja nuorten levottomuutena, jännityksen laukeamisen jälkeisenä uneliaisuutena tai arempien leiriläisten syrjäänvetäytymisenä.

Leiriympäristössä sopii hyvin suoritettavaksi esimerkiksi *Hyvän mielen taitomerkin* mukaiset harjoitteet, jotka ovat jo valmiiksi suunniteltu vaatavuudeltaan eri luokka-asteille sopiviksi. Siten eri ikäisille leiriläisille on jo valmiiksi samaan teemaan sopivat, ikä- ja kehitystasoiset harjoitteet. Harjoitteita löytyy myös selkosuomeksi 5-7-luokkalaisille. Hyvän mielen taitomerkin mukaiset harjoitteet ovat leirisuunnitelman pohjana, mutta yhtä hyvin leiriohjelman pohjan voi rakentaa myös vaikkapa *Hyvän mielen treenivihon* tai *Hyvää mieltä yhdessä* -käsikirjan harjoitteiden varaan leiriläisten eri ikä- ja kehi-

tystasot huomioiden. Harjoitteisiin osallistuneet lapset ja nuoret voidaan palkita leirin lopussa esimerkiksi diplomein tai heidän kanssaan voi askarrella rintamerkkejä, jotka toimivat tunnustuksina aktiviteetteihin osallistumisesta.

Leirin mallisuunnitelma (liite 2) on rakennettu 5-7 leiripäivän leiritoimintaan sopivaksi. Mallia voi muokata leirin pituuden ja luonteen mukaisesti. Leirin mallirakennetta voidaan hyödyntää niin yön yli leireillä kuin päiväleireilläkin ja leiripäivän ohjelmaa voidaan varioida myös siten, että toiminnallisempi osuus järjestetään aamupäivällä ennen lounasta ja mielenterveyttä tukevat harjoitteet lounaan jälkeen. Jos mallia käytetään osana päiväleirin suunnittelua, niin on luontevaa käyttää leiritoiminnan mallin taulukosta (liite 2, s. 26) aika-tilasuunnitelmaa kellonaikavälille 9-16.

Leiritoiminnan ohjaajat käyvät perehdytyskoulutuksen ennen leiriä ja chat-tuki on käytettävissä leirin aikana kerhotoiminnan mallin tapaan. Koulutuksen jälkeinen palautetapaaminen järjestetään vasta leirin jälkeen, jotta tapaamisessa voidaan käydä läpi menetelmien soveltamista, esimerkiksi leiriympäristössä. Leirin mallisuunnitelmassa erillistä intensiivijaksoa ei ole kerhotoiminnan mallin tapaan, mutta leirin alussa panostetaan erityisen paljon ryhmäytymisprosessiin, jolla pyritään saamaan intensiivijakson hyödyt leiriympäristössä tapahtuvaan mielenterveystaitojen harjoitteluun.

Leiriohjelman mallisuunnitelma (liite 2, s. 26) on kerhon mallisuunnitelman tapaan rakennettu teemojen ympärille. Jokaisena leiripäivänä harjoitetaan eri teemaa MIELI ry:n Kuumailmapallo-mallin (luku 2.2., s. 8) mukaisesti. Leiriolosuhteissa teemat ovat mallinnettu päiväkohtaisiksi, koska käytettävissä oleva aikaraami on leireillä kerhoja suurempi.

Leirin mallisuunnitelmassa jokaisena leiripäivänä pyritään lisäksi suorittamaan MIELI ry:n teema-harjoitteiden (tunne- ja kaveritaidot, turvallisuus jne) päätteeksi tietoisuustaitoja tukeva harjoitus. Mallisuunnitelma on rakennettu siten, että Mieli ry:n harjoitteille ja teemakeskusteluille varataan jokaisena leiripäivänä noin 2-3 tuntia. Mieli ry:n harjoitteet toteutetaan leirisuunnitelmamallissa aamupäivisin aamupalan ja lounaan välissä, mutta harjoitteet voi toteuttaa myös muuna ajankohtana tai pilkkoa päivien muun ohjelman yhteydessä toteutettaviksi. Aamupäivän etu on se, että harjoitteiden teemoihin voidaan palata uudelleen päivän aikana muiden aktiviteettien yhteydessä.

Etenkin ensimmäisenä leiripäivänä suunnitelmassa panostetaan paljon ryhmäyttävään toimintaan ja kaveritaitoja tukeviin aktiviteetteihin. Leirin aikana voidaan myös kerätä ideoita ja toiveita esim. aiemmin mainitun ideaboksin avulla (s. 14).

Lapsia ja nuoria voi kannustaa mukaan luottamuksellisen ja avoimen leirihengen rakentamiseen esimerkiksi koko leirin kestävä *"Kaveritaitojen säästöpossun"* (Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja, s. 173) avulla, jonka ideana on harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja leiriympäristössä ja kertoa ohjaajalle, kun jokin tehtävä on suoritettu. Suoritetuista tehtävistä saa merkin kaveritaitojen säästöpossuun, jonka täyttyessä sovittuun rajaan asti ohjaajat palkitsevat leiriläiset esimerkiksi disko-illalla, herkuilla, valitseamallaan leffalla tms.

Liite 4 (s. 30) sisältää blancon leirin mallipohjan, johon voi itse rakentaa 5-7 päivän leirin aika-tilan ja ohjelman haluamallaan tavalla.

LIITE 1. KERHON MALLISUUNNITELMA

| AIKARAAMI (H) | TEEMAT JA SISÄLLÖT | OSALLISTUJAT |
|---|--|--|
| AJANKOHTA | | VASTUUTAHO |
| Syksy tai kevät kerhokauden ajankohdasta riippuen | 3h Hyvää mieltä yhdessä - perehdytyskoulutus kerho-ohjaajille. Ohjaajille käyttöön-ottoon ja intensiivijakson suunnitteluun etätuki ja 1h tunnin mittainen jälki-tapaaminen intensiivijakson jälkeen tai viimeistään 4 kerhokerran jälkeen. | Kouluttaja-organisaatio, esim. MIELI ry Kerho-ohjaajat |
| Elokuu tai tammikuu kerhokauden ajankohdasta riippuen | 4-8h Intensiivijakso 4-8h:Toiminnallinen osuus Teemana tutustuminen. Toiminnallinen osuus kattaa tutustumista sekä ryhmäyttävää ohjelmaa sisällä ja ulkona mahdollisuuksien mukaan. Ohjelmassa tutustumista sekä kerhokauden suunnitelman teko yhdessä kerholaisten kanssa. Kausisuunnitelmaa voi työstää esimerkiksi Unelmapilvi-harjoituksen avulla, jossa lapset kirjoittavat pilvimuotoon leikattuihin paperipaloihin kerhotoiveitaan ja kiinnittävät ne seinälle. Kauden aikana toiveiden toteutumista voidaan seurata esim. siirtämällä toiveita toteutuneiden toiveiden seinälle. Muita vinkkejä lasten osallistamiseen on Mieli ry:n Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan s.44. Hyvää mieltä yhdessä -osuus Tutustus-teeman aikana voi hyödyntää Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan ja turvallisen ryhmähengen rakentamisen harjoituksia(s.36-39). Tee ainakin tämä: • Hyvää mieltä yhdessä- käsikirjan ”Tervehtimisleikki” (s.152), jonka tarkoituksena on ryhmäytyä ja vahvistaa yhteishenkeä. tai käsikirjan s.124 ”Pelastajahippa” -harjoitus, jonka tarkoituksena on ryhmäytyä, lisätä keskinäistä luottamusta ja totutella läheisyyteen. • Intensiivijakson lopuksi voidaan hyödyntää käsikirjan s.127 ”Kehon rentoutus” harjoitusta, jonka tarkoituksena on tunnistaa kehossa jännityksen ja rentoutumisen ero ja oppia rentoutumista asteittain. • Lopuksi päivän purku ja fiilismittaus. • Muut ideat ja vinkit intensiivijaksoon ja kerhokauteen: • Mielenterveyden käsi-aiheet (käsikirjan s.29-30) • Ryhmäytysharjoituksia voi myös ripotella osaksi koko kerhokauden ohjelmaa, varsinkin jos ryhmän jäsenten vaihtuvuus on suurta. | Kerho-ohjaajat asiantuntijan etätuen avulla. Intensiivijakson jälkeen koulutuksen jälkeinen palautekeskustelu asiantuntijan johdolla. Kerholaiset |
| Kerho-kerta 1 | 1,5h Toiminnallinen osuus Teemana kädentaidot. Kädentaitoja lasten toiveiden perusteella. Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Itsetunto - teemaa (s.50-60) . Tee ainakin tämä: • Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan (s. 54) ”Kannustuskirje salaiselta ystävältä” harjoitus tai ”Hyvän mielen lautaset ja minä -runo”. Tämän harjoituksen tarkoituksena on harjoitella myönteisen palautteen antamista. • Lopuksi lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho-ohjaajat Kerholaiset |
| Kerho-kerta 2 | 1,5h Toiminnallinen osuus: Teemana ulkoilu. Ulkoillaan lasten toiveiden mukaisesti. Hyvää mieltä yhdessä -osuus: Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Itsetunto - teemaa (s.50-60) . Tee ainakin tämä: • Käsikirjan s. 53 ”Tunnustuksia” tai ”Kannustuskädet” harjoitukset. Näillä harjoituksilla on tarkoitus oppia tunnistamaan ja kertomaan omia vahvuuksiaan sekä antaa ja saada hyvää palautetta. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho-ohjaajat Kerholaiset |
| Kerho-kerta 3 | 1,5h Toiminnallinen osuus Teemana kokkailu. Kokataan lasten toiveiden perusteella. Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Itsetunto - teemaa (s.50-60) . Tee ainakin tämä: • Käsikirjan s. 55 ”Pikkurillipalautte” tai ”Helmipalautte” harjoitus. Harjoituksen tarkoitus on antaa ja saada myönteistä palautetta. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho-ohjaajat Kerholaiset |
| Kerho-kerta 4 | 1,5h Toiminnallinen osuus Teemana retkeily. Tehdään retki lasten toiveisiin perustuen. Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Itsetunto - teemaa (s.50-60) . Tee ainakin tämä: • Käsikirjan (s. 53) ”Minä myös!” -harjoitus, jonka tarkoituksena on tunnistaa omia vahvuuksia tai käsikirjan (s. 55) harjoitus ”Minä olen hyvä tyyppi”, jonka tarkoituksena on nähdä itsensä ihailtavana tyyppinä. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho-ohjaajat Kerholaiset |

| | | | | |
|--------------------------------------|------|---|--------------------|-------------|
| Kerho- kerta 5 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana kädentaidot. Kädentaitoja lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Tunteet-osiota (s. 64-83). <u>Tee ainakin tämä:</u> • Käsikirjan (s.68) ”Portti tunteesta toiseen” tai ”Musiikkimaalaus” harjoitus, jonka tarkoituksena on saadakokemus tunteiden ilmaisusta kuvataiteen keinoin. • Lyhyt purku ja fiilismittari | | |
| Kerho- kerta 6 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana ulkoilu. Ulkoillaan lasten toiveiden mukaisesti. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Tunteet - osiota (s. 64-83). <u>Tee ainakin tämä:</u> • Käsikirjan (s. 67) ”Heitä hymy” tai ”Tunne kasvaa ja pienenee” - harjoitus, jonka tarkoituksena on harjoitella tunteiden ilmaisua. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta | | |
| Kerho- kerta 7 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana kokkailu. Kokkaillaan lasten toiveiden mukaisesti. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Tunteet- osiota (s. 64-83). <u>Tee ainakin tämä:</u> • Käsikirjan (s. 80) ”Liikennevalot” - harjoitus, jonka tarkoituksena on oppia pysähtymään ja rauhoittumaan, sitten vasta toimimaan tai ”H-hetki” (s.83), jonka tavoitteena on kokea ja oivaltaa nauramisen reuntouttava voima. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | | |
| Kerho- kerta 9 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana kädentaidot. Kädentaitoja lasten toiveiden perusteella | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Kohtaaminen - osiota (s. 86-101). <u>Tee ainakin tämä:</u> • Käsikirjan (s. 93) ”Ketä minä voin auttaa?” harjoitus, jonka tarkoituksena on kokea auttamisen iloa tai ”Onnistuin!”-harjoitus (s.93), jonka avulla harjoitellaan kuuntelutaitoja sekä puheenvuoron ottamista ja antamista. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | | |
| Kerho- kerta 10 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana ulkoilu. Ulkoilua lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Kohtaaminen-osiota (s. 86-101). <u>Tee ainakin tämä:</u> • Käsikirjan (s.90) ”Kivikasvo” -harjoitus, jonka jälkeen harjoituksia voi jatkaa ”Empaattinen kuuntelu” ja ”Sinä- viesteistä minä- viesteiksi -harjoitukseen” (s.91) tarkoituksena on ymmärtää mitä empatia on sekä harjoitella omia rajoja sekä oppia tunnistamaan arvostelevaksi ja syytteleväksi koetut sinä-viestit. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | | |
| Kerho- kerta 11 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana kokkailu. Kokkailua lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Kohtaaminen - osiota (s. 86-101), josta käsitellään tietoista läsnäoloa käsikirjan (s.96-99) harjoitteilla. <u>Tee ainakin tämä:</u> • Käsikirjan (s.96) hengitysharjoitukset ”7/11”, tai ”Tietoinen aamu”, joiden avulla opitaan keskittymään omaan hengitykseen ja läsnäoloon hetkessä sekä vahvistamaan hyvää oloa myönteisillä ajatuksilla. • Pienemmille alakoululaisille (1-2lk) voidaan hyödyntää Taran Tarina-animaatiota ja harjoitteita tietoisuustaitojen opettamisessa joko kokonaan tai osittain. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta | | |

| AJANKOHTA | AIKARAAMI (H) | TEEMAT JA SISÄLLÖT | VASTUUTAHO | OSALLISTUJAT |
|------------------------------|---------------|---|--------------------|--------------|
| Kerho- kerta 12 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus Teemana retkeily. Retki lasten toiveiden perusteella.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Kohtaaminen - osiota (s. 86-101). Tee ainakin tämä: Käsikirjan (s. 99-101) harjoituksia rentoutumiseen. Kokeile esimerkiksi "Aistiharjoitus" s. 97 tai "Sammakon hengitysharjoittelua" s.97. Harjoitusten tarkoituksena on oppia rauhoittamaan oma mieli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pienemmille alakoululaisille (1-2lk) retkeen sopii myös toteutettavaksi Tara ja säihkyvä metsä -harjoitus, jonka avulla voidaan vahvistaa tietoisuustaitoja. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| Kerho- kerta 12 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus Teemana kädentaidot. Kädentaitoja lasten toiveiden perusteella.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Ainutlaatuisuus -teemaa (s.104-127) Tee ainakin tämä: • Käsikirjan s. 106 "Arvojen avaruus" harjoitus, jonka tarkoituksena on nimetä arvoja ja arvostuksia sekä oppia keskustelemaan niistä tai "Samanlaisia piirteitä"-harjoitus s.115, jonka tavoite on löytää samanlaisuutta itsensä ja ryhmäläistensä välillä.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| Kerho- kerta 13 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus Teemana ulkoilu. Ulkoilua lasten toiveiden perusteella.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Ainutlaatuisuus -teemaa (s.104-127) Tee ainakin tämä: • Käsikirjan s. 107 "Dilemmoja" harjoitus, jonka tarkoituksena on pohtia oikeudenmukaisuutta ja syy-seuraussuhteita.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| Kerho- kerta 14 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus: Teemana kokkailu. Kokkailua lasten toiveiden perusteella.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Ainutlaatuisuus -teemaa (s.104-127) Tee ainakin tämä: • Käsikirjan s. 109 "Saara ja pikku kummitukset" harjoitus, jonka tarkoituksena on sanoittaa ja ymmärtää totuuden ja valheen aikaansamia tunteita.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| Kerho- kerta 15 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus Teemana retkeily. Retki lasten toiveiden perusteella.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan Ainutlaatuisuus -teemaa (s.104-127) Tee ainakin tämä: • Käsikirjan s. 111 "Lankakerä" harjoitus, jonka tarkoituksena on osoittaa arvostusta kavereille ja kunnioittaa toisten puheenvuoroa tai "Pallo lentää"-harjoitus s. 115, jonka tarkoitus on osoittaa että kiusaaminen ei kuulu reilun kaverin ominaisuuksiin.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| Kerho- kerta 16 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus: Teemana kädentaidot. Kädentaitoja lasten toiveiden perusteella.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Mieli ry:n Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Turvallisuus -osiota (s. 130-147). Tee ainakin tämä: • Käsikirjan s. 147 "Selviytyjän purjelaiva" harjoitus, tai "Julisteet selviytymiskeinoista"-harjoitus (s.146), jonka tarkoituksena on tiedostaa erilaisia tapoja helpottaa omaa oloa pettymysten ja surun hetkillä.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |

| | | | | |
|------------------------------|------|---|--------------------|-------------|
| Kerho- kerta 17 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana ulkoilu. Ulkoilua lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Mieli ry:n Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Turvallisuus -osiota s. 130-147. <u>Tee ainakin tämä</u> • Käsikirjan s. 134 "Lupa omaan tilaan" -harjoitus tai tai "Vihreän ja punaisen valon kosketukset" (s.135) , joiden tarkoituksena on tutkia omaa tilaa eli sitä miten lähelle toista voi tulla sekä ymmärtämään, että jokaisen omaa tilaa ja kehoa on kunnioitettava. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | | |
| Kerho- kerta 18 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana kokkailu. Kokkailua lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Mieli ry:n Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Turvallisuus -osiota s. 130-147. <u>Tee ainakin tämä:</u> • Käsikirjan s. 147 "Tunnista selviytymiskeinot" harjoitus, jonka tarkoituksena on ymmärtää, että elämä tuo väistämättä eteen vastoinkäymisiä ja että niistä selviydytään erilaisin keinoin. <u>Muita ideoita:</u> • Lisäksi voidaan toteuttaa s. 144 selviytymiskeinoin tutustumista. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta | | |
| Kerho- kerta 19 | 1,5h | Toiminnallinen osuus Teemana retkeily. Retki lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Mieli ry:n Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Turvallisuus -osiota s. 130-147. <u>Tee ainakin tämä:</u> • Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan s.134 "Huomaa hyvä itsessäsi" - harjoitus, jonka tarkoituksena on vahvistaa itsetuntemusta ja omien vahvuuksien tiedostamista. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. | | |
| Kerho- kerta 20 | 1,5h | Toiminnallinen osuus: Teemana kädentaidot. Kädentaitoja lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus: Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan <i>Taiteesta tunteisiin</i> - osion "Mielen hyvinvointia musiikista" (s.150-153) ja "Elokuvat ja mielen terveyden opettaminen" (s.158-161) sekä Materiaalien arviointi -osiota (s.168-177). <u>Tee jokin näistä:</u> • Teemassa voi hyödyntää "Tunnemaalauksen" menetelmää käsikirjasta (s.160) soittamalla esimerkiksi elokuvamusiikkia ja pyytämällä lapsia maalaamaan tunteita, jota musiikki heissä herätti. Tunteiden sanoittamisessa voidaan hyödyntää Tunteiden tuulimylly- (Hyvää mieltä yhdessä käsikirjan Liite-osiota) tai Tunnepilvet -mallia. • Lyhyt purku ja fiilismittari kerhosta. Muita ideoita: • Metsän aarre- luontoretkimalli, jossa yhdistyy taidekasvatus tietoisuustaitoihin. | | |
| Kerho- kerta 21 | 1,5h | Toiminnallinen osuus: Teemana ulkoilu. Ulkoilua lasten toiveiden perusteella. | Kerho- ohjaajat | Kerholaiset |
| | | Hyvää mieltä yhdessä -osuus Kerhossa käsitellään Mieli ry:n Hyvää mieltä yhdessä - käsikirjan "Liikunnan iloa" (s.154-157) osiota. <u>Tee jokin näistä:</u> • Ulkoilu -teemassa voidaan toteuttaa käsikirjan (s. 157) "Sokea, kädetön, jalaton, mykkä" -harjoitus, jonka tarkoituksena on lujittaa yhteishenkeä sekä luottamusta ryhmäläisten välillä • Ulkoillessa voidaan toteuttaa myös käsikirjan (s. 156) "Tunnehippa" ja "Arvohippa" -harjoituksia, joiden tarkoituksena on harjoitella tunteiden ilmaisua sekä oppia nimeämään itselleen tärkeitä asioita. • Lopuksi harjoitteen purku ja fiilismittaus | | |

| AJANKOHTA | AIKARAAMI (H) | TEEMAT JA SISÄLLÖT | VASTUUTAHO | OSALLISTUJAT |
|-----------------------|---------------|---|----------------|--------------|
| Kerho-kerta 22 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus Teemana kokkailu. Kokkailua lasten toiveiden perusteella.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus: Kerhossa käsitellään Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan <i>Taiteesta tunteisiin</i>- osiota, "Mielen hyvinvointia musiikista" (s.150-153), sekä "Elokuvat ja mielenterveyden opettaminen" (s.158-161) sekä Materiaalien arviointi - osiota (s.168-177). <u>Tee jokin näistä:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Käsikirjan (s. 172) "Voimavarapuu" tai "Kaveritaitopuu"-harjoitus, jonka tarkoituksena on arvioida omia mielenterveyden voimavaroitekiöitä arjessa sekä arvioida tunne- ja kaveritaitoja. Harjoitteen purku ja fiilismittaus Muita ideoita: Käsikirjan s. 159 "Kikin lähettipalvelu" -harjoitus, jonka tarkoituksena on harjoitella tunteiden nimeämistä ja tunnistamista | Kerho-ohjaajat | Kerholaiset |
| Kerho-kerta 23 | 1,5h | <p>Toiminnallinen osuus: Teemana kauden päätös. Lasten toiveiden mukainen kerhokauden päätös ohjelma.</p> <p>Hyvää mieltä yhdessä -osuus: Kerhoissa käsitellään Mieli ry:n Hyvää mieltä yhdessä- käsikirjan Materiaalien arviointi- osiota s.168-177. <u>Tee ainakin tämä:</u> Kerhokauden viimeisellä kerralla voidaan täyttää myös käsikirjan s. 177 "Tunne- ja vuorovaikutustaitojen itsearviointilomake", jonka avulla voi purkaa kerhokauden onnistumiset ja kehittämisen kohteet sekä ideoita tulevaa kerhokautta yhdessä. <u>Muita ideoita:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Kerhokauden lopetukseen sopii myös s. 172 "Mielenterveyden käsi"-tehtävä Voidaan työstää myös s. 174 "Mieli- ja väittelyharjoitukset" osiota, joiden tarkoituksena on jäsentää opittua perustellun mielipiteen muotoon ja harjoitella sen ilmaisemista vakuuttavasti esimerkiksi kerhopalautteen osalta | Kerho-ohjaajat | Kerholaiset |

KERHOTEEMOJEN VÄRIKOODIT:

Harmaa: Materiaalien arviointi, Taiteesta tunteisiin, Liikunnasta iloa, Mielen hyvinvointia musiikista -teemat

Keltainen: Koulutusjakso

Pinkki: Ainutlaatuisuus-teema

Oranssi: Intensiivijakso ja Kohtaaminen-teema

Violetti: Tunne- ja selviytymistäidot-teema

Sininen: Turvallisuus-teema

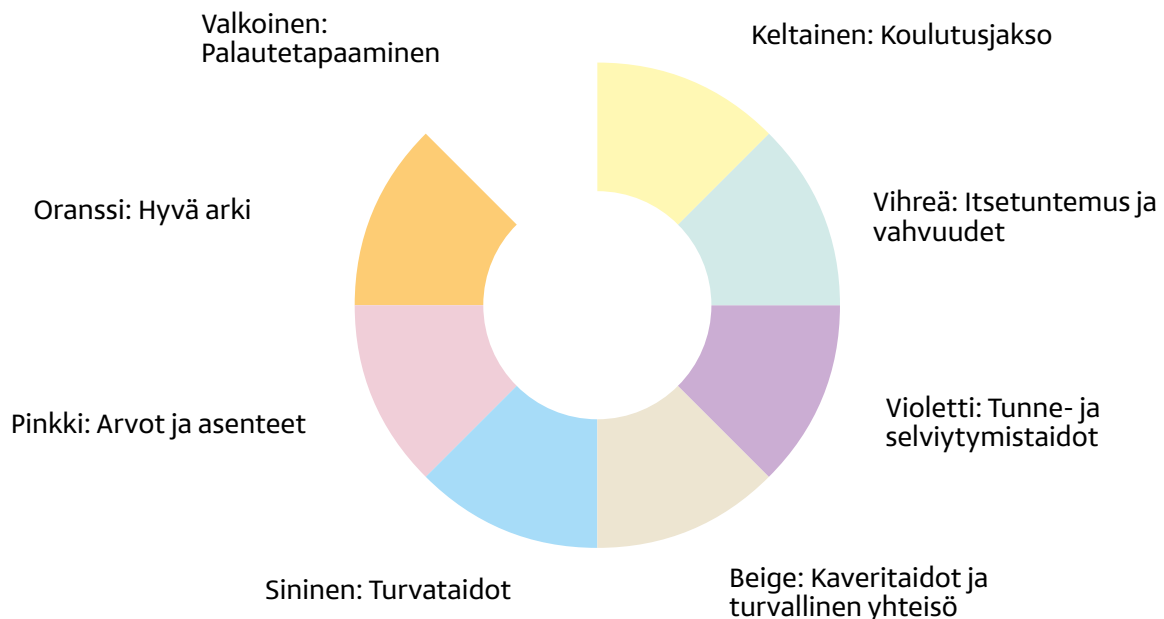
Vihreä: Itsetuntemus ja vahvuudet-teema

LIITE 2: LEIRIN MALLISUUNNITELMA 5-7 PÄIVÄN LEIRILLE

| | AIKARAAMI (H) | TEEMAT JA SISÄLLÖT | VASTUUTAHO | | | |
|--|---------------|--|---|---|----------------|---------------|
| AJANKOHTA | KELLON AIKA | | OHJELMASUOSITUKSET | OSALLISTUJAT | | |
| Syksy tai kevät leirin ajankohdasta riippuen | 3h | sovit-avissa | Hyvää mieltä yhdessä- perehdytyskoulutus leiriohjaajille sekä ohjaajien chat- etätuki ennen leiriä ja leirin aikana. | <ul style="list-style-type: none"> Hyvää mieltä yhdessä -koulutusrunгон mukaisesti. Chat-pohjainen etätuki leirisuunnittelun tueksi ja leirin ajaksi Jälkitapaaminen (1h) etänä leirin jälkeen | Mieli ry | Leiriohjaajat |
| Leiripäivä 1 | sovit-avissa | 9.00 9.30 10.00 12.30 13.15 15.00 15.30 17.00 17.30 20.00 21.00 22.00 | Saapuminen, majoittuminen, yleiset ohjeet ja säännöt Aamupala Ryhmäytyminen Mieli ry:n harjoitteita käyttäen Lounas Toiminnallista puuhua ja MIELI ry:n ryhmäyttäviä harjoitteita Välipala Toiminnallista puuhua Päivällinen Saunat/Toiminnallista puuhua Iltapala Iltatoimet Hiljaisuus | Käytetään Hyvän mielen taitomerkin aineistoja sekä Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan harjoitteita ikä- ja kehitystasokohtaisesti. Teema: Kaveritaidot. Tavoitteena tutustuminen ja ryhmäytyminen. Tutustumista ja leirin ohjelman läpikäyntiä yhdessä lasten kanssa sisä- ja ulkotiloissa mahdollisuuksien mukaan. • Hyviä toiminnallisia menetelmiä Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan ”Tervehtimis-leikki” (s.152), jonka tarkoituksena on ryhmäytyä ja vahvistaa yhteishenkeä. Hyvä menetelmä on myös käsikirjan s. 124 ”Pelastajahippa” -harjoitus, jonka tarkoituksena on ryhmäytyä, lisätä keskinäistä luottamusta ja totutella läheisyyteen. Ryhmäytysharjoituksia voi myös ripotella osaksi leirin ohjelmaa. | Leiri-ohjaajat | Leiriläiset |
| Leiripäivä 2 | sovit-avissa | 9.00 9.30 10.00 12.30 13.15 15.00 15.30 17.00 17.30 20.00 21.00 22.00 | Herätys Aamupala Mieli ry:n harjoitteita Lounas Toiminnallista puuhua Välipala Toiminnallista puuhua Päivällinen Saunat/Toiminnallista puuhua Iltapala Iltatoimet Hiljaisuus | Käytetään Hyvän mielen taitomerkin aineistoja ikä- ja kehitystasokohtaisesti. Teema: Tunne-selviytymistäidot. Tutustutaan erilaisiin tunteisiin, miltä ne tuntuvat kehossa ja ymmärretään, mistä tunteet johtuu ja millaisia vivahteita tunteilla on. Keskustellaan siitä, miten ikävistä tunteista tai huolista pääsee yli. Lopuksi tietoisuus-harjoitus, esim. Taran tarina, kiitollisuus-harjoitus, Jännitä- rentouta tai Kolme asiaa | Leiri-ohjaajat | Leiriläiset |
| Leiripäivä 3 | sovit-avissa | 9.00 9.30 10.00 12.30 13.15 15.00 15.30 17.00 17.30 20.00 21.00 22.00 | Herätys Aamupala Mieli ry:n harjoitteita Lounas Toiminnallista puuhua Välipala Toiminnallista puuhua Päivällinen Saunat/Toiminnallista puuhua Iltapala Iltatoimet Hiljaisuus | Käytetään Hyvän mielen taitomerkin aineistoja ikä- ja kehitystasokohtaisesti. Teema: kaveritaidot. Harjoituksia Hyvän mielen taitomerkin aineistosta koskien kaveritaitoja. Opetellaan toimimista eri ristiriitailanteissa sekä anteeksi antamista ja pyytämistä. Lopuksi tietoisuus-harjoitus ikä- ja kehitystason mukaisesti, esim. Selän kuviot tai jäätyneet hernepusit. | Leiri-ohjaajat | Leiriohjaaja |
| Leiripäivä 4 | sovit-avissa | 9.00 9.30 10.00 12.30 13.15 15.00 15.30 17.00 17.30 20.00 21.00 22.00 | Herätys Aamupala Mieli ry:n harjoitteita Lounas Toiminnallista puuhua Välipala Toiminnallista puuhua Päivällinen Saunat/Toiminnallista puuhua Iltapala Iltatoimet Hiljaisuus | Käytetään Hyvän mielen taitomerkin aineistoja ikä- ja kehitystasokohtaisesti. Teema: Itsetuntemus ja vahvuudet. Keskustellaan asioista, joista pitää ja joista ei pidä. Keskustellaan onnistumisista ja epäonnistumisista sekä tunnustetaan ja keuhataan kaverin vahvuuksia. Lopuksi tietoisuus-harjoitus, esim. Hengityspeili tai metsäkävely | Leiri-ohjaajat | Leiriohjaaja |

| AIKARAAMI (H) | TEEMAT JA SISÄLLÖT | VASTUUTAHO | OSALLISTUJAT | |
|--------------------------|--|---|---|---------------------------------|
| AJANKOHTA | KELLON AIKA | OHJELMASUOSITUKSET | | |
| Leiripäivä 5 | sovittavissa 9.00 9.30 10.00 12.30 13.15 15.00 15.30 17.00 17.30 20.00 21.00 22.00 | Herätys Aamupala Mieli ry:n harjoitteita Lounas Toiminnallista puuhaa Välipala Toiminnallista puuhaa Päivällinen Saunat/Toiminnallista puuhaa Iltapala Iltatoimet Hiljaisuus | Käytetään Hyvän mielen taitomerkin aineistoja ikä- ja kehitystasokohtaisesti. Teema: Arvot ja asenteet. Keskustellaan siitä, mikä on kenellekin tärkeää ja miksi. Puhutaan myös oikeasta ja väärästä. Tietoisuusharjoitus, esimerkiksi Terälehdet tai Tunnustellaan käsiä | Leiri-ohjaajat Leiriohjaaja |
| Leiripäivä 6 | sovittavissa 9.00 9.30 10.00 12.30 13.15 15.00 15.30 17.00 17.30 20.00 21.00 22.00 | Herätys Aamupala Mieli ry:n harjoitteita Lounas Toiminnallista puuhaa Välipala Toiminnallista puuhaa Päivällinen Saunat/Toiminnallista puuhaa Iltapala Iltatoimet Hiljaisuus | Käytetään Hyvän mielen taitomerkin aineistoja ikä- ja kehitystasokohtaisesti. Teema: Hyvä arki. Voi hyödyntää esim. Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjan mielenterveyden käden aiheita (s.29-30). Lopuksi tietoisuusharjoitus, esim. Tara ja Sähköyvä metsä tai Puunhakkaajan hengitys | Leiri-ohjaajat Leiriohjaaja |
| Leiripäivä 7 | sovittavissa 9.00 9.30 10.00 11.00 12.00 | Herätys Aamupala Mieli ry:n harjoitteita ja leiripalautetapaaminen Lounas Kotiinlähtö | Käytetään Hyvän mielen taitomerkin aineistoja ikä- ja kehitystasokohtaisesti. Teema: Turvataidot. Keskustellaan oman ja toisten kehon kunnioittamisesta ja miten toimia uhkaavissa tilanteissa niin netissä kuin reaali maailmassa. Lopuksi tietoisuusharjoitus, esim. Saderentoutus tai Olen ihana | Leiri-ohjaajat Leiriohjaaja |
| Palautetapaaminen | 1h sovittavissa | Hyvää mieltä yhdessä - palautetapaaminen asiantuntijan johdolla leirin jälkeen. | Keskustelua kysymyksiä herättäneistä teemoista, chatissa esiinnousseista asioista ja palautetta koulutuksesta. | Asian-tuntija Leiri-ohjaajat |

LEIRITEEMOJEN VÄRIKOODIT:



LIITE 3. OMA KERHOSUUNNITELMA

| AJANKOHTA | AIKARAAMI (H) | TEEMAT JA SISÄLLÖT | VASTUUTAHO | OSALLISTUJAT |
|-----------|---------------|-----------------------------|------------|--------------|
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |

AJANKOHTA **AIKARAAMI (H)**
 ⋮ ⋮

TEEMAT JA SISÄLLÖT
 ⋮

VASTUUTAHO **OSALLISTUJAT**
 ⋮ ⋮

| | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|--|
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |
| | | Toiminnallinen osuus | | |
| | | Hyvää mieltä yhdessä- osuus | | |

LIITE 4. OMA LEIRISUUNNITELMA

| AJANKOHTA | AIKARAAMI (H) | KELLON AIKA | TEEMAT JA SISÄLLÖT | MIELI-OSUUS | VASTUUTAHO | OSALLISTUJAT |
|--------------|---------------|-------------|--------------------|-------------|------------|--------------|
| Leiripäivä 1 | | | | | | |
| Leiripäivä 2 | | | | | | |
| Leiripäivä 3 | | | | | | |
| Leiripäivä 4 | | | | | | |
| Leiripäivä 5 | | | | | | |
| Leiripäivä 6 | | | | | | |
| Leiripäivä 7 | | | | | | |

LÄHTEET

- Bélair, Marc-André; Kohenn, Dafna; Kingsbury, Mila; & Colman Ian 2018. *Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents*. Viitattu 22.1.2024: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021119>.
- Hansen, Elisabeth; Sund, Erik; Knudtsen, Margunn; Krokstad Steinar, & Holmen Turid 2015. Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: the Young HUNT Study, Norway. Viitattu 21.1.2024. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1873-4>.
- Harrastamisen Suomen mallin nettisivut. Viitattu 19.1.2024: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/>
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2022. Tiedote. *Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut - tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille*. Viitattu 21.1.2024. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>
- Hämeen ammattikorkeakoulu ammatillinen opettajakoulutus 2004. Tutorointi - toiminnallinen ote yksilö- ja ryhmänohjaustilanteissa. Menetelmien mahdollisuuksia. Viitattu 25.1.2024. <https://slideplayer.fi/slide/2703574/>
- Kosonen, Reetta ja Virtanen, Johanna 2022. Tiedote: *Yhä useampi lapsi hakee apua mielen hyvinvoinnin takia - yhteydenottojen määrä Apuu -chattiin kovassa kasvussa*. Viitattu 21.1.2024: <https://www.sos-lapsikyla.fi/blog/2022/12/01/yha-useampi-lapsi-hakee-apua-mielen-hyvinvoinnin-takia-yhteydenottojen-maara-apuu-chattiin-kovassa-kasvussa/>
- MIELI ry:n Jotain rajaa! -kaveritaitoaineisto. Viitattu 19.1.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/jotain-rajaa-opetusaineisto-alakouluun/>
- MIELI ry:n Hyvän mielen taitomerkki . Viitattu 19.1.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/>
- MIELI ry:n Taran tarina - animaatio. Viitattu 18.1.2024: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/taran-tarina-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen/>
- MIELI ry:n Tara ja Sähkövä metsä -animaatio. Viitattu 18.1.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tara-ja-saihyva-metsa-animaatio-alakouluikaisille/>
- MIELI ry:n tunne- ja kaveritaitokortit. Viitattu 16.1.2024. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/05/tunne-ja-kaveritaito-kortit-tulostusversio.pdf>
- MIELI ry:n Ideapankki korttien käyttöön tunne ja kaveritaitokorttien käyttöön. Viitattu 16.1.2024. https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/05/tunne-ja-kaveritaitokorttien_ideapankki.pdf
- Nurmi, Riikka; Sillanpää Anniina ja Hannukkala Marjo 2014. Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Paino Jaarli Oy 2022.
- Pressmann Sarah, Matthews Karen, Cohen Sheldon, Martire Lynn, Scheier Michael, Baum Andrem ,Schulz Richard 2009. *Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being*. Viitattu 20.1.2024: https://www.researchgate.net/publication/259952417_Association_of_Enjoyable_Leisure_Activities_With_Psychological_and_Physical_Well-Being
- Peräaho, Katri & Nikkinen Emilia 2022. Hyvän mielen treenivihko (sähköinen ja paperinen aineisto). Spinpress 2022.
- Timonen Johanna 2022. *Seminaariesitys: Harrastustoiminta ja mielenterveys*. Viitattu 22.1.2024: https://cdn.mll.fi/prod/2022/04/07095217/johanna-timonen_webinaariesitys_harrastustoiminta-ja-mielenterveys_18_3_2022.pdf
- Timonen Johanna 2023. Tiedote: *Yhteisöllinen harrastaminen nuoruudessa tukee psyykkistä oireilua kokeneiden nuorten mielenterveyttä vielä aikuisena*. Viitattu 22.1.2024. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69965540/yhteisollinen-harrastaminen-nuoruudessa-tukee-psykkista-oireilua-kokeneiden-nuorten-mielenterveytta-vela-aikuisena?publisherId=57858920>
- Vahva ja välittävä Suomi - pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. Viitattu 29.1.2024. <https://valtioneuvosto.fi/hallitukset/hallitusohjelma#/5/4>
- Valtakunnallinen nuorisotyön- ja politiikan ohjelma VANUPO 2024-2027. Luonnos. Viitattu 29.1.2024. <https://www.lausuntopalvelu.fi/FI/Proposal/DownloadProposalAttachment?proposalId=247df2da-db2f-4dd3-beb6-61034e836f3c&attachmentId=21580>
- Vorma, Helena; Rotko, Tuulia; Larivaara, Meri & Kosloff Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia 2020- 2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 20:6. Viitattu 29.1.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>
- Wahlbeck Kristian, Hannukkala Marjo, Parkkonen Johannes, Valkonen Jukka ja Solantaus Tytti 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. Viitattu 19.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>



Pinskiä
Elämyksiä, iloa, yhdessä!

NUORET KOTKAT



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Tradeka