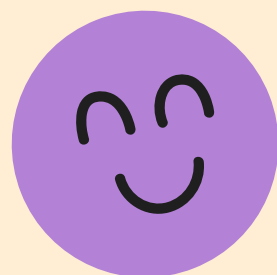




Voimavara- valmennus

– Opas ryhmämuotoisen
voimavaravalmennuksen
ohjaamiseen oppilaitoksessa



Sisällys

Intro	2	Voimavarat	7
Voimavaravalmennuksen esittely	3	Stressin hallinta	10
Alkuvalmistelut	4	Motivaatio	13
Hyvä ja turvallinen ryhmä	5	Tiivistelmä	16

Intro

Voimavaravalmennusopas on suunnattu kaikille nuorten kanssa toimiville ja työskenteleville opettajille ja ohjaajille, joilla on kokemusta ryhmän ohjaamisesta.

Voimavaravalmennus auttaa opiskelijoita vahvistamaan voimavarojaan ja huolehtimaan jaksamisestaan. Valmennus sopii parhaiten aloittavan opiskelijaryhmän kanssa toteutettavaksi ja sisällytettäväksi osaksi opintoja. Valmennuksessa on keskitytty Mielihyvin duunissa 2.0 -hankkeeseen osallistuneiden nuorten valitsemiin neljään teemaan: hyvä ja turvallinen ryhmä, voimavarat, stressinhallinta ja motivaatio.

Voimavaravalmennus on ennaltaehkäisevää toimintaa, joka edistää opiskelua sekä yksilötasolla että yhteisönä. Kyseessä ei ole valmennus vain haasteita kohtaaville opiskelijoille vaan kaikille oppilaitoksen nuorille, olipa heidän tilanteensa mikä tahansa. Mielen hyvinvoinnista huolen pitäminen on kaikkien yhteinen asia.

Tämä opettajille ja ohjaajille suunnattu opas sisältää ryhmänohjaamiseen tarvittavat ohjeet ja esimerkkejä harjoituksista ja toiminnallisista menetelmistä, joita ohjaamisessa voi käyttää. Rinnalla voi hyödyntää myös omia tuttuja toiminnallisia menetelmiä. Kaikki oppaassa mainitut harjoitusmateriaalit löydät Mielenterveyden keskusliiton Materiaalipankista.

Voimavaravalmennuksen pohjana on käytetty Omat Avaimet 4You:n Hevari- ja Minari-valmennuksia. Omat Avaimet 4You -toiminta on syntynyt Mielenterveyden keskusliiton ja ASPA-säätiön yhteiskehittämisen myötä.

Opas on tuotettu osana Mielihyvin duunissa 2.0 -hanketta (2025–2026), jonka tavoitteena on auttaa työpaikkoja ja koulutussektoria kehittämään osaamistaan nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa sekä rakenteellisella että yksilötasolla. Hankkeen rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö EU:n elpymis- ja palautumistukivälineestä (RRF) osana Suomen kestävä kasvun ohjelmaa. Kestävä kasvun ohjelman rahoitus tulee EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).

Voimavaravalmennuksen esittely

Voimavaravalmennus sisältää neljä eri teemaa:

1. Hyvä ja turvallinen ryhmä

Osiossa käsitellään ryhmän merkitystä ja sitä, millaiset tekijät mahdollistavat toimivan ja mahdollisimman turvallisen ryhmän kaikille osapuolille. Työskentelyssä opiskelijat pohtivat omia kokemuksiaan, ja niiden pohjalta luodaan yhteiset pelisäännöt ryhmälle.



2. Voimavarat



Osiossa käsitellään voimavarojen merkitystä sekä ammatillisesti että henkilökohtaisella tasolla. Opiskelijat tutustuvat erilaisiin tekijöihin, jotka vahvistavat ja toisaalta heikentävät heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan.

3. Stressin hallinta

Osiossa käsitellään stressiä, sen taustatekijöitä, oireita ja vaiheita. Opiskelijat tutustuvat omiin tunteisiin, ajatuksiin ja kehon reaktioihin, joita stressi aiheuttaa. Lisäksi pohditaan palautumista ja pieniä arkisia keinoja, joilla stressiä voi pyrkiä lieventämään.



4. Motivaatio



Osiossa käsitellään motivaatiota sekä teoriatasolla että käytännössä. Opiskelijat oppivat tunnistamaan sisäisen ja ulkoisen motivaation erot ja pääsevät pohtimaan, mikä heitä motivoi erilaisissa valinnoissaan.

Teemat ovat valinneet Mielihyvin duunissa 2.0 -hankkeeseen osallistuneet nuoret.

Alkuvalmistelut

Voimavaravalmennus suositellaan pidettävän tiiviinä kokonaisuutena, esimerkiksi kerran viikossa toteutettavina valmennuksina. Kaikki teemat suositellaan käytäväksi läpi seuraavassa järjestyksessä: hyvä ja turvallinen ryhmä, voimavarat, stressinhallinta ja motivaatio. Varmista, että omat taitosi ryhmän ohjaamiseen, voimavarasi ja aikataulusi ovat myönteelliset valmennuksen aloittamiseen.

Alkuvalmisteluihin on hyvä käyttää aikaa. Pohdi valmennuksen aikataulu, paikka, toiminnalliset menetelmät ja tarvittavat työvälineet. Aikatauluta valmennus valmiiksi: kuinka kauan on aikaa esimerkiksi pienryhmätyöskentelyyn, yksilötehtäviin, keskusteluun ja missä välissä pidätte tauot.

Yhden tapaamiskerran kesto on vähintään 90 minuuttia ja enintään 120 minuuttia tauottaen valmennusta. Ensimmäistä tapaamista varten on hyvä varata aikaa runsaasti tutustumiseen ja ryhmän sääntöjen luomiseen. Aikataulun väljyys antaa mahdollisuuden keskustelulle. Ryhmätapaamisten alussa ja lopussa kannattaa varata aikaa tunnelmien ja fiilisten kuulosteluun. Valmennuksen teoriaosioden suhteen suositeltava aika on noin 10 minuuttia, jolloin välttyään liialliselta luennoinnilta. Ryhmätehtäviin voi käyttää aikaa 15–30 minuuttia ryhmän koon ja aktiivisuuden mukaan. Valmennuksiin kuuluu 15 minuutin tauko, jonka paikan voi ohjaaja katsoa ohjaamisen kannalta sopivaan hetkeen.

Voimavaravalmennuksen aikana on hyvä muistaa, että jokainen opiskelija saa jakaa ajatuksiaan juuri sen verran kuin heistä itsestään tuntuu hyvältä. Ota tämä huomioon suunnitellessasi toiminnallisia menetelmiä ja sitä, kuinka aktivoit opiskelijoita.

Tilan olisi hyvä olla rauhallinen ja mahdollistaa myös pienryhmätyöskentelyn. Ohjaajana voit ottaa huomioon omat vahvuutesi: jos haluat käyttää itsellesi tuttuja toiminnallisia menetelmiä, esimerkiksi taidetta, liikettä tai sosiodraamaa, varmista, että tila soveltuu siihen.

Ryhmän ohjaaminen on mukavaa myös pareittain. Tiedustele, saisitko valmennukseen mukaan kollegan ja käyttäkää aikaa myös yhteiseen suunnitteluun.

Hyvä ja turvallinen ryhmä

1. Esittele voimavaravalmennuskokonaisuus ja sen teemat lyhyesti.

2. Tutustumiskierros

Ketä on paikalla? Tutustumisessa voi käyttää esimerkiksi janaharjoitusta tai hahmoharjoitusta. Osallistu harjoitukseen myös itse.

Janaharjoitus: Muodostakaa tilassa jana, jossa toinen pää edustaa lukua yksi ja toinen lukua viisi. Opiskelija asettuu valitsemalleen kohdalle ”fiilisjanaa”, jossa yksi edustaa väsynttä ja ankeaa fiilistä ja viisi puolestaan todella innostunutta ja motivoitunutta. Kun opiskelijat ovat asettuneet janalle, voit kysyä muutamalta opiskelijalta tarkennusta, miksi he valitsivat kyseisen kohdan. Aloita kysymällä heiltä, jotka seisovat lähinnä lukua yksi ja etene kohti vitosta. Ryhmän koon mukaan voit kysyä vain muutamalta tai vaihtoehtoisesti kaikilta osallistujilta.

Hahmoharjoitus: Jaa opiskelijoille hahmoharjoituspaperit ja värikyniä. Ohjeista opiskelijoita valitsemaan ja värittämään hahmo, joka kuvaa heidän tämänhetkistä fiilistään. Fiilikset voidaan jakaa joko pareittain tai yhteisesti ryhmän koon mukaan.



3. Tehtävä

Jaa opiskelijat pienryhmiin. Huomioi, että ryhmät muodostetaan siten, että työskennellään mahdollisimman monen eri opiskelijan kanssa.

Miettikää ryhmälle viisi sääntöä, joita meidän olisi hyvä yhdessä noudattaa. Tämän jälkeen jokainen pienryhmä esittelee omat sääntönsä, jotka ohjaaja kirjaa esimerkiksi fläppitaululle tai käyttämälleen digitaaliselle alustalle. Tärkeää on, että säännöt ovat jatkuvasti näkyvissä opiskelijoille. Kaikki ryhmien kirjaamat säännöt otetaan osaksi yhteisiä pelisääntöjä.

Opettaja, voit koota näistä pelisäännöistä esimerkiksi julisteen.

4. Tauko

15 minuuttia

5. Itsenäinen pohdita

Esitä opiskelijoille kysymykset: Mitä hyvää minä tuon tähän ryhmään? Miten voin edistää yhteistä hyvää? Tähän riittää pari minuuttia, minkä jälkeen keskustellaan yhdessä opiskelijoiden ajatuksista.

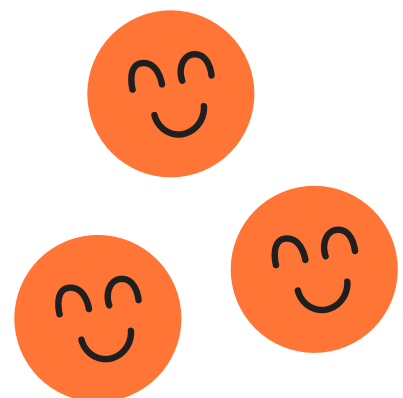
6. Ryhmäkeskustelu

Esitä opiskelijoille kysymykset: Muistele jokin ryhmäkokemus, jossa sinulla on ollut hyvä olla. Mikä siinä ryhmässä oli hyvää? Miksi tunsit olosi hyväksi ryhmässä? Jakakaa kokemuksianne ryhmässä. Puretaan ryhmissä esiin nousseita kokemuksia ja havaintoja myös yhdessä. Ryhmän koko maksimissaan neljä henkilöä.

7. Muistuta valmennuksen jatkumisesta ja kerro lyhyesti seuraavan valmennuksen teemasta.

8. Lopetusharjoitus

Päätä valmennus samaan harjoitukseen, jolla aloitit valmennuksen, esimerkiksi janaharjoitukseen: millä mielellä olet nyt ja jatkat päivää valmennuksen jälkeen?



Voimavarat

1. Esittele voimavaravalmennuskokonaisuus ja sen teemat lyhyesti.

Jos pidät voimavarateemaisen valmennuksen osana neljän teeman kokonaisuutta, ei esittelyä enää tarvitse tehdä uudestaan. Sen sijaan voit aloittaa valmennuksen kysymällä opiskelijoilta, mitä viime kerrasta jäi erityisesti mieleen.

2. Kerrataan yhdessä, ketä on paikalla.

Vahvistaaksesi opiskelijoiden läsnäoloa ja valmennukseen rauhoittumista, tehkää yhdessä jana- tai hahmoharjoitus. Osallistu harjoitukseen myös itse.

Janaharjoitus: Muodostakaa tilassa jana, jossa toinen pää edustaa lukua yksi ja toinen lukua viisi. Opiskelija asettuu valitsemalleen kohdalle ”voimavarajanaa”, jossa yksi edustaa vähäisiä voimavaroja ja viisi puolestaan täysiä voimavaroja. Kun opiskelijat ovat asettuneet janalle, voit kysyä muutamalta opiskelijalta tarkennusta, miksi he valitsivat kyseisen kohdan. Aloita kysymällä heiltä, jotka seisovat lähinnä lukua yksi ja etene kohti vitosta. Ryhmän koon mukaan voit kysyä vain muutamalta tai vaihtoehtoisesti kaikilta osallistujilta.

Hahmoharjoitus: Jaa opiskelijoille hahmoharjoituspaperit ja värikyniä. Ohjeista opiskelijoita valitsemaan ja värittämään hahmo, joka kuvaa heidän tämänhetkisiä voimavarojaan. Opiskelijoiden kokemukset voidaan jakaa joko pareittain tai yhteisesti ryhmän koon mukaan.

3. Pelisäännöt

Kerrataan ensimmäisellä valmennuskerralla (hyvä ja turvallinen ryhmä) tehdyt yhteiset pelisäännöt.

4. Teoriaosuus

Pidä lyhyt intro siitä, mitä voimavaroilla tarkoitetaan. Voit hyödyntää alla olevia sisältöjä tai etsiä omia lähteitä.

Miksi on tärkeää puhua voimavaroista: Ammatillinen merkitys, eli miten voimavarat vaikuttavat opiskeluun ja lopulta myös työelämässä jaksamiseen ja pärjäämiseen. On tärkeää, että omaan hyvinvointiin ja voimavaroihin tutustuu jo opiskelijana.

Voimavarat koostuvat seuraavista asioista:

- * ravinto, ruuan laatu ja määrä
- * lepo ja nukkuminen
- * asuinympäristö, koti ja turvallisuus
- * perhe ja ystävät
- * mielekäs työ, harrastus tai tekeminen
- * rentoutuminen
- * talous ja raha-asiat
- * mitä muuta?



Voimavara-akku: Jokainen tarvitsee latausta ja kulutusta. Akku kyllä kestää tilapäisiä kulutushuippuja. Useita viikkoja tai kuukausia kestänyt kulutus vaatii kuitenkin ylimääräistä lepoa tai virkistymistä. (Lähde: Krisse Lipponen: Voimaa, hyvän elämän polku)

5. Tehtävä

Tarvitset post-it-lappuja. Opiskelijat pohtivat itsenäisesti kaksi voimavaroja lisäävää asiaa ja kaksi voimavaroja kuluttavaa asiaa. Yksi asia / post-it. Opiskelijat tuovat laput taululle, jonka olet jakanut kahteen osaan. Näiden opiskelijoiden tuomien teemojen pohjalta käydään yhteistä keskustelua. Jos esimerkiksi useampi on laittanut havaintoja unesta tai syömisestä, havainnoidaan se ääneen. Kysy opiskelijoilta, miten he ovat huomanneet asian tai mitä ajatuksia siitä yleisesti on.

Vaihtoehtoisesti voitte käyttää erilaisia virikekortteja, kuten voimavara- tai tunnekortteja tai tehdä tehtävän digitaalisella alustalla (esimerkiksi Padlet).

6. Tauko

15 minuuttia

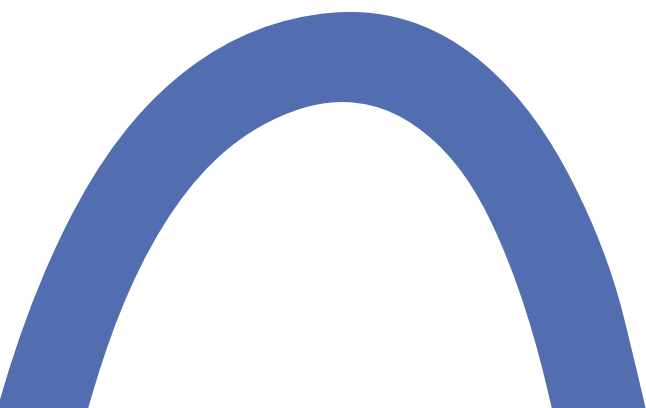
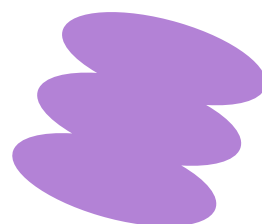
7. Ryhmäkeskustelu

Pohtikaa ryhmässä, millaiset asiat tuovat voimavaroja opiskeluun? Jakakaa ajatuksianne ryhmässä. Puretaan ryhmässä esiin nousseita kokemuksia ja havaintoja myös yhdessä. Ryhmän koko maksimissaan neljä henkilöä.

8. Muistuta valmennuksen jatkumisesta ja kerro lyhyesti seuraavan valmennuksen teemasta.

9. Lopetustehtävä

Valmennuksen loppuksi jokainen opiskelija kirjoittaa oman voimabiisinsä post-it-lapulle, taittaa sen kahtia ja tuo ohjaajalle esimerkiksi koriin tai hattuun, josta arvotaan loppuun yhdessä kuunneltavaksi yksi voimabiisi.





Stressin hallinta

1. Esittele voimavaravalmennuskokonaisuus ja sen teemat lyhyesti.

Jos pidät stressinhallintateemaisen valmennuksen osana neljän teeman kokonaisuutta, ei esittelyä enää tarvitse tehdä uudestaan. Sen sijaan voit aloittaa valmennuksen kysymällä opiskelijoilta, mitä viime kerrasta jäi erityisesti mieleen.

2. Kerrataan yhdessä, ketä on paikalla.

Vahvistaaksesi opiskelijoiden läsnäoloa ja valmennukseen rauhoittumista, tehkää yhdessä jana- tai hahmoharjoitus. Osallistu harjoitukseen myös itse.

Janaharjoitus: Muodostakaa tilassa jana, jossa toinen pää edustaa lukua yksi ja toinen lukua viisi. Opiskelija asettuu valitsemalleen kohdalle ”stressijanaa”, jossa yksi tarkoittaa, ettei ole stressiä lainkaan ja viisi puolestaan todella pahaa stressiä. Kun opiskelijat ovat asettuneet janalle, voit kysyä muutamalta opiskelijalta tarkennusta, miksi he valitsivat kyseisen kohdan. Aloita kysymällä heiltä, jotka seisovat lähinnä lukua viisi ja etene kohti ykköstä. Ryhmän koon mukaan voit kysyä vain muutamalta tai vaihtoehtoisesti kaikilta osallistujilta.

Hahmoharjoitus: Jaa opiskelijoille hahmoharjoituspaperit ja värikyniä. Ohjeista opiskelijoita valitsemaan ja värittämään hahmo, joka kuvaa heidän tämänhetkistä stressin kokemustaan. Opiskelijoiden kokemukset voidaan jakaa joko pareittain tai yhteisesti ryhmän koon mukaan.



3. Pelisäännöt

Kerrataan ensimmäisellä valmennuskerralla (hyvä ja turvallinen ryhmä) tehdyt yhteiset pelisäännöt.



4. Parikeskustelu

Lähinnä toisiaan istuvat keskusteleivat yhdessä siitä, mitä tulee mieleen sanoista stressi ja stressinhallinta. Keskustelun kesto noin viisi minuuttia, jonka jälkeen voit kysyä, haluaako joku pareista jakaa ajatuksiaan.

5. Teoriaosio

Pidä lyhyt intro siitä, mitä stressi on. Voit hyödyntää alla olevia sisältöjä tai etsiä omia lähteitä.

- * Vaatimukset ja voimavarat eivät ole tasapainossa.
- * Täydellisyyden tavoittelu
- * Kehollista stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi päihteet ja unettomuus.
- * Lyhytaikainen stressi on normaalia.
- * Stressi voi olla myös myönteistä.

Stressin vaiheet (Mielenterveystalo)

1. Hälytystila

Stressitilanteessa osa hermostosta menee taistele tai pakene -tilaan. Tällöin stressihormoneja vapautuu verenkiertoon. Reaktio valmistee toimintaan ja tukee selviytymistä. Kun tilanne on ohi, reaktio hellittää ja normaali tila palautuu.

2. Mukautumis- tai vastustustila

Jos stressaava tilanne jatkuu, pyrkii keho sopeutumaan siihen. Keho pyrkii palautumaan hälytystilaa edeltäneeseen tilaan, vaikka stressitekijä kuormittaa yhä. Vastustustila voi aiheuttaa ärtymystä, turhautumista ja keskittymisvaikeuksia.

3. Uupumistila

Stressin jatkuessa riittävän pitkään mieli ja keho menevät uupumistilaan. Elimistö ei jaksakaan enää stressata ja taistella vaan antaa periksi. Lyhyellä aikavälillä uupumistilasta toipumiseen auttaa vain lepo ja hellittäminen.

5. Tehtävä

Jaa jokaiselle opiskelijalle tyhjä paperi ja värikynät. Ohjeista piirtämään ihmishahmo, ja värittämään kehokuvasta ne alueet, joissa stressi jokaisella henkilökohtaisesti tuntuu?

Vaihtoehtoisesti opiskelija voi myös kirjoittaa paperille, missä ja miten stressi tuntuu? Jos opiskelijoiden on vaikea ryhtyä työhön, voit kertoa, että kokemusten mukaan niska-hartiaseudun tuntemukset, päänsärky ja vatsatuntemukset ovat hyvin yleisiä. Lisäksi esimerkiksi nukahtamisen vaikeudet, unettomuus, hikoilu ja muut fyysiset tuntemukset.

Tee tehtävä myös itse. Keskustelkaa yhdessä aiheesta.

6. Tauko

15 minuuttia

7. Ryhmäkeskustelu

Jaa opiskelijat pienryhmiin esimerkiksi Hullunkuriset perheet -pelin korteilla. Ryhmissä opiskelijat keskusteleval, mikä auttaa irrottautumaan opiskelun aiheuttamasta paineesta ja stressistä, ja kirjoittavat ajatuksensa paperille. Tässä yhteydessä käy läpi myös vinkkejä palautumisesta:

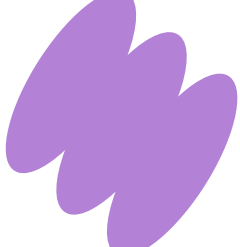
- * Tee vapaalla asioita, jotka poikkeavat opiskelusta.
- * Tee asioita, jotka eivät vaadi suuria ponnisteluja.
- * Tee asioita, joita juuri sinä haluat tehdä.
- * Hio jotakin taitoa, joka on itsellesi vieras (esimerkiksi leipominen, käsityöt).
- * Tee asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä.
- * Panosta hyviin ja läheisiin ihmissuhteisiin.
- * Huolehdi riittävästä unesta ja levosta.
- * Vähennä ruutuaikaa.
- * Syö säännöllisesti ja monipuolisesti.

7. Muistuta valmennuksen jatkumisesta ja kerro lyhyesti seuraavan valmennuksen teemasta.

8. Lopetustehtävä

Valmennuksen loppuksi jokainen opiskelija miettii omasta arjestaan yhden pienen hyvän hetken. Esimerkiksi lemmikin silitys aamulla, auringonpaiste koulumatkalla, hyvä musiikki tai ystävän tapaaminen. Kannusta pitämään miellyttävien tapahtumien kalenteria seuraavan viikon ajan, ja palatkaa siihen seuraavassa valmennuksessa.

Jos jää aikaa, voitte keskustella myös rajaamisen tärkeydestä. Mille asioille arjessa voi ja kannattaa sanoa kyllä ja mille ei? Mistä tietää, mihin raja on syytä vetää? Mitkä asiat vaikuttavat omiin rajoihin ja niiden muutoksiin?



Motivaatio

1. Esittele voimavaravalmennuskokonaisuus ja sen teemat lyhyesti.

Jos pidät motivaatioteemaisen valmennuksen osana neljän teeman kokonaisuutta, ei esittelyä enää tarvitse tehdä uudestaan. Sen sijaan voit aloittaa valmennuksen kysymällä opiskelijoilta, mitä viime kerrasta jäi erityisesti mieleen.

2. Kerrataan yhdessä, ketä on paikalla.

Vahvistaaksesi opiskelijoiden läsnäoloa ja valmennukseen rauhoittumista, tehkää yhdessä jana- tai hahmoharjoitus. Osallistu harjoitukseen myös itse.

Janaharjoitus: Muodostakaa tilassa jana, jossa toinen pää edustaa lukua yksi ja toinen lukua viisi. Opiskelija asettuu valitsemalleen kohdalle ”motivaatiojanaa”, jossa yksi tarkoittaa, ettei ole motivaatiota lainkaan ja viisi puolestaan todella motivoitunutta oloa. Kun opiskelijat ovat asettuneet janalle, voit kysyä muutamalta opiskelijalta tarkennusta, miksi he valitsivat kyseisen kohdan. Aloita kysymällä heiltä, jotka seisovat lähinnä lukua yksi ja etene kohti vitosta. Ryhmän koon mukaan voit kysyä vain muutamalta tai vaihtoehtoisesti kaikilta osallistujilta.

Hahmoharjoitus: Jaa opiskelijoille hahmoharjoituspaperit ja värikyniä. Ohjeista opiskelijoita valitsemaan ja värittämään hahmo, joka kuvaa heidän tämänhetkistä motivaatiotaan. Opiskelijoiden kokemukset voidaan jakaa joko pareittain tai yhteisesti ryhmän koon mukaan.



3. Pelisäännöt

Kerrataan ensimmäisellä valmennuskerralla (hyvä ja turvallinen ryhmä) tehdyt yhteiset pelisäännöt.



4. Teoriaosuus

Esittele motivaatio lyhyesti. Voit hyödyntää alla olevia sisältöjä tai etsiä omia lähteitä.

- * Motivaatio syntyy halusta päästä johonkin päämäärään.
- * Se näyttäytyy vireytenä, aktiivisuutena ja ahkeruutena.
- * Pohjalla on jo tuttuja teemoja kuten voimavarat ja stressin hallinta.
- * Sisäinen motivaatio = lähtee ihmisestä itsestään, halusta oppia uusia asioita
- * Ulkoinen motivaatio = perustuu palkkioihin ja rangaistuksiin
- * Voitte halutessanne kuunnella pätkiä motivaatiosta lisää esimerkiksi Yle Areenasta:
 - Tiedeykkönen-podcast: [Mikä meitä ihmisiä ajaa eteenpäin? - Motivaatiopsykologia tuo selityksiä](#)
 - Tiina Lundbergin huoltamo: [Motivaatiota ja merkityksellisyyttä työssä ja vapaa-ajalla](#)

5. Tehtävä

Jaa jokaiselle opiskelijalle kynä ja paperia. Opiskelijan tulee tarkastella kahta päivää viikostaan seuraavan ohjeistuksen mukaisesti:

Mitä asioita päiviisi kuuluu? Listaa kaikki toimet ja niiden aikataulut päivien ajalta, esimerkiksi herääminen ja nukkumaanmeno, syömiset, liikkumiset, työt, harrastukset, opiskelut ja sosiaalinen elämä. Kirjoita jokaisen kohdan alle, miksi teet tai toimit niin. Esimerkiksi miksi heräät siihen aikaan kuin heräät, miksi ja miten syöt päivän aikana, miksi osallistut valitsemaasi harrastukseen tai miksi haluat olla opiskelupäivän jälkeen itsekseen loppupäivän kotona.

Tehtävä auttaa opiskelijaa ymmärtämään, että kaikkien hänen valintojensa taustalla on jokin motiivi, sisäinen tai ulkoinen.

Keskustelkaa tehtävän päätteeksi yhdessä, mitkä toimet tuntuvat hyviltä ja motivoivilta ja minkä takaa motivaatiota on vaikea tunnistaa? Mitä pitäisi muuttaa?

6. Tauko

15 minuuttia

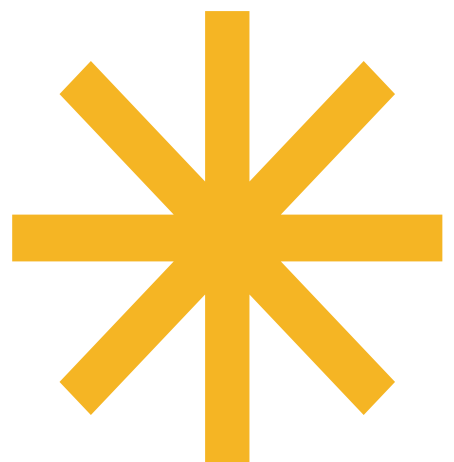
7. Ryhmätehtävä

Jaa opiskelijat pienryhmiin valitsemallasi menetelmällä. Ohjeista opiskelijat jakamaan ajatuksia ja kokemuksia siitä, miltä opiskelu tuntuu tällä hetkellä, mitä he haluaisivat oppia lisää ja millaiset hetket opiskelussa tuntuvat hyviltä tai palkitsevilta. Purkakaa keskustelu yhdessä.

8. Lopetustehtävä

Jaa opiskelijoille post-it-laput ja ohjeista kirjoittamaan yksi keino / lappu, miten itsensä voisi palkita päämäärän saavuttamisesta. Muistuta, että päämäärän ei tarvitse olla suuri vaan kyse voi olla myös pienistä välietapeista tai pienistä päämääristä. Kerätkää post-it-laput taululle.

Vaihtoehtoisesti voitte tehdä tehtävän digitaalisella alustalla (esimerkiksi Padlet).



Tiivistelmä

Mielen hyvinvoinnista huolen pitäminen on kaikkien yhteinen asia. On tärkeää, että tuemme opiskelijoita voimaan hyvin opintojen aikana, jolloin työelämään siirtyä aikanaan motivoituneita ja hyvinvoivia nuoria aikuisia.

Aikuisen tuki on nuorelle pitkään tärkeää, ja oppilaitosmaailma on merkittävä osa nuoren elämää vuosien ajan. Siksi opettajien ja ohjaajien rooli heidän arjessaan on suuri. Mielen hyvinvoinnin tukeminen ei edellytä mielenterveysalan ammattilaisuutta. Tärkeintä on olla läsnä ja kuunnella. Muistaa, että nuori saa tarvita tukea.

Tämä voimavaravalmennuksen opas tarjoaa sekä konkreettisia työkaluja että tietoa hyvinvoinnille merkittävistä asioista. Ohjeita voi noudattaa alusta loppuun sellaisinaan tai ottaa osia omien hyväksi todettujen menetelmien rinnalle.

Toivottavasti saat oppaasta inspiraatiota ja työkaluja nuorten kanssa työskentelyyn. Kiitos työstäsi nuorten kanssa!

Tarja Tikkanen

Mielenterveyden keskusliitto

Riikka Arola

Valo-Valmennus

Kehitämme sosiaalisesti ja taloudellisesti kestäväää työelämää yhdessä nuorten kanssa.

**Mielihyvin
duunissa**



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Mielenterveyden
keskusliitto



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



Pohjois-Savon
hyvinvointialue

