

PÄIVÄN AIKATAULU 9-16

9-11.00 Työssäjaksaminen ja omat voimavarat, välissä 10 min tauko, myötätuntoharjoitus

11-11.45 Ruoka

11.45-14 Ratkaisukeskeisyys, yhteistyön merkitys, ryhmätyö

14-14.15 Kahvi

14.15-16 Huonovointisen nuoren oireilun tunnusmerkkejä

Päivämäärä:	Teema:
27.10.2023	Lähipäivä
28.10.2023	Lähipäivä
-	Vertaisryhmätyöskentely , 2h. Ryhmä sopii ajan ja paikan itsenäisesti.
-	Vertaisryhmätyöskentely , 2 h. Ryhmä sopii ajan ja paikan itsenäisesti.
11.01.2024	Etäpäivä
-	Vertaisryhmätyöskentely , 2 h. Ryhmä sopii ajan ja paikan itsenäisesti.
31.1.2024	Pienryhmätyöskentely , verkkovälitteinen, 1,5 h. Kouluttajien ohjaama.
13.02.2024	Etäpäivä
-	Vertaisryhmätyöskentely , 2 h. Ryhmä sopii ajan ja paikan itsenäisesti.
27.3.2024	Pienryhmätyöskentely , verkkovälitteinen, 1,5 h. Kouluttajien ohjaama.
8.04.2024	Lähipäivä. Oman kehittämistyön purku ja esittäminen.

Välitehtävän palautus 28.1.2024
Kirjarefleksion palautus 20.3.2024 mennessä

astellaomaapolkua@gmail.com

RYHMÄ A

Kaisa Mars
Kirsi Sädeluoto
Anu Pakka
Kirsi Risku
Minna Salmi
Tanja Lahtinen

RYHMÄ B

Jonna Korpi
Irene Viljanmaa
Jonna Rajamäki
Mirkka Kataja
Anne Kyrölahti

RYHMÄ C

Sanna Alarautalahti
Kirsi Kandolin
Kaisa Hakasaari
Tarja Sorsa

RYHMÄ D

Anna-Maria Paulin
Ulla Häivälä
Mira Leppilahti
Suvi Kytömäki
Hele Järvi

RYHMÄ E

Elina Kultti
Maija Pajuluoma
Tuula-Anneli Rehn

RYHMÄ F

Satu Pelkonen
Mervi Wahlroos
Saija Glader
Nea Takala
Sirpa Tuores

RYHMÄ G

Hanna Reinikka
Marjo Makkonen
Jaana Nyppeli
Ida Helander-Tommila
Niina Mustajärvi

RYHMÄ H

Leena Rissa
Joonas Rinta-Aho
Henna Hellman
Anna Paloluoma
Maria Seppä

Vertaisryhmätyöskentely 2h x 4

Ryhmä sopii ajan ja paikan itsenäisesti. Tapaaminen on mahdollista pitää myös etänä. Tapaamisesta palautetaan muistio kouluttajille.

1. Oman työn kehittämistyön valintaa
2. Oman työn kehittämistyön alkuun saattaminen
3. Oman kehittämistyön sparrausta
4. Oman kehittämistyön loppuun saattaminen

Pienryhmätyöskentely 1,5 h x 2

Kouluttajien ohjaamat. Välitehtävien läpikäyntiä.

1. “Mitä on jo tehty ja mitä vielä voidaan kokeilla”- kaavake sekä päiväkirjan pitoa kokeilusta. Näistä yhteenvetona päätelmä. Havainnot mitä opin? Mitä aion kokeilla seuraavaksi? Mikä tuotti tulosta? Havainnointia itsestä.
Tapahtuiko muutosta tunteissa, toiminnassa, ajatuksissa?
2. Valitsemasta kirjasta kirjareflektio. ”Mitä oivalsit kirjan kautta? Mikä tuntui tärkeältä? Mitä voit soveltaa omassa työarjessasi ja miten?”

Välitehtävän kirjalista:

- Murphy John: Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö (2016) Lyhytterapeuttiinstituutti
- Talala Mira: Psykkisesti oireileva oppilas. (2019) PS-Kustannus
- Furman Ben: Muksuopin lumous. (2016) Lyhytterapiainstituutti
- Matilainen M. ja Puustinen M.: Malti ja Sinni. (2021) PS-Kustannus
- Roth, Korhonen, Saarenpää: Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. (2023)
Minea Kustannus ja Media Oy
- Ruutu Sirkku: Coachin työkalupakki (2020) AlmaTalent.
- Sinkkonen Jari: Kiintymyssuhteet elämänkaarella (2020) Duodecim.

Kirjarefleksio puretaan verkkovälitteissä pienryhmätyöskentelyssä 27.3.2024

Oman työn kehittämistyö

- Oman työn kehittämistyö on esimerkiksi ratkaisukeskeisten menetelmien hyödyntämistä ja kokeilemista omassa oppilastyössä.
- Kehittämistyö voidaan toteuttaa yksilötyönä, pareittain tai pienryhmissä. Työn tavoitteena on integroida opittua menetelmäharjoittelua omaan perustyöhön ja kehittää uusia tehokkaampia ja oppilaan kannalta mielekkäämpiä/motivoivampia pedagogisia työmuotoja
- Lopputyöt esitellään viimeisenä lähipäivänä 8.4.2024

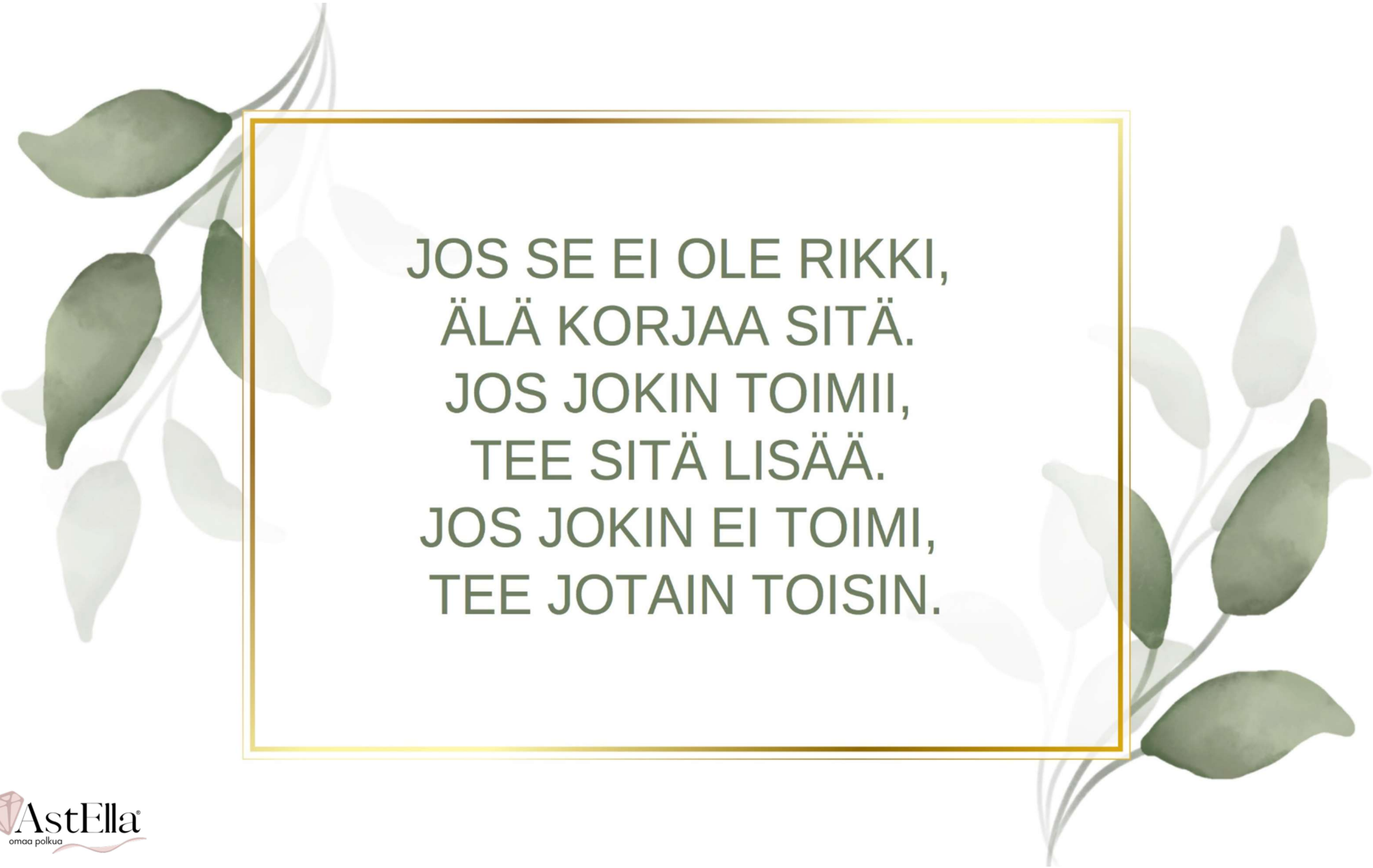
VALUES



ARVOT, ARVOSTUKSET, ARVOVALINNAT

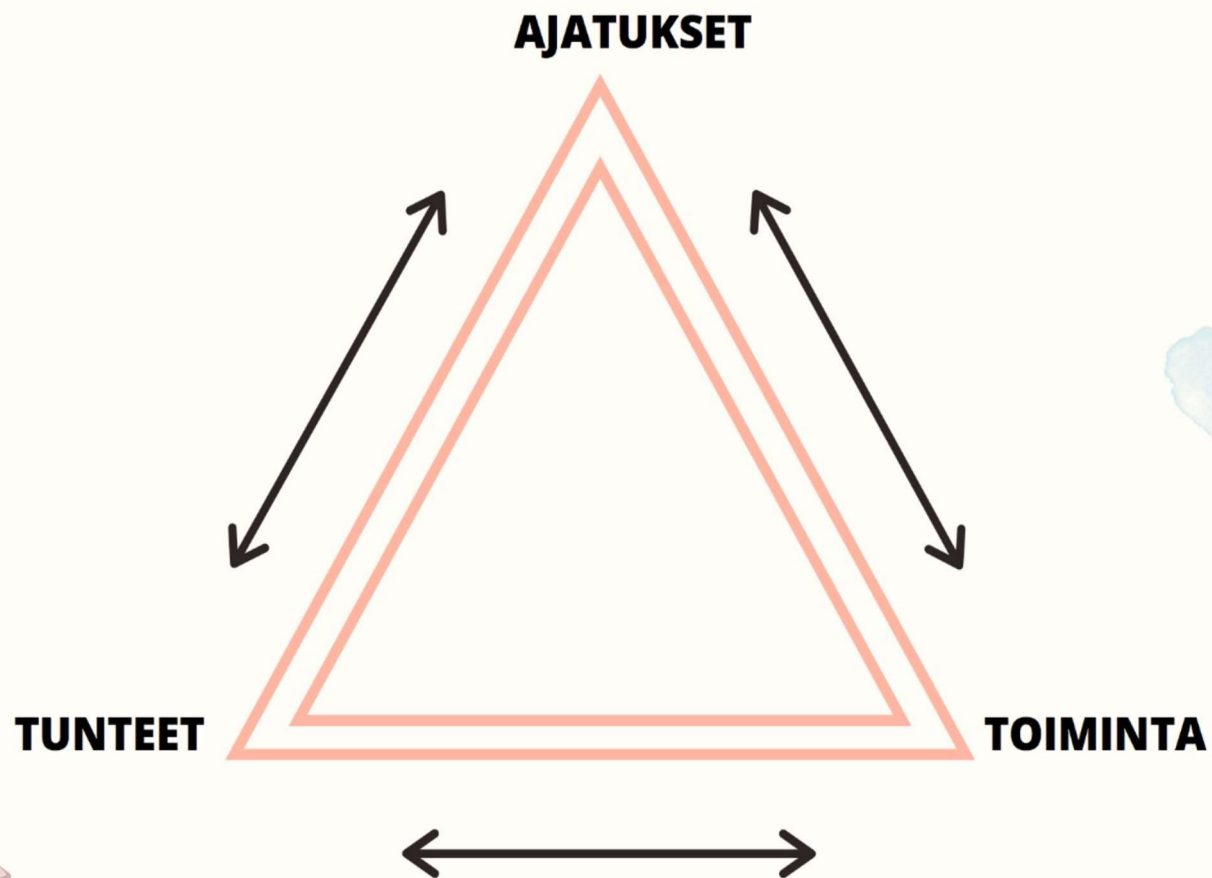
- Mitä arvostat itsessäsi?
- Mitä arvostat elämäkumppanissasi, ystävissäsi, työtovereissasi, perheenjäsenissäsi?
- Mitä harrastat? Miten harrastuksesi ilmentävät arvojasi?
- Mihin käytät mielelläsi aikaasi?
- Mitkä ovat sinulle niitä tärkeitä asioita, jotka tekevät elämästäsi elämisen arvoisen?

MENTIMETER



JOS SE EI OLE RIKKI,
ÄLÄ KORJAA SITÄ.
JOS JOKIN TOIMII,
TEE SITÄ LISÄÄ.
JOS JOKIN EI TOIMI,
TEE JOTAIN TOISIN.

KOGNITIIVINEN KOLMIO



"Jos alkaa toimia eri tavoin kuin ennen, se vaikuttaa mieleen eli ajatuksiin ja tunteisiin. Jos taas ajatukset ja tunteet muuttuvat, se näkyy myös toiminnassa".

Tunnetaitoihin kuuluvia asioita

TUNTEIDEN
TUNNISTAMINEN

TUNTEIDEN
SIETÄMINEN

TUNTEIDEN
SÄÄTELY

TUNTEIDEN
ILMAISEMINEN JA
KÄSITTELY

Tunnetaitojen harjoittelun perusteet

Keho kertoo
tunteistamme

Tunteet tulevat
ja menevät

Tunteen
nimeäminen

Ettei tunne
kasva liian
voimakkaaksi

Kaikki tunteet
ovat
tarpeellisia



Ettei tunne
muutu liian
hankalaksi

Apuvälineet;
tunnemittari
ja -kortit


Pilko tunne osiin



1. Tunteen nimi ja voimakkuus?
1. Mikä laukaisi tunteen (mitä tapahtui, kuka tai keitä oli paikalla jne.) ?
1. Mitä ajatuksia heräsi?
1. Miltä kehossa tuntui?
1. Miten olisin halunnut toimia?
1. Miten lopulta toimin (mitä tein tai sanoin)?
1. Mitä vaikutuksia tunteilla oli?





"OPPILAAT OPPIVAT PERUSOPETUKSEN AIKANA
TUNTEMAAN JA YMMÄRTÄMÄÄN HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ
EDISTÄVIEN JA SITÄ HAITTAAVIEN TEKIJÖIDEN SEKÄ
TURVALLISUUDEN MERKITYKSEN JA HAKEMAAN NIIHIN
LIITTYVÄÄ TIETOA. HE **SAAVAT MAHDOLLISUUDEN**
KANTAA VASTUUTA OMASTA JA YHTEISESTÄ TYÖSTÄ
SEKÄ KEHITTÄÄ **TUNNETAITOJAAN JA SOSIAALISIA TAITOJAAN.**
OPPILAAT KASVAVAT HUOMAAMAAN IHMISSUHTEIDEN
JA **KESKINÄISEN HUOLENPIDON TÄRKEYDEN.**" (POPS 2014)





***"OPISKELIJA KEHITTÄÄ VUOROVAIKUTUSOSAAMISTAAN
TUNNISTAMALLA, KÄSITTELEMÄLLÄ JA SÄÄTELEMÄLLÄ TUNTEITAAN.
HÄN OPPII MYÖS KUUNTELEMAAN, KUNNIOITTAMAAN JA
ENNAKOIMAAN TOISTEN TUNTEITA JA NÄKEMYKSIÄ SEKÄ NIIDEN
ILMAISUJA. HÄN OPPII KÄYTTÄMÄÄN TUNTEITA VOIMAVARANA
VUOROVAIKUTUKSESSA."*** (LOPS 2019)

POHDITTAVAA

- Tunnistammeko me aikuiset omat tunnetilamme?
- Tunnistammeko, miten tunnetilamme vaikuttaa käyttäytymiseemme?
- Ohitanko omia ja toisten tunteita vai hyväksynkö ne myötätuntoisesti?
- Kuinka sanoitamme omia tunteitamme ääneen?
- Miten ja kuinka paljon sanoitan luokassa omia tunteitani oppilaille, jos se on tarpeen?
- Miten säätelen omia tunteitani oppitunneilla ja työpäivän aikana?

POHDITTAVAA

- Mitkä oppilaan tunteet minun on helppoa/vaikea kohdata?
- Onko oppitunneillasi aikaa huomata erilaiset tunneilmapiirit ja pysähtyä tärkeiden tunneilmaisujen äärelle?
- Mitä tunteita sallin oppitunneillani? Kuinka tunteita ilmaistaan/saa ilmaista oppitunneillani?
- Miten sanoitan oppilaan tunteita heille?
- Millaisia tunteita koulussamme saa tuntea ja näyttää? Entä millaiset tunteet ovat kiellettyjä?

ARKIELÄMÄN STRESSINHALLINTA

- PIDÄ YLLÄ HYVINVOINTIASI
- JÄRJESTELE ELÄMÄÄSI
- HUOLEHDI IHMISSUHTEISTASI
- HALLITSE AJATUKSIASI JA TUNTEITASI
- HALLITSE STRESSIN FYSIOLOGISET MUUTOKSET
- HYVÄKSY JA KÄSITTELE ARKIELÄMÄN VIRHEET



AJANKÄYTTÖNI

1

Mihin asioihin
minulla menee
vähän aikaa?

2

Mihin asioihin
voisit käyttää
vähemmän
aikaa?

3

Mihin asioihin
toivoisin lisää
aikaa?

4

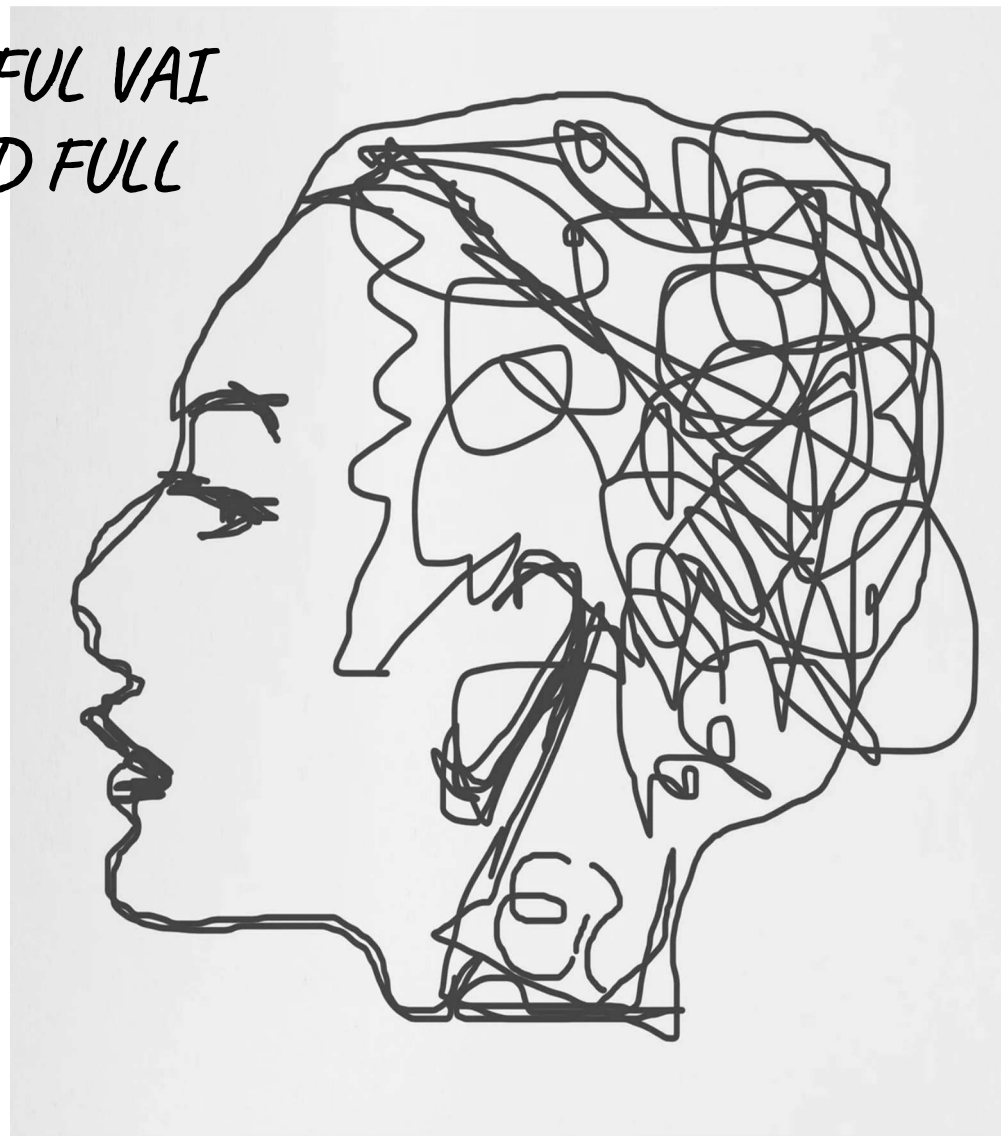
Mihin asioihin
voisit käyttää
enemmän
aikaa?

5

Mihin asioihin
minulla menee
paljon aikaa?



MINDFUL VAI
MIND FULL



“Jos ajattelet myönteisesti joka päivä, teet lujasti töitä,
pyrit olemaan paras versio itsestäsi,
ympäröit itsesi inspiroivilla ihmisillä,
etkä ikinä anna periksi, niin ei ole mitään rajoja sille
miten perusteellisesti voit palaa loppuun.”

-Sven Brinkmann-

VINKKEJÄ

- **Face:** HUS Lastenpsykiatria (tunnetaidot, vireystila, autismi, valikoiva puhumattomuus, sateenkaarilapset ja -nuoret, kouluakäymättömyys)
- **Insta:** Opettajan tietopalvelu, Positiivinen kasvatus, Positiivinen oppiminen, suavarten, tunnetaitoja lapsille, maria_ellipsi.....
- **Kortit** (Hidasta elämää, Dialogiset, Joonas Rontu, Sirian kortit), fiilismittari, vireystilamittari, aamurutiinit (päivärytmi, ruoka, aamun ajatus, päivän biisi), keskusteluhetket, rytmittäminen, tauottaminen, koulukoira

VINKKEJÄ

TUNNETAIDOT:

[Tunnetaidot koulussa | Opetushallitus](#)

[Tunteet ja tunnetaidot - MIELI ry](#)

[Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa | Opetushallitus](#)

HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN:

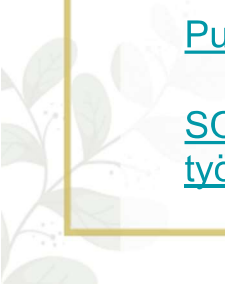
[Dialoginen huolen puheeksi ottaminen - THL](#)

[Huoli puheeksi! -sivu ja lomake - Nuortennetti](#)

[Miten ottaa huoli puheeksi? -keskustelukortti - EHYT ry](#)

[Puheeksi ottaminen - Nyyti ry](#)

[SOSIAALIHUOLLON TUEN TARPEEN TUNNISTAMISEN OHJE Huolen tunnistamisen malli -
työväline](#)



MUUTAMA VINKKI JA LINKKI LISÄÄ

<https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-11/Vanhempien%20vinkkivihkonen.pdf>

<https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-12/Repputuokioiden%20harjoitteet.pdf>



Opettajan vaikeat kysymykset. Norrena Juho. 2021.



KIRJALLISUUTTA

- Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Esa Eriksson ja Tom Erik Arnkil: Huoli puheeksi
- Murphy John J. : Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö
- Avola, Pentikäinen: Kukoistava kasvatus ja Hyvinvointitaitojen kukoistava työkirja
- Virtanen, Pelkonen: Poissa porukasta. Vahvista kouluun kiinnittymistä ja puutu poissaoloihin
- Rytisalo, Kinnunen: Huokauksia luokasta

KIRJALLISUUTTA

- Ben Furman: Jossakin on ilo - tietoa ja toivoa masennuksesta kärsiville ja heidän läheisilleen
- Matilainen, Puustinen: Malti ja Sinni
- Roth, Korhonen, Saarenpää: Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen
- Jari Sinkkonen: Kiintymyssuhteet elämänkaaressa
- Yvonne Dolan: Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen
- Ben Furman: Muksuoppi