

# 1-2-4-kaikki -tehtävä

## TAVOITE

Tämän tehtävän avulla kaikki osallistujat voidaan saada mukaan tuottamaan ajatuksia, kysymyksiä, ideoita tai ehdotuksia. Ohjaaja välttää ryhmäajattelun syntymistä, eikä ääneen pääse vain ne, jotka ajattelevat nopeasti.

## OHJEET

- Jaa ryhmä pareihin.
- Kukin osallistuja miettii ja kirjoittaa ylös vastauksensa kysymykseen tai ongelmaan. (Aikaa: 1 minuutti)
- Tehtävä voi liittyä esimerkiksi alaan.

Esimerkkejä:

### HAASTE 1: Vesihana vuotaa.

- Mitä ratkaisuja näet ongelmaamme?
- Mikä voisi auttaa?
- Mikä voisi olla ensimmäinen askel?

### HAASTE 2: Koira ei anna leikata kynsiään.

- Mitä ratkaisuja näet ongelmaamme?
- Mikä voisi auttaa?
- Mikä voisi olla ensimmäinen askel?

### HAASTE 3: Meillä ei ole varaa uuteen hitsauslaitteeseen.

- Mitä ratkaisuja näet ongelmaamme?
- Mikä voisi auttaa?
- Mikä voisi olla ensimmäinen askel?

Parit jakavat vastauksensa ja keskustelevat niistä keskenään. (Aikaa: 2 minuuttia)

## JATKO

Kokoa seuraavaksi 4-5 henkilön ryhmiä. He keskustelevat vastauksistaan ja pohtivat ratkaisuja ongelmaan. (Aikaa: 4 minuuttia)

Tämän jälkeen KAIKKI työskentelevät yhdessä. Kukin ryhmä jakaa tärkeimmät huomiot. Tarkoitus ei ole jakaa kaikkea, vaan nostaa esiin pari tärkeintä asiaa. Samalla voi alkaa hahmottua yhteisiä kuvioita asioista, joita nousee esiin (Aikaa: 5 minuuttia).



# 1-2-4-kaikki -tehtävä

## KAIKKI MUKANA

Tärkeää on tietoisuus kompleksisuudesta, luottamus, viestintätaidot, rohkeus, perspektiivikyky, luovuus ja muut vastaavat taidot.

## Tehtävän tavoitteet?

1. Tehtävän rakenne mahdollistaa sen, että kaikilla on mahdollisuus ilmaista mielipiteensä. Jokainen saa ensin miettiä rauhassa yksin, ilman muiden vaikutusta. Näin vältetään hallitsevien keskustelijoiden dominoiminen, sillä kaikilla on mahdollisuus jakaa ajatuksiaan ainakin yhden ihmisen kanssa. Alusta asti varmistetaan, ettei keskustelut yllä ainoastaan äänekkäimpien osalta.
2. Tehtävässä luodaan turvallisuutta. Joillakin ihmisillä voi olla hyviä ideoita, mutta he eivät ole valmiita jakamaan niitä heti koko ryhmän kanssa. Tässä heillä on tilaisuus ensin "kokeilla" ajatusta yhden ihmisen kanssa. Sen jälkeen he voivat joko jakaa sen itse tai antaa jonkun muun ryhmästä viedä idean eteenpäin isoon ryhmään.
3. Jotkut ovat nopeita ajatuksissaan ja pystyvät järjestämään ne nopeasti, kun taas toiset tarvitsevat enemmän aikaa miettiäkseen ja voidakseen jakaa omia ratkaisuehdotuksiaan.



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Minun arvoni -harjoitus

## TAVOITE

Tämä harjoitus auttaa opiskelijaa tunnistamaan omat henkilökohtaiset arvonsa.

Kun olet tietoinen arvoistasi ja siitä, mikä on sinulle tärkeää, on helpompaa löytää motivaatiota ja olla aktiivinen tavoitteidesi saavuttamiseksi elämässä.

Jaa opoiskelijoille Minun arvoni -paperi.

Laatikossa on lueteltu 20 yleistä arvoa/elämäntilannetta tai olosuhdetta. Pyydä opiskelijoita ympyröimään näistä 10 tärkeintä. Seuraavaksi pyydä heitä valitsemaan näistä kymmenestä kolme tärkeintä arvoa ja kirjoittamaan ne tärkeysjärjestyksessä riveille 1-3.

## Jatko-ohje:

Pohtikaa pareittain seuraavia kysymyksiä:

- Onko elämäsi tällä hetkellä henkilökohtaisten arvojesi mukaista?
- Jos vastaat ei tai osittain ei, miksi et?
- Onko elämässäsi asioita, joita haluaisit muuttaa, mutta se ei ole mahdollista juuri nyt?
- Jos vastaat kyllä tai osittain kyllä, milloin uskot voivasi muuttaa tämän?

## Pohdinta:

Pohtikaa yhdessä suuremmassa ryhmässä:

- Missä tilanteissa joku voisi olla valmis luopumaan omista arvoistaan?
- Mitä ajatuksia tämä harjoitus herättää?
- Keksitkö tärkeitä arvoja, jotka puuttuivat kokonaan?



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Minun arvoni

## Minulle on tärkeää se, että...

Elämäni on jännittävää	Minulla on omaa aikaa	Voin asua missä haluan
Vartaloni on treenattu	Voin nauttia taiteesta, musiikista ja kulttuurista	
Minulla on hyvä parisuhde		Minulla on rakkaudentäyteinen suhde
Taloustilanteeni on hyvä	Minulla on erilaisia mielenkiinnon kohteita	
Minulla on tulevaisuudessa lapsia ja lapsenlapsia	Terveytteni on hyvä	Minulla on suuri perhe
Minulla on merkittävä ammatti ja ura	Voin elää stressitöntä elämää	Saan olla luova
Omistan talon	Minulla on läheisiä ystäviä	Minulla on paljon vapaa-aikaa
Voin auttaa apua tarvitsevia ihmisiä	Saan harjoittaa uskontoani	

1. Ympyröi ensin 10 tärkeintä arvoa, jotka merkitsevät sinulle eniten.

2. Valitse sitten kymmenestä tärkeimmästä arvosta kolme ehdottomasti tärkeintä arvoa ja kirjoita ne alapuolelle tärkeysjärjestyksessä.

1.

2.

3.



**VAHVA-**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Elämänpyörä -harjoitus

## Tavoite

Tämä harjoitus auttaa osallistujia tarkastelemaan elämänsä eri osa-alueita tasapainon ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Harjoitus kannustaa itsetutkiskeluun ja auttaa löytämään alueita, joissa elämän tasapaino voi olla heikentynyt. Se edistää myös itsereflektion ja kehityksen pohdintaa.

## Ohjeet

### 1. Valmistelu

Ennen harjoituksen aloittamista, valmistele osallistujille "elämänpyörä", ympyrä, joka on jaettu useisiin osa-alueisiin. Voit piirtää ympyrän ja jakaa sen 8–10 sektoriin, joista jokainen edustaa tärkeää elämän osa-aluetta. Tai käytä valmista elämänpyöräkaaviota. Esimerkiksi seuraavat osa-alueet voivat olla osa elämänpyörää:

- Terveys ja hyvinvointi
- Työ ja ura
- Ihmissuhteet ja perhe
- Henkinen kasvu ja itsensä kehittäminen
- Vapaa-aika ja harrastukset
- Taloudellinen tilanne
- Yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen elämä
- Unelmat ja tavoitteet

Jokainen sektori voi olla arviointiasteikolla, kuten 1–10, jossa 1 tarkoittaa, että elämässä on vähän tasapainoa tällä alueella, ja 10 tarkoittaa, että elämässä on paljon tasapainoa ja tyytyväisyyttä kyseisellä alueella.

### 2. Harjoituksen aloitus

Anna osallistujille paperit ja pyydä heitä täyttämään elämänpyörä. Selitä, että heidän tulee arvioida kutakin elämän osa-aluetta omalla asteikollaan (1–10).

Pyydä osallistujia miettimään jokaisen osa-alueen tärkeyttä ja kuinka tyytyväisiä he ovat kunkin alueen tilanteeseen. He voivat arvioida, kuinka tasapainosa tai epätasapainossa he tuntevat olevansa näillä alueilla.

### 3. Harjoituksen kulku

Kun osallistujat ovat arvioineet kukin osa-alueen, pyydä heitä miettimään, miten nämä osa-alueet liittyvät toisiinsa. Onko joillakin alueilla erityisesti heikkouksia tai vahvuuksia? Voiko epätasapaino jollain alueella vaikuttaa muihin alueisiin?

Tämän jälkeen pyydä osallistujia miettimään, mitä muutoksia he voisivat tehdä elämässään parantaakseen tasapainoa. Mikä olisi yksi asia, jonka he voisivat tehdä tai muuttaa jokaisella osa-alueella?

### 4. Keskustelu ja reflektointi

Anna osallistujille aikaa pohtia omaa elämänpyöräänsä ja tehdä muistiinpanoja. Kannusta heitä jakamaan ajatuksiaan pienryhmissä tai koko ryhmän kesken. Voit käyttää seuraavia kysymyksiä keskustelun tukena:

- Missä elämässäsi tunnet olevasi erityisen tyytyväinen? Mikä tukee tätä tyytyväisyyttä?
- Missä koet olevan epätasapainoa? Mikä saisi asiat tuntumaan paremmilta?
- Miten elämän eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa? Voiko esimerkiksi hyvinvointi vaikuttaa työhön tai ihmissuhteisiin?
- Mikä on yksi konkreettinen asia, jonka voisit tehdä elämänpyöräsi tasapainottamiseksi?

### 5. Päätös ja lopetus

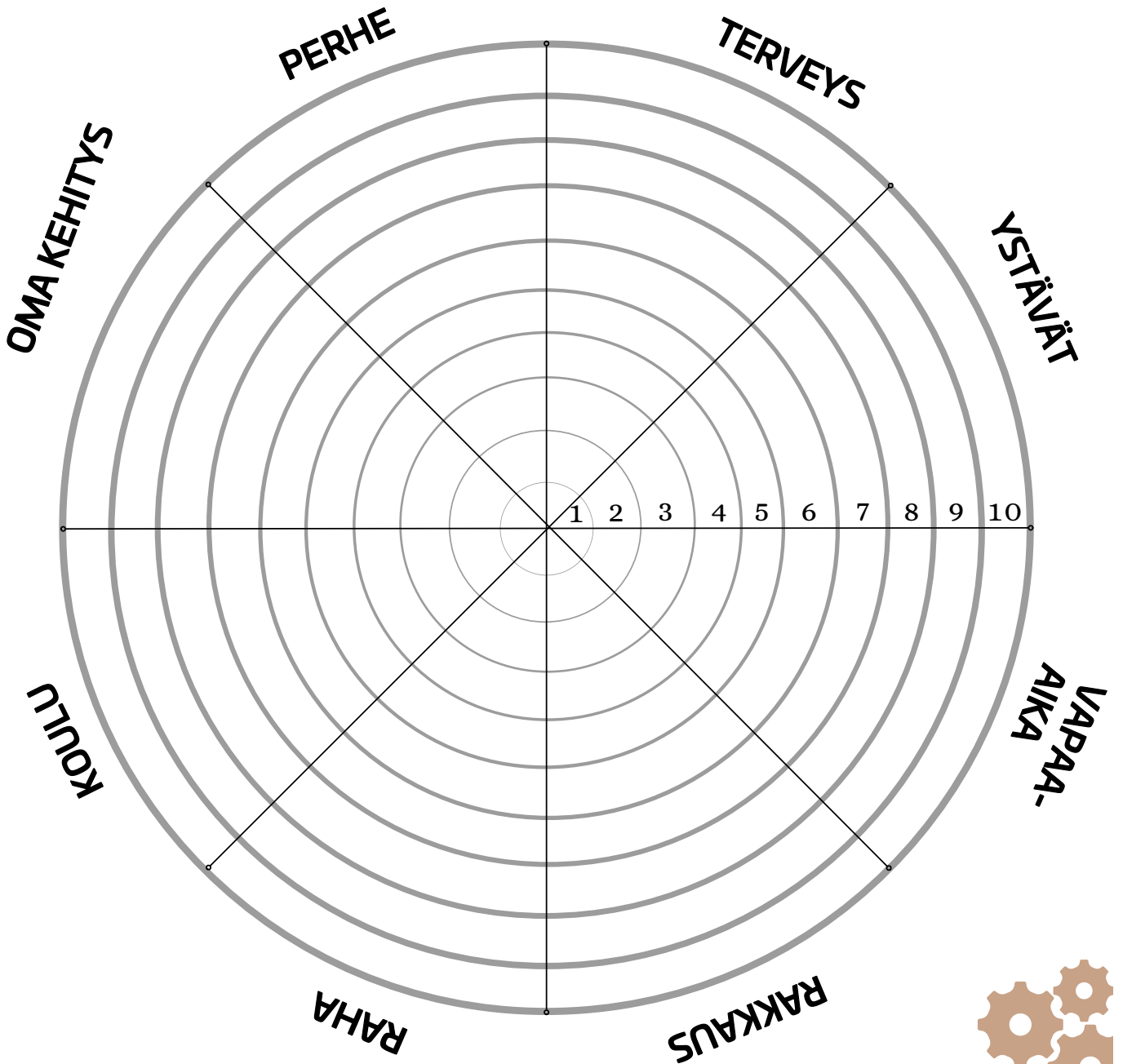
Harjoituksen lopuksi pyydä osallistujia miettimään, mitä konkreettisia toimenpiteitä he voivat tehdä, jotta elämänpyörän osa-alueet tulevat tasapainoisemmiksi. Rohkaise osallistujia tekemään pieniä askelia kohti tasapainoa ja muistuta, että elämässä ei tarvitse olla täydellistä tasapainoa joka hetkellä.

Voit myös ehdottaa, että osallistujat palaavat elämänpyöräänsä säännöllisesti ja tekevät arviointeja siitä, miten asiat etenevät.

Kesto: Harjoitus kestää noin 30–40 minuuttia ryhmästä ja keskustelun määrästä riippuen.



# Elämänpyörä



1. MITKÄ OSAT OVAT VÄHITEN TASAPAINOSSA?
2. VOITKO ITSE VAIKUTTAA OSIIN, JOIHIN OLET VÄHITEN TYYTYVÄINEN?
3. KUKA VOISI TUKEA SINUA TÄSSÄ?



**VAHVA-**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Haastattelu -harjoitus

## Tavoite

Tätä harjoitusta voidaan käyttää, kun opiskelijoita valmistellaan hakemaan työssäoppimis- tai harjoittelupaikkaa. Harjoittelemalla kysymyksiä ja vastauksia voidaan helpottaa pelkoa ja epä mukavuutta, joka liittyy hakuprosessin aloittamiseen.

**Kesto:** 20–30 minuuttia

## Ohjeet

### 1. Jaa ryhmä pareiksi.

Henkilö A toimii haastattelijana ja henkilö B hakijana.

### 2. Kierros 1:

Anna haastattelukysymykset A:lle paperilla. Haastattelu alkaa aina siitä, että A ja B kohtaavat toisensa, esittelevät itsensä ja aloittavat haastattelun.

### 3. Kierros 2:

A antaa paperin B:lle, ja B hakee uuden keskustelukumppanin ryhmästä. Haastattelu käydään uudelleen, mutta nyt haastattelijalla ja hakijalla on uudet roolit.

On hyödyllistä kokeilla molempia rooleja ja tunnustella, miltä tuntuu olla sekä haastattelijana että hakijana.

## Reflektio

Haastattelukierrosten jälkeen on tärkeää, että ohjaajana käynte läpi tärkeimmät kysymykset yhdessä opiskelijoiden kanssa.

## Esimerkkejä kysymyksistä keskustelua varten:

- Miten esittelet itsesi?
- Mihin kysymykseen oli helppo vastata?
- Mihin kysymykseen oli vaikea vastata?
- Miltä tuntui olla haastattelijana?
- Miltä tuntui olla hakijana?
- Kuinka tärkeää on kehonkieli haastattelutilanteessa?

## Lisää vähän huumoria mukaan

Rennommalle ohjaajalle voi olla hauskaa luoda pieni humoristinen hetki ryhmälle samoilla haastattelukysymyksillä. Anna kysymykset yhdelle opiskelijalle ja asetu itse hakijan rooliin. Muut ryhmässä ovat vain kuulijoita.

Ohjaaja voi vastata kysymykseen ”huonoimman mallin” mukaan, esimerkiksi näin:

- Onko sinulla heikkouksia? – Joo, olen aika laiska!
- Onko sinulla kysyttävää meiltä? – Eipä juuri!
- Välillä vilkuilee puhelinta.

Tällaiset vastaukset tai käytös voivat saada ryhmän naurahamaan ja rentoutumaan.



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Harjoittelupaikan hakeminen

## Mahdollisia haastattelukysymyksiä

1. Kerro vähän itsestäsi!
2. Miksi hait harjoittelupaikkaa juuri meiltä?
3. Mitä tiedät yrityksestämme?
4. Meillä on tänä vuonna paljon hakijoita. Miksi juuri sinut pitäisi valita?
5. Kerro vahvuksistasi!
6. Onko sinulla heikkouksia?
7. Miten toimit stressaavissa ja paineisissa tilanteissa?
8. Mitä mielestäsi on hyvä asiakaspalvelu?
9. Miten käyttäydyt, kun olet tekemisissä ihmisten kanssa, joista et pidä?
10. Mikä on unelmatyösi?
11. Miten ystäväsi kuvailisivat sinua?
12. Mitä kieliä osaat?
13. Miten kuvailisit omaa työskentelytapaasi?
14. Millä työpaikoilla tai harjoittelupaikoilla olet ollut aiemmin?
15. Meillä on usein tarvetta sijaisille. Olisitko valmis tulemaan lyhyellä varoitusajalla silloin tällöin?
16. Onko sinulla kysymyksiä meille?



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarkki



# Hammasrattaat -harjoitus

**Kesto:** Noin 20–30 minuuttia riippuen ryhmän koosta ja keskustelun syvyydestä

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on kehittää opiskelijoiden yhteistyö- ja kommunikaatiotaitoja. Harjoitus auttaa luomaan ryhmään yhteishenkeä ja mahdollistaa opiskelijoiden ajatusten ja ideoiden jakamisen. Lisäksi se tukee ryhmän jäsenten kykyä kuunnella ja tukea toisiaan.

## Ohjeet

### 1. Johdanto ja ryhmien muodostaminen

Aloita selittämällä harjoituksen tavoite ja kerro, että se keskittyy yhteistyöhön ja yhteisiin ratkaisuihin. Jaa opiskelijat pienryhmiin (4–6 henkilöä per ryhmä), jotta kaikki voivat osallistua aktiivisesti.

### 2. Tehtävänanto

Anna ryhmille seuraavat ohjeet:

- Ryhmän jäsenet muodostavat "hammasrattaan" tai ympyrän, jossa jokainen osallistuja on linkki muuhun ryhmään.
- Jokaisella ryhmän jäsenellä on oma osa tehtävästä. Kukin henkilö esittää vuorollaan idean, ongelmanratkaisun tai ajatuksen, joka liittyy annettuun aiheeseen.
- Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet kuuntelevat toisiaan tarkasti ja rakentavat ideansa toisten ideoiden pohjalta.

### 3. Harjoituksen kulku

- Ensimmäinen henkilö aloittaa jakamalla ajatuksen tai kysymyksen, johon muut ryhmän jäsenet voivat vastata.
- Seuraava henkilö vastaa edellisen ideaan ja tuo esiin oman näkökulmansa tai ehdotuksensa.
- Prosessia toistetaan niin, että jokainen jäsen tuo jotain uutta pohdittuun aiheeseen. Kukin vuo-

rollaan lisää omat ajatuksensa "hammasrattaaseen".

- Ryhmän jäsenet eivät saa katkaista toistensa puheenvuoroja. Tärkeää on kuunnella ja kehittää toisten ideoita rakentavasti.

### 4. Esimerkkejä aiheista

Voit antaa seuraavia aiheita ryhmille keskusteltavaksi:

- Miten voimme parantaa tiimityötä?
- Miten voimme tukea toisiamme koulussa tai työpaikalla?
- Miten voimme ratkaista tietyn ongelman, joka liittyy oppimiseen/työskentelyyn?

### 5. Keskustelu ja yhteenveto

Kun kaikki ovat saaneet jakaa omat ajatuksensa ja ryhmä on käynyt läpi useita näkökulmia, pyydä ryhmää keskustelemaan siitä, miten eri ajatukset liittyvät toisiinsa ja miten ryhmän jäsenet voivat yhdessä luoda parhaan ratkaisun tai lähestymistavan ongelmaan.

### Käykää yhdessä läpi seuraavat kysymykset:

- Mikä oli helpointa tai vaikeinta yhteistyössä?
- Miten yhteistyö voi auttaa meitä saavuttamaan paremman tuloksen?
- Miten voimme parantaa ryhmän dynamiikkaa tulevaisuudessa?

### Reflektointi

Tämän harjoituksen jälkeen opiskelijat voivat reflektoida ja jakaa omia kokemuksiaan siitä, miten yhteistyö toimi ja mitä he oppivat toisiltaan. Tämä auttaa kehittämään vuorovaikutustaitoja ja yhteisymmärrystä erilaisten ideoiden välillä.



# Ihmisoikeudet - mitä ne ovat?

Listaus keskeisistä ihmisoikeuksista, jotka perustuvat YK:n Ihmisoikeuksien yleismaailmalliseen julistukseen (1948) sekä muihin kansainvälisiin sopimuksiin:

## Perusoikeudet ja vapaudet

- Oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen
- Vapaus orjuudesta ja pakkotyöstä
- Vapaus kidutuksesta sekä julmasta, epäinhimillisestä tai halventavasta kohtelusta
- Oikeus yhdenvertaisuuteen lain edessä ja syrjimättömyyteen

## Kansalaisoikeudet

- Oikeus oikeudenmukaiseen oikeudenkäyntiin
- Oikeus yksityisyyteen, kotiin ja kirjeenvaihtoon
- Oikeus liikkumisvapauteen ja asuinpaikan valintaan
- Oikeus kansalaisuuteen
- Oikeus hakea turvapaikkaa vainon kohteeksi joutuessaan
- Oikeus ajatuksen-, omantunnon- ja uskonnonvapauteen
- Oikeus mielipiteen- ja sananvapauteen
- Oikeus kokoontumis- ja yhdistymisvapauteen
- Oikeus osallistua maan poliittiseen elämään ja vaaleihin

## Taloudelliset, sosiaaliset ja sivistykselliset oikeudet

- Oikeus työhön, oikeudenmukaisiin työoloihin ja ammatilliseen järjestäytymiseen
- Oikeus lepoon ja vapaa-aikaan
- Oikeus riittävään elintasoon (ruoka, vaatteet, asunto, terveydenhuolto)
- Oikeus sosiaaliturvaan
- Oikeus koulutukseen
- Oikeus osallistua kulttuurielämään, nauttia taiteista ja tieteellisestä kehityksestä

## Yhteisölliset oikeudet

- Oikeus perheeseen ja sen suojaan
- Oikeus omaisuuteen
- Oikeus kehitykseen ja luonnonvarojen oikeudenmukaiseen hyödyntämiseen
- Oikeus rauhaan ja turvallisuuteen



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Ihmisoikeudet -harjoitus

**Kesto:** Noin 30–45 minuuttia riippuen ryhmän koosta ja keskustelun syvyydestä

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tutustuttaa osallistujat ihmisoikeuksien peruseräisiin ja edistää heidän ymmärrystään siitä, kuinka ihmis-oikeudet liittyvät arkeen. Harjoitus voi myös auttaa osallistujia tarkastelemaan, kuinka ihmisoikeudet toteutuvat omassa yhteiskunnassaan ja maailmassa.

## Ohjeet

### 1. Valmistelu

- Ennen harjoituksen aloittamista varaa tarvittavat materiaalit: paperia, kyniä ja/tai tietokoneita.
- Valmistele lyhyt johdanto ihmisoikeuksien käsitteeseen. Voit käyttää Yhdistyneiden kansakuntien ihmisoikeuksien yleismaailmallista julistusta (UDHR) tai muita luotettavia lähteitä.

### 2. Johdanto ihmisoikeuksiin

Selitä osallistujille, mitä ihmisoikeudet tarkoittavat: ihmisoikeudet ovat oikeuksia, jotka kuuluvat kaikille ihmisille sukupuoleen, kansalaisuuteen, uskontoon tai muuhun asemaan katsomatta. Ne perustuvat arvon ja ihmisarvon kunnioittamiseen.

Voit antaa esimerkkejä tunnetuista ihmisoikeuksista, kuten oikeus elämään, vapautteen, sananvapautteen ja koulutukseen.

### 3. Ihmisoikeudet ja oma elämä

Pyydä osallistujia pohtimaan, miten he kokevat ihmisoikeuksien toteutumisen omassa elämässään.

Esimerkiksi: Mikä oikeus on heille tärkein? Onko jokin oikeus, jota he eivät ole koskaan ajatelleet ennen? Miten he voivat itse vaikuttaa oikeuksiensa toteutumiseen omassa ympäristössään?

### 4. Ryhmätyö

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin. Anna heille lista ihmisoikeuksista (esimerkiksi: oikeus elämään, koulutukseen, työhön, sananvapautteen jne.) ja pyydä heitä valitsemaan ryhmässä yksi oikeus, jonka he kokevat erityisen tärkeäksi.

Pyydä ryhmiä keskustelemaan, miksi juuri valittu oikeus on tärkeä ja kuinka se ilmenee heidän yhteiskunnassaan.

### 5. Keskustelu ja jakaminen

- Pyydä ryhmiä jakamaan keskustelunsa muiden kanssa.
- Voit ohjata keskustelua kysymyksillä, kuten: Mikä ihmisoikeus on ollut eniten haasteena maassanne tai maailmassa?
- Kuinka voimme suojella ja edistää ihmisoikeuksia omassa yhteiskunnassamme?
- Miten yksilö voi puolustaa omia oikeuksiaan?

### 6. Pohdinta ja loppukeskustelu

Harjoituksen lopuksi pyydä osallistujia pohtimaan, mitä he voivat tehdä edistääkseen ihmisoikeuksia omassa elämässään ja yhteisössään.

Voit kysyä: Miten voimme vaikuttaa siihen, että ihmisoikeudet toteutuvat kaikkialla maailmassa?

### Ohjaajan huomioita

On tärkeää, että ohjaaja luo turvallisen ja avoimen ympäristön keskustelulle. Ihmisoikeuksien käsittely voi herättää voimakkaita tunteita ja mielipiteitä, joten ohjaajan tulee olla valmis käsittelemään erilaisia näkemyksiä ja varmistamaan, että kaikki osallistujat voivat ilmaista ajatuksiaan kunnioittavasti.



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Kahvipöytäkeskustelu -harjoitus

## Tavoite

Tämä on harjoitus, joka auttaa luomaan yhteyden ja hyvää energiaa uuden teeman alkuun. Se auttaa asettumaan oikeaan mielentilaan tai suhtautumiseen, kun aloitetaan jotakin uutta.

**Kesto:** 20 minuuttia

## Ohjeet

Pyydä ryhmää järjestäytymään itsenäisesti kahteen yhtä suureen piiriin. Piirien tulee muodostaa sisempi ja ulompi rinkula. Tämä voi olla aluksi hieman sekavaa, mutta ryhmä saa sen aina järjestettyä. Jos osallistujia on pariton määrä, ohjaaja voi itse osallistua pariksi.

- Ulkokehän osallistujat kääntyvät kohti keskusta.
- Sisäkehän osallistujat kääntyvät kohti ulkokehää.
- Parit muodostuvat siten, että yksi henkilö on sisäkehältä ja toinen ulkokehältä.

## Jatka näin

Selitä, että aiot sanoa väittämän, jonka pohjalta jokainen pari keskustele. Jokaisella parilla on 60–90 sekuntia aikaa, ja kummankin tulee saada vuoronsa puhua.

Kerro, että on tärkeää, että molemmat ehtivät puhua, joten puheaika on hyvä jakaa tasan. Ohjaaja käyttää ajastinta ja seuraa aikaa. Kun aika loppuu, ilmoita siitä esimerkiksi äänimerkillä.

Kun aika on täynnä, ilmoita, että on aika vaihtaa pareja. Pyydä ulkokehän osallistujia siirtymään yhden askeleen oikealle, jolloin jokaiselle tulee uusi keskustelukumppani. Lue seuraava väittämä.

## Väittämiä:

- Parasta kesässä on, että...
- Tänään voin...
- Ajatus opiskelusta täällä on...
- Tänään toivon, että...
- Mietin, että...
- Tykkään Suomessa siitä, että...
- Ammattitutkinto merkitsee...
- On niin mukavaa, että...
- Jotakin, mitä suunnittelen tekeväni, on...
- Älä sano ei...
- Hauska lapsuusmuistoni on...

Ohjaaja voi mukauttaa väittämiä käsillä olevaan aiheeseen tai johonkin muuhun ryhmän ajankohtaiseen tarpeeseen.

## Sisäisen kehittämisen taidot (IDG) joita harjoitus kehittää

- Yhteisluominen
- Rohkeus
- Kommunikaatiotaidot
- Avoimuus ja oppiminen
- Arvostus



**VAHVA -**

turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Kriittinen ajattelu -harjoitus

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on kehittää opiskelijoiden kykyä ajatella kriittisesti, analysoida tietoa ja arvioida sitä objektiivisesti. Kriittinen ajattelu auttaa opiskelijoita tunnistamaan ja kyseenalaistamaan oletuksia, ennakkoluuloja sekä omia ajattelumallejaan.

**Kesto:** 20–30 minuuttia ryhmän koosta riippuen

## Ohjeet

Aloita kertomalla lyhyesti, mitä kriittinen ajattelu tarkoittaa. Esittele kriittisen ajattelun keskeisiä kysymyksiä:

- Mitä todisteita on?
- Mitkä ovat vaihtoehdot?
- Miksi tämä näkökulma esitetään?

## Ryhmien muodostaminen

Jaa opiskelijat 3–5 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan sama aihe, väittämä tai tekstikatkelma analysoitavaksi. Aihe voi olla esimerkiksi uutisartikkeli, mielipidekirjoitus tai yleinen väittämä, kuten:

- Kaikilla tulisi olla mahdollisuus etätyöhön tai
- Sosiaalinen media tekee ihmiset yksinäisiksi

## Tehtävänanto:

Pyydä ryhmiä analysoimaan aihetta kriittisesti seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä todisteita tämän näkökulman tukemiseksi esitetään?
- Onko näkökulmassa heikkouksia? Mitä ne voisivat olla?
- Voiko aiheeseen liittyä eri näkökulmia? Millaisia?
- Mitä omia ennakkoluuloja tai oletuksia aihe voi herättää?

Anna ryhmille 10–15 minuuttia aikaa keskustella ja tehdä muistiinpanoja.

## Esitykset ja keskustelu

Jokainen ryhmä esittelee analyysinsä muulle ryhmälle. Tämän jälkeen muut opiskelijat voivat esittää kysymyksiä tai kommentteja.

Kannusta keskustelemaan myös eri näkökulmista ja siitä, miten johtopäätökset voivat muuttua eri taustoilla tai kokemuksilla.

## Yhteenveto ja reflektointi

Koko ryhmässä voidaan lopuksi pohtia, mitä he oppivat kriittisestä ajattelusta tämän harjoituksen aikana.

Ohjaaja voi kysyä:

- Mikä yllätti teidät?
- Mikä oli haastavinta analysoinnissa?
- Miksi kriittinen ajattelu on tärkeää, erityisesti nykypäivän informaatiotulvassa?



# Kahvipöytäkeskustelu -harjoitus

## Tavoite

Tämä on harjoitus, joka auttaa luomaan yhteyden ja hyvää energiaa uuden teeman alkuun. Se auttaa asettumaan oikeaan mielentilaan tai suhtautumiseen, kun aloitetaan jotakin uutta.

**Kesto:** 20 minuuttia

## Ohjeet

Pyydä ryhmää järjestäytymään itsenäisesti kahteen yhtä suureen piiriin. Piirien tulee muodostaa sisempi ja ulompi rinkula. Tämä voi olla aluksi hieman sekavaa, mutta ryhmä saa sen aina järjestettyä. Jos osallistujia on pariton määrä, ohjaaja voi itse osallistua pariaksi.

- Ulkokehän osallistujat kääntyvät kohti keskusta.
- Sisäkehän osallistujat kääntyvät kohti ulkokehää.
- Parit muodostuvat siten, että yksi henkilö on sisäkehältä ja toinen ulkokehältä.

## Jatka näin

Selitä, että aiot sanoa väittämän, jonka pohjalta jokainen pari keskustele. Jokaisella parilla on 60–90 sekuntia aikaa, ja kummankin tulee saada vuoronsa puhua.

Kerro, että on tärkeää, että molemmat ehtivät puhua, joten puheaika on hyvä jakaa tasan. Ohjaaja käyttää ajastinta ja seuraa aikaa. Kun aika loppuu, ilmoita siitä esimerkiksi äänimerkillä.

Kun aika on täynnä, ilmoita, että on aika vaihtaa pareja. Pyydä ulkokehän osallistujia siirtymään yhden askeleen oikealle, jolloin jokaiselle tulee uusi keskustelukumppani. Lue seuraava väittämä.

## Väittämiä:

- Parasta kesässä on, että...
- Tänään voin...
- Ajatus opiskelusta täällä on...
- Tänään toivon, että...
- Mietin, että...
- Tykkään Suomessa siitä, että...
- Ammattitutkinto merkitsee...
- On niin mukavaa, että...
- Jotakin, mitä suunnittelen tekeväni, on...
- Älä sano ei...
- Hauska lapsuusmuistoni on...

Ohjaaja voi mukauttaa väittämiä käsillä olevaan aiheeseen tai johonkin muuhun ryhmän ajankohtaiseen tarpeeseen.

## Sisäisen kehittämisen taidot (IDG) joita harjoitus kehittää

- Yhteisluominen
- Rohkeus
- Kommunikaatiotaidot
- Avoimuus ja oppiminen
- Arvostus



**VAHVA -**

turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Kriittinen ajattelu -harjoitus

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on kehittää opiskelijoiden kykyä ajatella kriittisesti, analysoida tietoa ja arvioida sitä objektiivisesti. Kriittinen ajattelu auttaa opiskelijoita tunnistamaan ja kyseenalaistamaan oletuksia, ennakkoluuloja sekä omia ajattelumallejaan.

**Kesto:** 20–30 minuuttia ryhmän koosta riippuen

## Ohjeet

Aloita kertomalla lyhyesti, mitä kriittinen ajattelu tarkoittaa. Esittele kriittisen ajattelun keskeisiä kysymyksiä:

- Mitä todisteita on?
- Mitkä ovat vaihtoehdot?
- Miksi tämä näkökulma esitetään?

## Ryhmien muodostaminen

Jaa opiskelijat 3–5 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan sama aihe, väittämä tai tekstikatkelma analysoitavaksi. Aihe voi olla esimerkiksi uutisartikkeli, mielipidekirjoitus tai yleinen väittämä, kuten:

- Kaikilla tulisi olla mahdollisuus etätyöhön tai
- Sosiaalinen media tekee ihmiset yksinäisiksi

## Tehtävänanto:

Pyydä ryhmiä analysoimaan aihetta kriittisesti seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä todisteita tämän näkökulman tukemiseksi esitetään?
- Onko näkökulmassa heikkouksia? Mitä ne voisivat olla?
- Voiko aiheeseen liittyä eri näkökulmia? Millaisia?
- Mitä omia ennakkoluuloja tai oletuksia aihe voi herättää?

Anna ryhmille 10–15 minuuttia aikaa keskustella ja tehdä muistiinpanoja.

## Esitykset ja keskustelu

Jokainen ryhmä esittelee analyysinsä muulle ryhmälle. Tämän jälkeen muut opiskelijat voivat esittää kysymyksiä tai kommentteja.

Kannusta keskustelemaan myös eri näkökulmista ja siitä, miten johtopäätökset voivat muuttua eri taustoilla tai kokemuksilla.

## Yhteenveto ja reflektointi

Koko ryhmässä voidaan lopuksi pohtia, mitä he oppivat kriittisestä ajattelusta tämän harjoituksen aikana.

Ohjaaja voi kysyä:

- Mikä yllätti teidät?
- Mikä oli haastavinta analysoinnissa?
- Miksi kriittinen ajattelu on tärkeää, erityisesti nykypäivän informaatiotulvassa?



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Lasketaan kahteenkymmeneen -harjoitus

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on kehittää osallistujien yhteistyötaitoja, keskittymiskykyä ja vuorovaikutusta ryhmässä. Harjoitus auttaa myös parantamaan ryhmädynamiikkaa ja lisäämään luotamusta ryhmän jäsenten välillä.

**Kesto:** noin 10-15 minuuttia, riippuen ryhmän koosta ja siitä, kuinka monta kierrosta halutaan tehdä.

## Valmistelu

Varmista, että osallistujat voivat seistä ympyrässä tai istua lähietäisyydellä toisistaan. Harjoitus toimii parhaiten, kun ryhmä on pieni (4-10 henkilöä), mutta se voidaan mukauttaa suuremmille ryhmillekin.

## Harjoituksen aloitus

Selitä osallistujille, että heidän täytyy laskea yhdessä numeroita yhdestä kahteenkymmeneen, mutta yksi sääntö on: vain yksi henkilö voi sanoa numeron kerrallaan.

- He voivat sanoa numeron vuorotellen, mutta ei ole sallittua sopia etukäteen, kuka sanoo minkäkin numeron.
- Jos kaksi henkilöä sanoo saman numeron yhtä aikaa, ryhmän täytyy aloittaa laskeminen alusta.

## Aloita laskeminen

- Anna ryhmälle tehtäväksi aloittaa laskeminen yhdestä. Ensimmäinen henkilö sanoo "yksi", seuraava "kaksi" ja niin edelleen.
- Jos laskemisessa tulee virhe, esimerkiksi jos kaksi henkilöä sanoo numeron samaan aikaan, pyydä ryhmää aloittamaan laskeminen alusta.

## Keskity ryhmän yhteistyöhön

Korosta, että tämä harjoitus ei ole kilpailu, vaan yhteistyöstä ja yhteisestä sujuvuudesta. Ryhmän täytyy kommunikoida ja olla tarkkaavainen muiden mukanaolijoiden toiminnan suhteen.

## Pysähtyminen ja reflektointi

Kun ryhmä on laskenut kahteenkymmeneen, pyydä osallistujia pysähtymään ja pohtimaan, kuinka he tunsivat harjoituksen aikana:

- Mikä oli vaikeinta?
- Miten he pystyivät kuuntelemaan ja reagoimaan toisiinsa?
- Miten ryhmä voi parantaa yhteistyötä seuraavassa kokeilussa?

## Toista tarvittaessa

Harjoitusta voidaan toistaa useampaan kertaan. Jokaisella kierroksella ryhmän on yritettävä laskea nopeammin ja sujuvammin.

Voit myös haastaa ryhmää laskemaan 20:een tietyssä ajassa tai rajoittaa aikaa, jolloin ryhmän täytyy keskittyä entistä enemmän yhteistyöhön.

## Ohjaajan huomioita

Harjoituksen aikana on tärkeää, että ohjaaja kannustaa ja muistuttaa ryhmää siitä, kuinka tärkeää on kuunnella ja kunnioittaa toisiaan. Jos ryhmä ei onnistu heti, muistuta, että virheistä oppii ja yhteistyö paranee harjoituksen myötä.



**VAHVA -**

turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosariki



# Luo tekoälyn kanssa -harjoitus

## Tavoite

Tämän tehtävän tarkoituksena on rohkaista osallistujia käyttämään tekoälyä (AI) luovasti ja kekseliäästi. Harjoituksen avulla osallistujat oppivat käyttämään AI-työkaluja ongelmanratkaisussa ja luovassa työssä.

**Kesto:** noin 30-45 minuuttia, riippuen siitä, kuinka monimutkainen tehtävä on ja kuinka kauan osallistujat tarvitsevat tekoälytyökalujen kanssa.

## Valmistelu

Varmista, että kaikilla osallistujilla on pääsy tarvittaviin laitteisiin, kuten tietokoneisiin tai älylaitteisiin, joissa on internet-yhteys ja pääsy tekoälytyökaluun (esimerkiksi Copilot, ChatGPT, DALL-E tai muu vastaava työkalu).

## Tekoälyn esittely

Selitä osallistujille, mitä tekoäly on ja miten se voi auttaa luovassa työssä. Voit mainita esimerkkejä siitä, miten AI voi auttaa kirjoittamisessa, kuvien luomisessa, musiikin säveltämisessä tai muiden luovien projektien tekemisessä.

Varmista, että osallistujat ymmärtävät, että AI on työkalu, joka voi auttaa, mutta se ei korvaa heidän omaa luovuuttaan.

## Tehtävänanto:

Pyydä osallistujia valitsemaan luovaa tehtävää, jonka he haluaisivat toteuttaa AI:n avulla. Esimerkkejä voivat olla:

- Kirjoita tarina tai runo tietyn aiheen ympärille.
- Luo kuva tietystä teemasta (esim. avaruusmatka, unelmakaupunki).
- Luodaan mainos tai tuoteidea AI:n avulla.
- Säveltäkää kappale yhdessä AI:n kanssa.

## Ryhmätyö ja jakaminen

Jos tehtävä on ryhmälle, pyydä osallistujia työskentelemään yhdessä ja jakamaan tehtävän aikana syntyneet ideat tai luomukset. Ryhmässä voi olla luovan prosessin eri vaiheita, kuten ideointi, suunnittelu, tekoälyn käyttö ja arviointi.

Pyydä osallistujia jakamaan lopputulokset muiden kanssa ja keskustelemaan siitä, miten tekoäly auttoi heitä luomaan.

## Reflektointi

- Tehtävän lopuksi käy ryhmän kanssa keskustelua siitä, mitä he oppivat AI:n käytöstä luovassa työssä:
- Miten AI auttoi teitä luomaan?
- Mitä haasteita kohtasitte AI:n käytössä?
- Millaisia ajatuksia tekoälyn roolista luovassa työssä nousi esiin?
- Miten AI voi tukea tulevaisuudessa luovia projekteja?

## Ohjaajan huomioita

Tämän harjoituksen aikana on tärkeää kannustaa osallistujia kokeilemaan erilaisia tekoälyn tarjoamia mahdollisuuksia ja muistuttamaan, että AI ei ole vain tekninen työkalu, vaan se voi myös inspiroida uusia ideoita ja ajatuksia.

Tekoäly voi myös tuoda esiin uusia näkökulmia ja avata luovuutta tavoilla, joita ei ehkä olisi itse tullut ajatelleeksi.



# Luova mielikuvitus -harjoitus

## Tavoite

Tämä harjoitus auttaa opiskelijoita irrottautumaan normeista ja totutuista rakenteista. Opiskelijat voivat olla luovia ja antaa mielikuvituksen virrata vapaasti. Luomisprosessi on usein hauska ja viihdyttävä kokemus.

**Kesto:** 15 minuuttia

## Valmistelu

Anna jokaiselle opiskelijalle paperia ja kynä. Pyydä opiskelijoita keksimään niin monta ideaa kuin mahdollista – tarkoituksena on venyttää mielen rajoja, luoda uusia ajatuksia ja katkaista vanhoja, totuttuja kaavoja. Tässä ideointivaiheessa kaikki ideat ovat hyviä!

## Toimi näin

Pyydä opiskelijoita kirjoittamaan 10 tai 15 uutta käyttötarkoitusta eri asioille. Vaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi:

- Mitä voi tehdä haarukalla?
- Mitä voi tehdä lapiolla?
- Mitä voi tehdä kahvikupilla?
- Mitä voi tehdä pinseteillä?
- Mitä voi tehdä munalla?
- Mitä voi tehdä hammasrattaalla?
- Mitä voi tehdä lankakerällä?

## Läpikäynti

Tämä harjoitus ei vaadi erityistä läpikäyntiä. Kuitenkin opiskelijat voivat kiinnostua toistensa ideoista ja haluta kuulla lisää. Tällöin opettaja voi pyytää kaikkia kertomaan esimerkiksi:

- hullunkurisimman ideansa
- mukavimman ideansa
- idean, jolla voisi ansaita rahaa!

## Sisäisen kehittämisen taidot (IDG) joita harjoitus kehittää

- Luovuus
- Rohkeus
- Sinnikkyys
- Optimismi



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Matka tulevaisuuteen -harjoitus

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa osallistujia visioimaan tulevaisuuttaan ja selkeyttämään tavoitteitaan. Se rohkaisee heitä miettimään, mihin suuntaan he haluavat mennä ja mitä askeleita heidän tulisi ottaa päästäkseen tavoitteisiinsa. Harjoitus voi myös lisätä motivaatiota ja itseluottamusta tulevaisuudensuunnitelmien tekemisessä.

**Kesto:** Tämän harjoituksen kesto on noin 30–45 minuuttia riippuen osallistujien pohdinnan syvyydestä ja ryhmän koosta.

## Valmistelu

Varmista, että osallistujilla on käytettävissään paperia, kyniä ja mahdollisesti muistivihkoja. Tarvittaessa voi käyttää visuaalisia apuvälineitä, kuten aikajana tai suunnitelmalomakkeita, mutta tämä ei ole välttämätöntä.

## Johdanto

Kerro osallistujille, että he tulevat pohtimaan tulevaisuutta ja miettivät, millaiselta heidän elämänsä voisi näyttää muutaman vuoden kuluttua. Tavoitteena on auttaa heitä asettamaan konkreettisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita

## Harjoituksen alku:

Pyydä osallistujia istumaan rauhalliseen ympäristöön ja miettimään seuraavaa kysymystä:

- Mihin suuntaan haluaisin mennä seuraavien 3–5 vuoden aikana?

Kannusta heitä pohtimaan asioita, jotka ovat heille tärkeitä: opiskelu, työ, ihmissuhteet, henkilökohtainen kasvu tai vaikkapa terveys.

## Aikajanan luominen

Pyydä osallistujia piirtämään aikajana paperille, joka kattaa seuraavat 3–5 vuotta.

Aikajana voi olla suora viiva, jonka päihin merkitään nykyhetki ja tulevaisuus.

He voivat merkitä aikajanelle tärkeitä vaiheita, jotka liittyvät heidän tavoitteisiinsa ja unelmiinsa. Esimerkiksi: valmistuminen, työpaikan saaminen, muutto, uuden taidon oppiminen jne.

## Tavoitteiden asettaminen ja kehityspolun tarkastelu

- Pyydä osallistujia miettimään konkreettisia tavoitteita, joita he haluavat saavuttaa tulevaisuudessa.
- Miten he voivat edetä kohti näitä tavoitteita? Mitkä ovat ensimmäiset askeleet, joita heidän tulee ottaa?
- Esim., jos he haluavat saada unelmatyön, he voivat miettiä, mitä koulutusta tai taitoja he tarvitsevat sen saavuttamiseksi.
- Kun aikajana on valmis, pyydä osallistujia katsomaan sitä ja miettimään, mitä he voivat tehdä nyt päästäkseen kohti tulevaisuuden tavoitteitaan.
- Kannusta heitä pohtimaan, mitkä voivat olla esteitä tai haasteita, miten niihin voi varautua ja miten ne voidaan voittaa.

## Reflektointi ja jakaminen

Kun osallistujat ovat miettineet tulevaisuuttaan, pyydä heitä jakamaan ajatuksiaan ja tavoitteitaan pienryhmissä tai koko ryhmän kanssa, jos se on mahdollista. Kysy heiltä:

- Mikä oli selkein tavoite, jonka määritit?
- Mikä oli suurin haaste, jonka tunnistit matkalla kohti tavoitteitasi?
- Mitä konkreettisia askeleita aiot ottaa heti?
- Lopuksi pyydä osallistujia miettimään, kuinka he voivat sitoutua näihin tavoitteisiin ja aloittaa matkan kohti tulevaisuuttaan.
- Varmista, että he ymmärtävät, että pienilläkin askeleilla on suuri merkitys ja että tulevaisuus on muokattavissa oman toiminnan ja valintojen kautta.



# Ongelmanratkaisu -harjoitus

## Tavoite

Tämän harjoituksen tavoitteena on kehittää osallistujien ongelmanratkaisukykyä ja luonteenpiirteitä, kuten yhteistyökykyä, luonteen kovuutta ja kykyä ajatella luovasti. Harjoitus rohkaisee osallistujia lähestymään ongelmia systemaattisesti ja etsimään ratkaisuja eri näkökulmista.

**Kesto:** noin 30–40 minuuttia riippuen ryhmän koosta ja keskustelujen syvyydestä.

## Valmistelu

Ennen harjoituksen aloittamista varmista, että osallistujilla on käytössään paperia, kyniä ja mahdollisesti muistivihkoja. Jos mahdollista, valitse esimerkkiongelma, joka liittyy ryhmän toimialaan tai kiinnostuksen kohteisiin.

## Johdanto

Selitä osallistujille, että ongelmanratkaisu on tärkeä taito, jota voidaan käyttää monissa elämän ja työelämän tilanteissa. Hyvä ongelmanratkaisija pystyy arvioimaan ongelman, löytämään vaihtoehtoja ja valitsemaan parhaan mahdollisen ratkaisun.

Kerro myös, että ongelmanratkaisussa on tärkeää pysyä avoimena ja miettiä asioita eri näkökulmista

## Ongelman määrittäminen

Pyydä osallistujia miettimään, millaisia ongelmia he ovat kohdanneet äskettäin, tai tarjoa heille esimerkkiongelma. Esimerkiksi:

- Meillä on tiimissä konflikti, miten voimme ratkaista sen?
- Olemme myöhässä projektissa, miten saamme sen valmiiksi aikarajaan mennessä?
- Muista, että on tärkeää määritellä ongelma mahdollisimman tarkasti, jotta ratkaisu voidaan löytää tehokkaasti.

## Aivoitus (Ideointivaihe)

- Pyydä osallistujia ideoimaan mahdollisia ratkaisuja ongelmaan. Aivoitus on tärkeä osa ongelmanratkaisua, jossa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.
- Anna osallistujille 5–10 minuuttia aikaa miettiä mahdollisia ratkaisuja. He voivat kirjoittaa ylös kaikki ideat, joita heille tulee mieleen, ilman että niitä arvioidaan heti.

## Ratkaisujen arviointi

Kun ideointivaihe on ohi, pyydä osallistujia valitsemaan muutama heille mieluinen ratkaisu. Keskustelkaa, mikä tekee ratkaisusta hyvän ja miten se voi parantaa tilannetta. Kysy osallistujilta:

- Mitkä ratkaisut ovat realistisia?
- Onko riskejä, joita pitäisi ottaa huomioon?
- Miten ratkaisut voivat vaikuttaa pitkällä aikavälillä?
- Pyydä osallistujia päättämään, mikä ratkaisu on paras. Tähän voi liittyä ryhmän keskustelua ja äänestämistä, jos tarpeen.
- Kun paras ratkaisu on valittu, keskustelkaa siitä, miten se voidaan toteuttaa. Mitkä ovat ensimmäiset askeleet? Keitä pitää ottaa mukaan ratkaisuun? Miten varmistamme, että ratkaisu todella toteutuu?

## Palaute ja reflektointi

Harjoituksen jälkeen pyydä osallistujia refleктоimaan kokemusta. Kysy heiltä:

- Miten lähestyit ongelmaa?
- Oliko vaikeaa löytää ratkaisua? Miksi tai miksi ei?
- Mitä opin tämän harjoituksen aikana?
- Miten voisin parantaa ongelmanratkaisutaitojani jatkossa?

On tärkeää luoda ympäristö, jossa kaikki voivat jakaa ideansa ilman pelkoa arvostelusta. Tavoitteena on rohkaista osallistujia ajattelemaan luovasti ja kokeilemaan uusia lähestymistapoja ongelmiin.



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Osaan - En osaa -harjoitus opettajan ohje

## Tavoite

Tämän harjoituksen avulla opiskelijat pohtivat omaa osaamistaan, oppimistarpeitaan ja omaksuvat asenteen, joka tukee jatkuvaa oppimista ja kehitystä. Harjoitus auttaa heitä ymmärtämään, että vaikka jotain taitoa ei vielä hallitsisi, sen voi ajan ja harjoittelun myötä oppia.

## Vaiheet

1. Materiaalien valmistelu: Tulosta liite nimeltä "Osaan – En osaa" ja jaa jokaiselle opiskelijalle oma kappale.

2. Harjoituksen kulku: Anna opiskelijoille noin 10-15 minuuttia aikaa täyttää paperi seuraavilla osa-alueilla:

- **Asiat, joita osaan:** Pyydä opiskelijoita listamaan asioita, joita he osaavat hyvin ja joissa he tuntevat olonsa varmaksi. Tämä auttaa heitä tunnistamaan omat vahvuutensa ja muistuttaa heitä jo hankkimistaan taidoista.
- **Asiat, joita en osaa mutta haluaisin oppia:** Kehota opiskelijoita kirjoittamaan asioita, joissa he haluaisivat kehittyä tai joita he haluaisivat oppia. Tämä voi olla taitoja koulussa, harrastuksissa tai ihan päivittäisessä elämässä.
- **Asiat, joita en aiemmin osannut mutta olen oppinut:** Pyydä opiskelijoita pohtimaan taitoja, joita he eivät aluksi osanneet, mutta jotka he ovat myöhemmin oppineet. Tämä kohta auttaa heitä ymmärtämään, että oppiminen on mahdollista ja että he ovat jo tehneet oppimismatkan monien taitojen osalta.

## Parikeskustelu

Jaa opiskelijat pareittain ja ohjaa heitä keskustelemaan listojensa sisällöstä. Anna heille seuraavat kysymykset keskustelun tueksi:

- Kerro parillesi jostain asiasta, jossa olet hyvä.
- Jaa asia, jota et vielä osaa mutta haluaisit oppia.
- Kerro myös asiasta, jota et aiemmin osannut mutta olet sittemmin oppinut.
- Miettikää yhdessä: Miten olet oppinut uusia asioita? (Esim. tietoa hakemalla, toisilta oppimalla, kokeilemalla, harjoittelemalla.)
- Miten voisit lähteä oppimaan sitä, mitä et vielä osaa?

## Pohdinta ja ryhmäkeskustelu

Kerro opiskelijoille, että oppimistavat, joita he ovat käyttäneet aiemmin, voivat auttaa heitä myös uusien asioiden oppimisessa. Tavoitteena on kehittää ajattelutapaa, jossa uskotaan jatkuvaan oppimiseen ja omiin mahdollisuuksiin kehittyä.

## Vinkki

Harjoituksen voi toistaa lukukauden lopussa ja verata.



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki



# Osaan - En osaa -harjoitus

Näitä asioita osaan tai olen hyvä niissä:

- 1.
- 2.
- 3.

Näitä asioita en vielä osaa tehdä, mutta haluaisin oppia:

- 1.
- 2.
- 3.

Näitä asioita en ole aikaisemmin osannut, mutta nyt osaan ne:

- 1.
- 2.
- 3.



# Positiiviset muistot -harjoitus

## Tavoite

Tämän harjoituksen tavoitteena on auttaa osallistujia keskittymään positiivisiin kokemuksiin ja muistojen voimaan. Harjoitus rohkaisee tarkastelemaan elämän hyviä hetkiä ja arvostamaan niitä. Positiivisten muistojen jakaminen voi myös edistää ryhmän yhteishenkeä ja lisätä myönteistä ilmapiiriä.

**Kesto:** noin 30–40 minuuttia riippuen ryhmän koosta ja keskustelujen syvyydestä.

## Valmistelu

Ennen harjoituksen aloittamista varmista, että osallistujilla on käytössään tarvittavat materiaalit, kuten paperia ja kyniä.

Jos haluat käyttää harjoituksessa apuna visuaalisia elementtejä, voit myös tarjota osallistujille värikyniä tai lehtiöitä, joissa he voivat piirtää muistonsa.

## Johdanto

- Selitä osallistujille, että tutkimukset ovat osoittaneet, että muistot, jotka liittyvät positiivisiin kokemuksiin, voivat parantaa mielialaa ja edistää hyvinvointia.
- Kerro, että tänään tullaan pohtimaan ja jakamaan positiivisia muistoja. Tavoitteena on kokea iloa ja myönteisiä tunteita muistelemalla hyviä hetkiä.

## Muistojen pohtiminen

- Pyydä osallistujia sulkemaan silmänsä hetkeksi ja miettimään 1–2 positiivista muistoa elämästään. Muistot voivat olla mitä tahansa – esimerkiksi hauska hetki ystävien kanssa, matkamuisto, rakastettu hetki perheen parissa tai henkilökohtainen saavutus.
- Anna osallistujille aikaa miettiä ja muistella näitä positiivisia hetkiä. Voit käyttää 2–3 minuuttia aikaa mietiskelyyn.

## Muistojen kirjoittaminen

- Pyydä osallistujia kirjoittamaan ylös tai piirtämään muistojaan. Kirjoittaminen voi sisältää yksityiskohtia siitä, mitä tapahtui, kenen kanssa se tapahtui, miltä se tuntui ja miksi se on jäänyt mieleen.
- Kannusta osallistujia olemaan tarkkoja ja kuvailemaan muistojaan elävästi. Mikä teki hetkestä erityisen? Mikä tunne se herätti?

## Muistojen jakaminen

Kun osallistujat ovat valmiita, pyydä heitä jakamaan valitsemansa positiiviset muistot ryhmässä. Voit antaa ryhmäkeskustelulle ohjaavia kysymyksiä, kuten:

- Mikä teki tästä muistosta erityisen?
- Miten tämä muisto vaikuttaa nykyhetkeen?
- Onko tämä muisto auttanut sinua vaikeina aikoina?
- Ryhmän ei ole pakko jakaa kaikkea, mutta rohkaise jakamaan muistoja, jotka herättävät iloa.

## Reflektio ja keskustelu

Harjoituksen lopuksi, kysy osallistujilta, mitä he oppivat itsestään ja toisistaan positiivisten muistojen jakamisesta. Voit ohjata keskustelua kysymyksillä kuten:

- Miten positiivisten muistojen jakaminen vaikutti mielialaasi?
- Onko positiivinen ajattelu auttanut sinua käsittelemään vaikeita asioita?
- Miten voimme käyttää positiivisia muistoja voimavarana arjessa?

Harjoitus saattaa herättää syvällisiä tunteita ja ajatuksia, joten on tärkeää, että ohjaaja luo turvallisen ja hyväksyvän ympäristön. Kaikki osallistujat eivät välttämättä halua jakaa syvimpiä muistojaan, joten ole valmis antamaan vaihtoehtoisia tapoja osallistua, kuten kirjoittaminen tai piirtäminen ilman sanallista jakamista.



**VAHVA -**

turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosariki



# Seiso rivissä -harjoitus

## Tavoite

Tämä on harjoitus, jossa tutustutaan toisiin ryhmän jäseniin – kuitenkin ilman puhumista. Tavoitteena on nähdä toisensa ja vahvistaa ryhmäyhteenkuuluvuutta!

Harjoitus sopii hyvin uuden ryhmän, teeman tai osion aloittamiseen ja oikeanlaisen tunnelman luomiseen.

## Ohjeet

1. Jaa ryhmä kahteen yhtä suureen osaan. 5-10 henkilöä toimii parhaiten.

2. Ohjaaja antaa ryhmille tehtäväksi järjestäytyä riviin eri kriteerien mukaan.

Esimerkkejä:

- pituus, lyhyimmästä pisimpään
- kenkäkoko, pienimmästä suurimpaan
- ikä, nuorimmasta vanhimpaan
- silmien väri, tummimmasta vaaleimpaan
- sisarusten määrä, vähiten eniten
- hiusten väri, tummimmasta vaaleimpaan
- käsivarren pituus, lyhyimmästä pisimpään
- sukunimen ensimmäinen kirjain, A:sta Ö:hön

3. Osallistujat järjestäytyvät oikeaan järjestykseen niin nopeasti kuin mahdollista ilman puhumista.

4. Se ryhmä, joka on valmis ensimmäisenä, voittaa.

## Reflektointi

Harjoituksen jälkeen on hyvä reflektoida kokemusta.

- Oliko vaikeaa kommunikoida ilman sanoja?
- Mikä tehtävä oli helpoin?
- Mikä tehtävä oli vaikein?

## Pienet ryhmät

Jos harjoitusta ei tehdä kilpailuna, se sopii hyvin myös pienemmissä ryhmissä.

## Sisäisen kehittämisen taidot (IDG) joita harjoitus kehittää

- Perspektiivitaidot
- Merkityksenantaminen
- Yhteisöllisyys
- Viestintätaidot
- Yhteisluominen
- Aktivointi jne.



**VAHVA -**

turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarkki



# Spiraalipäiväkirja -harjoitus opettajan ohje

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa osallistujia syventämään itsetuntemustaan ja reflektimaan omia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Spiraalipäiväkirja edistää itseilmaisua ja voi toimia eräänlaisena työkaluna henkilökohtaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

Harjoituksen aikana on tärkeää luoda turvallinen ja hyväksyvä ympäristö, jossa osallistujat voivat jakaa ja kirjoittaa henkilökohtaisia ajatuksiaan ilman pelkoa arvostelusta.

**Kesto:** noin 30–45 minuuttia, mutta aikaa voi säätää osallistujien tarpeen mukaan. Tärkeintä on, että kirjoittamiseen annetaan riittävästi tilaa ja aikaa, jotta osallistujat voivat todella syventyä aiheeseen.

## Valmistelu

Tarvitset osallistujille paperia, kyniä ja muita kirjoitusvälineitä. Jos käytetään digitaalista työkalua, varmista, että kaikilla on pääsy siihen.

## Harjoituksen aloitus

Kerro osallistujille, että he tulevat tekemään harjoitusta, jossa he voivat vapaasti kirjoittaa ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan, ilman rajoituksia.

Spiraalipäiväkirjan idea on, että kirjoittaminen alkaa yhdestä ajatuksesta ja syvenee luonnollisesti siihen suuntaan, mihin osallistuja haluaa sen viedä. Kirjoittaminen voi auttaa osallistujaa löytämään uusia näkökulmia ja ymmärtämään itseään paremmin.

## Harjoituksen tekeminen

Pyydä osallistujia avaamaan päiväkirjansa ja kirjoittamaan ensimmäisenä ajatuksensa, jotka liittyvät johonkin heitä tällä hetkellä askarruttavaan asiaan. Tämä voi olla mikä tahansa, mitä he haluavat tutkia

tai käsitellä. Se voi olla esimerkiksi tunteita, huolia, toiveita, tavoitteita tai ongelmia.

Tämän jälkeen, kun he kirjoittavat, kehotat heitä seuraamaan mielenkiintonsa mukaan, mitä he kokevat ja ajattelevat seuraavaksi. He voivat kirjoittaa vapaasti, yhdistellä ajatuksiaan ja syventyä aiheeseen niin kauan kuin he kokevat sen tarpeelliseksi.

## Spiraalin rakentaminen

Spiraali-symboli voi olla visuaalinen osa tätä harjoitusta. Pyydä osallistujia piirtämään spiraali päiväkirjansa sivulle ja kirjoittamaan yhä uusia ajatuksia ja tunteita ympyrän kehälle, siirtyen ulospäin.

Tämä vaihe voi olla vapaamuotoinen ja luova. Osallistujat voivat myös piirtää, kuvata tunteuksiaan ja käyttää värejä ja symboleja luodakseen henkilökohtaisen visuaalisen ilmaisun.

## Reflektio ja keskustelu

Kun osallistujat ovat kirjoittaneet, pyydä heitä miettimään, mitä he kirjoittivat ja kuinka tämä kirjoittaminen auttoi heitä tuntemaan itsensä paremmin tai oivalsivatko he jotain uutta itsestään tai elämästään.

Voit kysyä kysymyksiä, kuten:

- Mikä oli kirjoittamisprosessin aikana haastavinta tai helpointa?
- Miten ajatusmatka syveni kirjoittamisen myötä?
- Mitä uutta huomasit itsestäsi tämän harjoituksen aikana?

## Loppupohdinta

Keskustelkaa yhdessä, kuinka kirjoittaminen vaikutti osallistujien ajatuksiin ja tunteisiin. Rohkaise heitä jatkamaan päivittäistä tai viikoittaista kirjoittamista, sillä se voi toimia voimakkaana välineenä henkilökohtaisen kehityksen tukemiseen ja mielen rauhoittamiseen.



# Suojelukilpi -harjoitus

## Tavoite

Tämän harjoituksen tarkoituksena on auttaa osallistujia tunnistamaan ja vahvistamaan omia voimavarojaan, turvamekanismejaan ja resurssejaan. Harjoitus tukee itsetuntemusta ja auttaa luomaan keinoja kohdata haastavia tilanteita.

**Kesto:** noin 30-45 minuuttia, riippuen siitä, kuinka paljon aikaa osallistujat tarvitsevat piirtämiseen ja keskusteluun.

## Ohjeet

### 1. Valmistelu

Tarvitset paperia ja kynän tai tietokoneen, jossa osallistujat voivat tehdä tehtävän. Varmista, että kaikilla on riittävästi tilaa kirjoittamiseen tai piirtämiseen.

### 2. Harjoituksen aloitus

Kerro osallistujille, että he tulevat luomaan oman "suojeluskilpensä". Tavoitteena on tunnistaa niitä asioita, jotka suojelevat heitä tai auttavat heitä selviytymään vaikeista tilanteista. Nämä voivat olla henkilökohtaisia vahvuuksia, tukiverkostoja, toimintatapoja tai resursseja, jotka auttavat heitä tuntemaan olonsa turvalliseksi ja vahvaksi.

### 3. Kilven luominen

Anna osallistujille tehtäväksi piirtää suojelukilpi. Tämä voi olla yksinkertainen ympyrä, jonka sisään he voivat lisätä asioita, jotka auttavat heitä selviytymään vaikeista tilanteista. Ohjeista heitä miettimään seuraavia kysymyksiä:

- Mitkä ovat ne vahvuudet tai taidot, jotka auttavat minua vaikeina aikoina?
- Ketkä ovat ne ihmiset, jotka tukevat minua, kun tarvitsen apua?
- Mitä keinoja tai toimintatapoja käytän, jotta tunnen itseni turvalliseksi ja rauhalliseksi?
- Miten voin huolehtia omasta hyvinvoinnistani ja jaksamisestani?

### 4. Kilven täyttäminen

Pyydä osallistujia kirjoittamaan tai piirtämään nämä asiat kilven sisään. He voivat myös käyttää symboleita, kuvia tai sanoja, jotka kuvaavat heidän voimavarojaan ja suojaa.

## Ryhmäkeskustelu

Kun osallistujat ovat saaneet suojeluskilpensä valmiiksi, pyydä heitä jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan muiden kanssa. Tämä voi olla vapaaehtoista, mutta rohkaise heitä jakamaan ainakin yksi asia, joka on heille tärkeä omassa "suojeluskilves-sään".

Keskustelun kautta osallistujat voivat oppia toisiltaan ja saada uusia näkökulmia siihen, miten he voivat vahvistaa omaa resilienssiään ja itsetuntoaan. Harjoituksen jälkeen on hyvä reflektoida kokemusta.

## Reflektointi ja loppuyhteenveto

- Pyydä osallistujia miettimään, mitä he oppivat harjoituksesta.
- Keskustelkaa yhdessä siitä, kuinka tärkeää on tunnistaa omat voimavaransa ja suojakeinonsa.
- Voit myös kysyä: Miten voin lisätä turvamekanismeja elämässäni?
- Mitkä asiat voivat auttaa minua pysymään vahvana vaikeina aikoina?
- Miten voin hyödyntää suojeluskilpeäni tulevaisuudessa?

Tämän harjoituksen aikana on tärkeää luoda turvallinen ja kannustava ilmapiiri. Osallistujat voivat kokea, että heidän voimavaransa ja suojamekanismit ovat henkilökohtaisia ja arkaluontoisia, joten ohjaajan tulisi huolehtia siitä, että ryhmän keskustelu on kunnioittavaa ja avointa.

Harjoitus voi toimia myös hyvänä pohjana keskusteluille resilienssistä ja itsensä tukemisesta vaikeina aikoina.



# Tavoitteiden portaat -harjoitus

## Tavoite

Tämä harjoitus auttaa osallistujia asettamaan itselleen selkeitä ja saavutettavissa olevia tavoitteita. Harjoituksen avulla osallistujat voivat visualisoida, miten he voivat edetä kohti pitkän aikavälin tavoitteita, askel askeleelta. Se edistää myös itsearviointia ja motivaation säilyttämistä matkan varrella.

**Kesto:** noin 30–40 minuuttia riippuen ryhmän koosta ja keskustelujen syvyydestä.

## Ohjeet

### 1. Valmistelu

- Piirrä tai kirjoita iso tauluun tai paperille ”tavoitteiden portaat” (portaatt, joissa on useita tasoja, kuten askelma kerrallaan ylöspäin). Voit piirtää 5–7 askelta (tasoa), joissa kukin askel edustaa välietappia kohti suurempaa tavoitetta.
- Voit myös valita, että harjoitus toteutetaan paperille, johon osallistujat itse piirtävät portaatt.

### 2. Tavoitteen asettaminen

- Pyydä osallistujia miettimään, mikä on heidän pitkäaikaisin tai tärkein tavoite (esim. ammattiin valmistuminen, painon pudottaminen, uuden taidon oppiminen jne.).
- Pyydä osallistujia kirjoittamaan tämä päämäärä portaan yläosaan.

### 3. Portaiden täyttäminen

- Seuraavaksi pyydä osallistujia miettimään, mitkä ovat pienemmät ja konkreettisemmat askeleet, jotka vievät heitä kohti tätä päämäärää. Nämä askeleet voivat olla kuukausittaisia, viikoittaisia tai jopa päivittäisiä tavoitteita.
- Osallistujat kirjoittavat nämä pienemmät askeleet portaiden tasolle, alhaalta ylöspäin. Esimerkiksi:
- Jos päämäärä on ”Ammattiin valmistuminen”, välietappeja voivat olla ”Hakea koulutuspaikka”, ”Suorittaa tarvittavat kurssit”, ”Toteuttaa harjoit-

telupaikka”, ”Hakea työpaikkoja”.

- Jos päämäärä on ”Terveellisemmät elintavat”, välietappeja voivat olla ”Aloittaa terveellisempi ruokavalio”, ”Liikkua 3 kertaa viikossa”, jne.

### 4. Keskustelu ja jakaminen

- Anna osallistujille aikaa miettiä omat välietapansa ja täyttää portaansa.
- Sen jälkeen voit pyytää osallistujia jakamaan välietappinsa pienissä ryhmissä tai koko ryhmälle. Keskustelkaa siitä, kuinka nämä välietapit voivat auttaa heitä saavuttamaan pitkän aikavälin tavoitteen.

## Motivaatio ja tarkastelu

- Pyydä osallistujia pohtimaan, miten he voivat pysyä motivoituneina näiden askeleiden edessä. Miten he voivat varmistaa, että he tekevät edistystä? Mitkä ovat mahdollisia haasteita, ja kuinka he voivat voittaa ne?
- Keskustelkaa siitä, kuinka tärkeää on palkita itseään pienistä voitoista matkan varrella.

## Päätös ja loppukeskustelu

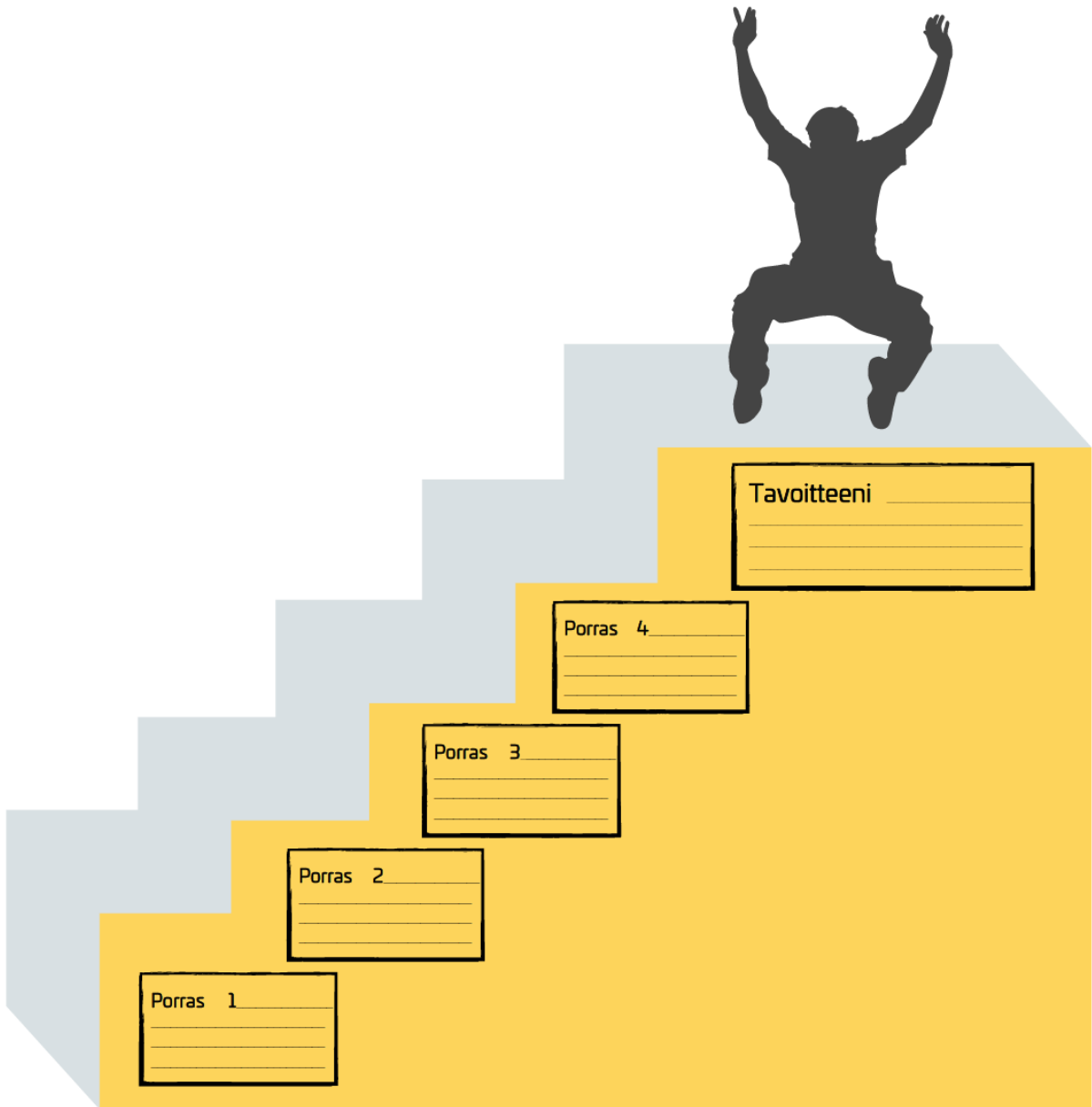
Harjoituksen loppuksi voi olla hyvä hetki, jolloin osallistujat pohtivat, mitä he voivat tehdä tänään tai tällä viikolla, jotta pääsevät ensimmäiselle askeleelle. Tavoitteiden saavuttaminen ei ole vain suunnittelua, vaan myös konkreettisten tekojen tekemistä.

## Ohjaajan huomioita

Harjoitus voi herättää osallistujissa pohdintaa ja innostusta omista tavoitteistaan. On tärkeää luoda positiivinen ja kannustava ympäristö, jossa osallistujat voivat jakaa tavoitteensa ja edistymisensä ilman pelkoa epäonnistumisesta. Tavoitteiden saavuttaminen on prosessi, ja pienet askeleet ovat tärkeitä etenemisessä.



# Tavoiteportaati



Mitä vastoinkäymisiä voin kohdata?

Miten selviydyn vastoinkäymisistä?



# Tunnekortit -harjoitus

## Tavoite

Tämä on harjoitus, jossa opetellaan vahvistamaan tunne-elämän taitoja. Kun maailma joskus tuntuu olevan "ylösalaisin" tai olo on epämukava, on hyvä osata tunnistaa ja käsitellä omia tunteitaan, mutta samalla myös ymmärtää muiden tunteita

**Kesto:** 20-30 min

## Ohjeet

Voit tulostaa ja leikata tarvittavan määrän tunnekortteja liitteestä. Kortit voi myös laminoida, jolloin ne kestävät pidempään.

Jaa opiskelijat 3–5 hengen ryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle yksi tunnekorttipakka.

Levitä kaikki kortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Aloita harjoitus kierroksella, jossa jokainen saa ottaa yhden kortin, joka kuvaa tunnetta, jonka hänellä on ennen aktiviteettia tai tulevaa suoritusta. Jos useampi valitsee saman kortin, he voivat istua vierekkäin. Sen jälkeen ryhmän jäsenet kertovat toisilleen, miksi valitsivat juuri sen kortin.

Pian huomataan, että monet kokevat tilanteen hyvin eri tavoin, vaikka tilanne on kaikille sama.

Keskustelkaa siitä, miten tunne voi vaikuttaa käyttäytymiseemme. Joku hermostuu, toinen alkaa hihitellä ja innostuu, kolmas ehkä rauhoittuu täysin.

## Ryhmäkeskustelu

Ryhmänohjaajana voit jatkaa keskustelua ja esittää kysymyksiä, esimerkiksi:

- Voivatko tunteet tarttua?
- Voiko tulla iloiseksi, kun joku toinen nauraa?
- Voiko suuttua, kun joku toinen on vihainen?

Miten ei-toivottua tunnetta voi muuttaa?

- musiikin avulla?
- liikuntasuorituksen avulla?
- harrastuksen avulla?

## IDG:N TAIDOT

- Sisäinen kompassi
- Itsetuntemus
- Läsnäolo
- Perspektiivitaidot
- Arvostus
- Nöyryys ym.



# Askel eteenpäin -harjoitus

## Tavoite

Tämä harjoitus sopii erityisesti ryhmädynamiikan ja luottamuksen rakentamiseen sekä erilaisten näkökulmien ja kokemusten tuomiseen esiin ryhmässä. Harjoituksen tavoitteena on luoda tilaa jokaisen osallistujan yksilöllisille kokemuksille ja havainnoille, sekä herättää keskustelua ryhmän moninaisuudesta.

**Kesto:** 20-30 min

## Ohjeet

### 1. Asetelma

Kaikki osallistujat asettuvat riviin vierekkäin, kasvot samaan suuntaan. Ohjaaja lukee joukon väittämiä tai väittäviä lauseita, joihin osallistujat reagoivat ottamalla askeleen eteenpäin, mikäli väittäjä koskee heitä.

### 2. Esimerkkejä väittämistä

- Ota askel eteenpäin, jos tunnet itsesi itsevarmaksi ryhmän edessä puhuessa.
- Ota askel eteenpäin, jos sinulla on kokemusta työskentelystä tiimissä.
- Ota askel eteenpäin, jos olet joskus kokenut epävarmuutta työtehtävissä.
- Ota askel eteenpäin, jos tunnet olevasi hyvä kuuntelija.

Ohjaaja voi mukauttaa väittämiä harjoituksen tavoitteiden mukaan.

### 3. Reflektio

Harjoituksen lopussa osallistujat pysähtyvät ja katsovat ympärilleen huomatakseen, missä he ovat suhteessa muihin. Ohjaaja voi johtaa keskustelua, jossa käsitellään, miltä tuntui ottaa askelia tai jäädä paikoilleen, sekä mitä havaintoja osallistujilla on ryhmän dynamiikasta ja erilaisista kokemuksista.

Miten ei-toivottua tunnetta voi muuttaa?

- musiikin avulla?
- liikuntasuorituksen avulla?
- harrastuksen avulla?

## Harjoituksen hyödyt

Harjoitus auttaa ryhmää huomaamaan, kuinka erilaiset kokemukset ja taustat vaikuttavat meihin ja voivat myös lisätä empatiaa toisia kohtaan.

Se rohkaisee osallistujia reflektoimaan omia kokemuksiaan ja arvostamaan monimuotoisuutta ryhmässä.



**VAHVA -**  
turvallinen ja hyvinvoiva  
oppilaitosarki

