**Liite 7 Harjoituksia**

Monilla nuorilla on nykyään vaikeuksia solmia ihmissuhteita muihin ihmisiin tai olla päivittäin kasvokkain vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tästä voi seurata se, että nuori jää helposti yksin, koska oikeiden ihmisten lähestyminen on vaikeaa. Tällainen ulkopuolisuuden tunne voi pitkäaikaisena aiheuttaa hyvinvointiin liittyviä ongelmia.

Koulun ja ryhmänohjaajan rooli ulkopuolisuuden ehkäisemisessä sekä yhteisöllisyyden rakentamisessa ja vahvistamisessa on hyvin tärkeä. Ulkopuolisuuden ehkäisyn tavoitteena on, ettei yksikään lapsi tai nuori jäisi yksin. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee hyväksyntää ja nähdyksi tulemista.

<https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/toiminta/ulkopuolisuuden-ehkaisy/>

Olemme halunneet tuottaa ryhmänohjaajille materiaalia, jotta ulkopuolisuuden tunnetta voi ehkäistä ja yhteisöllisyyttä rakentaa ryhmänohjausryhmässä heti ensimmäisestä koulupäivästä alkaen. Seuraavassa on linkkilista erilaisiin tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksiin sekä osallistaviin ja toiminnallisiin harjoituksiin. Lopussa on vielä muutamia lomakkeita ja kyselyitä hyvinvoinnin itsearviointiin.

**Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia**

1. <https://wiki.isosten.net/wiki/Etusivu>

Pompelipedia on isosten ja isosenmielisten keräämä yhteinen, muokattava isosmateriaali. Tärkeimmän sisällön muodostavat erilaiset leikit, sketsit ja kilpailut. Erityisesti leikit ja kilpailut -osioista löytyy kymmeniä erilaisia ryhmäyttämiseen sopivia harjoituksia.

1. [Riparileikit (mukaan.net)](http://mukaan.net/index.php/leikit/riparileikit)

Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnan sivusto, jolla esitellään erilaisia tutustumisleikkejä. Sivustolla on myös kattava luettelo erilaisista sisä- ja ulkoleikeistä.

1. <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>

Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus ovat julkaisseet tämän osallistavista menetelmistä kertovan opasvihon. Aineiston on koonnut Tanja Taipale vuonna 2005 ja päivittänyt Kristiina Sirola-Korhonen vuonna 2017. Oppaassa on vinkkejä ja virikkeitä ryhmäyttämiseen ja osallistavaan toimintaan s. 16-.

1. <https://peda.net/jao/schildtin_lukio/opiskelu/rt/ryhm%C3%A4nohjaajalle/rlm/r>

Jyväskyläläisen Schildtin lukion ryhmänohjaajan tietopaketti sisältää erilaisia ryhmäytymisleikkejä lukiolaisille. Leikit on jaoteltu kolmeen ryhmään. Tutustumisleikit ovat mahdollisimman turvallisia leikkejä, joita voi käyttää ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Kun jo tunnetaan -osan leikit edellyttävät, että ryhmän jäsenet tuntevat toisiaan paremmin. Retkipäivän leikkejä voidaan leikkiä, kun on enemmän aikaa käytössä.

1. <https://www.leikkipankki.fi/haku>

Leikkipankki sisältää yli tuhat erilaista leikkiä ja vinkkiä. Leikkihakua käyttämällä voi helposti hakea leikkejä juuri oman ryhmänsä tarpeisiin.

1. [Ryhmäyttävät aktiviteetit - Smart Moves](https://www.smartmoves.fi/toiminnalliset-opetusmenetelmat/ryhmayttavat-aktiviteetit/)

Smart Moves -hankkeen tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria oppilaitoksissa. Kohderyhmänä ovat toisen asteen opiskelijat ja oppilaitosten henkilöstö. Tältä Smart Movesin sivustolta löytyy erityisesti oppituntien tai ryhmänohjaustuokion alkuun sopivia aktiviteettejä.

1. <https://fi.pinterest.com/marikarodgerson/ryhm%C3%A4ytymisleikkej%C3%A4/>

Luokanopettaja Marika Rotgersonin Pinterest-sivusto, jossa on harjoituksia ja linkkejä erilaisiin ryhmäytymistehtäviin.

1. <https://www.varinautit.fi/tutustumistehtavat/>

Värinauttien nettisivut ovat täynnä pedagogista materiaalia, joka soveltuu eri ikäisille lapsille, nuorille ja miksei aikuisillekin. Värinauttien materiaali sopii kotiin, kouluun, kerhoihin ja leireille. Värinauttien materiaalit ovat ilmaisia, osallistavia, leikkisiä ja monitaiteellisia. Nettisivuilta löytyy myös eriyttävää sekä selkokielistä materiaalia monenikäisille.

**Osallistavia ja toiminnallisia harjoituksia**

1. <https://www.hontsaopas.fi/tuote-osasto/ryhmaytyminen/>

Höntsäopas sisältää erilaisia toiminnallisia ja liikunnallisia leikkejä, kokemusliikuntaa ja muuta luovaa toimintaa, johon on yhdistetty itsetuntemusta, uraohjausta, työelämätaitoja ja elämänhallinnan taitoja tukevia elementtejä. Höntsäillä voi ulkona, liikuntasalissa ja luokkatiloissa. Höntsäily toimii hyvin ryhmäytymisen tukena sekä opetuksen ja ohjauksen toiminnallistamisessa.

1. [Toiminnalliset opetusmenetelmät - Smart Moves](https://www.smartmoves.fi/toiminnalliset-opetusmenetelmat/)

Smart Moves -hankkeen tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria oppilaitoksissa. Kohderyhmänä ovat toisen asteen opiskelijat ja oppilaitosten henkilöstö. Smart Movesin sivustolta löytyy monenlaisia toiminnallisia opetusmenetelmiä esimerkiksi kisoja ja pelejä. Action Track -osiossa on liikettä lisäävä opetusmenetelmä, jota voidaan hyödyntää sisä- ja ulkotiloissa erilaisilla sisällöillä. Pelin ideana on suunnistaa ja suorittaa virtuaalisia tehtäviä kännykkään ladattavan sovelluksen avulla. Rastit sijoitetaan sopiville kohdille paikkatietoja hyödyntämällä. ActionTrack -pelin voi toteuttaa omilla tai Smart Movesin tehtävillä. Valmiita tehtäväpaketteja on mm. mielen hyvinvointiin, lepoon ja uneen sekä liikuntaan ja ravintoon

1. <https://www.tyokykypassi.fi/tehtavakortit-ryhmassa-toimiminen/>

Tällä sivustolla on valmiita tehtäviä, jotka liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, vaikuttamiseen, osallistumiseen ja harrastuksiin.

1. <https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_toiminnallinen_opetus_yleiset.pdf>

Liikkuvan koulun materiaalipaketti alkaa ryhmäytymistehtävillä, joita olisi hyvä tehdä joka kuukausi. Sivustolla esitellään tehtäviä, joilla saa opiskeluun lisää aktiivisuutta sekä vinkataan erilaisia pelejä ja kilpailuja sekä luovaa ilmaisua harjoittavia tehtäviä. Lopuksi esitellään erilaisia tempauksia ja teemaviikkoja, joita kouluissa voitaisiin järjestää sekä ideoidaan läksynkuulustelun ja luokkajärjestelyjen toiminnallisuutta.

1. <https://www.nuortenakatemia.fi/oppimateriaalit/digitarinoita_ryhmaan_kuulumisesta/>

Nuorten akatemian sivustolla on neljä erilaista digitarinaa eli parin minuutin mittaista digitaalista kertomusta, joita voi näyttää opiskelijoille keskustelun alustuksena kiusaamisen ehkäisyssä, opiskelijan vaikutusmahdollisuuksissa tai hyvän ryhmän luomisessa.

1. <https://ryhmarenki.fi/>

Ryhmärenki-sivustossa on paljon ideoita, välineitä ja harjoituksia, joita voi hyödyntää ryhmänohjauksessa. Monia ideoita voi soveltaa myös etäryhmissä. Erityisesti *Tutustuminen ryhmässä* ja *Mikä fiilis?* -kokonaisuudet sisältävät lukiolaisille sopivia tehtäviä. Ryhmärenki-sivuston *Mikä meitä yhdistää?* -kortit auttavat ryhmää löytämään yllättäviä ja yhdistäviä mielipiteitä, toiveita, kokemuksia ja muistoja. Kortteja on eri kohderyhmille ja niitä voi käyttää keskustelun herättäjänä, mutta ne sopivat myös tutustumiseen. Kukin osallistuja voi valita yhden puhuttelevan tai tärkeäksi kokemansa kortin ja kertoa itsestään sen avulla. Ryhmärenki-sivustolla on myös erilaisia bingoja, joita voi käyttää tutustumiseen.

1. <https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/kiitollisuusetsiva1.pdf>

Viitottu rakkaus -sivuston kiitollisuusetsivän kyselylomake, jossa on osallistavia kysymyksiä pohdittavaksi.

1. <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Hyvinvointitutor_Kouluttajan-kasikirja.pdf> Opaskirja, jossa esitellään Hyvinvointitutor-koulutuksen ja hyvinvointiryhmän toimintamalli. Sivulta 5 alkaen on tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja motivaation lisäämiseen liittyviä harjoituksia.

**Hyvinvointitehtäviä**

1. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Mieli.fi -sivuston materiaalien Mielenterveyden käsi -julistetta voi käyttää keskustelun herättäjänä ryhmänohjaustuokioissa tai ryhmänohjaajan haastetteluissa. Sen avulla voi keskustella miten voimme arkisilla valinnoilla vaikuttaa mielenterveyteen. Toinen vaihtoehtoinen, hyvin samantyyppinen tehtävä on Hyvinvoinnin käsi, joka myös löytyy Mieli-fi -sivuston materiaaleista: <https://docs.google.com/document/d/1zNGcO77s6KwWwjIs5X7SQpM0JY41jvwngIKZeqOr58o/edit?usp=sharing>

Mieli.fi -sivuston materiaaleista löytyy Hyvän mielen treenivihko, jossa on paljon erilaisia hyvinvointiin liittyviä tehtäviä esimerkiksi omien vahvuuksien ja voimavarojen pohdintaa, kiitollisuuspäiväkirja, erilaisia tunne- ja itsetuntemustehtäviä.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-nuorille/>

1. <https://ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut/>

Ryhmärenki-sivuston *Millä tuolilla istut?* -tehtävä on voimavaralähtöinen ja ratkaisukeskeinen toiminnallinen menetelmä, jota voi soveltaa helposti ryhmänohjauksessa. Harjoituksia (yhteensä kymmenen kappaletta) voi käyttää esimerkiksi tunnelman ja mielialan sanoittamiseen, mielen rauhoittamiseen, orientoitumiseen, tavoitteiden asettamiseen ja roolien tarkasteluun.

1. <https://www.opettajantietopalvelu.fi/kayttovinkit_huomaahyva_otp.html?fbclid=IwAR0cULA_ePufNoX__OqLDbKfoDTMbU9dztMrJLCdo50I1AqCUYRVfgJj74U>

Opettajan tietopalvelun *Huomaa hyvä!* -toimintakortteja voi käyttää monipuolisesti esimerkiksi opiskelijoiden luonteenvahvuuksia pohdittaessa ja niiden nimeämisessä.Kortit ovat maksullisia.

**Lomakkeita ja kyselyitä hyvinvoinnin itsearviointiin**

1. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/itsearviointi/Pages/rbdi_mielialakysely.aspx>

Mielenterveystalon mielialakysely.

1. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/itsearviointi/Pages/beckin_depressioasteikko_bdi21_masennusoireet.aspx>

Mielenterveystalon masennuskysely.

1. Ideoita erilaisiin hyvinvointikyselyihin ja -itsearviointiin (kuvia klikkaamalla voi tallentaa tehtävät pdf-tiedostoon ja tulostaa ne).

<https://www.varinautit.fi/hyvinvointi/>