

TOIVO – Matkalla hyviin tuuliin

Kuvamateriaali ja toimintamalli keskusteluihin lapsen ja nuoren kanssa



. Mikä TOIVO on?

TOIVO-toimintamalli on tarkoitettu keskusteluihin lapsen tai nuoren kanssa esimerkiksi koulussa, kotona ja opiskeluhuollossa. Osa materiaaleista sopii myös aikuisten välisiin keskusteluihin. TOIVO-työkalupakki sisältää tehtävöohjeet sekä tulostettavia sanakortteja ja kuvapohjia.

Kuka TOIVOA voi käyttää?

TOIVOA voi käyttää esimerkiksi opettaja, kuraattori tai huoltaja. Materiaalia käyttävää aikuista kutsumme tässä ohjaajaksi. Osallistujasta, olipa hän lapsi, nuori tai aikuinen, käytämme käsitettä asiakas.

Miksi TOIVOA kannattaa käyttää?

TOIVON kanssa asiakkaan elämäntilannetta kartoitetaan asiakaslähtöisesti, sanallisesti, visuaalisesti ja toiminnallisesti. Visuaalisen kollaasin tarkoituksena on

tehdä näkyväksi asiakkaan kokemuksia ja mielipiteitä, myös sellaisia, joita on hankala sanoittaa. Kollaasin pohjalta etsitään ymmärrystä asiakkaalle mielekkästä elämästä ja luodetaan reittiä kohti tavoitteita ja mahdollisuuksia.

Mihin TOIVO perustuu?

TOIVO perustuu myönteiseen tunnistamiseen sekä voimavara- ja vahvuusajatteluun. Asioita tarkastellaan ratkaisukeskeisesti pyrkien asenne-esteettömyyteen, yhdenvertaisuuteen ja osallisuuden esteiden purkamiseen. Korttivalikoimassa on huomioitu neurokirjon näkökulma. Materiaalin C-osassa on hyödynnetty lyhytterapiasta tuttuja työtapoja. Myönteisestä tunnistamisesta löytyy lisätietoa Nuorisotutkimusseuran julkaisusta [Myönteinen tunnistaminen](#).

TOIVO-työkalupakki – Tehtävät, tulostettavat sanakortit ja kuvapohjat

TOIVON työkalupakki sisältää tehtävöohjeet, niihin liittyvät tulostettavat kuvapohjat sekä kaikkien tehtävien kanssa käytettävät sanakortit.

TOIVON tehtävätyypit on jaoteltu kolmeen osaan (A, B ja C):

- Keskustelun aihepiiri käsitellään ensin juttelemalla ja sijoittamalla kortteja kartoituspohjalle (A-osa).
- Sen jälkeen suunnitellaan asiakkaalle mielekäs tavoite tavoitepohjalle (B-osa).
- TOIVOSSA on myös opiskeluhuollon, terapiatyön ja kuntoutuksen ammattilaisille tarkoitettu jatkokeskustelut-osio (C-osa).

TOIVO-tehtävistä osa soveltuu ensisijaisesti lapsille, osa nuorille ja aikuisille. Tehtäväkuvauksessa mainitaan kohderyhmäsuositus.

Kartoituskeskustelut (OSA A) ja tavoitekeskustelut (OSA B)

A- ja B-osissa kuvallisten tehtäväpohjien avulla jäsennetään sanakorteissa nimettyjen asioiden sujumista ja asetetaan tavoitteita hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kartoituskeskustelussa asiakas sijoittelee sanakortteja kartoituspohjalle. Hänen elämänsä kuormitustekijät ja tuen tarpeet yhtä lailla kuin voimavarat ja vahvuudet tulevat kerrotuiksi kuvin ja sanoin.

Tavoitekeskustelussa hahmotellaan tavoitepohjalle tavoitteita ja konkreettisia toimia asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi.

Nämä tehtävät sopivat kaikkien lasta tai nuorta tukevien tahojen käytettäväksi. Kyseessä voi olla opiskeluhuollon tapaaminen tai tukitoimien tarpeen pohtiminen

kodin ja koulun yhteistyössä. TOIVO voi olla apuna myös perheen keskusteluissa kotona ja perhetyössä, kun keskustellaan lapsen tai huoltajan hyvinvoinnista.

A. Kartoitustehtävät ja tulostettavat kuvapohjat

B. Tavoitetehtävät ja tulostettavat kuvapohjat

Jatkokeskustelut opiskeluhooltoon (OSA C)

C-osan tehtävät on tarkoitettu opiskeluhoollon, kuntoutuksen ja terapiatyön ammattilaisten työkaluiksi. Nämä tehtävät toimivat parhaiten jatkokeskusteluissa sen jälkeen, kun ensin on käyty kartoitus- ja tavoitekeskustelu.

Jatkokeskustelussa aikaisemmissa keskusteluissa esiin noussutta yksittäistä asiaa jäsenetään tarkemmin opiskeluhoollossa.

C. Jatkokeskustelujen tehtävät ja tulostettavat kuvapohjat

Voit tulostaa myös kaikki osioiden A, B ja C kuvapohjat kerralla

Tulostettavat sanakortit

Tulostettavia sanakortteja käytetään tulostettavien kuvapohjien kanssa keskustelutehtävissä.

Kortit on ryhmitelty teemoittain. Keskusteluun voi poimia kortteja useista ryhmistä. Kortit on koottu sillä perusteella, mitkä aiheet ovat oleellisia ja ajankohtaisia lasten ja nuorten elämänpiirissä. Korteilla tuodaan keskusteluun myös aiheita, jotka jäävät arjessa helposti huomiotta.

Tulostetut kortit kannattaa laminoida tai liimata kartongille, jotta ne kestävät paremmin käyttöä. Korttiryhmissä on myös tyhjiä kortteja, joihin voi itse lisätä uusia sanoja.

Voit tulostaa kunkin teeman kortit painikkeesta:

- **Kodin arki** (soveltuu kaikille ikäryhmille)



- **Vuorovaikutus** (lapsille, soveltuvin osin myös nuorille)

SUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

- Ihmiset (kaikille)

IHMISET

- Tunteet ja keho (nuorille ja aikuisille)

TUNTEET JA KEHO

- Kiusaaminen, väkivalta, häirintä (nuorille, soveltuvin osin lapsille ja aikuisille)

KIUSAAMINEN VÄKIVALTA HÄIRINTÄ

- Supervoimat (kaikille, neurokirjopainotus)

SUPERVOIMAT

- Toiminnanohjaus ja opiskelu (kaikille, neurokirjopainotus)

TOIMINNAN- OHJAUS JA OPISKELU

- Kuormitus- vai voimavara (kaikille, neurokirjopainotus)

**KUORMITUS
VAI
VOIMAVARA**

Voit tulostaa myös kaikki sanakortit kerralla [tästä PDF-tiedostosta](#).

Toivoon voi yhdistää myös muita kortteja, kuten [KESY](#)– ja [SYKE](#)-kortteja.

Vinkkejä materiaalien käyttöön ja vuorovaikutukseen

Kuinka TOIVO-materiaaleja käytetään ja miten materiaalien avulla toteutettava keskustelu etenee?

TOIVO-sanana kirjaimiin kiteytyvät toimintatavan lähtökohdat

T = turvallisuus

O = oivallus

I = ilo

V = voimaantuminen

O = onnistuminen

Miten käytän TOIVO-materiaaleja



Toivon käyttöohjeet

TOIVO tuo visuaalisuutta ja toiminnallisuutta keskustelutilanteeseen. Materiaalia sovelletaan tilanteen ja tarpeen mukaan. Ohjaaja käyttää TOIVOA oman ammatinsa ja osaamisensa puitteissa.

TOIVO sisältää sanakortteja ja kuvallisia keskustelupohjia kolmeen erityyppiseen keskusteluun. Keskustelun aihepiiri käsitellään ensin juttelemalla ja sijoittamalla kortteja kartoituspohjalle (A-osa). Sen jälkeen suunnitellaan asiakkaalle mielekäs tavoite tavoitepohjalle (B-osa). TOIVOSSA on myös opiskeluhuollon, terapiatyön ja kuntoutuksen ammattilaisille tarkoitettu jatkokeskustelut-osio (C-osa).

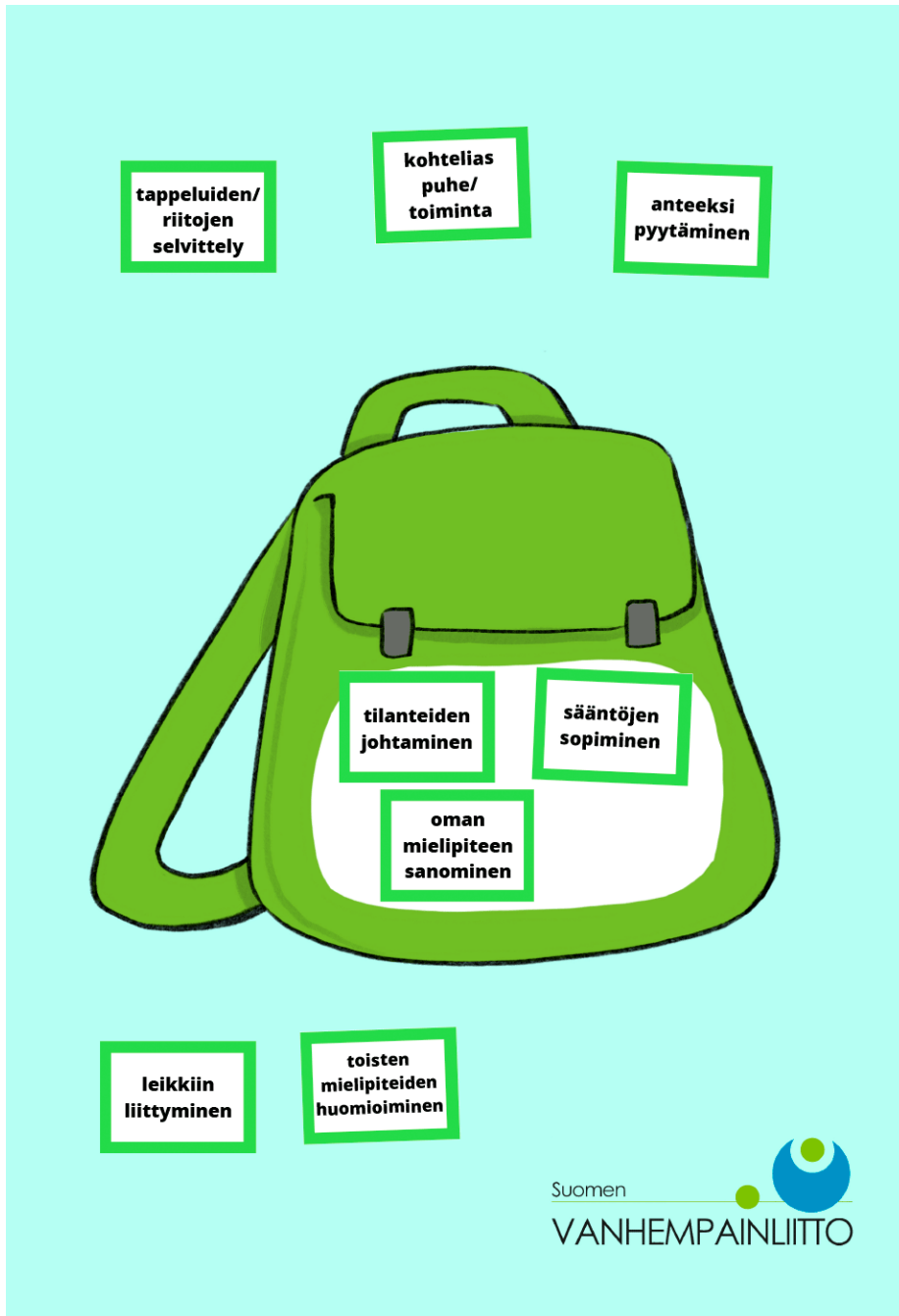
- **OSA A: Kartoituskeskustelu:** Asiakas sijoittelee sanakortteja kartoituspohjalle. Hänen elämänsä kuormitustekijät ja tuen tarpeet yhtä lailla kuin voimavarat ja vahvuudet tulevat kerrotuiksi kuvin ja sanoin.
- **OSA B: Tavoitekeskustelu:** Hahmotellaan tavoitepohjalle tavoitteita ja konkreettisia toimia asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi.
- **OSA C: Jatkokeskustelu:** Aikaisemmissa keskusteluissa esiin nousutta yksittäistä asiaa jäsennetään tarkemmin opiskeluhuollossa.

Jokainen osa sisältää tehtäviä kuvapohjineen. Kunkin tehtävän yhteydestä löydät tarkat ohjeet ja tehtävän toteuttamiseen tarvittavan tulostettavan kuvapohjan.

Kuvapohjia käytetään tulostettavien sanakorttien kanssa, joita löytyy kahdeksasta eri teemasta. Linkit sanakorttivalikoimaan löydät [TOIVO-työkalupakin etusivulta](#).

Voit halutessasi tulostaa kaikki kuvapohjat ja sanakortit yhdellä kertaa näistä pdf-tiedostoista:

- [Kaikki sanakortit](#)
- [Kaikki kuvapohjat](#)



Kuvassa on Voimareppu-tehtävä Vuorovaikutus-sanakorttien kanssa käytettynä (ks. [Wenström 2022](#)). Tavoitteiksi voidaan valita repun ulkopuolelta yksi asia kerrallaan harjoiteltavaksi viikon ajaksi. Tavoitteen voi kirjoittaa esimerkiksi Tsemppitaulukkoon (tulostettava taulukko löytyy osasta B), ja sitä voidaan harjoitella koulussa ja/tai kotona.

Esimerkki TOIVON kartoitus- ja tavoitekeskustelun kulusta

1. Tapaamisen aloitus

Ohjaaja kehottaa asiakasta valitsemaan sopivan istumapaikan ja luo yhteyttä kysymällä päivän kuulumiset ja fiilikset. Tilanteesta pyritään luomaan turvallinen ja kiireetön. Ohjaaja kertoo tietosuojasta. Ohjaaja kysyy asiakkaalta hänelle sopivasta valaistuksesta ja äänimaailmasta. Toiselle sopii himmeä valaistus ja hiljaisuus, toinen viihtyy kirkkaassa valossa ja pitää taustamusiikista. Alkuun voi ottaa myös hengitysharjoituksia tms. hetkeen ankkuroivia toimintoja, joita voi käyttää myös kotona. Hyviä harjoituksia löytyy esimerkiksi [Oivamieli-sivustolta](#).

2. Materiaalien valinta

Ohjaaja ja asiakas valitsevat kuvapohjista ja sanakorttiryhmistä juuri tähän keskusteluun sopivat materiaalit. Jos kyseessä on asiakkaalle uusi toimintatapa, ohjaaja valitsee sanakortit ja kuvallisen tehtäväpohjan etukäteen tai ehdottaa kahta vaihtoehtoa. Selkeintä on aloittaa Hymiöt tai Elämäni puutarha -pohjalla. Kaikkia sanakortteja ei ole tarkoituksenmukaista käyttää yhdessä keskustelussa, vaan niistä tehdään etukäteiskarsintaa. Asiakkaan tilanne määrittää, millaiset sanakortit ja tehtäväpohja keskusteluun valitaan.

3. Kartoitus

Asiakas sijoittelee kortteja tehtäväpohjalle samalla kun jutellaan. Halutessaan hän voi jättää sanakortteja myös käyttämättä. Joissakin tehtävissä pohjalle voi kirjoittaa. Ohjaaja tukee kertomista kysymyksillä, joihin saa vinkkejä tehtävisivulta. Pohjalle kehkeytyy kuvien ja sanojen kollaasi, josta poimitaan lopuksi asiakkaan mielestä 1–2 tärkeintä muutostoivetta. Kartoitukseen sopivia alustoja ovat A-osan tehtävät eli Hymiöt, Elämäni puutarha, Vastinparit, Voimareppu ja Vireysmittari.

4. Tavoitteenasettelu

Kartoituksen jälkeen valitaan tavoitteenasetteluun sopiva pohja B-osan tehtävistä. Se voi olla Tsemppitaulukko, Seuraava askel, Tukijoukot palapeli, Elämäni puutarhan puu tai Merimatka. Jos käytössä on Vireysmittari-pohja, siihen voi suoraan kirjoittaa tavoitteen. Asiankkaan kanssa pohditaan yhdessä, miten hän voisi edetä tavoitetta kohti. Keskitytään pieniin ja konkreettisiin askeliin. Keskustelun ydinkohdat sekä tavoitteet tallennetaan pohjalle kirjoittamalla.

Vinkki! Kaikkien, mutta erityisesti neuroepätyypillisen lapsen tai nuoren kanssa työskennellessä tavoitteen on hyvä olla mahdollisimman konkreettinen ja realistinen. Sellainen, johon asiakas voi vaikuttaa. Esimerkiksi raivokohtausten väheneminen on huono tavoite ja heikentää lapsen itsetuntoa, koska se jättää vastuun itsesäätelystä lapselle itselleen, mihin hän ei vielä kykene. Sen sijaan tavoite voisi pohjautua

stressin ja aistikuormituksen vähentämiseen, kuten ”syön aamupalan, menen nukkumaan ajoissa tai kerron aikuiselle, kun huomaan harmistumisen merkit”.

5. Tapaamisen päättäminen

Ohjaaja kysyy lopuksi asiakkaan olotilasta ja toiveista jatkon suhteen. Mietitään, kenelle huomioita ja suunnitelmia voi jakaa. Viesti keskustelusta voi tallentua valokuvaan kollaasista ja tavoitepohjasta tai asiakkaan mukaan lähtevään pohjaan. Tehdään jotain konkreettista. Esimerkiksi etsitään nykyhetkeen ankkuroiva turvasana: ”Olen turvassa. Ei hätää. En ole yksin. Minä riitän.” Luodaan mielikuva turvapaikasta tai -ihmisestä. Kädessä voi pitää mielikuvaan tai lauseeseen ankkuroivaa esinettä, kuten avaimenperää, kiveä tai korua. Myös syvään huokaisu tai itsensä halaaminen ovat mukavia tapoja päättää tapaaminen.

6. Kartoitus- ja tavoitekeskustelu ja muut tukipalvelut

Peruskeskustelu riittää, kun esimerkiksi huoltaja juttelee lapsensa kanssa, tai kun opettaja, erityisopettaja tai opiskeluhuollon ammattilainen selvittää oppilaan tuen tarvetta ja voimavaroja. Vahvemman tuen tai jatkokeskustelun tarpeen ilmetessä kutsutaan mukaan asiantuntijaverkosto tai jokin muu tukipalvelu. Jos ohjaajan osaaminen ei ulotu keskustelussa havaittuihin huolenaiheisiin, asiakas tulee saatella tarpeellisen tuen piiriin.

Toivon jatkokeskustelut

Opiskeluhuollon, kuntoutuksen tai terapiatyön ammattilaiset voivat hyödyntää jatkokeskusteluissa C-osan materiaaleja. Osion materiaalit ovat kehittelyvaiheessa, joten muutosehdotuksia otetaan mielellään vastaan (sari.haapakangas@vanhempainliitto.fi).

Jatkokeskusteluissa keskitytään syvemmin kartoitus- ja tavoitekeskustelussa valikoituneeseen aiheeseen. Keskustelu etenee samaan tapaan kuin ensimmäisellä kerralla, mutta nyt katsotaan TOIVO-materiaalien kautta tarkemmin juuri tiettyyn asiaan liittyviä haasteita, voimavaroja, muutostoiveita ja tavoitteita.

Tässä vaiheessa keskustelun jäsentämisessä ja dokumentoinnissa painottuu ratkaisukeskeinen kysymystekniikka. Mietitään toivetilannetta ja pieniä konkreettisia toimia siihen pääsemiseksi. Mikäli on tarpeen, tässäkin tapaamisia jatketaan tai asiakas ohjataan toisenlaisen tuen piiriin. Jatkokeskustelut hoitaa yleensä opiskeluhuollon tai kuntoutuksen ammattilainen.

Mitä TOIVO-keskusteluissa painotetaan?

Turvallinen keskusteluympäristö syntyy hyväksyvän läsnäolon kautta. On tärkeää pyrkiä nostamaan keskusteluun asiakkaan vahvuuksia ja elämää kannattelevia voimavaroja. Siten asiakkaan elämässä vaikuttavien asioiden ja tilanteiden merkitys tulee kokonaisvaltaisesti huomioiduksi. Vaikka TOIVO on tarkoitettu yksilökeskusteluihin,

niissä esiin tulevaa tietoa voidaan hyödyntää tietosuoja huomioiden esimerkiksi suunniteltaessa osallisuutta edistäviä toimia kotiin, kouluun tai muuhun yhteisöön.

Pelkästään yksilölle tarjottava keskustelutuki ei usein riitä parempaa hyvinvointia tavoiteltaessa. Yhtä tärkeää on tiedostaa ympäristön, yhteisön, resurssien ja rakenteiden merkitys. Kohtaamisessa kannattaa puhua ennemminkin “elämäsi haasteista ja vahvuuksista” tai “hankalista tilanteista” kuin “sinun ongelmistasi”.

Anna tilaa asiakkaan osallisuudelle

Kun rakennetaan luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta asiakkaan kanssa, on hyvä lähteä liikkeelle ei-tietämisen tilasta. Tämä tarkoittaa ennakkokäsityksistä ja omasta asiantuntijapositionista luopumista hetkellisesti sekä irti päästämistä tarpeesta edetä heti ratkaisuihin.

Pyrkimyksenä on tehdä tilaa asiakkaan osallisuudelle häntä koskevissa asioissa ja tuottaa hänelle kokemus kuulluksi tulemisesta. Johtoajatuksena on: ”Auta minua ymmärtämään sinua ja sitä, miten koet elämäsi.” (Laura Sokka, luento 12.10.2023)

Vuorovaikutustilanteen rakentaminen

Seuraavat vinkit auttavat asiakaskeskeisen vuorovaikutuksen rakentumisessa:

Kuuntele

- Vältä tarvetta johtaa.
- Keskustelu etenee asiakasta kuunnellen.

Kiinnostu

- Heijasta asiakkaan ajatuksia, tunteita ja tarpeita takaisin sanoittamalla niitä.

Kunnioita

- Ota vastaan se, mitä asiakas haluaa sinulle kertoa.

Kysy

- Esitä tarkentavia kysymyksiä ja ehdotuksia pitäen kuitenkin samalla mielessä, että liikaa kysymällä ja ohjaamalla voit antaa tunteen, että et kuuntele.

(Laura Sokka, luento 12.10.2023)

Miten TOIVO suhteutuu muihin keskustelumateriaaleihin?

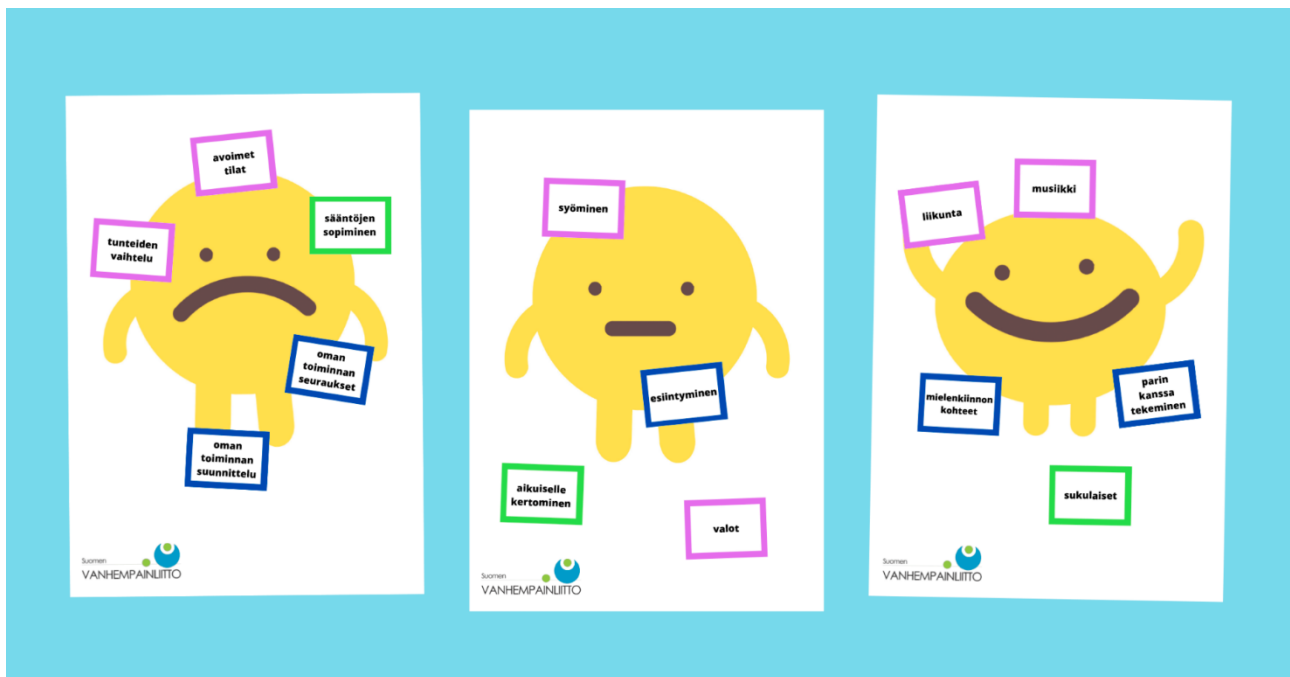
TOIVO toimii itsenäisenä keskustelumateriaalina. Siihen voi liittää myös muita sana- ja kuvakortteja tai vaikkapa tehdä niitä itse lisää.

Esimerkiksi [KESY-Keskustelu Symbolein](#) tai [SYKE-Syventävä keskustelu](#) -materiaalit soveltuvat hyvin kartoituskeskusteluun, jolloin tavoite- ja jatkokeskusteluihin edetään TOIVON avulla.

TOIVON materiaaleja voi käyttää apuna myös muissa strukturoiduissa keskustelumalleissa, ja siihen voi liittää myös muiden materiaalien kortteja, esimerkiksi [VAHTO-vahvuuskortteja](#).

A. TOIVON KARTOITUSKESKUSTELUT

– KAIKKIEN AIKUISTEN KÄYTTÖÖN



Miten kartoituskeskustelut toteutetaan?

Valitse alla olevasta Tehtävät-osiosta jokin kartoituskeskustelutehtävä. Kartoituskeskusteluun valitaan yksi kartoituspohja, jonka voit tulostaa tehtävän alta linkistä.

Lisäksi valitaan keskustelussa käytettävät sanakortit. Kaikki sanakortit löytyvät [TOIVON etusivulta](#).

Kun asiakkaan elämää on kartoitettu kuvien ja sanojen kollaasiksi, sen pohjalta määritetään konkreettinen tavoite ja toimet siihen pääsemiseksi. Tavoite kirjataan *B-osiosta* valitulle tavoitepohjalle.

Tehtävät

1. Hymiöt – Miten tämä asia sujuu elämässäsi?

Soveltuvuus: Kaikki ikäryhmät alakoulusta alkaen.

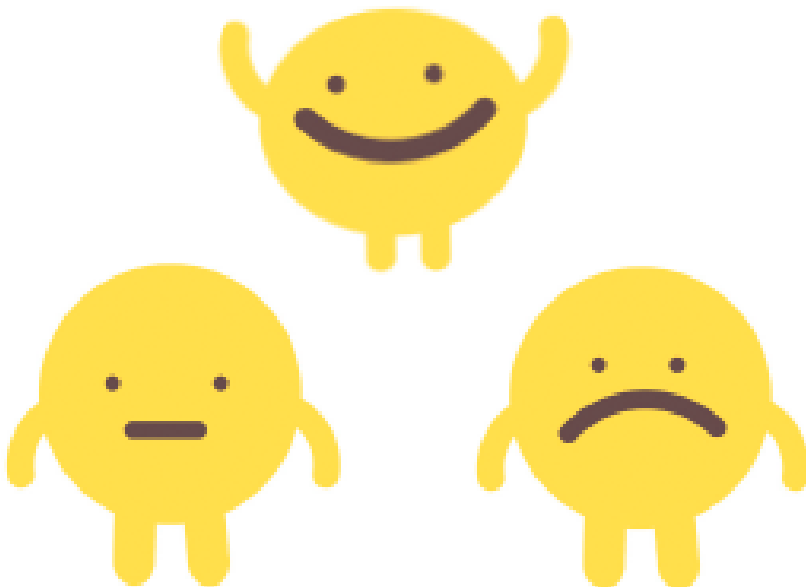
Tehtäväkuvaus: Hymiöt ovat yksinkertaisin TOIVO-pohja. Ne sopivat asiakkaan elämän haasteiden ja vahvuuksien kartoittamiseen korttien avulla peruskeskustelussa. Kartoituksen jälkeen voitte hyödyntää tavoitteen asettelussa siihen tarkoitetuista pohjista sopivaa, kuten Tsemppitaulukkoa.

Ohje: Valitse sanakorteista sinulle tärkeimmät. Sijoita kortteja hymiöihin riippuen siitä, koetko kyseisen asian sujuvan elämässäsi hyvin, tavallisesti vai huonosti. Voit sijoittaa kortteja myös naamojen alle, ympärille tai väliin. Lopuksi suunnitellaan yhdessä elämääsi helpottavia keinoja.

Sovellus: Tapaamisen aluksi asiakas voi myös itse piirtää ja värittää hymiöitä. Aiheita voi laajentaa KESY- ja SYKE-korteilla.

Apukysymyksiä:

- Miten tämä asia sujuu elämässäsi?
- Miten pärjät tämän asian kanssa?
- Mikä on suhteesi tähän asiaan?



2. Elämäni puutarha – Mitkä ovat elämäsi voimavaroja, haasteita ja niihin liittyviä tavoitteita?

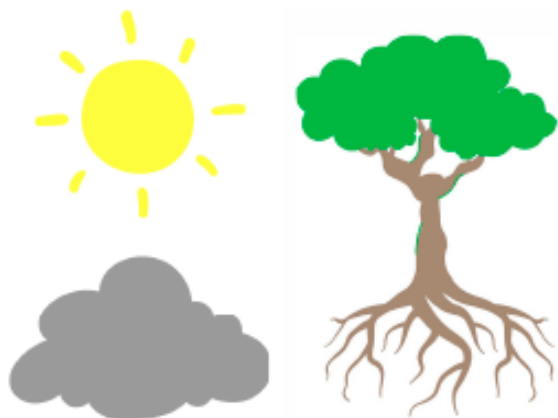
Soveltuvuus: Kaikki ikäryhmät alakoulusta alkaen.

Tehtäväkuvaus: Elämäni puutarha- pohjan avulla jäsennetään asiakkaan elämän kokonaisuutta ja siitä kumpuavia muutostarpeita ja tavoitteita.

Ohje: Laita pöydälle aurinko ja pilvi. Valitse korteista sinulle sopivat. Sijoita aurinkoon asioita, jotka koet myönteisinä ja pilveen sellaisia, jotka ovat hankalia. Voit sijoittaa kortteja myös niiden välille. Kun olet sijoittanut kortit, lisää pöydälle puun kuva. Sijoita puuhun aikaisemmin aurinkoon ja pilveen sijoittamistasi korteista sinulle tärkeimmät. Laita latvaan ne asiat, joihin toivot muutosta ja juurille ne, jotka ovat voimavarojasi. Kirjoita lopuksi puun runkoon tavoite tai muutostoive ja sen edistämiseksi suunnitellut toimet.

Ensin kartoitus pilvi- ja aurinkokuvapohjien avulla: Miten tämä asia sujuu elämässäsi? Miten pärjät tämän asian kanssa? Mikä on suhteesi tähän asiaan?

Sitten tavoitteiden asettelu puu-kuvapohjan avulla: Kirjoita tai aseta ne kortit latvukseen, mitä aurinkoon tulleistasi asioista haluat muuttaa. Sijoita juuriin ne, mitä haluat säilyttää ja vahvistaa voimavarana. Keskustelkaa, mitä voisi tehdä vahvistamisen ja muutoksen edistämiseksi.



3. Vastinparit – Miten koet tämän asian elämässäsi?

Soveltuvuus: Kaikki ikäryhmät alakoulusta alkaen.

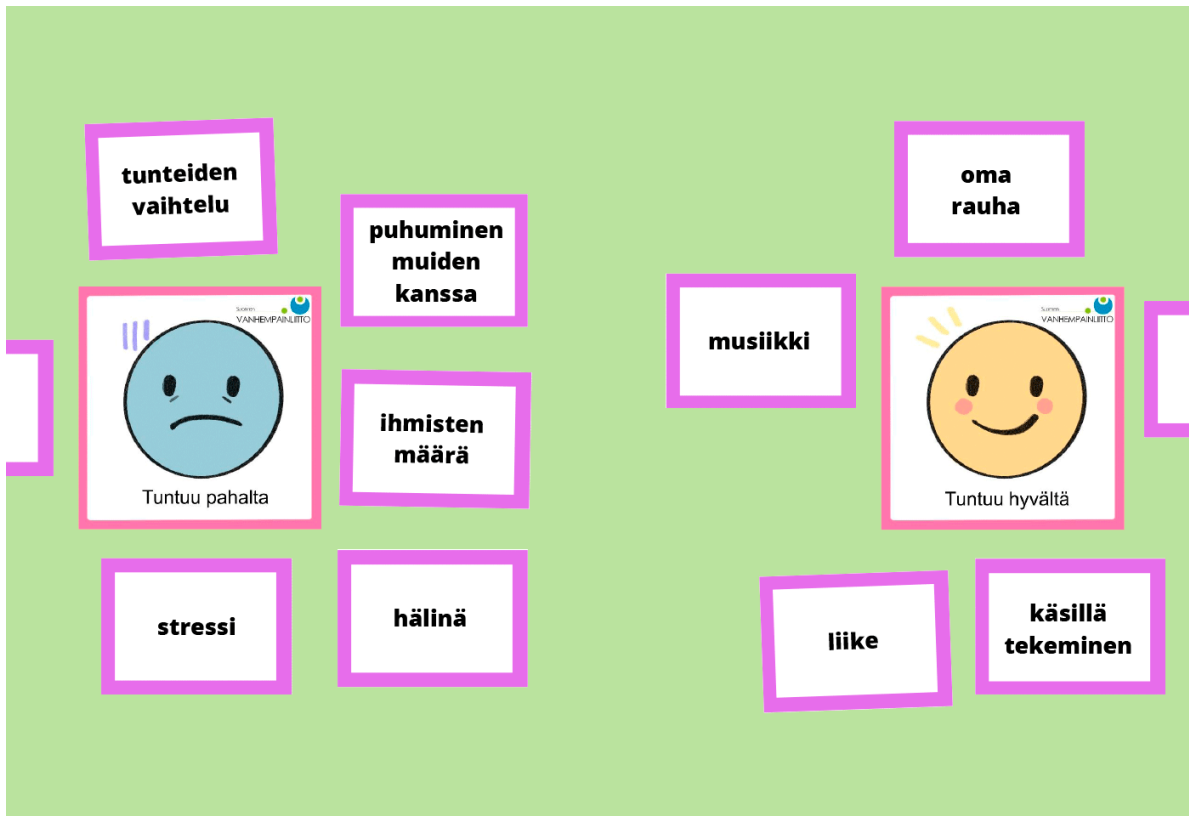
Tehtäväkuvaus: Vastinparit toimivat vaihtoehtoisena pohjana Hymiö-pohjalle. Tällä pohjalla kokemusten ääripäät on nimetty, ja asiakas sijoittaa kortteja niiden välille.

Ohje: Tämä tehtävä sisältää vastinpareja, joista voit valita sinulle sopivimmat. Voit käyttää yhtä tai useita vastinpareja. Aseta kortit pöydälle tai muulle pohjalle noin 20 cm päähän toisistaan. Valitse sanakorteista ne, joita haluat käyttää. Sijoita kortteja lähemmäs aina sitä hymiötä, mikä sinusta tuntuu sopivammalta. Lopuksi valitse yksi asia, johon haluat vaikuttaa, ja mieti siihen sopiva tavoite. Esimerkiksi jos ”aistiherkkyys” -kortti on kuormituspäässä, tavoite voisi olla vaikkapa ”Pyydän mahdollisuutta käyttää tunnilla kuulokkeita tai työskennellä rauhallisessa tilassa”. Tavoitteen asettamisessa voi hyödyntää esimerkiksi Tukijoukot palapeli, Seuraava askel tai Tsemppitaulukko -pohjaa.

Sovellus: Kiinnitä vastinparit-kortit A3-paperille ja pyydä asiakasta kirjoittamaan paperille myös omia sanoja, jos korteista ei löydy kaikkia tarvittavia. Keskustelkaa esille nousevista asioista.

Vastinparit-kortit:

- Oikein–Väärin
- Tuntuu hyvältä–Tuntuu pahalta
- Turvallinen–Turvaton
- Rentouttaa–Ahdistaa
- Voimauttaa–Kuormittaa
- Pystyy–Ei pysty
- Helppoa–Vaikeaa



Esimerkki vastinparikorttien käytöstä sanakorttien kanssa. Sanakorteista on valittu käytettäviksi violettit kuormitus- ja voimavara -kortit.



4. Voimareppu – Mitkä ovat voimavarojasi nyt, minkä toivoisit muuttuvan voimavaraksi?

Soveltuvuus: Lapset.

Tehtäväkuvaus: Asiakas jäsentää tämänhetkisiä vahvuuksia ja voimavaroja elämässään sekä suunnittelee, miten voisi tavoittaa toiveissa olevia voimavaroja.

Vastaava ”Resurssireppu” löytyy kirjasta Wenström, S. (2022). Kaikilla vahvuuksilla. Opas Laajan vahvuusnäkömyksen käyttöön opetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ohje: Laita Voimareppu-pohja ja yksi korttiryhmä pöydälle. Sijoita repun sisälle niitä kortteja, jotka ovat vahvuuksiasi ja jotka tuovat iloa ja lisäävät hyvinvointia. Sijoita repun ulkopuolelle asioita, joiden toivoisit olevan repussa. Keksitkö, miten niitä voisi saada reppuun? Kirjoita Voimareppupohjalle, Tsemppitaulukkaan tai Seuraava askel-pohjalle keinoja sinulle tärkeiden vahvuuksien ja voimavarojen edistämiseksi.

Lisämateriaali: [Tästä](#) voit ladata Lapin yliopiston VAHTO-hankkeessa tuotetut vahvuuskortit, jotka on tarkoitettu ohjauksen tueksi ja työkaluksi.



5. Vireystilamittari – Miten pääset sopivaan vireystilaan?

Soveltuvuus: Lapset ja nuoret.

Tehtäväkuvaus: Havainnollistetaan asiakkaalle vireystilaa ja sen säätelyä lämpömittarin avulla. Kirjoitetaan mittariin, mitä sen eri osissa tapahtuu ja miten voi päästä sopivaan vireystilaan.

Ohje: Tutkitaan mittarin avulla sinun vireystilaasi. Oman vireystilan tunnistamista ja säätelyä voi oppia.

Sininen osa. Pakkasen puolella oleva sininen osa kuvaa alivireyttä. Silloin olo tuntuu väsyneeltä, tekee mieli vetäytyä omiin oloihin, mikään ei innosta, ei jaksaa. Oppiminen ja keskittyminen on tässä tilassa vaikeaa, koska aivot eivät jaksaa työskennellä ja kaikki tuntuu vaivalloiselta.

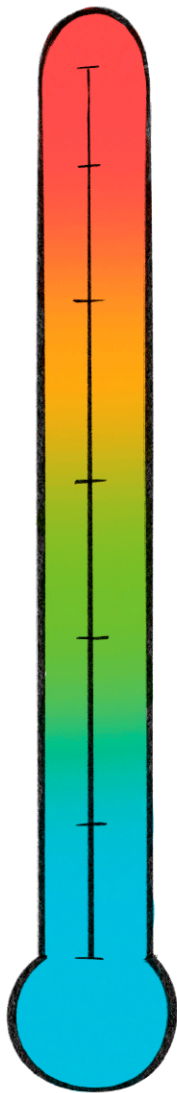
Punainen osa. Punainen osa mittarissa kuvastaa ylivireistä oloa. Tässä tilassa meno saattaa äityä hurjaksi ja vauhtia riittää. Aivot ja usein tunteetkin käyvät ylikierroksilla ja saattaa ahdistaa. Tässä olotilassa on vaikea oppia uutta, koska kiire ja vauhti vaikeuttavat keskittymistä.

Vihreä osa. Mittarin keskivaiheilla vireystila on sopiva. Tässä tilassa on leppoisa olo, oppiminen ja keskittyminen onnistuu, tunteiden säätely on helpompaa.

Kirjoita mittarin eri kohtiin, mitä erilaisissa vireystiloissa tapahtuu sinulle sekä miten voit päästä sopivaan vireystilaan.

- Tunnustele oloasi, miltä se tuntuu juuri nyt? Näytä mittarista!
- Mitä huomaat itsessäsi silloin kun olet ylivireä? Mitä silloin kun olet alivireä? Sopivasti vireä?
- Mitkä arjen asiat vaikuttavat sinuun vireystilaa nostavasti? Mitkä vireystilaa laskevasti?
- Jos olosi on alivireinen, mikä voisi auttaa? Pidemmät yöunet, taukojumppa tai välipala? Jos olosi on ylivireinen, mikä voisi rauhoittaa? Musiikki, väritystehtävä tai painopeitto? Voitko purkaa ylimääräistä energiaa fyysiseen toimintaan?

Sovellus: Voit liimata mittarin kartongille ja pujottaa elohopeaksi narun. Liitä siihen vielä helmi, niin lapsi voi helposti osoittaa sillä missä vireystilassa mennään tänään!



Ylivireys

- levoton olo
- ei pysty pysähtymään

- > punnerran 10 kertaa
- > rentoutan kehoa venyttelemällä ja hengoittämällä syvään

Sopiva

- tyyni olo

- > muistan tauot

Alivireys

- väsyttää, ei jaksa

- > syön aamupalan ja välipalan
- > käyn välitunnilla ulkona liikkumassa

Esimerkki Vireysmittari-tehtävän käytöstä.

B. TOIVON TAVOITEKESKUSTELUT



Tältä sivulta löydät **TOIVO-tavoitekeskustelujen** tehtävät ja voit tulostaa niihin liittyvät kuvalliset työskentelypohjat.

TOIVO-toimintamallista ja sen muista osista löydät tietoa [TOIVON etusivulta](#). Sieltä löydät myös tehtävissä käytettävät tulostettavat sanakortit.

Tehtävät

1. Tsemppitaulukko – Miten tavoitteesi toteutuu?

Soveltuvuus: Lapset ja nuoret.

Tehtäväkuvaus: Tavoitteen toteutumista seurataan jääkaapin oveen kiinnitettävän taulukon avulla.

Ohje: Sopikaa yhdessä sinulle sopiva, realistinen tavoite (esimerkiksi jaksamisen lisääntyminen) ja miettikää, mitä taitoja arjessa voi harjoitella asian hyväksi (esimerkiksi ”Liikun vähintään tunnin päivässä”, ”Nukun 9–10 tuntia yössä” tai ”Syön terveellisesti ja pidän some- ja pelirajoista kiinni”). Voitte valita yhden taidon harjoittamisen viikossa tai kuukaudessa.

Kiinnittäkää taulukko jääkaapin oveen. Saat hymynaaman sen päivän kohdalle, kun olet harjoitellut taitoa. Jos viikko- tai kuukausitavoite täyttyy, sopikaa etukäteen, mitä kivaa voitte tehdä yhdessä, tai joku muu mieluinen palkinto.

Voitte miettiä joka viikolle myös välikannustimen, jos saat esimerkiksi 4–5 hymynaamaa viikossa koottua (kuten karkkipäivä, enemmän peliaikaa viikonloppuna, kaveri yökylään). Soveltakaa tavoitteita ja palkintoja sopiviksi! Myönteinen toivotun toiminnan vahvistaminen toimii rangaistuksia tehokkaammin.

Sovellus: Jokainen ryhmässä tai perheessä voi laittaa Tsemppitaulukon esille. Silloin kaikki saavat näkyvyyttä ja kannustusta tavoitteilleen.

Nimi _____

Tavoitteeni _____

Palkinto _____

TSEMPPIÄI



	eka viikko	toka viikko	kolmas viikko	neljäs viikko
MA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Seuraava askel – Mitä voit tehdä päästäksesi tavoitteeseen?

Soveltuvuus: Kaikki ikäryhmät alakoulusta alkaen.

Tehtäväkuvaus: Jalkapohjaan kirjoitetaan keskustelun päätteeksi, mikä olisi seuraava askel kohti asiakkaalle tärkeää tavoitetta. Tätä pohjaa voi käyttää vaikka jokaisen keskustelun päätteeksi.

Ohje: Nyt kun olemme tunnistaneeet, mikä on tällä hetkellä tavoitteesi, voit kirjoittaa sen isoon jalkapohjaan. Tavoitteen tulee olla konkreettinen ja saavutettavissa oleva. Esimerkiksi jos tavoitteesi on vähentää luokassa puhumisen jännittämistä, seuraava askel voisi olla vaikkapa viitata kerran oppitunnilla seuraavana päivänä.

Voit halutessasi pilkkoa tavoitteen useampaan osaan (pienet ja iso jalkapohja), esimerkiksi: Viittaan huomenna kerran (pikkujalkapohja), viittaan ensi viikolla joka päivä yhden kerran enemmän kuin edellisenä päivänä (iso jalkapohja), siedän jännityksen tunnetta viitatessa (kolmas jalkapohja).

Sovellus: Asiakas voi piirtää oman käden kuvia pohjaksi ja käyttää sitä samaan tapaan kuin jalkapohjaa. Pohjaksi voidaan tehdä myös yhteisten käsien kokoelma, johon esim. ryhmän/perheen jäsenet kirjoittavat, mitä kukin voi omalta osaltaan tehdä yhteisen tavoitteen edistämiseksi.



3. Tukijoukot -palapeli – Keneltä ja miten saat tukea muutokseen?

Soveltuvuus: Kaikki.

Tehtäväkuvaus: Sen jälkeen, kun asiakas on kartoitustehtävien avulla tai muulla tavalla jäsentänyt muutostarpeen elämässään, nimetään mahdolliset tuki-ihmiset ja tukitavat tavoitteen toteutumisen edistämiseksi. Suosittelemme ennemmin pieniä ja saavutettavissa olevia tavoitteita, kuin suuria muutoksia.

Ohje: Nyt tiedämme, että haluaisit tämän asian/tilanteen muuttuvan elämässäsi. Kirjoita muutostavoitteesi keskimmäiseen palapelin palaan. Kirjoita sitten siinä palassa kiinni oleviin palasiin, mitä voisit itse tehdä tavoitteesi edistämiseksi. Sitten mieti, ketkä voisivat auttaa muutosta toteutumaan. Valitse 2–4 ihmistä, jotka saattaisivat olla tukenasi. Sitten jutellaan heidän kanssaan joko yhdessä tai niin, että minä juttelen ja sinun ei tarvitse olla mukana. Juttelun aikana tukijoukkoon osallistuvat kirjoittavat irtonaisiin palasiin, mitä voivat tehdä tueksi tavoitteesi onnistumiselle. Viikoittain jutellaan tukijoukon kanssa ja seurataan, miten tavoite on edistynyt. Sen mukaan siirretään palapelin paloja lähemmäksi toisiaan. Lopuksi juhlistetaan sopivalla tavalla tavoitteen toteutumista

Esimerkkiohjeita tukijoukkolaisille:

- Leo haluaisi viihtyä paremmin koulussa. Varsinkin välitunneilla on tylsää, hän ei keksi tekemistä. Pystyisitkö sinä auttamaan siinä asiassa? Mitä voisit tehdä?
- Maikista tuntuu hankalalta, kun pitäisi kerätä kotona tavaroita reppuun ja lähteä ajoissa harrastuksiin tai kouluun. Voisitko sinä jotenkin auttaa, että lähteminen olisi Maikille mukavampaa?



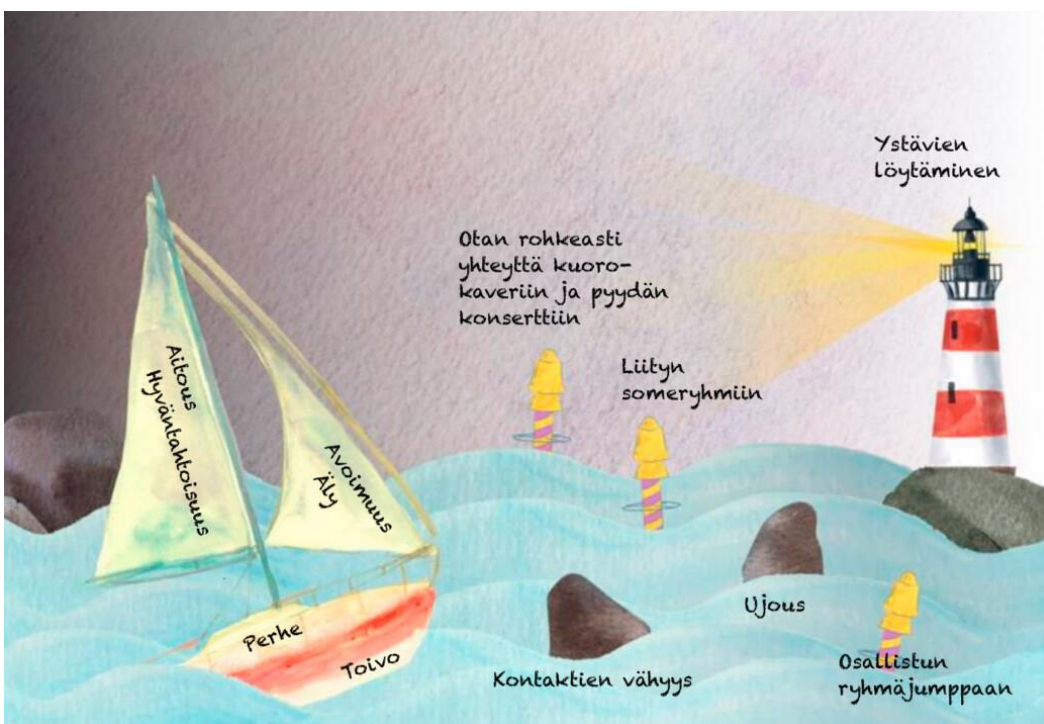
4. Merimatka – Mitkä ovat voimavaroja, esteitä ja etappeja matkalla tavoitteisiin

Soveltuvuus: Yläkouluikäisistä aikuisiin.

Tehtäväkuvaus: Merimatka sopii parhaiten tavoitekeskusteluksi, kun asiakkaan elämää on jo jäsennetty kartoituskeskustelussa. Purjevene kuvastaa asiakasta elämän merellä, jossa hän kohtaa esteitä ja saa apua matkallaan kohti tavoitteitaan ja toiveitaan. Mikäli pohjaan haluaa kirjoittaa, se kannattaa suurentaa A3-kokoon. Pohjaa voi käyttää myös pelkästään keskustellen. Kortteja ei tässä kannata käyttää, koska asiat ovat jokaisella hyvin yksilölliset.

Ohje:

- Purjeet. Mikä tuo iloa ja tukea? Kirjoita purjeisiin tärkeimpiä elämäsi tukevia voimavaroja ja iloa tuovia asioita, kuten harrastuksia, ihmissuhteita, mieluisia paikkoja ja tiloja tms.
- Majakka. Mitä toivot? Kirjoita majakkaan pitkän tähtäimen tavoite tai toive, kuten jaksamisen lisääntyminen tai omien rajojen tunnistaminen.
- Karit. Mikä estää ja häiritsee? Kirjoita karien alle esteitä, jotka vaikeuttavat tavoitteeseen pääsemistä, kuten liika kännykällä oleminen, liikunnan tai unen puute, epäterveellinen syöminen, yksinäisyys tms.
- Poijut. Mikä auttaa? Kirjoita poijujen alle välietappeja, jotka auttavat tavoitteeseen pääsemisessä, kuten klo 10 nukkumaan meneminen, kännykällä olon rajaaminen max. 2 h/päivä, pyöräily kouluun tms.



Esimerkki Merimatka-tehtäväpohjan käytöstä.

OSA C: JATKOKESKUSTELUT MIELENTERVEYDEN JA OPISKELUHUOLLON AMMATTILAISTEN KÄYTTÖÖN



Näissä tehtävissä jäsennetään asiakkaan elämää opiskeluhoollon ammattilaisen kanssa.

Tältä sivulta löydät **TOIVO-jatkokeskustelujen** tehtävät ja voit tulostaa niihin liittyvät kuvalliset kartoituspohjat. Näissä tehtävissä jäsennetään asiakkaan elämää opiskeluhoollon ammattilaisen kanssa

Tehtävät

1. Arvopuu – Miten arvosi ja toimintasi kohtaavat?



Soveltuvuus: Nuoret ja aikuiset.

Tehtäväkuvaus: Puu kuvastaa hyvää elämää. Tässä omenapuu on tarkoitettu keskustelun pohjaksi arvojen ja niitä edistävien tai estävien toimintojen selkiyttämiseen. Puu-menetelmä on lainattu kognitiivisen psykoterapian menetelmistä. Ideaa on kehitetty eteenpäin lisäämällä puuhun juuret.

Ohje: Tässä tehtävässä mietitään omenapuun avulla sinun arvojesi ja toimintaasi niiden suhteen. Kirjoita sanoja puun eri osiin sen mukaan, mitä ajattelet arvoistasi. Jos haluat, voit myös itse piirtää puun erilliselle paperille tai omaan muistikirjaasi.

- **Runko.** Mikä sinulle on tärkeintä, että voit elää hyvää ja mielekästä elämää? Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi hyvinvointi, mielenrauha, mielekäs työ, ystävät ja perhe, luovuus tai mahdollisuus toteuttaa itseään. Tärkeitä asioita sanotaan arvoiksi. Kirjoita runkoon yksi sinulle merkityksellinen arvo eli suunta tai tavoite, johon elämässäsi pyrit.
- **Lehdet.** Mitä välineitä tai tekoja arvosi toteutumiseen tarvitaan? Kirjoita lehtiin arvosi toteutumista edistäviä tekoja, kuten: 'lepään päivällä', 'vietän läheisten kanssa aikaa joka päivä' tai 'rajoitan kännykällä oloa'.
- **Omenat.** Mitä hyvää siitä seuraa elämässäsi, kun voit elää arvosi mukaisesti? Kirjoita omenoihin tärkeimpiä asioita. Mitä siitä seuraa, kun arvosi toteutuu? Esimerkiksi, jos arvosi on "hyvinvointi", omenaani voi kirjoittaa vaikkapa "kunto kohenee" tai "jaksaminen lisääntyy".
- **Juuret.** Keneltä tai mistä arvosi, toimintatapasi ja mahdolliset arvoriititisi kumpuavat? Mitä juuria haluat vahvistaa? Onko jokin juuri, minkä vaikutusta joutaisi rajoittaa tai katkaista? Kirjoita juuriin asioita, joista arvosi ja toimintamallisi kumpuavat.
- **Arvopuun kuntokartoitus.** Millaiselta arvojesi (runko) mukainen elämä näyttää suhteessa tekoihin (lehdet) ja tuotoksiin (omenat)? Millä konkreettisilla teoilla pääsisit lähemmäksi arvojesi mukaista elämää? Tarkastele runkoon kirjoitettua tavoitetta tai tärkeintä asiaa suhteessa muihin sinulle tärkeisiin asioihin: Vievätkö muut arvot kohti runkoon kirjoitettua tavoitetta vai pois päin siitä? Ovatko esimerkiksi oma hyvinvointi, ihmissuhteet ja työ tasapainossa? Mihin asioihin voit itse vaikuttaa ja mihin et? Mitä niille asioille, joihin voit itse vaikuttaa, olisi tehtävissä?
- **Koonti.** Kirjoita puun vasemmalle puolelle, miten arvosi toteutuu tällä hetkellä. Kirjoita puun oikealle puolelle, miten toivoisit sen toteutumisen edistyvän.
- **Suunnitelma.** Keskustelun jälkeen voit kirjoittaa esim. Tukijoukot-palapeli - pohjaan konkreettisen asian, jolla lähdet edistämään arvosi toteutumista.

2. Muutospuntari – Kannattaako muutos vai pysytkö tässä?

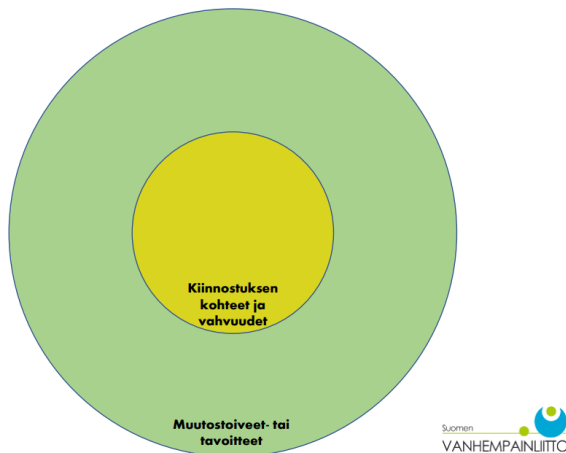


Soveltuvuus: Nuoret ja aikuiset.

Tehtäväkuvaus: Pohjalla näkyvän nelikentän avulla kartoitetaan asiakkaan puntaroiman muutoksen hyötyjä ja haittoja.

Ohje: Valitse jokin elämäsi asia, johon haluat ehkä muutosta. Kyseessä voi olla esimerkiksi elintapoihisi, asumiseen, opiskeluun, harrastuksiin tai ihmissuhteisiin liittyvä asia. Kirjoita pohjalle nykytilanteen hyötyjä ja haittoja, sekä toivetilanteen hyötyjä ja haittoja. Kannattaako muutos? Jos huomaat, että muutosta kannattaa tavoitella, kirjoita suunnitelma siitä esim. Seuraava askel -pohjalle.

3. Hollantilainen ympyrä – Miten haasteesi kääntyvät tavoitteiksi?



Soveltuvuus: Nuoret ja aikuiset (lapset vanhemman kanssa).

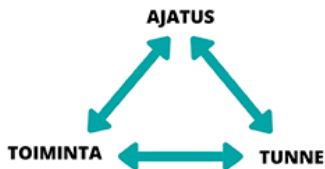
Tehtäväkuvaus: Ympyrän avulla hahmotetaan asiakkaan kiinnostuksen kohteita ja vahvuuksia sekä käännetään haasteet muutostoiveiksi tai tavoitteiksi.

Ohje: Sijoita kortteina tai kirjoita ympyrän ytimeen asioita, jotka kuvaavat kiinnostuksen kohteitasi ja vahvuuksiasi, toisin sanoen asioita, jotka sujuvat, ovat palkitsevia tai mukavia. Sijoita kortteina tai kirjoita ulommalle kehälle ongelmallisia asioita, jotka aiheuttavat ahdistusta, pelottavat tai eivät suju. Käännä hankaluudet muutostoiveiksi tai -tavoitteiksi. Valitse niistä tärkein tai ajankohtaisin ja mieti konkreettinen askel toiveen tai tavoitteen suuntaan. Voit hyödyntää Seuraava askel- tai Merimatka-pohjaa.

- Minkä asioiden toivoisit olevan toisin? Mitä haluaisit parantaa, mitä taitoja oppia?
- Mikä tässä asiassa häiritsee? Miten toivoisit, että tämä asia sujuisi? Onko se joskus sujunut hyvin?
- Mitä silloin tapahtui? Mitä voisi tehdä, että hyvin sujuminen alkaisi toistua?
- Miten sisemmän ympyrän asiat auttavat pääsemään kohti toivottua muutosta?

Jos asiakkaan on vaikea keksiä itse vahvuuksia ja haasteita, käykää ensin [KESY-](#) tai [SYKE-keskustelu](#). Asiakas voi vaihtoehtoisesti itse piirtää kehät ja kirjoittaa asiat vihkoon tai ohjaaja voi piirtää ne fläppitaululle ja kirjoittaa asiat siihen. Idea perustuu nk. Hollantilaiseen ympyrään (Arnoud Huibers: Solution Focused Circle Tehnique), josta voit lukea englanniksi lisää [täällä](#).

4. Kognitiivinen kolmio – Miten ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toisiinsa?



Soveltuvuus: Nuoret ja aikuiset.

Tehtäväkuvaus: Kognitiivinen kolmio auttaa asiakasta ymmärtämään paremmin, miten ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toisiinsa.

Ohje: Kognitiivinen kolmio on psykologinen malli, joka kuvaa ajattelun, tunteiden ja toiminnan välisiä yhteyksiä. Se perustuu ajatukseen siitä, että ajatukset, tunteet ja toiminta ovat toisiinsa vaikuttavia tekijöitä, ja että näiden tekijöiden välillä on jatkuva vuorovaikutus. Alla on muutamia vinkkejä kognitiivisen kolmion käyttämiseen:

- **Tunnista ajatuksesi:** Aloita tarkkailemalla omaa ajatteluasi. Mitä ajatuksia sinulla on tietyissä, esimerkiksi kuormittavissa tilanteissa? Kirjoita ne ylös paperille tai puhu niistä ääneen. Tämä auttaa sinua tunnistamaan, mitä ajatuksia sinulla on ja kuinka ne voivat vaikuttaa tunteisiisi ja toimintaasi.
- **Tunnista tunteesi:** Seuraavaksi tunnista, mitä tunteita sinulla on näissä tilanteissa. Tämä auttaa sinua ymmärtämään, miten ajatuksesi vaikuttavat tunteisiisi. Voit myös pohtia, missä kohtaa kehoasi tunne tuntuu.
- **Tunnista käyttäytymisesi:** Lopuksi, tunnista, miten käyttäydyt näissä tilanteissa. Tämä auttaa sinua ymmärtämään, miten tunteesi ja ajatuksesi vaikuttavat toimintaasi.
- **Käytä kognitiivisen kolmion yhteyttä:** Kun olet tunnistanut ajatuksesi, tunteesi ja toimintasi, käytä tätä tietoa hyväksesi. Kysy itseltäsi, ovatko ajatuksesi todella totta? Voisivatko ne olla vääristyneitä tai liioiteltuja? Onko ajatuksista sinulle hyötyä? Jos huomaat, että ajatuksesi ovat vääristyneitä, etsi niille vasta-ajatuksia. Jos huomaat, että ajatus ei palvele hyvinvointiasi, päästä se menemään kuin lehti virrassa tai pilvet taivaalla. Tämä voi auttaa sinua ymmärtämään, miten ajatuksesi ja uskomuksesi vaikuttavat tunteisiisi ja toimintaasi. Huomaa, että et ole ajatuksesi, tunteesi tai toimintasi, vaan harjoittelun myötä pystyt tarkkailemaan, muuttamaan tai hyväksymään niitä.
- **Harjoittele:** Kuten kaikessa muussakin, kognitiivinen kolmio vaatii harjoittelua. Jatka ajatuksiesi, tunteidesi ja käyttäytymisesi tarkkailua ja käytä tätä tietoa oppiaksesi itsestäsi paremmin. Muista myös, että ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen voivat olla monimutkaisia ja niiden väliset yhteydet eivät ole aina yksiselitteisiä. Myös kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Ne tulevat ja menevät. Voit opetella niiden kanssa olemista tiedostamalla tunteesi ja ajatuksesi. Kognitiivista kehää hyödyntämällä voit opetella toimivampia käyttäytymismalleja vaikeita tunteita herättävissä tilanteissa.

5. Kuplat – Miten uskomukset ja ajatukset vaikuttavat toimintaasi?



Soveltuvuus: Nuoret ja aikuiset.

Tehtäväkuvaus: Tässä tehtävässä tarkastellaan, miten uskomukset ja ajatukset vaikuttavat tunteisiin, puheeseen ja toimintaan.

Ohje: Se mikä mielessä liikkuu, vaikuttaa puheeseen, tekoihin ja tunteisiin, joten ajatuksia olisi hyvä tehdä näkyväksi. Puhekuplaan voit kirjoittaa jonkin ääneen lausutun uskomuksen, kuten "Olen epäonnistuja." Ajatuskuplaan voit kirjoittaa ajatuksia, joita tämän uskomuksen takana on.

- Mitä ajattelet nyt? Oletko tietoinen, mitä ajatuksia mielessäsi liikkuu päivän aikana?
- Miten ajatukset ja tunteet eroavat? Minkä asian ajattelu herättää sinussa tunteita?
- Miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat toimintaasi?
- Mitkä ajatukset ovat haitallisia sinulle? Mitkä ajatukset ovat kannustavia/hyviä sinulle?
- Mitä ajattelet tulevaisuudesta? Pyörivätkö menneisyyden asiat mielessäsi lannistavasti vai kannustavasti? Mitkä uskomukset tukevat ajatusta? Voisitko ajatella asiasta toisella tavalla?
- Mitkä ajatukset ovat totta? Onko ajatus aina totta? Mitkä asiat todistavat, että uskomus olisi totta? Huomaatko vasta-ajatuksia uskomuksen todenperäisyydelle?
- Huomaatko, ettet ole ajatuksesi etkä tunteesi, vaan ne voivat muuttua ja niitä voi muuttaa?

6. Vireystila ja sietoikkuna – Miten tunnistat ja säätelet vireystilaasi?



Soveltuvuus: Nuoret ja aikuiset.

Tehtäväkuvaus: Tässä tehtävässä tutkitaan vireystilaan vaikuttavia asioita ja sitä, miten omaa vireystilaansa voi tunnistaa ja säädellä.

Ohje:

Sietoikkuna on optimaalinen vireystila, jossa kohtaamamme stressi on hallittavissa ja sitä on sopiva määrä. Tällöin kohtaamme asiat ja koemme ne sopivalla tunnetilalla. Ollessamme sietoikkunassa, hengitys on rauhallista ja kaikki aistimme on käytettävissä. Tällöin myös keho tuntuu läsnäolevalta. Tässä tilassa on mahdollista tehdä valintoja, oppia ja kokea yhteydentunnetta toisiin ihmisiin.

Joskus sietoikkunamme on leveämpi ja toisinaan se on kapeampi. Ylivireys tarkoittaa sitä, että stressin määrä ylittää sietoikkunan rajan ja silloin aktivoituu hälytystila. Alivireys puolestaan tarkoittaa passiivista olotilaa. Pohjaa voi käyttää keskustelussa asiakkaan hyväksi kokemasta tilasta, sekä siitä missä tilanteissa vireys nousee ylivireyden puolelle tai puolestaan laskee alivireyteen. Voi myös pohtia, mikä auttaisi pysymään asiakkaalle optimaalisella tasolla. (Ervasti ym.)

Vireystila vaihtelee vuorokauden eri aikoina ja eri tilanteissa. Vireystilan korkeat tasot eli ylivireys (esim. aktiivinen osallistuminen johonkin toimintaan) ja alhaiset tasot, alivireys (esim. rentoutuminen musiikkia kuunnellessa) vaihtelevat luonnostaan eri tilanteissa ja eri aikoina vuorokaudesta. Hermostomme kykenee luontaisesti arvioimaan vaistomaisesti sitä, olemmeko turvassa vai kohtaammeko vaaran ja aktivoi meidät toimimaan tulokinnan mukaisesti. Turvallisuuden kokeminen vaikuttaa siis merkittävästi siihen, miten vireystilamme reagoi. Jos koemme arvostelua, hylkäämistä tai torjutuksi tulemistä, koemme stressiä, joka ilman selviytymiskeinoja voi aiheuttaa vireystilan hallinnan kadottamista. Kokiessamme vaaraa, vireystila nousee äkisti, joskus äärimmilleen ja valmistaa meitä pakenemaan, taistelemaan tai jähmettymään. (Ogden & Fisher.)

Ylivireystilan tuntomerkkejä:

- Jännittyneisyys

- Ahdistuneisuus
- Kiireen tunne
- Yliaktiivisuus
- Levottomuus
- Huoliajatukset
- Ärtynisyys

Optimaalisen vireystilan tuntomerkkejä:

- Rauhallisuus
- Onnellisuus
- Läsnäolo
- Arjen helppous
- Rentous
- Turvallisuus

Alivireystilan tuntomerkkejä:

- Väsymys
- Aloitekyvyttömyys
- Päätöksenteon vaikeudet
- Poissaolevuus
- Tyhjyyden tunne
- Alavireisyys
- Masentuneisuus

Apukysymyksiä:

- Mitkä asiat vaikuttavat omaan sietoikkunaasi eli optimaalisen tasoon?
- Mitkä keinot auttavat sinua palaamaan ylivireys- tai alivireystilasta optimaaliseen tasoon?
- Mitä huomaat itsessäsi silloin kun olet ylivireä? Mitä silloin kun olet alivireä?
- Mitkä arjen asiat, ihmiset tai olosuhteet vaikuttavat sinuun vireystilaa nostavasti?
- Mitkä arjen asiat, ihmiset tai olosuhteet vaikuttavat sinuun vireystilaa laskevasti?

Lähde: [Ervasti ym. \(toim.\) Vireessä. Viritysoapas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille. OAMK Journal 47/2022 \(pdf-tiedosto\).](#)

TOIVO-materiaali: Sari Haapakangas (KT, erityiskasvatuksen asiantuntija) Suomen Vanhempainliitto ja Anu Uusikylä (KM, tohtorikoulutettava) Oulun yliopisto, Oulun kaupunki, Martinniemen koulu

Kuvat: opiskelijat Ella Trebs, Elli Uusikylä ja Linus Dunderberg

Taitto: Katja Pulkkinen

Grafiikat: Minna Pimiä

Tuottaja: Suomen Vanhempainliitto

Kiitämme kaikkia kokeilijoita, kommentoijia ja kanssakehittäjiä. Erityisesti kiitämme TOIVON kuvituksesta vastanneita opiskelijoita sekä kokeiluun osallistuneita lapsia, nuoria, ammattilaisia ja vanhempia. Kiitämme lämpimästi myös terapeutti Maarit Saarnivalaa, KT Eliisa Leskisenojaa, erityisopettaja Piia Savolaa, tunne- ja turvataitokoordinaattori Satu-Maaria Toppista, mentoriopettaja Kirsi Pöykköä sekä Oulun Tyttöjen taloa ja Oulun yliopiston FIRE-tutkimuskollektiivia.

Kokeiluryhmässä on kokemusta ja erityisosaamista lasten ja nuorten osallisuuden, neurokirjon, lastensuojelun, erityispedagogiikan, terapian, positiivisen pedagogiikan, monikulttuurisuuden, sukupuolisensitiivisyyden sekä kodin ja koulun yhteistyön teemoista.