

Sisällys

Tule mukaan.....	7
Kohti kaikkien osallisuutta.....	9
Kieli ja osallisuus.....	9
Arjen käytänteet ja toimintaympäristöt osallistaviksi.....	11
Kulttuurien dimensiot osallisuuden näkökulmasta.....	12
Suomalainen puhekuulttuuri ja monikulttuurinen viestintä.....	15
Tukea erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin.....	16
Osallisuutta etsimässä.....	16
Kuinka muokata harjoituksia monille kohderyhmille sopiviksi?.....	17
Lähteet.....	29
Tunteet.....	30
Tärkeät tunnetaidot.....	30
Tunteista puhuminen ei aina auta.....	31
Minäkeskeisyydestä muiden huomiointiin.....	31
Merkityksellistä elämää ja arvojen kirkastamista.....	32
Nuori somekoudussa.....	32
Tunteet oppilaitosarjessa.....	34
Oppimisvaikeudet herättävät monenlaisia tunteita.....	35
Kehityksellinen kielihäiriö ja tunteista kertominen.....	37
Monikulttuurinen tunnetaito-ohjaus.....	38
Harjoituksia.....	45
Lähteet.....	79

Itsemyötätunto	80
Miksi itsemyötätunto kannattaa?	81
Itsemyötätuntoinen on myös myötätuntoinen	81
Epäonnistuminen on hyödyllistä	82
Lapsuuden kaltoinkohtelu ja itsemyötätunto	83
Itsemyötätuntoa monikulttuuriseen työhön	83
Tietoisena ja hyväksyvänä eteenpäin	84
Harjoituksia	85
Lähteet	126
 Tietoisuustaidot	127
Mindfulness tutkimusten valossa	127
Kaikki mukaan mindfulness-harjoitteluun	128
Ohjeita harjoitusten ohjaajalle	129
Harjoituksia	130
Lähteet	143
 Stressi, trauma ja turvallisuuden tunteen vahvistaminen	144
Stressi	144
Psykykinen kriisi ja trauma	149
Kriisin ja trauman seurauksia	153
Turvallisuuden tunteen vahvistaminen traumatietoisella työotteella	157
Traumaperäinen kasvu	161
Harjoituksia	163
Lähteet	206
 Kirjoittajat	208

Tule mukaan

Teimme *Turvan tunteen ja hyvinvoinnin menetelmäpakin* opetus- ja ohjausalan ammattilaisten työn tueksi, ideapankiksi ja innoittajaksi. Kirjan harjoituksia olemme kehittäneet ja käyttäneet työssämme niin Spesia Asiantuntijapalveluissa kuin opetuksessa ja ohjauksessakin. Menetelmäpakki toimii perusopetusikäisten, nuorten ja aikuisten opetuksen ja ohjauksen tukena. Materiaalista hyötyvät myös terveydenhuollon ammattilaiset monenlaisissa toimintaympäristöissä. Lisäksi materiaalin monet osuudet soveltuvat erinomaisesti neuropsykiatrisen valmennuksen tueksi. Teosta voi hyödyntää myös jokainen, joka haluaa kehittää omia tunteita ja taitojaan, opetella suhtautumaan itseensä myötätuntoisemmin ja etsiä uusia selviytymiskeinoja vaikeassa elämäntilanteessa.

Tämän kirjan jokaisen pääluvun tematiikkaa avataan myös monikulttuurisesta näkökulmasta. Internet pursua erilaisia tunteita, itsemyynti- ja tietoisuustaitoharjoituksia. Harmillista kuitenkin on, että ne ovat lähes aina liian vaikealla kielellä kirjoitettuja. Tällöin maahanmuuttaneen huomio harjoitustilanteessa menee vieraiden sanojen merkitysten selvittämiseen ja oudolta kuulostavien lauserakenteiden pohtimiseen. Itse harjoituksen idean oivaltamiseen ja rentoutumiseen ei jää tarpeeksi voimavaroja eikä aikaa. Kun harjoitusten kieli on liian vaikeaa, voi tulla tunne, että ei kuulu joukkoon. Kielen vaikeudet eristävät ihmisiä toisistaan.

Harjoitukset on tehty kieli- ja kulttuuritietoisella työotteella: vaikeita termejä on vältetty harjoitusten ohjeistuksessa ja lauserakenteista on pyritty tekemään yksinkertaisia. Lisäksi monien harjoitusten ohjeita on selkiytetty kuvin ja piirroksin. Kirja sisältää joitakin, lähinnä suomen kielen oppimiseen liittyviä harjoituksia, jotka ovat erityisesti maahanmuuttaneille tarkoitettuja. Kuitenkin valtaosa tämän kirjan harjoituksista sopii kenelle tahansa. On tärkeää tehdä, toimia ja keskustella yhdessä. Jokaisen ryhmän jäsenen on voitava kokea itsensä osalliseksi. Jokaisen on myös saatava itse kertoa oma tarinansa ilman kulttuurillisia ennakkoletuksia tai stereotypioita. Kirjan harjoitusten ydinajatuksena onkin osallistava, yhteisöllinen toisen kohtaaminen ja ajatusten jakaminen.

Selkeästä kielestä ja yksinkertaisista tehtävänannoista hyötyvät monet muutkin tukea tarvitsevat oppijat kuin vieraskieliset. Oppijaa, jolla on lukivaikeutta tai kehityksellinen kielihäiriö, auttaa napakka, paikoin kuvien avulla havainnollistettu ilmaisu. Ytimekkästä ja selkeästä ilmaisusta on apua myös, jos oppijan on vaikeaa keskittyä pitkiin ja monimutkaisiin tehtävänantoihin ja tehtäviin. Pilkotut ja strukturoidut tehtävät auttavat oppijaa, jonka tarkkaavuudessa, toiminnanohjauksessa ja hahmottamisen taidoissa on vielä parannettavaa.

Erityisen ajankohtaiseksi tämän kirjan tekee perusopetuksen 1.8.2025 voimaan tullut lainsäädäntö, jossa kiinnitetään paljon huomiota kielitietoihin toimintatapoihin. Uudessa lainsäädännössä mainitaan esimerkiksi opetuskielen tukiopeus, jonka tavoitteena on opetuskielen taitojen vahvistaminen. Opetuskielen tukiopeus on hyvää opettajan antamaa kielitietoista, ryhmäkohtaista tukea. Tähän työhön saa kirjasta monia vinkkejä ja ideoita sekä käyttökelpoisia harjoituksia.

Kirjassa on annettu myös tilaa vireystilan säätelyyn liittyville harjoituksille. Sopiva vireystila auttaa keskittymään ja suuntaamaan tarkkaavuutta haluttuun kohteeseen sekä vähentää virheiden tekemistä. Siksi vireystilan säätelyn harjoittelu on tärkeää jokaiselle meistä.

Vireystilan säätely auttaa myös selviytymään traumaoireiden kanssa. Kirjan harjoitukset eivät kuitenkaan ohjaa itse traumamuistojen läpi käymiseen: traumamuistojen käsittely on vaativaa, ja se kuuluu trauman hoitoon.

Turvan tunteen ja hyvinvoinnin menetelmäpakki

erikoistuneille ammattilaisille. Traumatisoitunut voi kuitenkin opetella säätelmään omaa vireystilaansa monenlaisissa arkisissa tilanteissa: se helpottaa tukalaa oloa ja auttaa kiinnittymään nykyhetkeen.

Kirjassa on viisi lukua. Ensimmäisessä luvussa *Kohti kaikkien osallisuutta* johdatellaan selkeyden ja monikulttuurisuuden teemojen pariin. Tämä luku tarjoaa tietoa kielestä ja osallisuudesta, kulttuurien dimensioista sekä suomalaisesta puhekulttuurista. Ensimmäisestä luvusta saa myös käytännön vinkkejä, joiden avulla harjoituksia voi muokata monille kohderyhmille sopiviksi. On todennäköistä ja suositeltavaakin, että lukija keksii lisää tapoja harjoitusten hyödyntämiseen ja edelleen kehittämiseen. Alkuvinkit tukevat omaa innovointia.

Seuraavat luvut tarjoavat tietoa teemastaan sekä runsaasti harjoituksia. Ne toimivat itsenäisinä kokonaisuuksina, joten lukija voi hakea niin tietoa kuin harjoituksiakin kulloiseenkin tarpeeseensa. Harjoitusten ohjaajan ohjeet auttavat oivaltamaan joitain tapoja kyseisten harjoitusten hyödyntämiseen.

Kirjan toinen luku *Tunteet* tarjoaa syventävää näkökulmaa tunteiden käsittelyyn erilaisissa oppimis- ja vuorovaikutustilanteissa. Teoriaosuudessa tarkastellaan muun muassa kehityksellisiä haasteita, kulttuurisia eroja ja oman äidinkielen merkitystä tunnetaitotyöskentelyssä. Tavoitteena on tarjota käytännönläheisiä sekä sensitiivisiä oivalluksia ja työkaluja, jotka auttavat ammattilaisia ohjaamaan sekä tunteiden tunnistamista että niiden parissa työskentelyä.

Itsemyötätunnon pariin päästään kirjan kolmannessa luvussa, joka tarjoaa tietoa itsemyötätunnon merkityksestä kasvun, oppimisen ja vuorovaikutuksen tukena. Lukija ja ohjattava voivat oppia, miten itsemyötätunto auttaa kohtaamaan epäonnistumisia, käsittelemään vaikeita kokemuksia ja vahvistamaan myötätuntoista suhtautumista toisiin. Aiheen yhteydessä sivutaan myös monikulttuurista työtä, tietoisuustaitoja ja lapsuuden kokemusten vaikutusta.

Kirjan neljäs luku *Tietoisuustaidot* esittelee tietoisuustaitojen eli mindfulnessin keskeiset periaatteet. Se tarjoaa ohjaajalle konkreettisia ohjeita ja harjoituksia, joiden avulla tietoisuustaitoja voidaan soveltaa kasvatustyössä eri-ikäisten, eri tavoin oppivien ja eri kulttuuritaustoista tulevien ihmisten kanssa. Sisällöt tukevat ammattilaisen valmiuksia vahvistaa läsnäoloa, itsesäätelyä ja hyvinvointia arjen vuorovaikutustilanteissa.

Viides luku *Stressi, trauma ja turvallisuuden tunteen vahvistaminen* käsittelee stressin säätelyä sekä psyykkisten kriisien ja traumojen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Teoriaosuudessa tarkastellaan trauman vaikutusta vireystilaan sekä sitä, miten traumatietoinen työote voi tukea toipumista ja turvallisuuden kokemusta. Lisäksi tuodaan esiin, miten vaikeista kokemuksista voi syntyä myös traumaperäistä kasvua.

Spesia Asiantuntijapalvelut on mahdollistanut tämän, kiitos! Kiitämme erityisesti Spesia Asiantuntijapalveluiden asiantuntijapalvelujohtajaa Marja Jänttiä ja Ammattiopisto Spesian kuraattoria Terttu Tolosta kullannarvoisista kommentista. Lisäksi kiitokset traumapsykoterapeutti Nea Porsanger-Rintalalle arvokkaista kehittämisideoista.

Maarit, Piia ja Virpi



Harjoitus 1

Ajankäyttöni sosiaalisessa mediassa

[illegible]

Mikä on mielestäsi oikea tuntimäärä olla sosiaalisessa mediassa yhden päivän aikana? Väritä tuntimäärä alemmalle riville.

Millä tavoin voisit lisätä myönteisiä tunteita, kun olet sosiaalisessa mediassa?

Harjoitus 1 Myötätuntoinen puhe



Etsi puhelimitse kuva jostain sinulle tärkeästä ihmisestä. Valitse seuraavista kysymyksistä ja kerro, mitä hänelle sanoisit. Voit myös pohtia, mitä tekisit, jos hän kaipaisi myötätuntoa.

- Mitä sanot, kun haluat rohkaista häntä?
- Miten lohdutat häntä, jos hänellä on paha mieli?
- Miten innostat häntä kokeilemaan vaikeaa asiaa?
- Mitä voisit tehdä hänen kanssaan, kun hän on epävarma tai hänellä on paha mieli?