



Työkalupakki

Ehjäksi- toiminta

Tämä työkalupakki on laadittu osana ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogin opinnäytetyötä.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Uudenmaan piiri

TYÖKALUPAKKI EHJÄKSI- TOIMINTA



Työkalupakin sisältö on suunniteltu ja toteutettu osaksi Ehjäksi- toimintaa. Tehtävien tarkoitus on auttaa kiusaamista kokeneiden minäkuvan ja tunnetaitojen vahvistamisessa toiminnallisten menetelmien avulla.

Työkalupakki sisältää teoriaosuuden sekä tehtäväosuuden. Työkalupakissa olevat harjoitteet on suunniteltu soveltuvaksi sekä yksilö- että ryhmätapaamisiin. Tehtävät ja harjoitukset on räätälöity huomioiden osallistujan ikä ja onko kyseessä yksilö- vai ryhmätyöskentely.

Tehtävien avulla on mahdollista muun muassa kartoittaa lapsen tai nuoren ajatuksia nykytilanteesta ja tulevaisuuden ajatuksista.

Lyhenteet

(R) ryhmätoimintaan

(Y) yksilötoimintaan

(L) lapsille (alle 12 vuotiaat)

(N) nuorille (yli 12 vuotiaat)

Materiaalit ja tehtävät yksilö- ja ryhmätoimintaan

1. Miten minusta tuli minä? (R) (Y) (N)
2. Omat vahvuuteni- tehtävä (R) (Y) (L) (N)
3. Mielikuvia minusta (R) (Y) (L) (N)
4. Muutoksen nelikenttä (Y) (N)
5. Omat tunteet (R) (L) (N) (soveltaessa myös yksilötapaamisiin)
6. Kehuja jaossa (R) (L) (N)
7. Ensiapupakki tunteisiisi! (R) (Y) (L) (N)
8. Kauhein päivä koskaan (R) (Y) (L) (N)
9. Luonteenvahvuudet (R) (Y) (N)
10. Jämäkkyysharjoitus (R) (Y) (L) (N)

1. Miten minusta tuli minä? (R) (Y) (N)

Tarvitset kynän ja paperia. Nuori täyttää elämänpolulleen merkittäviä vaiheita ja pohtii, miten hänestä tuli hän.

Ohjaaja lukee: Katso olkasi yli elämäsi taaksepäin ja muistele sinulle tärkeitä tapahtumia, henkilöitä, harrastuksia, tavoitteiden saavuttamisia ja onnistumisia.

Piirrä paperille polku ja sijoita seuraavat asiat polulle.

1. Mieti menneisyydestäsi kolme tapahtumaa, jotka ovat olleet tärkeitä tai vaikuttaneet sinuun. Mitä vahvuuksia ne ovat sinussa kehittäneet? Millä tavalla?

Miten ne kasvattivat sinua ihmisenä? Merkitse ne polulle.

2. Mieti kahta elämäsi tähän mennessä vaikeinta hetkeä. Miten pääsit yli näistä tilanteista ja eteenpäin? Miten vahvuutesi auttoivat sinua selviytymään?

Merkitse nämä asiat polulle.

3. Mieti millainen olit jo ihan pienenä. Muistele, mitä vanhempasi ovat kertoneet sinusta ja mitä itse muistat. Onko jokin harrastuksesi kehittänyt sinussa tiettyjä vahvuuksia? Onko jokin haastava tai mukava elämäntapahtuma tuonut sinulle ymmärrystä jostakin vahvuudesta?

Tarkastele kirjoittamiasi vahvuuksia ja sijoita viisi ydinvahvuuttasi historiasi polulle. Kirjoita lisäksi vahvuuden yläpuolelle, ketä ihmisiä tai mitä tapahtumia ja harrastuksia vahvuuden löytämiseen liittyy. Jos pystyt, mainitse myös vuosiluku.

2. Omat vahvuuteni- tehtävä (R) (Y) (L) (N)

Tarvitset kyniä ja tulosta alla oleva omat vahvuuteni- tehtävä

Omat vahvuuteni _____

(Nimesi)

Mitä tykkäät tehdä?	Millaisia kehuja olet saanut muilta?	Missä kaikessa olet hyvä?
Mistä innostut? Minkä tekemisestä saat energiaa?	Mitä olet kuullut esimerkiksi kaverilta tai perheenjäseneltä?	Taidot voivat liittyä arkeen, kaverisuhteisiin, harrastuksiin, kouluun, mihin vaan. Listaa kaikki mitä vain mieleen tulee!

3. Mielikuvia minusta (R) (Y) (L) (N)

Tehtävä

Vahvistetaan itsetuntoa kertomalla itsestä ja omasta persoonasta eri näkökulmista.

Tarvitset kyniä ja halutessa tulosta seuraavan sivun Mielikuvia minusta tehtävä osallistujille.

Ohjeet

Lue ääneen virkkeenalkuja yksi kerrallaan.

Osallistujat kirjoittavat kyseisen virkkeenalun ylös ja pohtivat itsekseen, miten jatkaisivat sitä.

Tarvittaessa voit myös tulostaa tehtäväpaperin.

Harjoitus kannustaa pohtimaan omaa persoonaa eri näkökulmista ja vahvistaa itsetuntemusta.

Kun kysymyksiä on useita, tulee huomaamattaan pohtineeksi ja kertoneeksi itsestään yllättävän paljon.

(Mielikuvia minusta- tehtävä)

1. Jos olisin oppitunti, olisin...
2. Jos olisin kouluruoka, olisin...
3. Jos olisin jokin paikka meidän koulussamme, olisin...
4. Jos olisin musiikkikappale tai laulu, olisin...
5. Jos olisin urheiluväline, olisin...
6. Jos olisin huonekalu, olisin...
7. Jos olisin kirja, olisin...
8. Jos olisin vaate, olisin...

4. Muutoksen nelikenttä (Y) (N)

Muutosta toivotaan usein paremman elämän toivossa, vaikka se vaatii ponnisteluja. Entisen tilanteen säilyttäminen voi tuntua helpommalta, mutta estää kehittymistä.

Seuraavassa harjoituksessa voit tarkastella omaa tilannetta esimerkkien avulla. Muutoksen nelikenttä -harjoitus tukee itsetuntemusta ja päätöksentekotaitoja.

Sopii erityisesti nuorille, jotka pohtivat omaa paikkaansa, ihmissuhteitaan tai elämänsä suuntaa.

Harjoituksesta on apua niille, joilla on haasteita itsetunnon, sosiaalisen jännittämisen tai kiusaamiskokemusten kanssa.

Tämä tehtävä sopii hyvin myös tilanteisiin, joissa tulevaisuus mietityttää ja edessä on uusia alkuja, esimerkiksi siirtyminen alakoulusta yläkouluun tai toisen asteen opintoihin.

Ohjeet

Mukauta esimerkit osallistujalle sopivaksi.

Esimerkiksi muutoksen edut/hyödyt kohdassa

"uskallan etsiä elämänkumppania" voi korvata esimerkiksi näin:

"uskallan tutustua uusiin kavereihin"

tai

"uskallan liittyä harrastusryhmään."

Muutoksen nelikenttä-harjoitus

Muutoksen edut/hyödyt

Uskallan elää kuten haluan. Saan ystäviä ja uskallan etsiä elämänkumppania.

Muutoksen haitat

Uuden oppiminen tuntuu raskaalta. Voin epäonnistua ja tuntuu pahalta.

Ennallaan pysymisen hyödyt

Minun ei tarvitse ponnistella ja saan pysyä turvallisesti mukavuusalueellani.

Ennallaan pysymisen haitat

Olen jumissa elämässäni ja ahdistus pysyy yllä. En voi tavata uusia ihmisiä.

5. Omat tunteet (R) (L) (N)

(soveltaessa myös yksilötoimintaan)

Tehtävä

Rohkaistaan oppilaita pohtimaan omia tunnereaktioitaan ja niiden seurauksia sekä peilaamaan toisen käyttäytymisen herättämää tunnetta esimerkkitilanteiden avulla.

Ympäristö, jossa mahtuu kävelemään. Tarvitset erilaiset tunnetilanteet- tehtäväpohjan, kyniä, paperia, teippiä/sinitarraa.

Kirjoita sanat "iloinen", "yllättynyt", "vihainen", "hämmmentynyt", "pettynyt" ja "surullinen" paperiarkeille ja teippaa paperit ympäri luokkahuonetta niin, että jokaisen paperilapun eteen jää riittävästi tilaa.

Ohjaaja lukee ääneen erilaiset tunnetilanteet liitteestä erilaisia esimerkkitilanteita yksi kerrallaan. Osallistujat menevät seisomaan siihen kohtaan huonetta, joka vastaa omaa tunnetilaa kyseisessä tilanteessa. On tärkeää muistuttaa osallistujille, että harjoituksessa ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Jokaisen tulisi siis pohtia omia tunnereaktioitaan eikä seurata, mihin muut ovat menossa. Jokaisen väittämän jälkeen käydään yhteinen keskustelu osallistujien kanssa siitä, mikä vaikutti tunnetilan valintaan.

Erilaiset tunnetilanteet (5. Omat tunteet-harjoitus)

1. Sain juuri tietää, että paras ystäväni on levittänyt perätöntä huhua minusta netissä.

2. Vanhempani pakottavat minut jäämään kotiin lukemaan seuraavana päivänä olevaan kokeeseen, vaikka kaikki ystäväni saavat lähteä ulos.

3. Ystäväni sai minua paremman numeron englannin kokeessa, vaikka oli lukenut kokeeseen paljon vähemmän kuin minä.

4. Minua ei ole liitetty viestiryhmään, johon melkein kaikki muut luokkalaiset kuuluvat.

5. Muutamat rinnakkaisluokkalaiset oppilaat tuijottavat minua käytävällä aina ohi kävellessäni.

6. Ystäväni tiuski ja puhui minulle epäystävällisesti, kun yritin lohduttaa häntä huonosti menneen urheilukilpailun jälkeen.

(5. Omat tunteet- harjoitus)

Keskustelukysymyksiä:

- Mitä seurauksia on valitsemallasi tunteella? Toimisitko tunteen mukaan?
- Miten tilanne muuttuisi, jos valitsisit eri tunteen?
- Voiko itse vaikuttaa siihen, millaisia tunteita jokin tilanne herättää?
- Yllätytkö siitä, miten eri tavalla ihmiset reagoivat samaan tilanteeseen?
- Onko helppo ymmärtää toista, joka tuntee samassa tilanteessa eri tavalla?

Kerro osallistujille

- Myötäelämisen taito eli empatia on sitä, että osaa ja haluaa asettua toisen rooliin, tunnistaa toisen tunteet, ja osaa vastata toisen tunteisiin ja osoittaa ymmärrystä ja hyväksyntää.
- Empatiataitojen pohjana on omien tunteiden ymmärtäminen. Tästä syystä myötätuntoa harjoiteltaessa kiinnitetään huomiota siihen, miten itse tuntee erilaisissa tilanteissa.
- On tärkeä ymmärtää myös se, että toisen tunteita ja ajatuksia ei koskaan voi täysin ymmärtää, sillä jokaisen oma mieli on tietyllä tavalla muille salainen.

6. Kehuja jaossa (R) (L) (N)

Tässä harjoituksessa vahvistetaan myönteistä minäkuvaa ja opetellaan antamaan toisille kannustavaa palautetta. Harjoitus sopii erityisesti viimeiselle ryhmätapaamiskerralle, kun osallistujat ovat jo tutustuneet toisiinsa ja ryhmään on syntynyt luottamuksellinen ilmapiiri. Tehtävästä syntyvä kortti jää osallistujalle muistoksi, joka tukee positiivisen minäkuvan vahvistumista myös ryhmätapaamisten jälkeen.

Tarvitset kartonkia tai paperia, kyniä.

Ohjeet

1. Asettukaa piiriin.
2. Jaa jokaiselle yksi korttipohja. Halutessanne voitte leikata ne sydämen tai tähden muotoon.
3. Jokainen kirjoittaa nimensä korttiin.
4. Laittakaa kortit kiertämään. Jokainen kirjoittaa jokaiseen korttiin jotain myönteistä palautetta siitä henkilöstä, jonka nimi kortissa on. Painota vahvuuksien ja positiivisten ajatusten kirjoittamista.

Keskustelkaa

- Miltä palautteen antaminen ja saaminen tuntui?
- Minkälaisista asioista palautteen saaminen tuntui mukavimmalta?

7. Ensiapupakki tunteisiisi! (R) (Y) (L) (N)

Tämä harjoitus tukee nuoren itsehavainnointia, rauhoittumista ja tunnesäätelyä.

Toteutus:

- yksilötapaamisella rauhallisessa tilassa
- ryhmän kanssa hiljentyen, esim. rentoutushetkenä
- keskustelun tai tunnereaktion jälkeen, rauhoittumisen tueksi

Ohjaajalle: Lue harjoitus rauhallisesti ääneen. Voit samalla itse näyttää esimerkkiä ja tehdä liikkeet yhdessä lapsen tai nuoren kanssa. Yhteinen tekeminen tukee tunnetta turvallisuudesta ja rohkaisee osallistumaan.

Hengitys on aina käytössäsi. Keskity nenän kautta hengittämiseen – sisään, ulos.

Hengityksellä kutsut harkitsevan puolesi, Zen-mestaris, tilanteeseen mukaan.

Pysähdy ja mieti. Hetkinen – mitä mussa nyt tapahtuu?

Iho on suurin tuntoelimesi, ota se avuksesi: tunne jalkasi maata vasten, silitä pitkin painalluksin reisiäsi tai käsivarsiasi, paina selkäsi seinään vasten ja vedä pitkiä hengityksiä.

Päätä, ettet välitä toisten ärsyttämisestä. Mitä väliä, annan olla!

Ajattele ylös kohottavia, myönteisiä ajatuksia. Selviän tästä!

Olen itseni turvana. On ok olla epävarma ja pyytää apua.

Pura tunnetta ylös liikkeen ja tekemisen kautta – esimerkiksi polje lattiaa, ärjy, huuda, piirrä, maalaa, tanssi, juokse, kirjoita, puhu...

8. Kauhein päivä koskaan (R) (Y) (L) (N)

Lukekaa seuraava teksti ensiksi normaalisti ja keskustelkaa, millaisia tunteita se herättää. Oletteko itse kokeneet vastaavia ajatuksia?

*Tänään on ollut kaikista kauhein päivä koskaan
Äläkä yritäkään saada minua vakuuttuneeksi, että
Jokaisessa päivässä on jotain hyvää
Koska, kun tarkemmin katsot,
Maailma on aika paha paikka
Vaikkakin
Jotain hyvää pilkistää aina välillä jostain
Tyytyväisyys ja onnellisuus eivät kestä
Eikä ole totta, että
Kaikki hyvä on mielessäsi ja sydämessäsi
Koska
Todellista onnea voi säilyttää
Vain, jos olosuhteesi ovat hyvät
Ei ole totta, että hyvä on olemassa
Olen varma, että olet kanssani samaa mieltä siitä, että
Todellisuuteni
Luo
Asenteeni ja ajatukseni
Kaikki on minun vaikutusmahdollisuuksieni ulkopuolella
Etkä koskaan saa minua sanomaan, että
Tänään oli hyvä päivä*

(tehtävä jatkuu seuraavalla sivulla)

2. Lukekaa teksti uudelleen, mutta tällä kertaa riveittäin alhaalta ylöspäin.

Pohtikaa, miltä teksti tuntuu luettuna näin päin.
Keskustelkaa ihmisen kyvystä vaikuttaa omaan oloonsa ja jakakaa keinoja, joilla ikävän olon voi muuttaa paremmaksi.

Keskustelkaa

Aina emme voi vaikuttaa siihen, mitä elämässä tapahtuu. Silti meillä on mahdollisuus valita, miten suhtaudumme tilanteisiin. Joskus huonon päivän keskellä voi pysähtyä ja muistuttaa itseään pienistä hyvistä asioista: kaverin viestistä, auringonvalosta ikkunassa tai siitä, että selvisit jostakin vaikeasta aiemmin.

Myönteiset ajatukset eivät poista vaikeuksia, mutta ne voivat keventää oloa ja auttaa meitä näkemään tilanteen toisesta näkökulmasta. Jokaisella on kyky kehittää omaa tapaansa ajatella – lempeämmin ja kannustavammin itseään kohtaan. <3

9. Luonteenvahvuudet (R) (Y) (N)

Ohjeet

Seuraavalta sivulta löydät 'Tunnistatko luonteenvahvuutesi?' -tehtävän. Tulosta tehtäväpaperi ennen tapaamista.

Taulukko 1. Lasten ja nuorten VIA-mittarin 6 hyvealuetta ja 24 niihin lukeutuvaa vahvuutta Parkin ja Petersonin (2006, 894) mukaan

Hyve	Luonteenvahvuus
I Viisaus ja tieto, tiedon hankkimiseen ja käyttöön liittyvät kognitiiviset vahvuudet	1. Luovuus 2. Uteliaisuus 3. Oppimisen ilo 4. Avomielisyys-avarakatseisuus 5. Näkökulmanottokyky
II Rohkeus, emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen vastarintaa (sisäistä tai ulkoista) kohdattaessa	6. Totuudellisuus 7. Urheus 8. Sinnikkyys 9. Into
III Inhimillisyys, sosiaaliset kyvyt, joita tarvitaan toisista huolehtimiseen ja ystävystymiseen	10. Ystävällisyys 11. Rakkaus 12. Sosiaalinen älykkyys
IV Oikeudenmukaisuus, taidot joita tarvitaan yhteisössä elämisessä	13. Reiluus 14. Johtajuus 15. Ryhmätyötaidot
V Kohtuullisuus, kyky vastustaa liioittelua ja ylenpalttisuutta	16. Anteeksiantavuus 17. Vaatimattomuus 18. Harkitsevaisuus 19. Itsesäätely
VI Henkisyys, kyky antaa ilmiöille laajempaa merkitystä, transsendenssi	20. Kauneuden arvostus 21. Kiitollisuus 22. Toiveikkuus 23. Huumorintaju 24. Uskonnollisuus

(Uusitalo-Malmivaara, Vuorinen & Haataja, 2016)

Tunnistatko luonteenvahvuutesi?

Mitä luonteenvahvuuksia näet itsessäsi?

Mitä muut sinussa näkevät?

Mitä haluaisit vahvistaa?

Ympyröi 3-5 luonteenvahvuutta, joita tunnistat itsessäsi

Alleviivaa luonteenvahvuudet, joita joku muu on sinussa tunnistanut

Piirrä rasti niiden luonteenvahvuuksien viereen, joita haluaisit vahvistaa

Inhimillisyys

rakkaus
ystävällisyys
sosiaalinen älykkyys
myötätunto

Kohtuullisuus

anteeksiantavuus
vaatimattomuus
harkitsevaisuus
itsesäätely

Viisaus ja tieto

arviointikyky
luovuus
näkökulmanottokyky
oppimisen ilo
uteliaisuus

Rohkeus

innokkuus
rehellisyys
sinnikkyys
rohkeus
sisukkuus

Henkisyys

kauneuden ja erinomaisuuden arvostus
kiitollisuus
toiveikkuus
huumorintaju
hengellisyys

Oikeudenmukaisuus

johtajuus
reiluus
ryhmätyötaidot

10. Jämäkkyysharjoitus (R) (Y) (L) (N)

Puolensa pitäminen kaverisuhteissa.

Tämän harjoituksen tavoitteena on vahvistaa lapsen/nuoren kykyä,

- pitää puoliaan ja ilmaista omat rajansa
- sanoittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan
- ilmaista eriävä mielipide rakentavasti
- tunnistaa ja hyödyntää kehollista viestintää vuorovaikutuksessa

Harjoitus soveltuu 8–20-vuotiaille lapsille ja nuorille yksilö- tai pienryhmätilanteessa. Harjoitusta voi mukauttaa ikätasoon sopivaksi.

1. Aloita keskustelulla jämäkkyydestä

- Keskustele lapsen tai nuoren kanssa jämäkkyuden merkityksestä arkisissa tilanteissa, kuten kaverisuhteissa tai koulussa.
- Tuo esiin ero jämäkkyuden, alistuvuuden ja hyökkäävyyden välillä.

2. Tee harjoitus toiminnallisesti

- Valitse lapsen tai nuoren kanssa arkipäiväinen tilanne, jossa puolia pitäminen voi olla tarpeen (esim. kaveri pyytää tekemään jotain epämiellyttävää).
- Harjoitelkaa tilannetta roolileikin, käsinukkien, korttien tai muun visuaalisen tuen avulla.
- Voit ottaa itse toisen roolin, tai ohjata lapsen pohtimaan, miten toimia.

(Tehtävä jatkuu seuraavalla sivulla)

Seuraavaksi harjoitelkaa seuraavia viestintätaitoja:

- Puheen sävy ja tapa
 - Harjoitelkaa, miten oma kanta voi tulla esille itsevarmasti mutta rauhallisesti.

Esimerkiksi: "En halua tehdä noin, koska minulle tuli siitä epämukava olo."

- Minä-puhe
 - Ohjaa lasta tai nuorta käyttämään minä-muotoisia lauseita:
 - "Minusta tuntuu, että..."
 - "Haluaisin..."
 - "Minulle tuli paha mieli, kun..."
- Sanaton viestintä
 - Harjoitelkaa eleiden, ryhdin ja katsekontaktin käyttöä osana jämää viestintää. Korosta, että kehonkieli tukee sanallista viestiä.
- Perustelut
 - Rohkaise perustelemaan oma näkemys selkeästi mutta toista loukkaamatta. Esim. "Haluan mennä kotiin nyt, koska olen väsynyt."
- Empatia ja kompromissi
 - Kysy: "Miltä toisesta osapuolesta voisi tuntua?" ja "Voisimmeko löytää ratkaisun, joka sopii molemmille?"

Vinkkejä:

- Anna aikaa pohtia ja muotoilla lauseita.
- Muista palautteenanto: vahvista onnistuneita ilmaisutapoja.
- Harjoitus toimii parhaiten toistettuna useamman kerran eri tilanteissa.

Lähteet ja kirjallisuutta

Harjoitteet eivät ole omia keksintöjäni, vaan ne perustuvat aiemmin hyväksi todettuihin menetelmiin ja materiaaleihin. Osa harjoitteista on kuitenkin muokattu toimintaan paremmin sopivimmaksi.

Innokylä. (2025). *Sosiaalisten tilanteiden pelko – Työkirja avuksesi.*

https://innokyla.fi/sites/default/files/2025-03/Sosiaalisten_tilanteiden_pelko_Työkirja_avuksesi.pdf

Jääskinen, A-M. (2023). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.* Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Jääskinen, A-M. (2023). *Mitä sä rageet? #Tunteita sikanolosta sairaan siistiin.* Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). *Kehuja jaossa.*

<https://www.mll.fi/tehtavat/kehuja-jaossa/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). *Mielikuvia minusta – minäkäsitys ja itsetunto.* <https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). *Omat tunteet.*

<https://www.mll.fi/tehtavat/omat-tunteet/>

Mielenterveystalo.fi. Jämäkkyyys. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-kaveritaitojen-omahoito-ohjelma/7-jamakkyys>

Sitra. (2021). *Osaaminen näkyviin: Omat vahvuuteni.*

<https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/08/osaaminennakyyiinomatvahvuuteni.pdf>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). *Huomaa hyvää! Vahvuusvariksen bongausopas.* Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L., Vuorinen, K. & Haataja, K. (2016). *Vahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen.* Viitattu 20.5.2025. https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2016/02/Uusitalo_Malmivaara-ym.pdf



Tekijä

Sonja Hellgren



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Uudenmaan piiri