

Niilo Mäki
INSTITUUTTI

**Nuorten Kompassi –hyvintointiohjelman hyödyntäminen
yläkoulussa ja toisella asteella**

Niilo Mäki Instituutti



Niilo Mäki
INSTITUUTTI



Sisältö

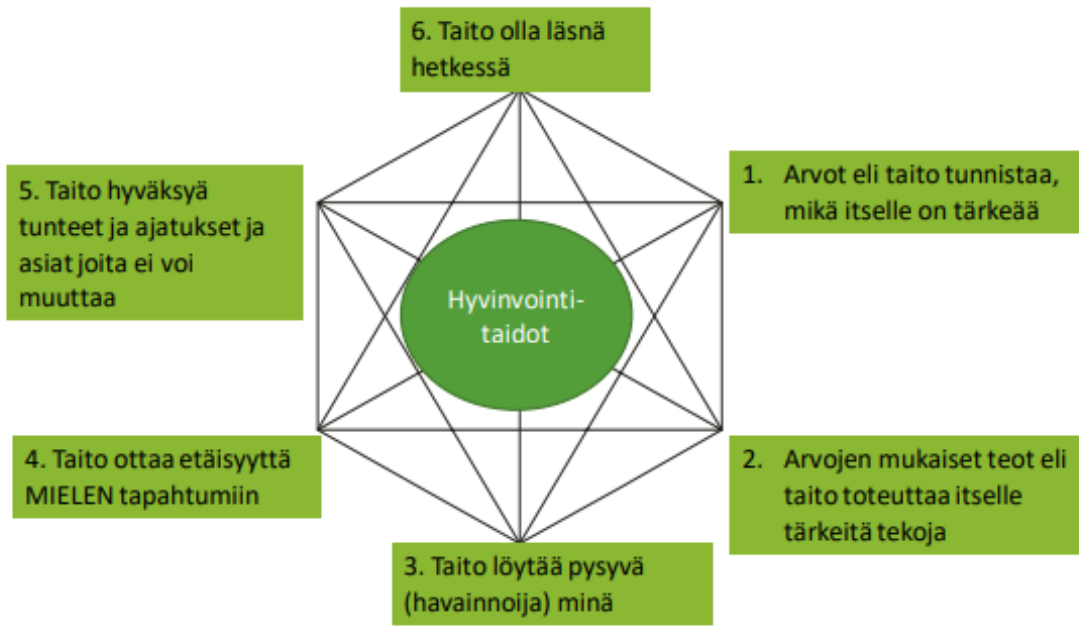
- Mieli ja sen jouston varat
- Mielen toiminta
- Hyväksymis- ja omistautumisterapian pääperiaatteet
- Nuorten Kompassi –hyvinvointiohjelma
- Etapit ja etappien sisällöt
- Millaisiin hyvinvoinnin haasteisiin Nuorten Kompassi sopii
- Erilaisia käyttömalleja
- Oman käyttömallin suunnittelu



Mieli ja sen jouston varat

- Ihmismieli kykenee yhdistelemään luovasti ajatuksia, tunteita, tuntemuksia (suhdekehysteoria)
- Toisaalta se pyrkii välttelemään “pahoja, kipeitä” kokemuksia. Syntyy mielen yhteyksiä ja ehdollistumia ...
- Yksilöllisistä ominaisuuksista ja kokemushistoriasta johtuen **mieli** on jokaisella erilainen, yksilöllinen.
- Vaikka **mielenmallit** ovat elämää helpottavia, voivat ne johtaa myös **mielen joustamattomuuteen** – varsinkin **haasteellisessa** tilanteessa.
 - Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT)
- **PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS TUOTTAA HYVINVOINTIA!**

Mielen toiminta



Hyvinvointitaidot



Ongelmien syyt

Hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) pääperiaatteet

1. Auttaa elämään sellaista elämää, jota todella haluaa elää. Pyrkii selvittämään, *mikä antaa elämälle merkityksen (arvot)* sekä pohtimaan keinoja, millä teoilla toteuttaa hyvää elämää ja lisätä omaa hyvinvointia = aktivoi kokeilemaan muutoksia
2. Opettaa *taitoja käsitellä kipeitäkin ajatuksia ja tunteita* siten, että niiden vaikutus ja valta omaan itseensä heikkenee. Pyrkii työskentelemään *tunteisiin ja ajatuksiin liittyvien esteiden kanssa (mindfulness, hyväksyntä ym.)*, jotka voivat estää tekemästä arvojen mukaisia, itselle tärkeitä tekoja hyvän elämän suuntaan

Nuorten Kompassi



Nuorten Kompassi –hyvinvointiohjelma 1/2



- Perustuu kahteen tutkitusti vaikuttavaan lähestymistapaan:
 - **Hyväksyvän tietoisuuden** lisäämiseen ja omien arvojen mukaisen **toiminnan aktivoimiseen**
 - Nämä lisäävät **psykologista joustavuutta** joka on myös **hyvinvointitaito**, jota voidaan oppia!
 - Taustalla toive löytää uudenlaisia tapoja vastata nuorten hyvinvoinnin haasteisiin
- Teoreettinen tausta Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (HOT)
- Viisi viikkoa kestävä Nuorten Kompassi -ohjelma perustuu psykologisen joustavuuden luomien hyvinvointitaitojen harjoitteluun
- Kohderyhmä: 7-9. luokkalaiset, mahdollista käyttää myös toisen asteen opintojen alussa!



Nuorten Kompassi –hyvinvointiohjelma 2/2

- Nuorten Kompassi on ohjelma, jota voi hyödyntää monella tavalla, vaikka se alun perin luotiin nuorelle itsenäisesti käytettäväksi!
 - Soveltuu hyvinvointiongelmiin, ohjaukseen, valmennukseen, ryhmille ja yksilöille jne.
 - Soveltuu ennaltaehkäisyyn ja matalan kynnyksen tuen tarjoamiseen sekä ammattilaisen ohjaamana myös erityisentuenvälineeksi.
 - Soveltuu elämän suunnan etsimiseen ja hyvinvointitaitojen harjoitteluun (vrt. ehkäisy)
 - Kuitenkin valmiiden ohjelmien vaikuttavuus on riippuvainen paitsi käyttäjän yksilöllisistä valmiuksista myös ohjelmien sisällöstä ja ohjaajien kokemuksista/taidoista
- Suomenkielinen versio ohjelmasta avattiin toukokuussa 2022 kaikkien suomalaisten nuorten ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten vapaaseen käyttöön.

Esittelyvideo ammattilaisille: https://youtu.be/Ew5s-lzNUxM?si=PDqKxDLcwV_ceBP

Esittelyvideo nuorille: <https://youtu.be/hhQmaomTi6w?si=-rUFumivD-mb4Dve>

Etappi 1: SUUNTAA ELÄMÄLLE

Tällä etapilla nuori pohtii omaa tulevaisuuttaan, tavoitteitaan ja sitä, kuka hän on ja mitä haluaa elämältä.

Nuoren on tärkeä osata tunnistaa omat mielenkiinnon kohteensa ja energiaa tuovat asiat. Itselle henkilökohtaisesti tärkeät asiat eli arvot auttavat suunnittelemaan omaa toimintaa ja tekemään itselle tärkeiden asioiden mukaisia valintoja arjessa.

Nuori pyrkii löytämään vastauksia mm. kysymyksiin:

- Mitä haluan elämältä?
- Mikä minulle on tärkeää?
- Mitä haluan elämässäni olevan nyt ja tulevaisuudessa?
- Mitä unelmia minulla on? Millä konkreettisilla teoilla pääsen lähemmäs unelmiani?
- Mitä peruskoulun jälkeen ja uravalintojen suhteen?
- Mitkä ovat pitkän tähtäimen tavoitteeni elämäni suhteen?
- Millä välitavoitteilla pääsen niihin?
- Mikä estää minua tekemästä itselleni tärkeitä tekoja?

Etappi 2: MINÄ JA MIELI

Taito tunnistaa ja käsitellä ajatuksia ja tunteita

Nuorten Kompassia voisi mielikuvan tasolla kuvata kaukosäätimenä, jonka avulla nuori pääsee säätämään omaa "ajatustehdastaan" eli mielen alituisen tuottamia ajatuksia pienemmälle ja käsittelemään niitä rakentavasti, niin etteivät ne estä koulunkäyntiä ja muuta tavoitteellista toimintaa. Nuori harjoittelee välimatkaa ajatuksiin ja tunteisiin: ajatukset ja tunteet vaihtuvat alinomaan, eikä niihin tarvitse samaistua. Näin ne eivät myöskään kykene musertamaan nuorta ja heikentämään hänen hyvinvointiaan.

Nuori opettelee tällä etapilla

- havainnoimaan mielessään liikkuvia ajatuksia ja tunteita
- huomaamaan, että mieli on aikamoinen tarinoiden sepittäjä ja että sen tuottamat tarinat eli ajatukset voivat olla liioiteltuja tai todenvastaisia eikä niihin pidä aina uskoa tai reagoida
- huomaamaan itseään tai muita arvostelevia ajatuksia ja ottamaan niihin välimatkaa
- suhtautumaan omiin ajatuksiinsa ja tunnereaktioihinsa uudella tavalla
- hyväksymään sen, että kaikenlaiset ajatukset ovat tervetulleita eikä niitä tarvitse työntää pois tai vältellä, koska välttämisellä voi olla epäedullisia seurauksia

Etappi 3: MINÄ NYT

Taito olla läsnä ja suunnata huomiota siihen, mitä on tekemässä

Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen vaatii taitoa suunnata huomiota itseän, toisiin tai ympäristöön. Tätä kykyä kohdistaa keskittymistä tilanteen mukaan itseensä tai ympärilleen voidaan kutsua tietoisuustaidoiksi tai läsnäolon taidoiksi (NYT-taidoiksi). Nuoret voivat joskus jäädä ajatuksiinsa, tai heidän keskittymisensä voi harhailla. Silloin tarvitaan kykyä palauttaa huomio siihen, mitä on tekemässä. Tämän taidon harjoittelusta on monenlaista hyötyä: se lievittää stressiä ja rauhoittaa, auttaa ymmärtämään itseä paremmin sekä auttaa keskittymään koulutyössä, harrastuksissa ja kavereitten kanssa.

Tällä etapilla nuori saa tilaisuuden

- harjoitella keskittymistä, rentoutumista ja huomion suuntaamista hengitysharjoitusten avulla
- tutkia tunnetilojaan ja kehonsa tilaa (esim. jännitystä) tarkkailijan näkökulmasta, reagoimatta niihin ja suhtautuen niihin hyväksyvästi
- tunnistaa suuttumuksen ja turhautumisen tunteita kehossaan ja mielessään ja tarkastella niitä reagoimatta
- harjoitella NYT-taitoja eli läsnäolon taitoja arjen puuhissa, koulutyössä ja harrastuksissa, kuten musiikissa ja urheilussa
- harjoitella NYT-taitoja toimiessaan sosiaalisessa mediassa ja jutellessaan kavereiden kanssa

Etappi 4: MINÄ ITSE

Taito ottaa uudenlaista näkökulmaa omaan itseeseen ja suhtautua myötätuntoisesti itseensä

Tällä etapilla nuori saa uutta näkökulmaa omaan itseensä ja oppii uutta tapaa ajatella itsestään. Hän voi oppia vähentämään vertailua tai liiallista itsekritiikkiä ja suhtautumaan omiin mokiinsa rakentavammin. Lisäksi nuori oppii itsemyötätunnon taitoa eli taitoa kohdella itseään ystävällisemmin ja ymmärtäväisemmin.

Tällä etapilla nuori pääsee

- pohtimaan itsensä vertaamista muihin ja sen seurauksia
- pohtimaan täydellisyyden tavoittelua ja sen seurauksia
- huomaamaan omia vahvuuksiaan, mutta myös oman mielensä luomia tarinoita itsestä (esim. ”Olen huono”) ja huomaamaan, että ne ovat vain ajatuksia eivätkä tosiasioita
- huomaamaan, että ajatukset ja tunteet vaihtuvat, mutta sisimmässä pysyy se ”minä”, jota ajatukset ja tunteet eivät vahingoita, vaan jossa on tilaa niille



Etappi 5: MINÄ JA MUUT

Taito toimia positiivisessa vuorovaikutuksessa ympärillä olevien ihmisten ja yhteiskunnan parhaaksi

Tällä etapilla nuori pääsee käsittelemään sitä, millainen hän on ihmisenä, sekä vuorovaikutusta muiden kanssa. Etapin tavoitteena on lisätä positiivista vuorovaikutusta muiden kanssa ja lisätä auttamishalua, empaattisuutta ja ystävällisyyttä muita kohtaan. Lisäksi nuori pääsee tällä etapilla harjoittelemaan taitoja, joista on hyötyä muissa haastavissa tilanteissa, esimerkiksi esiintymistilanteissa ja muissa stressaavissa tilanteissa.

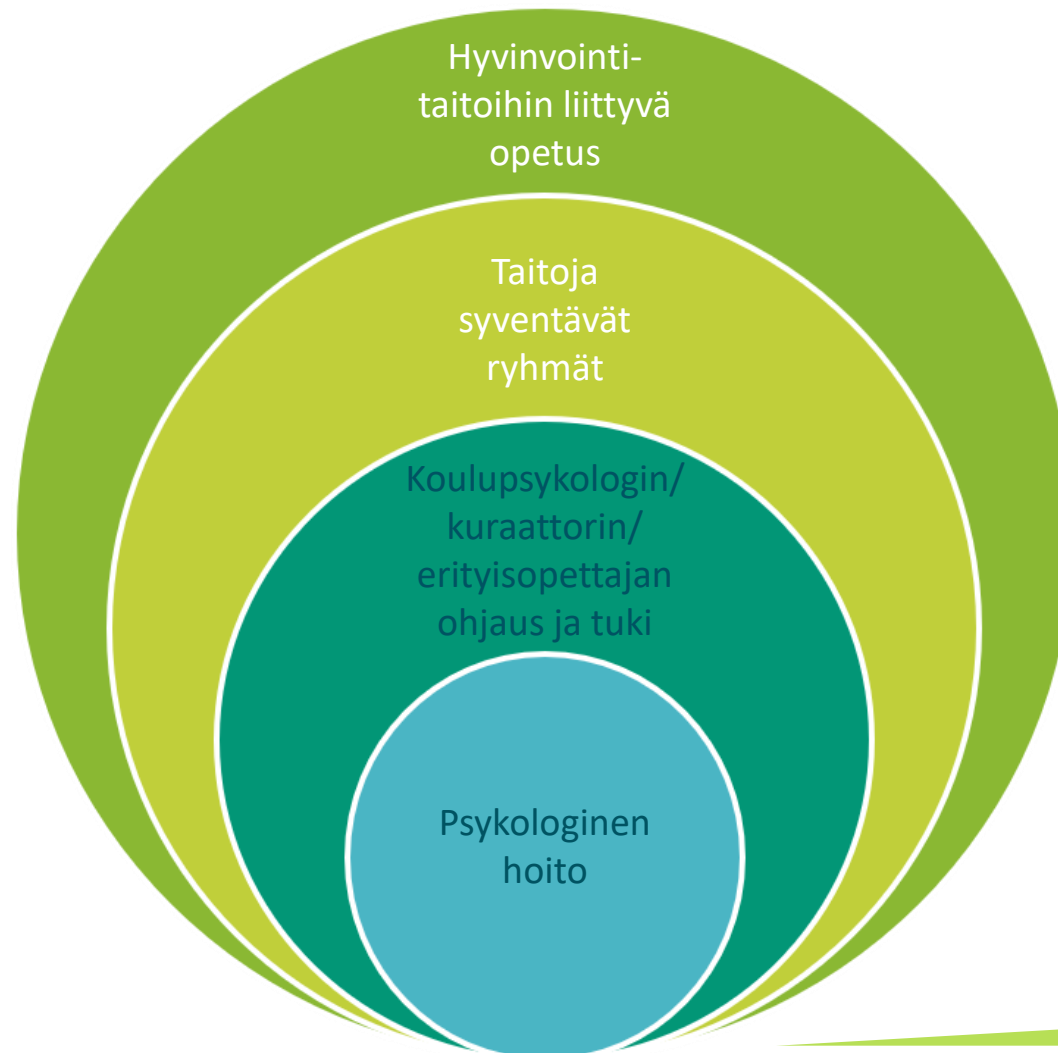
Nuori pääsee

- tutkimaan käytännössä, minkä verran arvostelua ja toisaalta myönteisiä kommentteja ja palautetta hän kuulee ympärillään
- harjoittelemaan tietoisesti sitä, ettei arvostele muita
- huomaamaan, onko hän saanut joskus joltakulta apua tai ystävällistä kohtelua odottamatta
- huomaamaan, ketä hän voisi kiittää tai huomiodia
- huomaamaan, mitä myönteistä palautetta hän voisi antaa kavereille tai muille
- pohtimaan, miten hän voisi levittää myönteisyyttä ympärilleen
- pohtimaan, millaisessa yhteisössä hän haluaisi elää ja miten hän haluaisi kohdella muita.

Millaisiin hyvinvoinnin haasteisiin Nuorten Kompassi sopii?

- Ohjelman harjoitukset opettavat tunnetaitoja, toisen näkökulman ottamista, itsemyötätuntoa ja sosiaalisia taitoja.
- Harjoittelu auttaa nuorta myös tunnistamaan henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteensa ja rohkaisee tekemään niiden mukaisia valintoja elämässään.
- Ohjelma lievittää tutkitusti nuorten stressiä ja masennusoireita ja kohentaa kykyä sietää koulunkäyntiin liittyviä paineita.
- On todennäköistä, että ohjelma myös vahvistaa keskittymisen ja tarkkaavuuden taitoja ja lievittää univaikeuksia, käyttäytymisen ja itsetunnon pulmia ja psykologisia oireita, kuten ahdistuneisuutta.

NK-ohjelma soveltuu käytettäväksi eri tasoisiin nuoren tuen järjestelmiin



Erilaisia käyttömalleja 1/2

Esimerkki 1. Kuvaus ohjelman toteuttamisesta eri aineenopettajien yhteistyönä

Taustaa: 8. luokan äidinkielen opettaja ja ryhmävalvoja hyödynsivät Nuorten Kompassi -ohjelmaa (NK) ryhmässä, jossa oppilaiden välillä oli ristiriitoja ja työrauhaa oli vaikea löytää. Oppilaat eivät myöskään olleet tutustuneet toisiinsa paremmin, joten yhtenä tavoitteena oli oppilaiden parempi ryhmäytyminen ja ryhmäyttäminen. Tarkoituksena oli myös lisätä NK-ohjelman avulla oppilaiden itseymmärrystä ja kykyä rauhoittaa itseään sekä lisätä positiivista vuorovaikutusta ja keskinäistä ymmärrystä ryhmässä.

Toteutus: NK-ohjelmaan osallistui yksi luokka (20 oppilasta). Ohjelman suunnitteluun sekä vetämiseen osallistui ryhmävalvojan lisäksi useita opettajia, ja se toteutettiin osana normaalia opetustoimintaa eri oppiaineiden tunneilla. Rehtori oli suunnittelutyössä mukana. Viikon ensimmäinen ja toinen NK-tunti Kunkin aineen opettaja oli vastuussa NK-ohjelman harjoituksen vetämisestä omalla tunnillaan ja tehtävät valittiin ja jaettiin opettajien kesken. Ensimmäisellä viikkotunnilla keskityttiin etapin tähtitehtäviin* (eli suositellut ensisijaiset tehtävät ohjelmassa), ja toisella viikkotunnilla tehtiin yksi tai kaksi muuta harjoitusta.

Aikataulutus: NK-ohjelma oli käytössä viiden viikon ajan, ja harjoituksia tehtiin kahdesti viikossa. Ohjelman toteuttamiseen käytettiin äidinkielen, terveystiedon, opinto-ohjauksen ja liikunnan tunteja, ja tunnit sovittiin tarkasti etukäteen. Loppuarviointi: Ohjelman päättymisen jälkeen pidettiin loppuarviointi, jossa kaikki mukana olleet oppilaat ja opettajat pohtivat kokemuksiaan viiden viikon NK-ohjelmasta ja keskustelivat yhdessä siitä, millaisia oppimiskokemuksia ja ajatuksia viiden viikon NK-ohjelma oli nostanut esille omasta itsestä ja ryhmästä.

Erilaisia käyttömalleja 2/2

Esimerkki 2. Kuvaus koulupsykologin vetämästä vertaisryhmästä

Taustaa: Yläkoulun psykologi tapasi työssään useita nuoria tyttöjä, jotka kokivat syvää uupumusta koulutyönsä vuoksi. Osalla nuorista oli stressioireita ja osalla masennusoireita ja kaikilla ahdistuneisuutta. Osallistujia yhdisti tarve tehdä asiat aivan täydellisesti. Psykologi päätti perustaa pienryhmän ja hyödyntää ryhmässä Nuorten Kompassi -ohjelmaa (NK). Tarkoituksena oli lisätä oppilaiden itseymmärrystä ja kykyä etsiä rauhoittumis- ja rentoutumismenetelmiä sekä toisaalta hyödyntää ryhmän yhteisiä vertaiskokemuksia terapeuttien positiivisten tulosten tavoittelemiseksi.

Toteutus: Ohjelma toteutettiin viiden peräkkäisen kouluviikon aikana 1½ tunnin mittaisina tapaamisina keskiviikko- tai torstai-iltapäivisin. Nuoret oli silloin vapautettu varsinaisesta luokkaopetuksesta.

Aikataulutus: suunniteltiin etukäteen yhteistyössä koulun rehtorin ja opettajien kanssa, jottei ryhmätoiminnasta tulisi ylimääräistä painetta nuorille eikä koululle. Osallistujat tekivät kuitenkin muutamia ohjelman harjoituksia myös vapaa-ajallaan, kotitehtävinään. Toiminta ryhmässä: Psykologi mietti etukäteen, mitä harjoituksia käytäisiin läpi ryhmässä. Lisäksi hän suositteli kunkin viikon etapilta muutamia harjoituksia kotitehtäviksi. Hän myös valitsi ryhmälle yhden kaikille yhteisen kotitehtävän, josta keskusteltaisiin seuraavan tapaamisen aluksi.

Oman käyttömallin suunnittelu

Suunnittele paras mahdollinen NK-ohjelman käyttömalli: Kenelle haluat opettaa hyvinvointitaitoja, millaisiin tarpeisiin ohjelman avulla halutaan vastata, kuka mallia toteuttaa kanssasi ja millä tavalla?

1. Mieti, mihin nuoren tarpeeseen haluat ohjelmaa käyttää:

Hyvinvointitaitojen edistämiseen nuorille.

- Harjoitukset soveltuvat esimerkiksi itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen
- Ohjelmaa voi toteuttaa myös hyvinvointikoulutuksena ja osana opetussuunnitelmaa

Hyvinvointitaitojen kohentamiseen nuorille, joilla on stressiä, ahdistuneisuutta, levottomuutta tai esimerkiksi vaikeuksia keskittymisessä tai kaverisuhteissa.

- Ammattilaisten on hyvä suunnitella, miten ohjelmaa kannattaa käyttää omassa toimintaympäristössä. Se edellyttää etukäteissuunnittelua ja ohjelman käyttöön liittyvien tarpeiden ja tavoitteiden miettimistä.

2. **Mieti, millaista ammatillista osaamista nuoren tarpeeseen vastaamiseen tarvitaan.** Tarvitsetko moniammatillista tiimiä tai laajempaa yhteisöä avuksesi suunnitelmasi toteuttamiseen?

3. **Mieti, missä toimintaympäristössä ohjelmaa käytetään.** Kannattaisiko ohjelmaa käyttää vapaa-ajalla vai koulussa osana opetussuunnitelmaa? Olisiko sitä varten hyvä järjestää erityinen ryhmä tai kurssi?

4. **Mieti vielä erityisesti aikataulu ja tehtäväjako, jos ohjelman toteuttamiseen osallistuu useampi ammattilainen.** Mieti, miten ohjelmasta tiedotetaan nuorille ja heidän huoltajilleen. Mitkä ohjelman tehtävät on hyvä tehdä itsenäisesti, pareittain tai pienryhmässä, ja mitä aiheista olisi hyvä keskustella koko ryhmässä?

5. **Ota ohjelma käyttöön:** Esittele ohjelma nuorelle (ja vanhemmalle) ja opasta rekisteröitymiseen (katso oppaan liitteet).

6. **Toteuta ohjelma** omaa käyttömalliasi seuraten.

Innostuitko?
Tulevat koulutuksemme löydät osoitteesta

koju.nmi.fi/koulutukset/

The bottom of the slide features a solid blue horizontal band. Below this band, there are several overlapping, semi-transparent blue geometric shapes, primarily triangles and polygons, that create a layered, abstract design on the right side of the page.