

PINTAA SYVEMMÄLLE
-TUNNETYÖSKENTELY
VERKOSSA

SURU, HÄPEÄ, VIHA, RAKKAUS,
PELKO JA ILO

Tunteet

- Keskustellaan nuorten kanssa tunteista, niiden tärkeistä tehtävistä elämää suojelevana tekijänä ja niiden tunnistamisen tärkeydestä.
- Tehdään tehtäviä, jotka auttavat tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita, myös tunnistamaan kehollisia reaktioita sekä mietitään miten tunteita voi hallita/hillitä/ottaa käyttövoimaksi/lisätä. Vaikka miettiä miten ilon tunnetta saada lisää elämään.
- Mallissa keskitytään tunteisiin: Pelko, häpeä, ilo sekä suru, viha/aggressio ja rakkaus

Pintaa syvemmälle -malli

Tunnettyöskentelyä verkossa

- Saavutettavuus
- Sosiaaliset esteet
- Tarjota vertaisryhmää tunnettyöskentelyyn: nuoret tarvitsevat toisia nuoria. Vertaisilta tukea, apua ja ystävyyttä.



Ryhmästä:

- Ryhmä 3-5 hlöä tai yksilötyönä tai koululaisten kanssa yhdessä pelin pelaamista.
- Nuori voi olla ryhmässä anonyyminä.
- Ryhmän säännöt on hyvä käydä läpi ryhmän kanssa: vapaaehtoisuus tehtävien tekemisessä, ystävällisyys ja kannustus muita ryhmäläisiä kohtaan, saan olla oma itseni tässä ryhmässä!
- Ohjaajan rooli: kannustaa ja osallistua. Koota ryhmä, markkinoida ja valmistautua ryhmäkerroille.

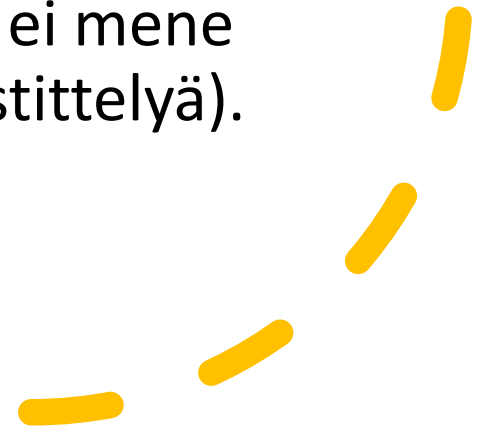
Ryhmäkertojen sisältö

- Ryhmäkertoja 3
- 1. ja 2. kerta tutustutaan alustaan ja käydään läpi peliin liittyviä tunteita
- 2. kerran lopuksi jaetaan pelilinkki
- Peli pelataan itsenäisesti ennen seuraavaa/viimeistä ryhmäkertaa
- Viimeisellä (3.kerta) käydään läpi pelin herättämiä tunteita

PINTAA SYVEMMÄLLE

- käsikirja työsi tueksi

- Käsikirjassa avataan käsiteltävät tunteet, kerrotaan ryhmäkertojen sisällöstä sekä pelin ideasta ja tarkoituksesta.
- Käsikirjan sähköinen versio on hyvä pitää auki ryhmäkerroilla.
- Käsikirjasta voi liittää nopeasti kuvauksia tunteista alustalle (aikaa ei mene naputteluun, ehtii seuraamaan viestittelyä).



Pelko



Häpeä



Ilo



Kuva: Simo Kivari

Suru



Viha



Rakkaus



Ryhmä toimii verkossa.

- Verkkoalusta ryhmäkertojen toteuttamiseen
- Voi käyttää esim. Teamsiä, Discordia, Slackiä, Ninchatia
- Kannattaa huomioida alustojen mahdollisuudet ja heikkoudet
- Yksilöohjauksia voi käydä vaikka whatsappissa, teamsissä tms.




Pintaa Syvemmälle



Uusi peli
Jatka
Asetukset



Maailmanpuu on yhteydessä kaikkiin tämän saaren kolkkiin. Jos saaren yhteisöt voivat huonosti, myös Maailmanpuu voi huonosti.

The background is a colorful, isometric game world. A character with blue hair and a purple dress stands on a dirt path. To the left is a purple pond with reeds. In the center is a blue pond with pink flowers and lily pads. The landscape is filled with various green trees and bushes. A small white dog is visible in the bottom right corner.

Kerro itsellesi itsestäsi neljä myönteistä piirrettä ja kaksi kehitettävää piirrettä. Miten kaikki kuusi piirrettä palvelevat sinua elämässäsi?

Mikä on myönteinen pii
Mikä on kielteinen pii
Tehty!
En halua tehdä tätä.

Nuorten kokemuksia

Kaikki olleet tosi ystävällisiä ja kivoja, ollut mukava kuunnella ja oppia

Kiva pieni porukka tässä ollu!

Ollu tosi hyödyllinen ja hyvä ryhmä!
Itekki tykänny keskustella asioista kaikki tosi hyvin keskustellee täällä!

Pelikin oli kokonaisuudessaan kiva, erilainen, kuin muut pelaamani pelit yleensä.

Sain mukavaa tekemistä, oli kiva pohtia eri tunnetiloja erilaisten ihmisten kanssa.

Minunkin mielestä tämä on ollu kiva kokemus ja just jotenki kirjottamalla osaa paremmin puhuu tunteistaan.

Peli oli hyvin tehty ja mielenkiintoinen. Erilainen mitä olen yleensä tottunut pelaamaan, mutta mielelläni pelasin sen läpi :)

Kiva ryhmä, ois ollu kiva ku ois jatkunu pidempään ja jos ois ollu enemmän osallistujia niin ois ollu vielä kivempi sillee ku enemmän näkökulmia ja mielipiteitä

Ihan mukavaa on ollu vaikka ollaan pelkästään kirjottamalla kommunikoitu.

Tunnejutut on yleensä aika tuttuja mulle jo valmiiksi. Joitain ahaa-elämyksiä sain ryhmän aikana.

Se että vois viel selkeämmin kertoa omia rajojaan ja yrittää pitää niistä kiinni.

Sain kuulla monenlaisia tapoja tunteiden käsittelyyn joita en itse ajatellut.

Olen ainakin oivaltanut sen, että mitä tunteita olen nyt viime aikoina kokenut.

Vähän auttanut tunnistamaan eri tunnetiloja.

Oppinut vähän paremmin prosessoimaan tunteita, kun aikaisemmin olen vain patonut ne.

Annoin muille ryhmäläisille uusia ajatus malleja.

Harvoin tulee tunteista puhuttua ja mukava kun te ohjaajatki ootte jakaneet samanlai asioita, ettekä vaa oo odottanu että me jaettas.

Sain muilta ryhmäläisiltä uusia näkökulmia eri asioihin.

KIITOS!

ANNA VISURI
ETSIVÄ NUORISOTYÖNTEKIJÄ

JENNI MARTIMO
KOHDENNETUN NUORISOTYÖN KOORDINAATTORI

BYSTRÖMIN OHJAAMO
OULUN KAUPUNKI