



SPESIA

Asiantuntijapalvelut

Osallistavia materiaaleja



Maarit Sorjonen
Eriyisen tuen asiantuntija
Eriyisopettaja
Neuropsykiatrinen valmentaja

Työ. Elämä. Spesia. | spesia.fi



SamPo-hankkeen päätavoite

Päätavoitteena on ammatillisen koulutuksen erityistä tukea ja hoito- ja kuntoutuspalveluja tarvitsevan opiskelijan

- ❖ opintoihin kiinnittyminen
- ❖ itsenäinen toimijuus
- ❖ opiskelun edistyminen
- ❖ työllistyminen

opiskelijan **osallisuutta** ja saumatonta monialaista ohjausta edistämällä.

Ostoslistalle?

Hyvän mielen taidot; kirja, kortit ja tehtävät



Voimavarakeskeisyys ja positiivinen psykologia taustalla



Valokuva, hyvän mielen taidon nimi ja voimalause
Hyvän mielen kortit löydät [täältä](#)



Monistettavia tehtäväpohjia. Myönteisyyden taidot, tahdonvoimataidot, vuorovaikutustaidot, myötätuntotaidot, luovuustaidot, läsnäolotaidot ja itsensä johtamisen taidot.

KIPINÄ vahvuus- ja tunnekuvakortit

KIPINÄ-vahvuuskortit ja KIPINÄ-tunnekuvakortit ovat ohjauksen ammattilaisten työvälineitä yksilöohjaukseen, ryhmäohjaukseen ja vertaisohjaukseen. Teemoja voivat olla esimerkiksi itsetuntemus, elämänhallinta, urasuunnittelu ja ryhmäytyminen.

- ❖ Korttien toisella puolella on 55 erilaista tunnekuvakorttia ja toisella puolella 55 vahvuuskorttia. Jokaisessa kortissa on yksi vahvuussana yhdeksällä eri kielellä, **suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, ranskaksi, espanjaksi, saksaksi, venäjäksi, arabiaksi ja japaniksi**
- ❖ auttavat kertomaan ajatuksista, tunteista, elämäntilanteista, vahvuuksista, unelmista ja tavoitteista.

<https://www.minnakattelus.com/tuotteet.html?id=0/500729>



Huomaa hyvä –kortit ohjaavat nuorta löytämään hänen luontevahvuutensa

Toimintakortit, 26 luontevahvuutta

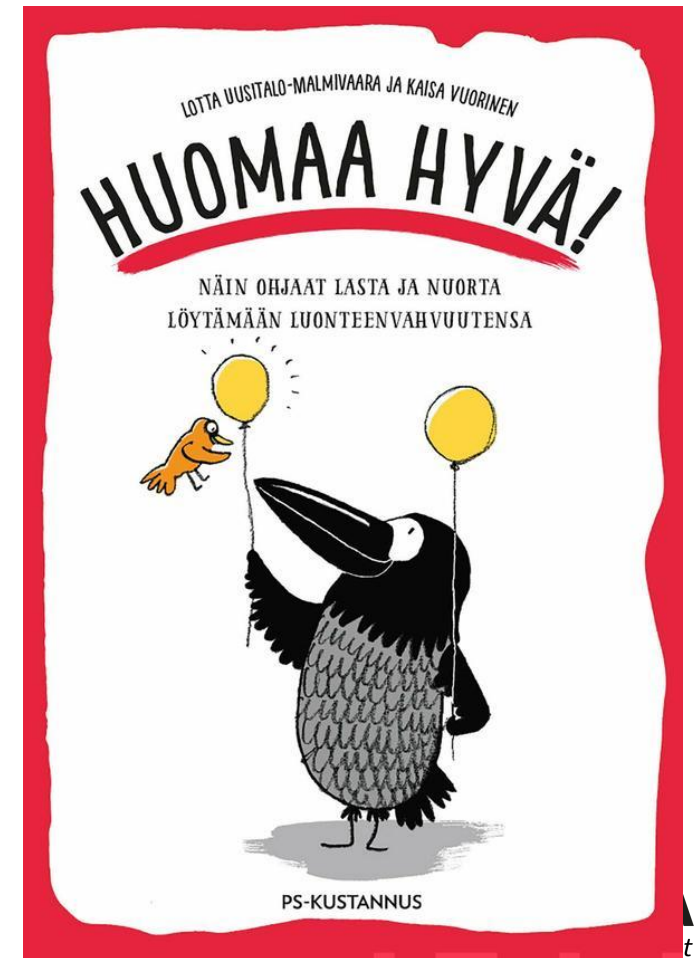


Huomaa hyvä- oppilaskortit löydät täältä

Vahvuus- tunne-, työskentely- ja arviointikortit



Opaskirja





Voimaeläinkortit

Vahva kuin karhu.
Viisas kuin pöllö.
Älykäs kuin korppi.

Jokaiseen korttiin liittyy minä-
muodossa oleva voimalaus.

42 korttia

Voimaeläinkortit löytyvät [Täältä](#)

Positiivisen psykologian kortit, Erja Sandberg

Positiivisen psykologian
PERMA-hyvinvointiteoriaan
pohjaavat A6-kokoiset kortit.

Yhteensä 11 kpl
kaksipuoleisia kortteja.
Jokaisessa kortissa on
tehtävä. Kortteihin pystyy
myös kirjoittamaan tai niitä
voidaan käyttää keskustelun
pohjana.



<https://erjasandberg.fi/tuote/positiivisen-psykologian-kortit/>

Positiivisen
pedagogiikan
tehtäväkirja

Mun OMA kirja

RAKENNETAAN NUORI VAHVAKSI – *what you focus on will grow*

Positiivisen pedagogiikan tehtäväkirja nuorille

Tehtäväkirjassa keskitytään nuoren pätevyyteen, itseluottamukseen, ihmissuhteisiin, luonteeseen ja välittämiseen käytännön tehtävin ja harjoittein.

<https://erjasandberg.fi/tuote/nuorten-positiivisen-pedagogiikan-tehtavakirja/>

Funky Feelings

Korteilla on yksinkertainen, mutta hyvin tärkeä tehtävä – tarjota vaihtoehtoinen tapa sanoittaa tunteita. Kortit auttavat tutkimaan ja kuvaamaan tunteita, joita me kaikki tunnemme ajoittain, mutta joiden nimeäminen voi olla vaikeaa.

Paketti sisältää käyttöohjeet ja 48 ilahduttavan erilaista syvyyksien hahmoa, jotka saattavat muistuttaa hämmästyttävän paljon tuntemiasi ihmisiä!



<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/100/kaloillakin-on-tunteet>

Enkelit

Enkelikortit auttavat pohtimaan vahvuuksia ja tarpeita sekä elämän tärkeitä asioita, arvoja ja tavoitteita. Ne auttavat tunnistamaan voimavaroja ja kutsumaan esiin selviytymistä tukevia asioita elämän haastavissa tilanteissa.

Korttien aiheina ovat muun muassa ystävällisyys, rohkeus, sitoutuminen, oikeudenmukaisuus, kärsivällisyys ja hyväksyminen.



SPESIA
Asiantuntijapalvelut

<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/98/enkelit>

Positiivisen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi, Leskisenoja ja Sandberg

Runsaasti käytännönläheisiä harjoituksia, joiden avulla nuoret voivat vahvistaa osaamistaan, lujittaa ihmissuhteitaan, hyödyntää luonteenvahvuuksiaan, edistää itseluottamustaan sekä kasvattaa myötätunnon ja empatian taitojaan.

<https://www.adlibris.com/fi/kirja/positiivinen-pedagogiikka-ja-nuorten-hyvinvointi-9789524518963>



SPESIA
Asiantuntijapalvelut



Soveltuvat myös nuorelle



Soveltuvat myös nuorelle



<https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tuotteet/132870946.html>

Muuta kivaa ja Ilmaista



Mieli.fi –sivuston materiaaleja tunnetaitojen harjoitteluun

Hyvän mielen treenivihko, nuorelle

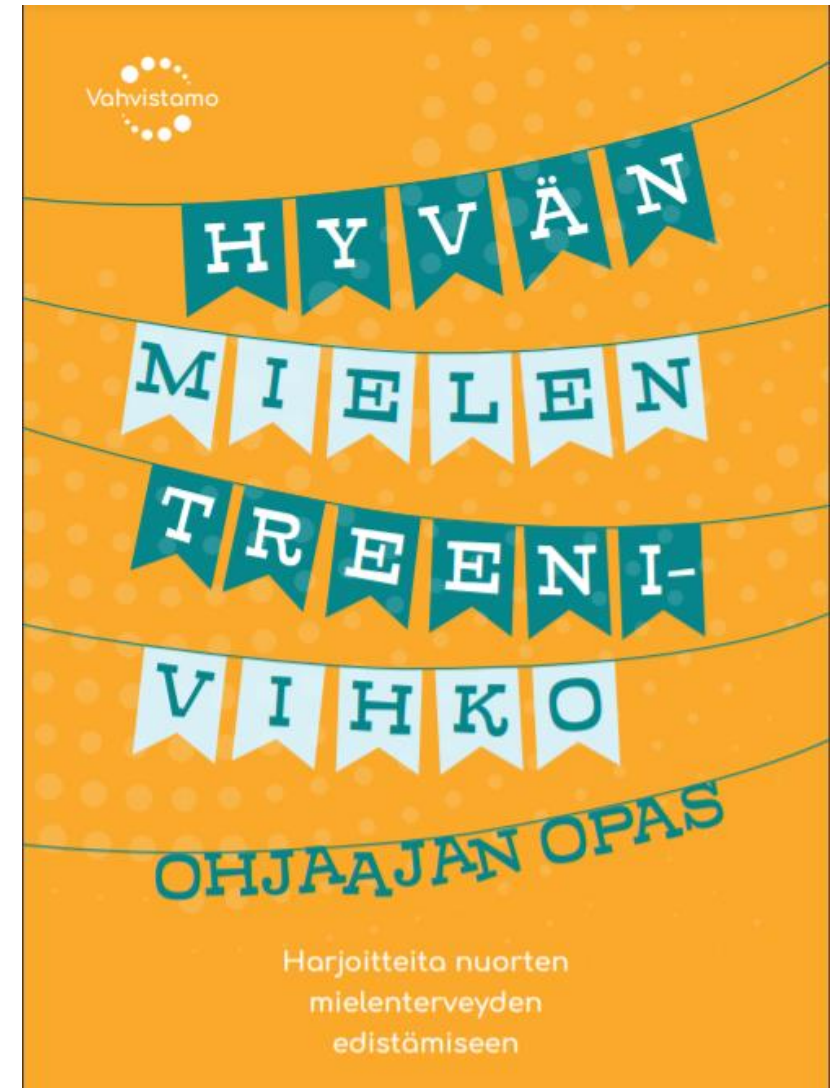
<https://vahvistamo.fi/wp-content/uploads/2019/04/Hyv%C3%A4n-mielen-treenivihko-vihkotulostus.pdf>

Hyvän mielen treenivihko, ohjaajan opas

https://vahvistamo.fi/wp-content/uploads/2019/10/ohjaajanopas_tulostu_2.pdf

Hyvän mielen vuosikello, suunnattu ohjaajalle

https://vahvistamo.fi/wp-content/uploads/2019/10/vuosikello_tulostettava_2.pdf



Innostu uudesta

Viiden vuoden kuluttua
haluaisin olla...

Mitä sinulle kuuluu?
mielenterveysseura.fi

Tunnista tunteet

Loukkaannun, kun...

Mitä sinulle kuuluu?
mielenterveysseura.fi

Mitä sinulle kuuluu? -kortit

Pyydä tarvittaessa apua

Kun on vaikeaa, minua
auttaa...

Mitä sinulle kuuluu?
mielenterveysseura.fi

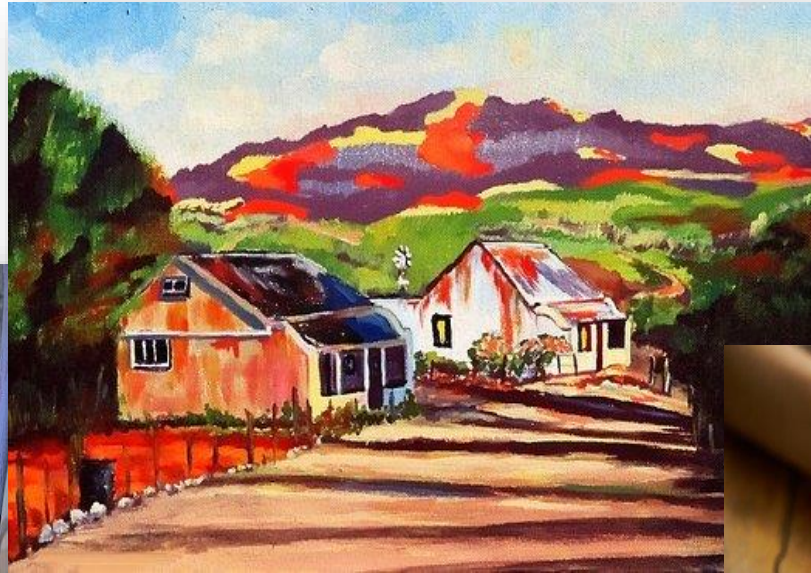
Pidä yhteyttä

Viettäisin mielelläni
viikonlopun...
kanssa

Mitä sinulle kuuluu?
mielenterveysseura.fi

Rakenna oma voimavarapöytäsi

1. Mieti ensin, mitä voimavaroja sinulla on jaksamiseen, hyvinvointiin ja palautumiseen.
2. Etsi kotoasi esineitä, jotka kuvastavat voimavarojasi ja ovat sinulle tärkeitä.
3. Kokoa niistä voimavarapöytäsi ja ota siitä valokuva.
4. Valmistaudu kertomaan toisille.



Vahvuuksien tunnistaminen

KESTO

30 min

Sopii yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn

TARVIKKEET

Erilaisia vahvuuskortteja tai sanalistoja vahvuuksista ja luonteenpiirteistä. Katso esim.

www.viacharacter.org. Huomaa hyvä-toimintakortit (Kaisa Vuorinen & Lotta Uusitalo-Malmivaara), Hyvän mielen taidot & kortit (Maaretta Tukiainen), Kipinä-vahvuuskortit (Minna Kattelus).

TAVOITE

Auttaa opiskelijoita tunnistamaan ja nimeämään omia vahvuuksiaan, sekä pohtimaan, miten he voisivat hyödyntää vahvuuksiaan opinnoissaan sekä työelämässä.

OHJEISTUS

Osaillistujat valitsevat tarjolla olevien vahvuustyökalujen avulla 3 tärkeintä vahvuuttaan. Kahden tai kolmen hengen ryhmissä keskustellaan, miten vahvuuden näkyvät heidän elämässään sekä pohditaan, miten opiskelijat ajattelevat voivansa hyödyntää vahvuuksia opiskelemaisensa alan työtehtävissä. Miten vahvuudet auttavat opinnoissa? Harjoituksen voi tehdä keskustelemalla, kirjoittamalla, piirtämällä tai hyödyntämällä sivulta 2 tulostettavaa taulukkoa.

Vahvuuteni 1	
Miten se ilmenee elämässäni?	
Miten voit hyödyntää sitä opiskelussasi?	
Miten voisit hyödyntää sitä työelämässä?	

Vahvuuteni 2	
Miten se ilmenee elämässäni?	
Miten voit hyödyntää sitä opiskelussasi?	
Miten voisit hyödyntää sitä työelämässä?	

Vahvuuteni 3	
Miten se ilmenee elämässäni?	
Miten voit hyödyntää sitä opiskelussasi?	
Miten voisit hyödyntää sitä työelämässä?	

Harjoituksen ovat kehittäneet OSATA-hankkeessa Laura Halonen ja Sanna Wenström, Oulun ammattikorkeakoulu/ammattilinen opettajakorkeakoulu



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Osata-hankkeen materiaaleja

Vahvuuksien tunnistamisen tehtävä

https://osata.fi/wp-content/uploads/2019/08/OSATA_Sampo_vahvuudet.pdf

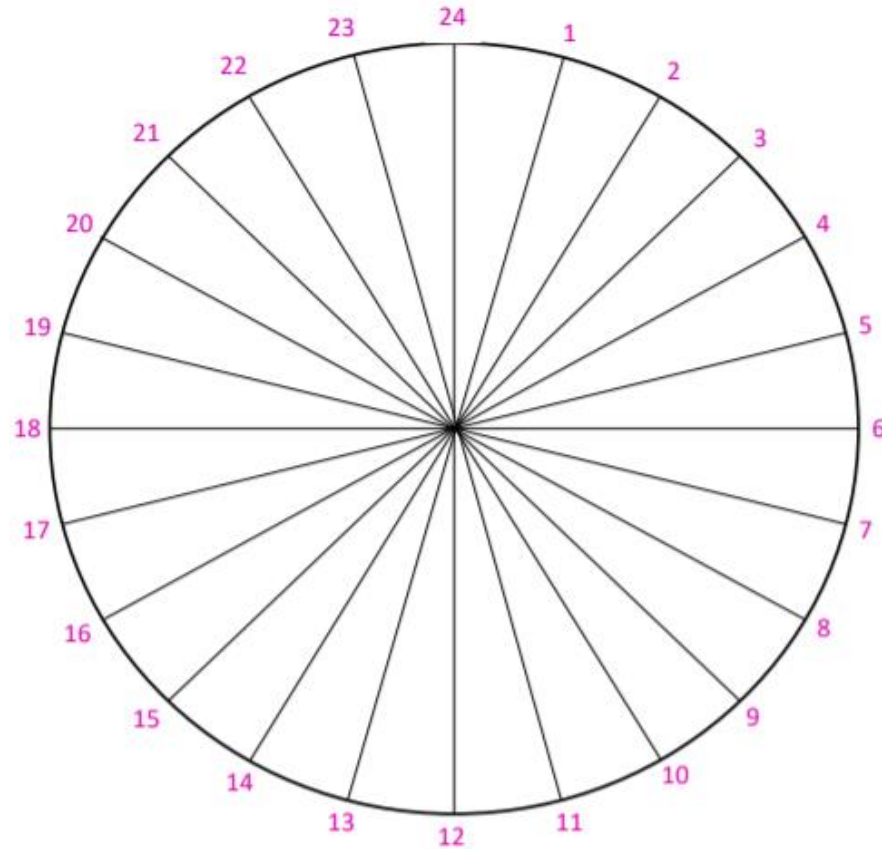
Osaamisen mind map-tehtävä

https://osata.fi/wp-content/uploads/2018/09/OSATA_Sampo_Mindmap.pdf

Ajankäyttökello

Mihin käytät aikaasi?

Tarkastele omaa ajankäyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotauluun totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana erilaisiin asioihin. Paljonko käytät aikaa esim. nukkumiseen, syömiseen, liikkumiseen, opiskeluun tai töihin, harrastuksiin, kavereiden kanssa hengailuun, vapaaseen oleiluun?



Osata-hankkeen ajankäyttökello

Kaksi kelloa

Kello 1. Tarkastele omaa ajankäyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotauluun totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana erilaisiin asioihin. Paljonko käytät aikaa esim. nukkumiseen, syömiseen, liikkumiseen, opiskeluun tai töihin, harrastuksiin, kavereiden kanssa hengailuun, vapaaseen oleiluun?

Kello 2. Ihannekellotaulu Merkitse tähän kellotauluun, miten haluaisit käyttää aikaasi.

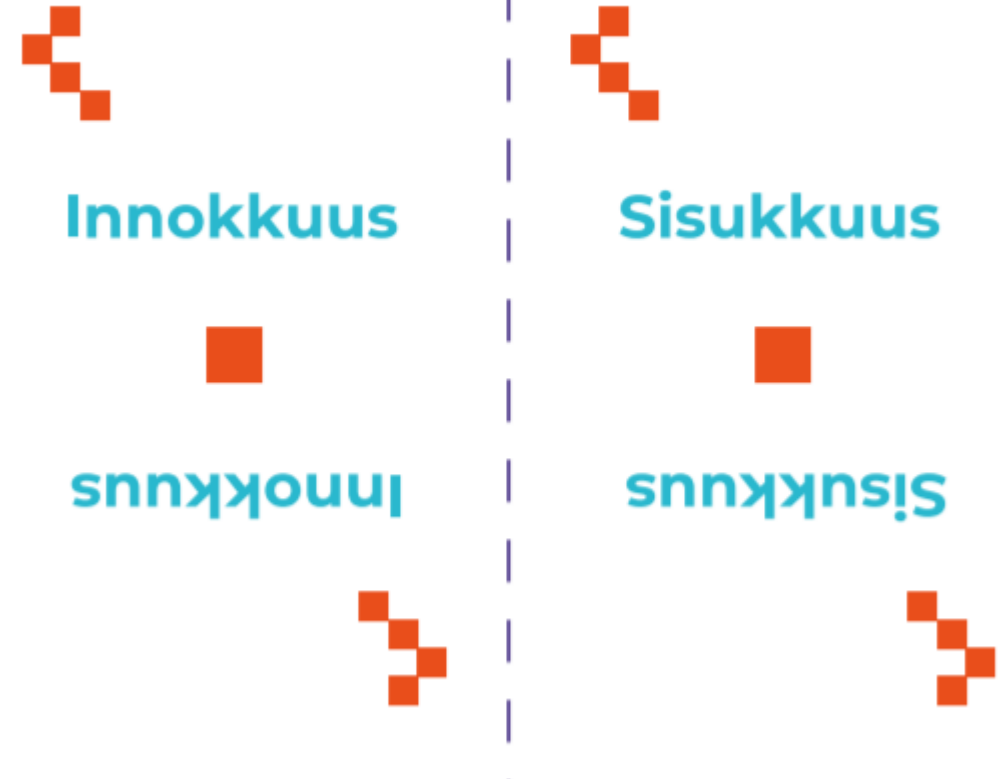
https://osaamismatkalla.fi/wp-content/uploads/2019/08/OSATA_Sampo_ajank%20a4ytt%c3%b6kello.pdf

Tämä elämä -hanke

Vahvuusmateriaalit

<https://www.tamaelama.fi/vahvuudet/>

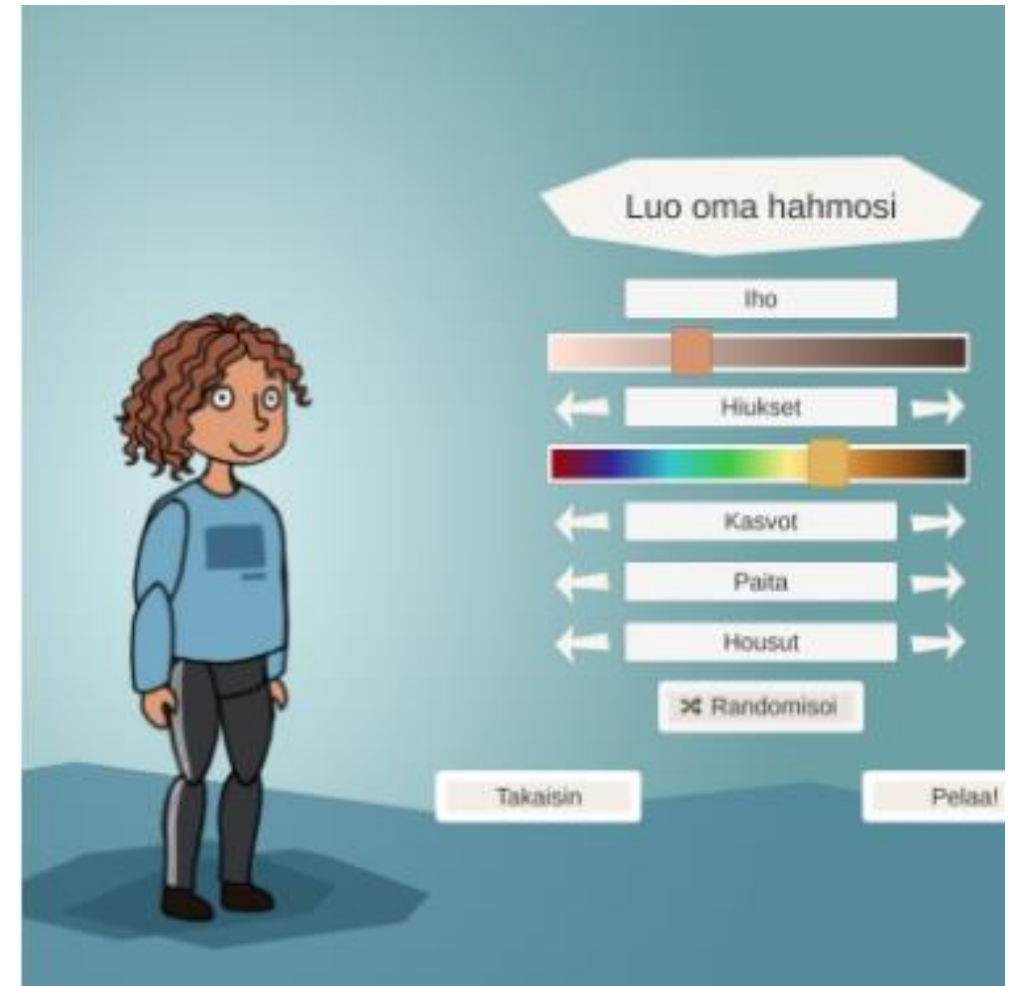
https://www.tamaelama.fi/wp-content/uploads/2020/04/Vahvuuskortit_26_kpl.pdf



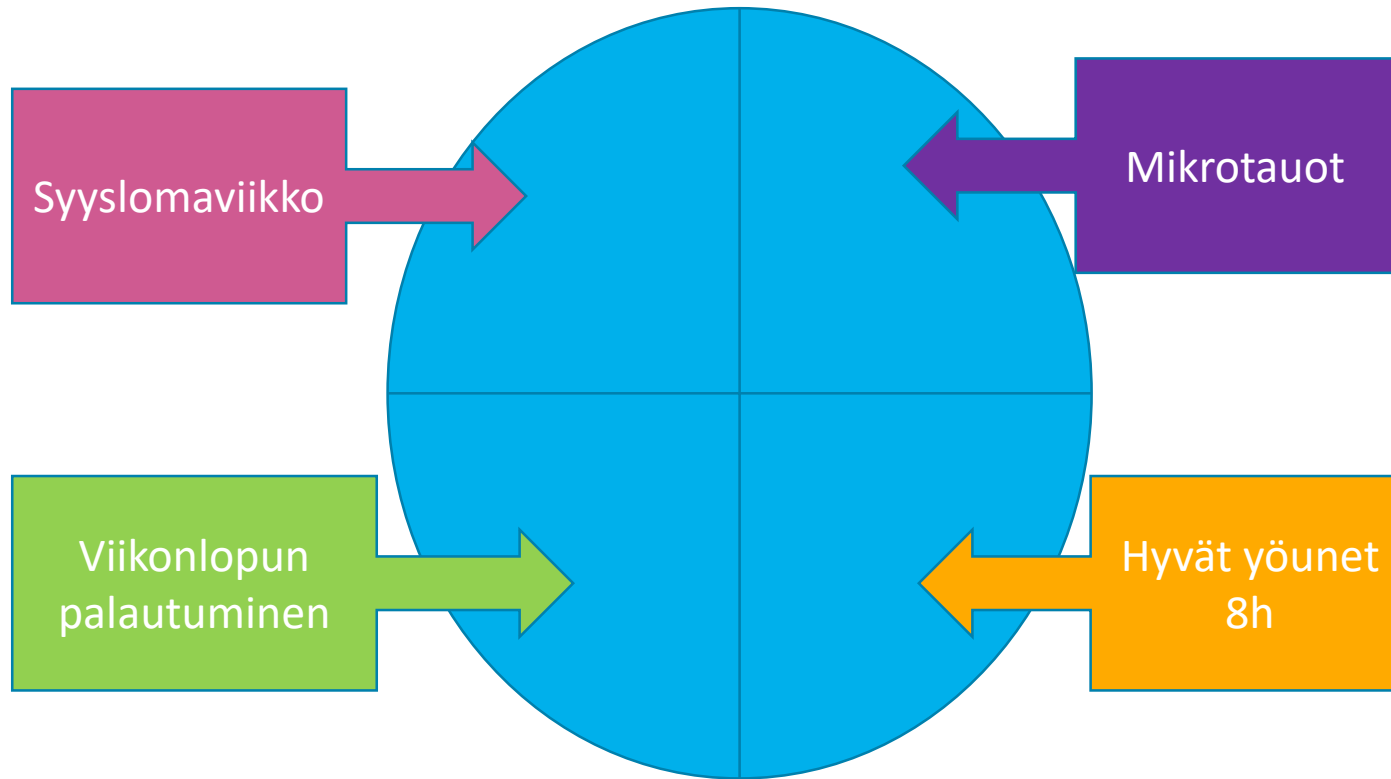
Tämä elämä-hanke

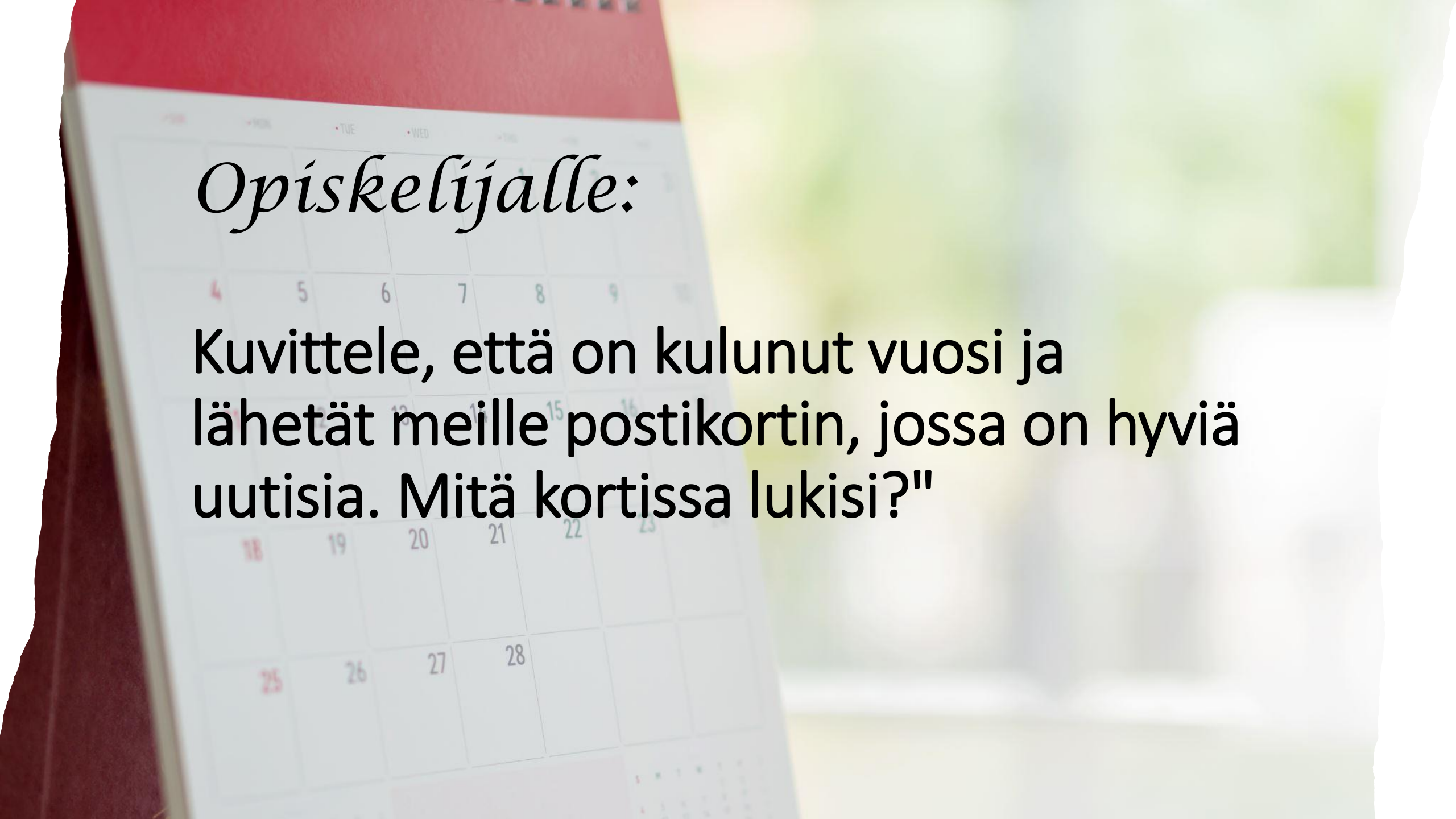
Tämä elämä –hanke on kehittänyt työkalun omien vahvuuksien tunnistamiseen. Työkalu on peli, joka pitää ladata Google Play kaupasta. Se toimii puhelimella.

<https://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/tama-elama/>



**Tehtävä: Piirrä itsellesi palautumisen piirakka. Täytä jokainen sektori.
Mitä asioita ne sisältävät? Mitä pitäisi tehdä, että kukin sektori
sisältäisi palauttavaa toimintaa?**





Opiskelijalle:

Kuvittele, että on kulunut vuosi ja lähetät meille postikortin, jossa on hyviä uutisia. Mitä kortissa lukisi?"

Menetelmiä

- **Tähtihetki puhelimestasi:** Etsi puhelimestasi kuva hetkestä, jolloin olet ollut tyytyväinen, onnellinen tai iloinen...Näytä se ja kerro, miksi hetki on tähtihetki tai miksi olet ollut tyytyväinen. Kerro, mitä teit, että hetkestä tuli tähtihetki...
- **Voimavarapuu:** Piirretään tai maalataan oman näköinen puu, johon kirjoitetaan tai liimataan löydetyt voimavarat lapuilla. LEHDET: haaveet, toiveet, unelmat OKSAT: kiinnostuksen kohteet, harrastukset, iloa tuottavat asiat RUNKO: taidot, vahvuudet, osaaminen JUURET: perusvoimat, kantavat voimat.
- **Voimavaraeläin:** Mieti eläin, jolla on ominaisuuksia, joita ihailet tai haluaisit itsellesi. Eläin voi olla myös sellainen, joka tuottaa sinulle hyvää mieltä ja antaa voimaa. Voit valita myös sellaisen eläimen, jonka kanssa koet samankaltaisuutta tai samankaltaisia vahvuuksia. Ota tai etsi eläimestä kuva. Voit piirtää tai maalata kuvaa apuna käyttäen tuon eläimen kuvan ja miettiä eläimen ominaisuuksia. Kirjoita piirtämäsi kuvaan eläimen myönteiset ominaisuudet. Voit kirjoittaa ne myös erilliselle paperille, joka liitetään kuvaan.



SPESIA

Asiantuntijapalvelut