

Kirsi Purhonen & Minna Porvari (toim.)

VINKKEJÄ VALMENNUKSEEN

LUOVIA JA PELILLISIÄ MENETELMIÄ
HYVINVOINTIIN JA URASUUNNITTELUUN



XAMK

Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Kirsi Purhonen ja Minna Porvari (toim.)

VINKKEJÄ VALMENNUKSEEN

LUOVIA JA PELILLISIÄ MENETELMIÄ
HYVINVOINTIIN JA URASUUNNITTELUUN

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



VAALIJALA
Ihmisyys on asenne.



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Peliklaani - osallisuutta luovilla ja pelillisillä menetelmillä 2019 - 2021

XAMK INSPIROI 32

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI 2021

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu

Kannen kuva, ulkoasu ja taitto: Saara Kumpulainen

Paino: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-367-9 (nid.)

ISBN: 978-952-344-368-6 (PDF)

ISSN: 2489-2475 (nid.)

ISSN: 2489-6764 (verkko)

julkaisut@xamk.fi

VINKKEJÄ VALMENNUKSEEN –OPPAAN KIRJOITTAJAT JA VALMENNUSTEN TOTEUTTAJAT



Sara Gurevitsch
Koreografi, tanssija
Taiteen maisteri

"Prosessi kantaa."



Eeva Hammar
Työharjoittelija
Muotoilija (AMK), palvelumuotoilun opiskelija

"Aikaansaamisen arvostus on mennyt överiksi. Olemista pitää olla tasan saman verran."



Piia-Elina Ikonen
Opettaja nuorten VALMA-koulutus, Esedu
TtM, opettaja, opinto-ohjaaja

"Vähemmän on enemmän."



Marjo Isotalus
Teatterialan ammattilainen
Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK), lähihoitaja

"Trust your instincts, intuition doesn't lie."



Mirka Jussila
Yrittäjä, Liikunta- ja hyvinvointi palvelut Jussila
Yhteisöpedagogi (AMK)

"Ei voi onnistua, ellei edes yritä."



Matilda Lindström
Fyysisen teatterin taiteilija, koreografi, teatterin ja sirkuksen opettaja
Fyysisen teatterin maisteri

*"All we have to decide is what to do with the time that is given us"
– J.R.R Tolkien*



Jani Lehtinen
TKI-asiantuntija
Tradenomi (AMK), Muotoilija (AMK), palvelumuotoilun opiskelija

"Rohkeasti kohti uusia seikkailuja"

VINKKEJÄ VALMENNUKSEEN –OPPAAN KIRJOITTAJAT JA VALMENNUSTEN TOTEUTTAJAT



Anneli Makkonen

S2-opettaja, Esedu

FM, opettaja, näyttötutkintomestari

”Minä kävelen” – K. Röyhkä



Paula Myöhänen

TKI-asiantuntija

Yhteisöpedagogi (AMK), valokuvaaja, kulttuurihyvinvointi YAMK-opiskelija

”Aina on suunnitelma B.”



Matti Nojonen

Fysioterapeutti / Yrittäjä, Fysioporras Ky

Fysioterapeutti ja personal trainer

”Askel parempaan elämään.”



Minna Porvari

TKI-asiantuntija

Medianomi (AMK)

”Pelillistäminen on leikillistämistä ja jokaisessa meissä asuu pieni lapsi.”



Kirsi Purhonen

Projektipäällikkö

Yhteisöpedagogi YAMK, opinto-ohjaaja, ammatillinen opettaja

”Oman osaamisen epämukavuusalueella oppii eniten.”



Anni Seppä

TKI-asiantuntija (1.9.2019–31.8.2021)

Tradenomi (AMK), yhteisöpedagogiopiskelija

”Joskus oikea tie on tie tuntemattomaan” – Sara Meurman

SISÄLLYSLUETTELO

1	Vinkkejä valmennukseen / esipuhe	9
2	Peliklaanin luovien ja pelillisten menetelmien taustaa	12
3	VALMASTA TUVAAN	20
4	Tuntumaa hyvinvointiin -valmennus	26
	• Kenen ja mikä hyvinvointi?	30
	• Miten minä voin? Minkälainen esiintyjä olen eri ryhmissä?	32
	• Tavoitteet ja motivaatio	34
	• Ravintoa keholle ja mielelle	36
	• Liikuttaako?	39
	• Virkistävämpää unta	41
	• Kokkaillaan!	44
	• Omaa hyvinvointisuuntaa etsimässä	45
	• Elämäni unelmat	47
	• Hyvä Minä!	49
	• Mielenvoimaa	50
	• Ajan ja stressin hallinta	51
	• Vahvempana eteenpäin	52
	• Lopuksi	53
5	Mikä minusta tulee isona?	59
	• Minun tarinani	61
	• Unelmani ja intohimoni	63
	• Minä osaan!	65
	• Oman elämäni suunnanottaja	66
	• Entä jos? Uutta vakoilemassa	68
	• Minun ääneni, minun toiveeni	70
	• Lopuksi	71

6	Game Design TET-harjoittelu	74
	• Game Design TET #1	78
	• Game Design TET #2	85
	• Game Design TET #3	90
	• Game Design TET #4	92
	• Lopuksi	96
7	Minun tarinani, minun tulevaisuuteni TET-jakso maahanmuuttajille	99
	• Itsetuntemus ja omat arvot	102
	• Tarinoita arvoista, taidoista ja ammateista	106
	• Musiikkia ja kulttuurista itsetuntemusta	110
	• Omia unelmia ja sosiaalista mediaa	113
	• Lopuksi	118
8	Työpajavalmennusta Discordissa	120
	• Elämäni musa	122
	• Pelillisuus	124
	• Osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen	129
	• Lopuksi	131
9	Pelillistettyjä ja luovia liikuntatehtäviä	134
10	Luovuutta, tietoa ja oivalluksia	144

1

VINKKEJÄ VALMENNUKSEEN

Kirsi Purhonen & Minna Porvari

Vinkkejä valmennukseen -työkirjaan on koottu PeliKlaani-hankkeen valmennusten käytännön toteutukset ohjeineen. Hankkeen tavoitteena oli kehittää ja toteuttaa erilaisia valmennussisältöjä eri-ikäisille ihmisille, jotka ovat työn tai koulutuksen ulkopuolella miettimässä uravalintojaan tai hyvinvointiaan. Toteutimme sisältöjä luovin ja pelillisin menetelmin ja pyrimme innostamaan valmennuksessa olevia ihmisiä vakaviinkin asioihin hyödyntämällä leikillisyyttä ja tutustumaan aiheeseen uudella tavalla.

Hankkeen aiemmassa julkaisussa "**Discord-pedagogiikkaa ja digitaalista ohjausta kehittämässä**" on kuvattu tarkemmin hankkeen lähtökohtia, ideologiaa ja digitaalista toimintaympäristöä pedagogisesti. Aiemmassa julkaisussa esiteltiin Discord-alustaan liittyviä teknisiä ja pedagogisia ratkaisuja sekä hankkeen alkuaian menetelmätestauksia. Vinkkejä valmennukseen -työkirjaan on kuvattu aikaisempien menetelmätestausten paranneltuja versioita ja uusia menetelmätestauksia uusissa ympäristöissä. Koronapandemian takia vaihtelevat olosuhteet auttoivat meitä kehittämään niin verkko- kuin lähitoteutuksiakin.

Tässä työkirjassa kuvattujen valmennusten kohderyhminä olivat 1) työpajojen valmentautajat, 2) ammatillisen toisen asteen Valma-opetuksen työelämään tutustujat ja 3) kuntakokeilussa olevat työttömät nuoret.

Vinkkejä valmennukseen -työkirja rakentuu siten, että ensin esitellään valmennussisältöihin liittyvät perustelut, valinnat ja toteutusympäristöt. Sen jälkeen esitellään eri ympäristöissä pilotoidut kokonaisuudet. Menetelmistä ensin kuvataan uravalintojen perusteena oleva kokonaisvaltainen hyvinvointivalmennus Tuntumaa hyvinvointiin -valmennus sisältöineen ja kuntakokeilussa olevien nuorten aikuisten Mikä minusta tulee isona? -valmennus. Seuraavaksi kuvataan Game Design TET ja maahanmuuttajille suunnattu Minun tarinani, minun tulevaisuuteni -TET-jakso. Seuraavaksi kuvattu Työpajavalmennusta Discordissa jatkaa aiemmassa julkaisussa (**Discord-pedagogiikkaa kehittämässä**) kuvattujen sisältöjen valikoimaa. Viimeinen työmenetelmäkuvaus sisältää pelillistettyjä ja luovia liikuntatehtäviä. Liikuntatehtäviä käytettiin useissa valmennuksissa. Työkirjan päättää pohtiva yhteenvetoartikkeli Luovuutta, tietoa ja oivalluksia, jossa on kokemuksen mukaan perusteltu se, miksi luovia ja pelillisiä menetelmiä kannattaa hyödyntää.

Menetelmäosioiden sisällöt on kuvattu siten, että alussa on esitelty valmennussisältöjen taustaa ja tavoitteita sekä kuvattu toteutukset konkreettisilla ohjeilla valmiiksi sanoitettuna kohderyhmille. Kuvaukset poikkeavat joiltain osin toisistaan johtuen pilotoinneissa ja sisältöjen kuvauksissa mukana olleiden yrittäjien liikesalaisuuksista. Yrittäjät ovat saaneet itse päättää, millä tasolla sisällöt ovat kuvattuina työkirjassa.

PeliKlaani-hankkeen valmennusten pilotoinnin kumppaneina on ollut joukko mikkeliäisiä ja juvalaisia yhteistyökumppaneita: Mikkelin nuorten työpajat, Liikunta- ja hyvinvointipalvelut Jussila, Fysioporras Oy, Lasten ja nuorten säätien Huuma-hanke, Etelä-Savon ammattiopisto, Juvan kunnan työllisyyspalvelut ja taitelija Marjo Ylätalus. Hankkeen koko henkilökunta on osallistunut valmennusten suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Vihkonen sisältää myös leikattavaksi tarkoitettua paperinukua, jolla pyritään muistuttamaan meitä leikillisyyden ja tarinallisuuden voimasta tutkittaessa omia elämäntarinoita ja mahdollisia ammattiuria. Vinkkejä valmennukseen graafisen ilmeen ja kuvituksen on toteuttanut graafikko Saara Kumpulainen.

Mikkelissä 17.6.2021

Kirsi Purhonen

Projektipäällikkö

Minna Porvari

TKI-asiantuntija

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Luovien alojen tutkimusyksikkö

2

PELIKLAANIN LUOVIEN JA PELILLISTEN MENETELMIEN TAUSTAA

Kirsi Purhonen & Minna Porvari

PeliKlaani-hankkeen taustalla on useita käsitteitä ja lähtökohtia, joihin valmennukset perustuvat. Käytämme julkaisussa muun muassa seuraavia käsitteitä, kuten hyvinvointi, positiivinen pedagogiikka, ohjaus, uraohjaus, valmennus, tulevaisuusohjaus, luovat menetelmät ja pelillisuus. Kaikki tässä työkirjassa mainitut käsitteet liittyvät ammatillisen ohjaustyön toimintaympäristöihin. Ympäristöinä ovat ammatillinen toinen aste, työ- ja työhönvalmennusta tuottava työpajaympäristö ja kunnan työllisyyspalvelujen kuntakokeilu. Emme toteuttaneet kokeiluissa yksilön ohjaukseen liittyvää suunnitelmallista ja olemassa olevien verkostojen asiakastyön perustehtävää, vaan keskityimme kehittämään ohjauksen valmennuksellista luonnetta luovilla ja pelillisillä menetelmillä. Tässä artikkelissa avataan lyhyesti menetelmien taustalla olevat käsitteet sekä toteutettujen valmennusten toimintaympäristöt, paitsi ammatillinen toisen asteen VALMA- ja TUVA-koulutukset. Nämä kuvataan erikseen TET-toteutusten yhteydessä.

Hyvinvoinnin merkitystä jokapäiväisessä elämässä ei voi väheksyä. Erik Allardtin (1976) näkemykset hyvinvoinnin ulottuvuuksista sisältävät kolme hyvinvoinnin pääteemaa: 1) elintaso ja siihen liittyvien fysiologisten tarpeiden tyydyttäminen (having), 2) yhteisyyssuhteet (loving) muihin ja 3) itsensä toteuttamisen (being) tarpeet. Nämä hyvinvoinnin elementit ovat olleet yksi perusta kehittäessä PeliKlaani-hankkeen hyvinvointivalmennusta osaksi työpajojen ryhmävalmennusta. Toinen valmennuksen perusta on ollut positiivisen pedagogiikan ulottuvuus, jonka avulla on pyritty tukemaan ryhmässä olevien valmentautujien oppimista itsestään, kannustamaan ja valitsemaan itselleen sopivia keinoja oman hyvinvoinnin löytymiseen. Hyvinvoinnin yhteydellä myönteiseen käyttäytymiseen ja ihmissuhteiden solmimiseen yhteisössään on myös merkitystä osana työpajaan kuuluvaan valmennukseen (vrt. Proctor, Linley & Maltby 2010 ja Nickerson & Nagle 2004). Valmennusryhmä on turvallinen tapa jakaa kokemuksia hyvinvoinnista, myös sellaisista osa-alueista, joissa olisi parannettavaa. Vertaisten ja yhteisön tuki keskusteluissa on merkittävä.

Hyvinvoinnin merkityksen tiedostaminen opinto- ja uraohjauksen sekä työpajojen valmennusten osana on tärkeää. Tärkeäksi sen tekee muun muassa se, miten yksilö pystyy löytämään ja saavuttamaan oman näköisiä urasuunnitelmiaan ja kykenee tekemään myös päätöksiä erilaisista valinnanmahdollisuuksista. Hyvinvoinnin tukeminen on myös tietoisuutta itsestään ja erilaisista itseilmaisun tavoista. PeliKlaani-hankkeen kohderyhmien kanssa toteutetut hyvinvointiin liittyvät osiot toteutettiin turvallisissa yhteyksissä, omien ohjaajien läsnä ollessa tai yhteistyössä. Ohjaussuhde on aina vuorovaikutussuhde, jossa tulee huomioida ohjattavan ihmisen tiedot, taidot, tunteet ja reaktiot. Ohjaus edellyttää aikaa, huomioimista ja yksilön oman mielipiteen kunnioittamista. (Onnismaa 2011; Vehviläinen 2014.)

PeliKlaani-hankkeen ohjauksissa on kyse yksilön uraohjauksen ja yksilön itsetuntemuksen tukemisesta. Uraohjauksen avulla vahvistetaan muun muassa yksilön itsetuntemusta, työelämätaitoja sekä itsenäisen elämän valmiuksia. Uraohjaus on myös ohjattavan ja ohjaajan välinen allianssisuhde, jossa kehitetään ohjattavan urasuunnittelunvalmiuksia oman näköisten koulutus- ja työurien löytymiseksi prosessimaisesti (vrt. Vehviläinen 2017; ELGPN 2012; Eskola 2010). Uraohjausta toteutetaan erilaisin menetelmin, ja PeliKlaani-hankkeen valintana ovat olleet luovat ja pelilliset menetelmät.

Ohjaussuhteeseen liittyy erilaisia ulottuvuuksia suhteessa siihen, mihin yksilöä ohjataan. PeliKlaani-hankkeen ohjauksissa on kyse yksilön opinto- ja uraohjauksen ja yksilön itsetuntemuksen tukemisesta. Olemme kytkenneet kehittämistyömme myös ohjauksen yhteiskunnalliseen diskurssiin (mm. Varjo, Kalalahti & Silvonen 2020), joka sisältää sosiaalisten ja tasa-arvoisten opinto- ja urapolkujen muodostumisen tavoitteet. Tässä tavoitteessa olemme keskittyneet erilaisten urapolkujen löytymiseen omien vahvuuksien ja mieltymysten tunnistamisen avulla sekä ottamalla puheeksi työn ja koulutuksen sukupuolen mukaiset ja tasa-arvoa edistävät ammattiurat.

Urapolkujen löytymisen ja tunnistamisen taustalla tulee myös sellaista valmennusta, joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvoiva ihminen pystyy paremmin keskittymään isompiin päätöksiin, kuten opintojen suunnitteluun tai työnhakuun. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsittely tukee myös sitä, että osaa palata sellaisiin ammatillisiin urahaaveisiin, joita ei esimerkiksi kiusaamisen tai ryhmäpaineen takia ole uskaltanut toteuttaa.

Tulevaisuusohjaus on vahvasti kiinnitetty hankkeen ajattelumalleihin. Tulevaisuusohjaus tarkoittaa tässä työkirjassa sitä, että olemme haastaneet valmennuksessa olevia nuoria ja aikuisia huomaamaan erilaisia valinnan mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja omien vahvuuksien kautta. Tulevaisuusohjaus sisältää myös aimo annoksen toivoa, joka kannattelee ja auttaa elämässä eteenpäin (vrt. Raatikainen 2019; Ahvenainen ym. 2014). Olemme kiinnittäneet huomiota muun muassa siihen, että nykyisessä ja tulevaisuuden työelämässä tarvitaan paljon yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaitoja. Esimerkiksi pelaamisesta kiinnostuneiden nuorten herättelemiseen, että pelaamisen kautta karttuneet yhteistyötaidot ja pelillisyyden avulla toteutetut ratkaisut voivat olla juuri niitä tulevaisuuden taitoja, joita työelämä tarvitsee ja arvostaa tulevaisuudessa. Olemme avartaneet pelialaan liittyviä käsityksiä myös siten, että kaikista pelialan koulutuksen saaneista ihmisistä ei tule pelintekijöitä, vaan pelillisyyteen liittyviä sisältöjä voi hyödyntää esimerkiksi sosiaali-, kasvatus-, ohjaus- ja opetusaloilla.

Ohjauksen peruselementtien työmenetelmiksi sopivat perinteisen ohjauskeskustelun lisäksi erilaiset luovat menetelmät. Luovien menetelmien käyttäminen ohjauksessa on toimintatapa, johon suhtaudutaan ajoittain varautuneesti. Varautuneisuus liittyy luovien menetelmien uskottavuuteen, vaikutuksiin ja siihen, miten luovia tuotoksia tulkitaan (vrt. Gauntlett & Holzwarth 2006), versus tiedon avulla tehtyyn ohjauskeskusteluun. Esimerkiksi haastatteluun, keskusteluun tai lomakkeelle annetut vastaukset ovat helpompia käsitellä, mitata ja tulkita jatkaen siitä ohjausprosessin edistämistä.

Luovien menetelmien käyttäminen ohjauksessa perustuu siihen, että ihmisen rationaalista päätöksentekoa "rikotaan" tuomalla ajattelun ja päätöksenteon tueksi erilaisia, jopa irratioonaisia vaihtoehtoja asioiden käsittelytavoin. Metaforien, kuvallisten ja visuaalisten menetelmien, musiikin, tarinallisuuden, leikillisyyden ja pelillisyyden avulla voidaan tehdä asioita kuvatuiksi ja näkyviksi, mikä vastaavasti voi tuottaa ohjattavalle uudenlaisia lähestymistapoja päätöksentekokykyyn sekä lisätä tietoisuutta piilossa olevasta itsetuntemuksesta ja työelämän pehmeiden yhteistyötaitojen oppimista. (vrt. mm. Hambly & Bomford 2018.) Parhaimmillaan luovat menetelmät irrottavat ajattelun rationaalisesta itsestä ja siirtävät ajattelun toivottuun tulevaisuuteen ja oman tahtotilan näkyväksi tekemiseen oman näköisillä ratkaisuilla.

Luovien menetelmien ja pelillisyyden käyttämisessä ohjauksen välineenä tulee muistaa aina se, että ne kytkyvät ohjauksen tavoitteisiin. Pelilliset menetelmät ovat työkaluja, joilla laajennetaan ajattelua tarinallisuuden tai metaforien avulla, löydetään arjesta uusia mahdollisuuksia ja sitoutetaan osallistujia uudelleenlaiseen ajatteluun (mm. Terril 2008; Fitz-Walter 2020; Porvari 2021). Pelillisuus itsessään ei ole ohjauksen tai valmennuksen itseisarvo, vaan pelillisyyden avulla saavutetut rohkeat ja mielikuvitusta tukevat oppimisen kokemukset ja yritykset ovat keskiössä ja kytköksissä opeteltavan asiaan (vrt. Porvari 2021).

Kehittämiskokeilujemme yksi ympäristö ja yhteistyökumppanimme Mikkelin nuorten työpajat toteuttaa valmennusta sekä fyysisten että verkkotyöpajojen avulla. Nuorten työpajatoiminta sisältää työvalmennuksen lisäksi erilaisia työhönvalmennuksen sisältöjä ja yhteisöllisiä tapahtumia. Työhönvalmennuksessa käsitellään yleensä yksilön henkilökohtaisia asioita tai toteutetaan ryhmävalmennuksen avulla joitakin työelämätaitoihin ja yhteisöllisyyteen liittyviä osa-alueita. Työpajojen valmennuksissa tekemällä oppiminen on johtava pedagoginen lähestymistapa. PeliKlaani-hankkeen menetelmäkokeilut liittyivät yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, työelämävalmiuksien ja urasuunnittelutaitojen vahvistamiseen Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuksessa ja Discordissa toteutettujen sisältöjen avulla. Discordissa toteutetut sisällöt ovat jatkumoa hankkeen aiemmassa Discord-pedagogiikkaa kehittämässä -julkaisussa ([Purhonen 2021](#)) olevaan Luovia ja pelillisiä menetelmiä verkossa -osioon.

Mikä minusta tulee isona? -urasuunnitteluvalmennus toteutettiin Juvan kunnan työllisyyspalvelujen kuntakokeilun kanssa. Työllisyyden kuntakokeilulla pyritään edistämään nykyistä tehokkaammin työttömien työnhakijoiden työllistymistä ja koulutukseen ohjautumista. Tavoitteena on erityisesti parantaa pidempään työttömänä olleiden ja heikommassa työmarkkina-asemassa olevien polkuja työelämään. Kuntakokeilu integroi entistä tiiviimmin kuntien palvelut ja mahdollistaa kunnan kehittämään oman alueen näköisiä palvelumalleja entistä paremmin. ([Työ- ja elinkeinoministeriö.](#)) Juvan kunta oli jo aiemmin kokeillut luovia menetelmiä työllisyyden tukemisessa, ja PeliKlaani-hankkeen valmennuksen pilotointi integroitiin hyvin osaksi palvelujen kehittämistä.

Mikä minusta tulee isona? -valmennuksen lähtökohtana oli pilotoida työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien ihmisten itsetuntemusta ja tulevaisuusajattelua yhdistämällä valmennukseen soveltavan taiteen menetelmiä, herättelemällä ajatusta omista mahdollisuuksista ja ottaa puheeksi myös sukupuolelle ei-tyypilliset ammattiurat. Valmennusaihion sisällön suunnittelua muotoiltiin yhdessä muutaman työttömän kanssa palvelumuotoilun keinoin. Keskustelua käytiin myös koko ajan Juvan kunnan kuntakokeilusta vastaavan koordinaattorin ja ohjaajan kanssa. Tavoitteena oli myös tutkia alueellisia, kulttuurisia voimavaroja ja hyödyntää niitä valmennuksen sisällöntuotannossa niiltä osin kuin se kilpailutuksen myötä oli mahdollista. Mikä minusta tulee isona? -valmennuksen kuvaus on tehty prosessimaisesti aloittamalla valmennuksen suunnitelma palvelumuotoilulla, pilotoimalla valmennus ja muotoilemalla Mikä minusta tulee isona? -valmennuksen kuvaus pilotin kokemusten ja palautteiden perusteella uudelleen.

Pyrimme tällä työkirjalla vastaamaan myös koronapandemia aiheuttaneisiin haasteisiin soveltamalla ohjaus- ja valmennussisältöjä erilaisiin verkkoympäristöihin ja hybridimalleihin ja muuttamalla osa valmennuksista lähitoteutukseen heti, kun se oli mahdollista. Lähitoteutukseen siirryttiin Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuksessa heti, kun koronatilanne sen salli. Lähitoteutukseen siirryttiin myös siitä syystä, että kohderyhmä niin toivoi ja tiettyjä osioita ei voi toteuttaa verkossa (esim. retkeily, kehon fyysiset mittaukset). Juvalla toteutettu Mikä minusta tulee isona? -valmennus pystyttiin toteuttamaan kokonaan lähivalmennuksena rajatun pienryhmän muodossa.

Valmennuksissa käytettiin systemaattisesti kuvallista ja leikillistä Liikennevalo-palautemenetelmää paitsi Mikä minusta tulee isona? -valmennuksessa. Liikennevalo-palautteen toteutustapa on esitelty Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuksen kuvauksessa. Tuntumaa hyvinvointiin -valmennusta arvioitiin erilaisella lomakkeella ja yhteisen näyttelyn rakentamisen ohessa tapahtuneen keskustelun avulla. Valmennukseen osallistujia pyydettiin myös kertomaan kokemuksiaan blogimuotoisesti. Blogit löytyvät PeliKlaani-hankkeen sivustolta osoitteesta www.xamk.fi/peliklaani

Työkirjan lopusta löytyy myös hankkeen toimintatapaan ja luonteeseen liittyvä paperinukke, jota voi käyttää itsetuntemuksen apuvälineenä. Olemme useissa valmennuksissa lähteneet liikkeelle itsetuntemuksesta, omista toiveista, haaveista ja mahdollisista tulevaisuuksista. Paperinukke antaa mahdollisuuden tutkia minäkuvaa erilaisilla vaihtoehdoilla ja innostaa luovaan irrotteluunkin entä jos -ajatuksella. Paperinukke on tarkoitettu konkreettisesti leikattavaksi ja tuunattavaksi oman näköiseksi joko käyttäen valmiita elementtejä tai askartelemalla niitä lisää. Tämän kirjan viestinä on erityisesti se, että ohjaus voi olla luovaa ja leikillistä yhtä aikaa vakavan ura- ja elämänsuunnittelun tukemisen ohessa.

LÄHTEET

Ahvenainen, M., Korento, K., Ollila, J., Jokinen, L., Lehtinen, N. & Ahtinen, J. 2014. Tulevaisuus – paljon mahdollista. Tulevaisuusohjauksen ajatuksia ja tekoja. PDF-tiedosto. Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

ELGPN The European Lifelong Guidance Policy Network. 2012. Tools No. 2. Lifelong Guidance Policy Development: Glossary. Saatavissa: <http://www.elgpn.eu/publications/browse-by-language/english/elgpn-tools-no.-2-lig-glossary/> [viitattu 24.6.2021].

Eskola, S. 2010. Moniammatillinen uraohjaus. Teoksessa A. Aalto, S. Eskola, AK. Ihalainen & S. Winqvist (toim.) Sain töitä! - Erytystä tukea tarvitsevan opiskelijan uraohjauksen hyviä käytänteitä. Invalidiliiton julkaisuja R.26. Saatavissa: <https://docplayer.fi/1314983-Erytyista-tukea-tarvitsevan-opiskelijan-uraohjauksen-hyvia-kaytanteita.html> [viitattu 24.6.2021].

Fitz-Walter, Z. 2020. A history of gamification. Saatavissa: <https://zacfitzwalter.com/gamification/history> [viitattu 23.6.2021].

Hambly, L. & Bomford, C. 2018. Creative career coaching: Theory into practice. Abingdon: Routledge.

Nickerson, A. & Nagle, R. J. 2004. The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality of Life Measurement 66, 35–60.

Onnismaa, J. 2011. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Gaudeamus Helsinki University Press.

Porvari, M. 2021. Pelillisyyden ohjauksen ja opeteltävien asioiden välineenä. Teoksessa Purhonen, K. (toim.) Discord-pedagogiikkaa ja digitaalista ohjausta kehittämässä. Tasa-arvoa, luovia ja pelillisiä menetelmiä verkossa tapahtuvaan työpajavalmennukseen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk kehittää 156. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-349-5> [viitattu 23.6.2021].

Proctor, C., Linley, P. A. & Maltby, J. 2010. Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. Social Indicators Research 98, 519–532.

Raatikainen, E. 2019. Tulevaisuuteen suuntaamassa. Teoksessa Hämäläinen, A., Ipatti, A. & Raatikainen, E. (toim.) Nuorten tulevaisuusohjaus – monta tietä tulevaan. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja TAITO-sarja 31. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-168-4> [viitattu 23.6.2021].

Terril, B. 2008. My Coverage of Lobby of the Social Gaming Summit. Verkkoartikkeli. Saatavissa: <http://www.bretterill.com/2008/06/my-coverage-of-lobby-of-social-gaming.html> [viitattu 23.6.2021].

Työ- ja elinkeinoministeriö. Työllisyyden kuntakokeilut. Saatavissa: <https://tem.fi/tyollisyyskokeilut> [viitattu 23.6.2021].

Varjo, J., Kalalahti, M. & Silvonen, J. 2020. Mihin oppilaita ohjataan? Opinto-ohjauksen rationaliteetit peruskouluun opetussuunnitelmien perusteissa. Kasvatus ja aika. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/324406/91517_Artikkelin_teksti_177211_1_10_20201210.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 23.6.2021].

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Gaudeamus Helsinki University Press.

Vehviläinen, S. 2017. Uraohjaus ajassa. Vuorovaikutustutkimus ja ohjausosaaminen. Diasarja. Itä-Suomen yliopisto. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Sanna-Vehvilainen/publication/321937534_URAOHJAUS_AJASSA_-_Vuorovaikutustutkimus_ja_ohjausosaaminen/links/5a3a0819a6fdcc34776b0142/URAOHJAUS-AJASSA-Vuorovaikutustutkimus-ja-ohjausosaaminen.pdf [viitattu 24.6.2021].

PeliKlaani-hanke 2019-2021. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/peliklaani-osallisuutta-luovilla-ja-pelillisilla-menetelmilla/> [viitattu 29.6.2021].

3

VALMASTA TUVAAN

Piia-Elina Ikonen, Anneli Makkonen & Kirsi Purhonen

PeliKlaani-hankkeessa pilotoitiin uraohjaukseen liittyviä valmennussisältöjä Etelä-Savon ammattiopiston kanssa. Pilotit liittyivät erityisesti VALMA-opetuksessa olevien nuorten ryhmän ja aikuisten maahanmuuttajien kanssa tehtyihin sisältökokeiluihin. Pilotit toteutettiin TET-jaksona, jonka avulla pystyttiin tarjoamaan VALMA-ryhmäläisille yhteys työelämään verkon kautta. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun PeliKlaani-hanke toimi tässä tapauksessa työnantajana, ja työtehtävänä oli hankkeen kehittämien menetelmien testaaminen.

Tarve Game Design TET -harjoittelulle syntyi vallitsevasta koronatilanteesta. Opiskelijoilla ei ollut mahdollisuutta päästä perinteiseen TET-harjoitteluun kiinnostavalle alalle, vaan harjoittelu jouduttiin järjestämään opiskelijaryhmälle yhteisenä ja luokkatiloissa toteutettavana. Samalla kehitimme myös Valma-opetuksen sellaista työelämän tutustumisjaksoa, joka mahdollistaa osallistumisen digitaalisesti joko etänä tai verkon välityksellä pienryhmäopetukseen. Tällä pyrittiin vahvistamaan myös Valma-opetuksen nuorten osallisuutta ja saavutettavuutta digitaalisesti toteutettavasta TET-jaksosta.

Ammatilliseen koulutukseen valmentava VALMA-koulutus muuttuu vuonna 2022 tutkintokoulutukseen valmentavaksi TUVAn koulutukseksi. Niin VALMAssa kuin TUVAssakin oman uran rakentamisen valmiudet ja taidot korostuvat. Oman suunnan etsimisessä voi hyödyntää PeliKlaani-hankkeen testattuja TET-harjoittelun sisältöjä.

VALMA-KOULUTUKSESTA KOHTI TUVAA ETELÄ-SAVON AMMATTI- OPISTOSSA

Syksyllä 2022 käynnistyy TUVAn eli tutkintokoulutukseen valmentava koulutus valtakunnallisesti. TUVAn yhdistää aiemmat nivelvaiheen koulutukset eli ammatillisen koulutuksen valmentavan koulutuksen (VALMA), perusopetuksen lisäopetuksen (kymppiluokka) sekä lukioon valmentavan koulutuksen (LUVA) yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Eri valmentavien nivelvaiheen koulutusten yhdistämisen tavoitteena on mahdollistaa omien opiskelusuuntien etsiminen TUVAn koulutuksen aikana ja antaa opiskelijalle valmiudet opiskella tutkintotavoitteisessa koulutuksessa. (Opetushallitus 2021.)

TUVAn koulutuksen kohderyhmänä ovat oppivelvollisuusikäiset sekä muut vailla toisen asteen tutkintoa olevat, jotka tarvitsevat valmentavaa koulutusta, opiskelijat, joiden äidinkieli on muu kuin suomi, ruotsi tai saame, sekä opiskelijat, jotka ovat suorittaneet perusopetuksen tai sitä vastaavan koulutuksen muulla kielellä kuin suomeksi, ruotsiksi tai saameksi. (Opetushallitus 2021.)

Uuden TUVAn koulutuksen tavoitteena on selkiyttää opiskelijan opiskelu- ja tulevaisuuden suunnitelmia ja työelämään liittyviä toiveita ja tavoitteita sekä vahvistaa opiskelijan valmiuksia hakeutua ammatilliseen tai lukiokoulutukseen. Lisäksi TUVAn tulee vahvistaa opiskelijan edellytyksiä suorittaa ammatillinen tutkinto tai lukiokoulutuksen oppimäärä ja sen päätteeksi suoritettava ylioppilastutkinto. Koulutus myös tukee opiskelijan motivaatiota ja kiinnostusta elinikäiseen oppimiseen sekä opiskelijan omien vahvuuksien ja kiinnostuksenkohteiden sekä vaihtoehtoisten tulevaisuushorisonttien tunnistamiseen, tutkimiseen ja löytämiseen. (Opetushallitus 2021.)

TUVA-koulutus kestää enimmillään 38 viikkoa eli perinteisen lukuvuoden. Opiskelija voi suorittaa myös lyhyemmän kokonaisuuden TUVAssa ja siirtyä joustavasti tutkinto-opiskelijaksi toisen asteen koulutukseen. Opinnit TUVAssa muodostuvat valinnaisista kokonaisuuksista, joista opiskelija valitsee vähintään kaksi kokonaisuutta. Opinto- ja uraohjaus puolestaan integroituvat osaksi TUVA-koulutusta tukemaan opiskelijan toimijuutta. Lisäksi jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma, hoks ([Opetushallitus 2021](#)).



Kuva 1. Tutkintokoulutuksen muodostuminen TUVAssa. Opetushallitus 2021.

TUVA myös tukee opiskelijoiden laaja-alaisen osaamisen kehittymistä läpi opintojen. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan TUVAssa opetuksen opetussuunnitelmassa oppimaan oppimista, monilukutaitoa, digiosaamista, vuorovaikutusosaamista, hyvinvointiosaamista, ympäristöosaamista, yhteiskuntaosaamista sekä kulttuuriosaamista. ([Opetushallitus 2021](#)).

Demokratia, yhdenvertaisuus, tasa-arvo sekä kestävä elämäntapa ovat tutkintoon valmentavan koulutuksen arvoperustana ([Opetushallitus 2021](#)). Etelä-Savon ammattiopisto ESEDU järjestää elokuusta 2022 alkaen TUVA-koulutusta yhteistyössä perusopetuksen, toisen asteen oppilaitosten sekä laaja-alaisen yhteistyöverkoston kanssa.

YHDESSÄ TEHDEN

Kehittämishankkeissa pystytään kohdentamaan ja keskittämään tietyn aihepiirin ympärille täsmällisesti ja tuottamaan mallinnettuja menetelmiä yhteistyöverkostojen hyödynnettäviksi. Siitä oli kyse tässäkin kokeilussa. Hankkeessa pilotoitiin nuorten kanssa sisältöjä, jotka liittyivät pelialaan ja pelillisyyden hyödyntämiseen muissa asioissa. Toinen pilotti toteutettiin ryhmässä, joka koostui aikuisista maahanmuuttajista. Maahanmuuttajien kanssa testattiin erityisesti hyvinvointiin ja kulttuuriin liittyviä sisältöjä osana urasuunnittelutaitoja.

Molemmat pilotit toteutettiin tiiviissä yhteistyössä VALMA-ryhmien opettajien kanssa. Koronan myötä ja olosuhteiden pakosta pilotit toteutettiin verkon välityksellä, vaikka ryhmä itse pystyi olemaan paikan päällä. Oppilaitoksen tiloissa saivat olla vain opiskelijat ja oma henkilökunta. Pilotista heräsi myös tärkeä keskustelu kehittäjien ja opettajien välillä: TET-jaksojen saatavuutta saatiin tällä kokeilulla turvattua myös VALMA-ryhmille. Vastaavaa mallia tulisi kehittää edelleen, jotta verkossa toteutettavat TET-jaksot olisivat saatavilla demokraattisesti kaikille, myös valmentaville ryhmille. Jatkossa TUVAn sisällöt antavat hyvän mahdollisuuden vastaaville toteutuksille, sillä kyse on urasuunnittelu- ja työelämätaitojen lisäksi myös tasa-arvosta ja yhteiskunnallisesta osallisuudesta.

LÄHTEET

Opetushallitus, 2021. TUVA tutkintoon valmentavan koulutuksen perusteet. Saatavissa: <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/ajankohtaista/7775379> [viitattu: 11.6.2021].

4 TUNTUMAA HYVINVOINTIIN -VALMENNUS

Mirka Jussila, Kirsi Purhonen, Paula Myöhänen, Anni Seppä,
Matti Nojonen, Matilda Lindström & Sara Gurevitsch

Tuntumaa hyvinvointiin -valmennus pilotoitiin hankkeen aikana kolme kertaa. Valmennuksen toteutuksessa hyödynnettiin luovia, kulttuurisia ja pelillisiä menetelmiä oppimisen ja itsetuntemuksen välineinä. Valmennuksessa hyödynnettiin myös kulttuurihyvinvointiin liittyviä teemoja, joita nostettiin esille luovien harjoitteiden yhteydessä. Ryhmässä pohdittiin, miten taiteeseen ja kulttuuriin liittyviä harrastuksia, esimerkiksi piirtämistä, musiikin kuuntelua, laulamista, teatteria ja elokuvien katselua, voi hyödyntää osana omaa hyvinvoinnin lähdettä.

Valmennusprosessi eteni tutustumisesta, yhteisöllisyydestä ja omista arvoista elämäntapavalmennuksen teoriaosuuksien kautta toiminnalliseen ja ryhmää innostaviin kokeellisiin liikuntamuotoihin. Valmennukseen sisältyi myös fyysisen kunnon alku- ja loppumittaukset. Valmennussuunnitelman rungon on luonut Liikunta- ja hyvinvointipalvelut Jussilan Mirka Jussila, ja fyysisen kunnon mittaukset on toteuttanut Fysioporras Oy:n Matti Nojonen. Hankkeen työntekijät ja Lasten ja nuorten säätiön Huuma-hankkeen toimijat ovat luoneet osan sisällöistä. Osa sisältöjen kuvauksista on tavoite- ja kysymystasolla kunnioittaen yrittäjien omien materiaalien käyttöoikeutta. Yrittäjien ja järjestön sisällöt on eroteltu tekstissä symbolilla. Osa sisällöistä, jonka ovat luoneet hankkeen työntekijät tai ne on luotu yhdessä yrittäjän kanssa, on kuvattu tarkempina toteuttamisohjeina.

Ensimmäinen ja toinen pilotti toteutettiin ensin lähivalmennuksena ja koronan takia valmennus siirrettiin verkkoon. Kolmas toteutus aloitettiin verkkovalmennuksena ja koronatilanteen helpotuttua siirryttiin lähivalmennuksiin. Tuntumaa hyvinvointiin valmennuksen kuvaus on koostettu lähi- ja verkkototeutusten sisällöistä ja toteuttamisvaihtoehdoista sekä osallistujapalautteiden ja ohjaajien itsearviointien ja havaintojen perusteella. Sisällöt on pyritty kuvaamaan siten, että toteutus on mahdollista sekä lähi- että verkkotapaamisissa. Verkkotapaamisten toteutuksissa päivän kesto kannattaa miettiä tarkkaan, sillä viisi tuntia on usealle valmentautujalle liian pitkä aika.

VALMENNUKSEN KOHDERYHMÄ, TAVOITTEET JA RAKENNE

Tuntumaa hyvinvointiin -valmennukseen osallistui erilaisissa elämäntilanteissa olevia ja eri-ikäisiä ihmisiä nuorten työpajalta ja kehitysvammaisten/osatyökykyisten työkeskuksesta. Kaikkia valmentautujia yhdisti se, että he olivat työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia. Valmennusryhmien koko kussakin pilottiryhmässä vaihteli seitsemästä neljääntoista. Ryhmän ihanteellinen koko on noin kymmenen henkilöä ja enimmillään viisitoista henkilöä.

Valmennuksen tavoitteena oli vahvistaa valmennukseen osallistuvien henkisiä ja fyysisiä valmiuksia, jotka tukisivat heidän urasuunnittelutaitojaan ja ammatinvalintojaan (ml. sukupuolelle ei-typilliset uravaihtoehdot). Tuntumaa hyvinvointiin -valmennus on ryhmävalmennusta, joka koostuu yhdestä ennako-orientointipäivästä ja kolmentoista (13) viikon yhtäjaksoisesta prosessista. Valmennuspäivän kesto on noin viisi tuntia sisältäen lounastauon. Valmennusryhmän käynnistämiseksi toteutettiin myös sisältöön liittyviä markkinointikertoja, joilla innostettiin valmentautujia liittymään mukaan valmennukseen.

VALMENNUKSEN VIIKKO-OHJELMA

VIKKO 1	VIKKO 2	VIKKO 3	VIKKO 4
KENEN JA MIKÄ HYVINVOINTI?	MITEN MINÄ VOIN?	TAVOITTEET JA MOTIVAATIO	RAVINTOA MIEHELLE JA KEHOLLE
VIKKO 5	VIKKO 6	VIKKO 7	VIKKO 8
LIIKUTTAAKO?	VIRKISTÄVÄMPÄÄ UNTA	KOKKAILLAAN!	OMAA HYVINVOINTIA ETSIMÄSSÄ
VIKKO 9	VIKKO 10	VIKKO 11	VIKKO 12
ELÄMÄNI UNELMAT	HYVÄ MINÄ!	MIELLEN VOIMA	AJAN JA STRESSIN HALLINTA
VIKKO 13			
VAHVEMPANA ETEENPÄIN			

Kuva 1. Tuntumaa hyvinvointiin -viikko-ohjelma.

ENNAKKOTYÖ

TUNTUMAA HYVINVOINTIIN -VALMENNUKSEN MARKKINOINTI JA OSALLITUJEN REKRYTOINTI

Ennakkotyön tavoitteena oli esitellä tulevia sisältöjä potentiaalisille osallistujille, jotta he voivat rauhassa päättää ryhmään osallistumisesta. Ryhmävalmennuksen pituuden vuoksi osallistujien houkuttelu kannattaa aloittaa jo aikaisessa vaiheessa, jotta sitoutuminen valmennukseen varmistuu.

OHJEET

1. Sovi valmennukselle markkinointihetki noin kuukautta ennen valmennuksen käynnistymistä. Valitse aika, jolloin mahdollisimman moni pääsee paikalle fyysisesti.
2. Tee houkutteleva esite, joka sisältää päivämäärät ja teemat koko valmennuksen ajalta.
3. Ota esittelytilaisuuteen mukaan kaikki valmennusta ohjaavat ihmiset.
4. Anna esimerkkejä valmennuksen sisällöistä toiminnallisesti ja käy läpi kaikki osa-alueet lyhyesti.
5. Innosta ja luo mukava ilmapiiri. Korosta sitä, että mukaan lähteminen ei edellytä hyvää kuntoa tai tietämystä asioista. Mukaan lähtemiseen riittää se, että on kiinnostunut omasta hyvinvoinnista.

KENEN JA MIKÄ HYVINVOINTI?

Päivän tavoitteena oli tutustua ohjaajiin, toisiin osallistujiin ja valmennuksen teemoihin sekä yhteisiin pelisääntöihin. Yhteisten pelisääntöjen rakentaminen vahvistaa ryhmän yhteisöllisyyttä ja keskinäistä luottamusta. Päivän aikana mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Kuka minä olen? Miten tässä ryhmässä toimitaan? Mistä kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu?

SISÄLTÖ 1

TUTUSTUMINEN

Leikillisen tutustumisen tavoitteena oli vähentää aloitustilanteen jännitystä. Tutustumisessa käytettiin luovia ja pelillisiä menetelmiä.

OHJEET / VAIHTOEHTO 1

1. Tarvikkeena muoviluvahaa, josta valitaan mieluisan värinen palanen.
2. Mieti, millainen olet hahmona, ja muotoile oman näköisesi hahmo. Hahmon ei tarvitse olla näköishahmo, vaan se voi kuvata tämän hetken tunnetta tai jotakin sinulle tärkeää asiaa.
3. Tuo hahmosi pöydälle ja kerro, kuka olet. Esittele sen jälkeen, minkälainen hahmo on kyseessä, mistä hahmo pitää, minkälainen fiilis hahmolla on tänään.
4. Ohjaajat tekevät saman tehtävän ja voivat tarvittaessa aloittaa esittelykierroksen jännityksen laukaisemiseksi.
5. Hahmot valokuvataan ryhmänä. Valokuvaan voidaan palata ryhmän muussa vaiheessa, esimerkiksi kerätessä välipalautetta.

OHJEET / VAIHTOEHTO 2 VERKKOTOTEUTUKSEEN

1. Toteutetaan osallistujien nimikierros sisältäen seuraavat osat: etunimi ja hedelmä tai vihannes, josta tykkää.
2. Kirjoita tai laita gif-kuvalla tuntemus päivän fiiliksestä.

SISÄLTÖ 2

RYHMÄN SÄÄNNÖT JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Tavoitteena oli osallistaa ryhmäläisiä keskinäisen luottamuksen ja yhteisöllisyyden rakentamiseen.

OHJEET

1. Kirjoita vihreille lapuille jokin asia, josta hyvä ryhmähenki mielestäsi muodostuu. Voit kirjoittaa useita asioita, kirjoita yksi asia per lappu.
2. Kirjoita punaisille lapuille vastaavasti asioita, jotka eivät kuulu mielestäsi tällaisen ryhmän toimintaan.

3. Tuo kaikki laput seinälle värien mukaiseen ryhmään.
4. Keskustelkaa lapuista ja lisää/käytä/poistakaa niitä tarvittaessa.
5. Ottakaa valokuva säännöistä ja palatkaa niihin tarvittaessa.



SISÄLTÖ 3

MITÄ ON KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI?

Tavoitteena oli tutustua kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja siihen, mistä hyvinvointi rakentuu. Mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi sisältää ja mistä eri osa-alueista se muodostuu? Mitkä ovat elintapojen vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin?

OHJEET

1. Käydään läpi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvät termit keskustelemalla ja kirjaamalla ne joko fläpille tai verkkototeutuksessa Padlettiin. Käsitellään termit: hyvinvointi, terveys, elintavat, elämäntapa, kulttuurihyvinvointi.
2. Jokaisessa meissä asuu oman hyvinvoinnin ammattilainen. Tehdään hyvinvointiin liittyvä testi ja keskustellaan testituloksista.
3. Loppukeskustelun yhteydessä motivoidaan ja ohjeistetaan ryhmää seuraavan kerran fyysisen hyvinvoinnin mittauksiin.

SISÄLTÖ 4

LIIKENNEVALO-PALAUTE

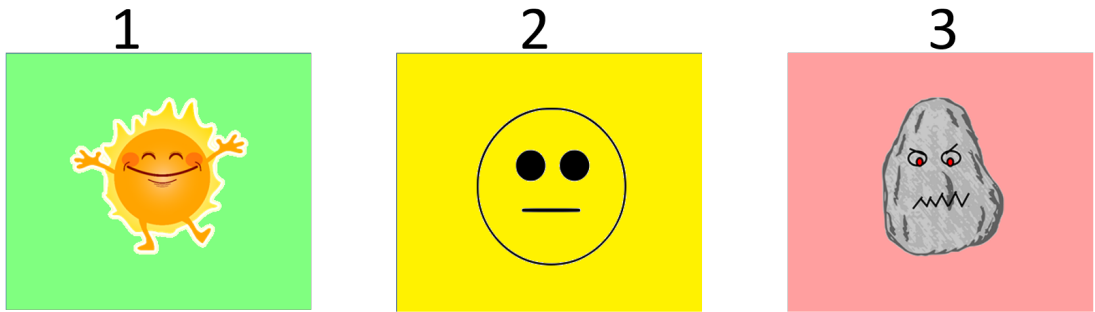
Liikennevalo-palautteen tavoitteena oli luoda helppo ja matala palautteen antamisen keino sisältöjen arviointiin ja kehittämiseen. Päiväkohtainen palaute kerättiin lähitapaamisissa värillisten muistilappujen avulla ja verkkototeutuksessa sähköisen lomakkeen avulla, joka sisälsi kuvalliset ja liikennevalojen väriset vaihtoehdot.

OHJEET / LÄHITOTEUTUKSEN LIIKENNEVALO-PALAUTTEESEEN

1. Mieti, mitä mieltä olit päivän sisällöistä. Mikä oli hyvää, mikä huonoa?
2. Valitse vihreä, keltainen tai punainen värilappu.
3. Kirjoita värilapulle perustelut, miksi valitsin juuri sen värin.
4. Rutista lappu ja tuo se lasipurkkiin.

OHJEET / VERKKOTOTEUTUKSEN KUVALLISEEN LIIKENNEVALO-PALAUTTEESEEN

1. Mieti, mitä mieltä olit päivän sisällöistä. Mikä oli hyvää, mikä huonoa?
2. Vastaa annetun linkin kautta palautekyselyyn. Perustele vastauksesi avoimeen tekstikohtaan.
3. Palautekyselyn vaihtoehdot kuvallisessa (kuva 2) muodossa lomakkeessa:



Kuva 2. Liikennevalo-palautelomakkeen kuvavaihtoehdot. Kuvat: Pixabay, Purhonen, K. 2020.

MITEN MINÄ VOIN? MINKÄLAINEN ESIINTYJÄ MINÄ OLEN?

Päivän tavoitteena oli saada tuntumaa omaan kehoon ja hyvinvointiin fyysisillä mittauksilla sekä rentouttaa kehoa ja lisätä ryhmässä puhumisen valmiuksia.

SISÄLTÖ 1

KEHON FYYSISET MITTAUKSET



Kehon fyysisten mittausten tavoitteena oli saada tuntumaa oman kehon kunnosta ja kehittämiskohteista. Mittaukset toteutettiin älysalilla fysioterapeutin ohjaamina. Mittauksiin osallistuvat saivat paperille tulostetun koosteen oman kehon arvoista. Mittausten yhteyteen liitettiin kannustava ja matalan kynnyksen elämäntapaohjauskeskustelu, jossa käytiin mittausten ja liikkuvuustestin tulokset läpi. Fysioterapeutti antoi yksilöllisiä suosituksia, minkälaisia vaihtoehtoisia liikuntamuotoja hän suositteli kunkin henkilön kehon koostumukseen ja liikkuvuuteen perustuen.

Mittauksissa voidaan toteuttaa esimerkiksi seuraavat osa-alueet:

- *Kehon mittaus*
- *Voiman mittaus*
- *Liikkuvuus*
- *Tasapaino*
- *Kävelytesti*



Esiintymistaitojen harjoittamisen tavoitteena on rakentaa välitöntä, avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä. Tavoitteena oli myös tunnistaa omaa vuorovaikutustyyliä ja vuorovaikutuksen heikkouksia ja vahvuuksia.

OHJEET

- Miettikää, minkälaiseen vuorovaikutustyyliin itse sijoitatte itsenne. Valitkaa, kumpi seuraavista vaihtoehdoista on itselle luontevampi:
 - Muodollisuus** (noudatat ohjeita ja sopimuksia tarkasti) vai **epämuodollisuus** (olet suurpiirteinen ja tulkitset sopimuksia väljästi)?
 - Hallitseva** (aktiivisen roolin ottaminen) vai **tarkkailija** (havainnointi ja sivusta seuraaminen)
- Keskustelkaa, minkälainen on esiintyjän rooli seuraavissa tilanteissa:
 - Perheessä
 - Ystävien tai kavereiden keskuudessa
 - Opetusryhmässä tai työpaikalla
 - Täysin vieraiden ihmisten keskuudessa
 - Mitkä ovat omat vahvuuteni vuorovaikutustilanteissa?
 - Miten helposti/vaikeasti ymmärrätte erilaisten ihmisten vuorovaikutustyyliä ja tapoja?
 - Miten ratkaisette erimielisyydet, miten kannustatte toisianne?
Minkälaisissa vuorovaikutustilanteissa on eniten hankaluuksia toisten kanssa?
- Katsokaa helppoja esiintymisjännityksen poistamiseen liittyviä videoharjoitteita yhdessä ryhmän kanssa. Materiaalina voi käyttää myös PeliKlaani- ja Työnhaun performanssi -hankkeiden tuottamaa videosarjaa Minä esiintyjänä – matalan kynnyksen videoharjoitteita. Keskustelkaa, miten harjoittelujen avulla voi helpottaa vuorovaikutustilanteita, ja anna kotitehtäväksi edellä mainittuja harjoitteita.

MINÄ ESIINTYJÄNÄ

OSA 1

MIELI VALMIINA
JA VIREÄNÄ

OSA 2

RENTO JA LÄMMIN
KEHO

OSA 3

ÄÄNI AUKI

OSA 4

TYÖNHAKU-
TILANNE

OSA 5

ESIINTYMISJÄNNITYS JA
VAHVUUTENI ESIINTYJÄNÄ

OSA 6

MOKAT

SISÄLTÖ 3

MITEN FYYSINEN KUNTO LIITTYY ERI AMMATIN- VALINTOIHIIN JA MITEN ERITYISESTI SE TULEE HUOMIOIDA NAIS- JA MIESVALTAISILLA ALOILLA?

Sisällön tavoitteena oli fyysisen kunnan ja ammatinvalintojen yhteyksien pohtiminen. Minkälaisia fyysisiä edellytyksiä tai vaatimuksia eri ammatit sisältävät? Miten omat fyysiset ominaisuudet soveltuvat eri ammatteihin? Miten omat fyysiset ominaisuudet sopivat sukupuolelle ei-tyypillisille aloille (ns. naisten/miesten alat).

OHJEET

1. Ideoikaa fläppitaululle/sähköiselle taululle (esim. Flinga) ammattialoja, joista ryhmäläiset ovat kiinnostuneita. Jokainen ideoi vähintään kolme ammattia.
2. Jokainen käy kommentoimassa vähintään kolmea muuta ammattia, jota ei ole itse sinne laittanut. **Apukysymyksiä:**
 - Minkälaisia kehollisia tai fyysisiä ulottuvuuksia, taitoja tai kykyjä tarvitaan kyseessä olevassa ammatissa?
 - Miten ammatin kehollisuus ja fyysisyys tulee huomioida eri sukupuolten kohdilla?

TAVOITTEET JA MOTIVAATIO

Päivän tavoitteena oli pohtia arvoja ja motivaatiota sekä jatkaa tutustumista toisiimme. Arvoja ja motivaatiota lähestyttiin seuraavien kysymysten kautta: Mistä löytyy motivaatio elintapojen muuttamiseen? Mitä on arvotyöskentely? Mihin asioihin voimme vaikuttaa? Minkälaisia voimavaroja meillä on?

SISÄLTÖ 1

KAHVI VAI TEE? -PELI

Harjoituksen tavoitteena oli harjoitella päätöksentekokykyä. Pelissä annetaan kaksi vaihtoehtoa, joista pitää valita. Vaihtoehtoiksi valitaan arkisia, valmennusryhmäläisten elämään liittyviä asioita. Osallistujat voivat myös itse keksiä lisää vaihtoehtoja.

OHJEET

Valitse vaihtoehtoista toinen:

KUMPAA JUOT MIELUUMMIN?

1. KAHVI
2. TEE

KUMMASTA PIDÄT ENEMMÄN?

1. KUUMA
2. KYLMÄ

KUMMAN SYÖT MIELUUMMIN?

1. PORKKANA
2. TOMAATTI



SISÄLTÖ 2

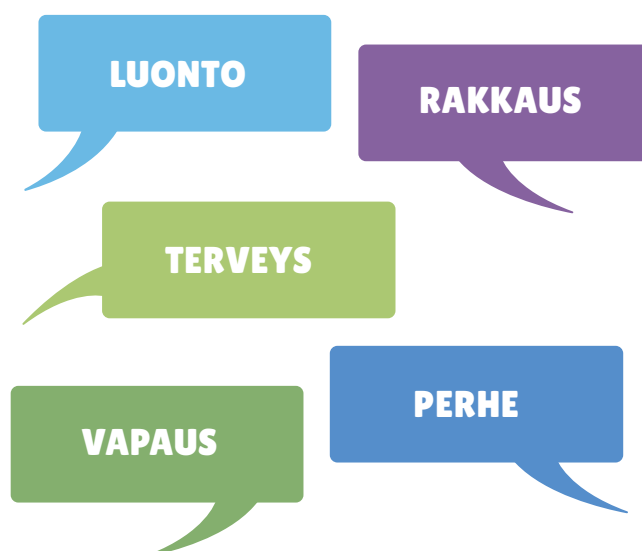
OMIEN ARVOJEN POHTIMINEN

Sisällön tavoitteena oli miettiä ja sanoittaa omia arvoja. Arvot kootaan yhteiselle fläpille tai verkkototeutuksessa esimerkiksi Mentimeterin avulla suoraan sanapilviohjelmaan. Sanapilviä tutkittiin yhdessä ja keskusteltiin arvojen merkityksestä itselle:

Mitä arvostamme? Minkälaisia arvoja meiltä löytyy? Minkälaiset arvot ovat itselle tärkeitä? Voiko omat arvot muuttua ajan saatossa?

OHJEET

Pohdi ja kirjoita, minkälaiset arvot ovat sinulle tärkeitä. Kirjaa vähintään kolme arvoa fläpille/mentimeteriin.



Kuva 3. Tuntumaa hyvinvointiin -valmennusryhmän arvoja.

SISÄLTÖ 3

KUKA MINÄ OLEN?

Sisällön tavoitteena oli tutkia, miten ihminen määrittää itseään ja mitkä tekijät vaikuttavat määrittelyyn. Minkälaiden asioiden kautta määrittelet itsesi? Miten julkisuuden henkilöt vaikuttavat omaan julkisuuskuvaan? Ketä julkisuuden henkilöä ihaillet? Millaisia ominaisuuksia toisissa ihaillet? Minkälaisia asioita haluat oppia toisilta?



SISÄLTÖ 4

VAIKUTTAMISEN MAHDOLLISUUDET

Sisällön tavoitteena oli tutkia, miten ihminen määrittää itseään ja mitkä tekijät vaikuttavat määrittelyyn. Minkälaiden asioiden kautta määrittelet itsesi? Miten julkisuuden henkilöt vaikuttavat omaan julkisuuskuvaan? Ketä julkisuuden henkilöä ihaillet? Millaisia ominaisuuksia toisissa ihaillet? Minkälaisia asioita haluat oppia toisilta?

RAVINTOA KEHOLLE JA MIELELLE

Päivän tavoitteena oli pohtia kehon ja mielen merkitystä osana omaa hyvinvointia. Päivän aikana mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten keho ja mieli reagoivat ravintoon? Minkälainen on oma ruokarytmi? Minkälaisilla pienillä asioilla voin tehdä isoja muutoksia hyvinvointiini?



SISÄLTÖ 1

KUKA ON? -LEIKKI

Tavoitteena oli lähestyä ravintoon liittyviä aiheita leikkillisesti ja herättelemällä osallistujia huomaamaan omia ravitsemukseen liittyviä tottumuksiaan.

OHJEET

Tutkitaan arjen ravitsemukseen liittyviä tottumuksia. Peukuta tai viittaa oikean väittämän kohdalla. Keksi itse ravintoon ja syömiseen liittyviä väittämiä ja esitä niitä muille.

- Söin tänään aamupalan
- Juon kahvia joka päivä
- Olen allerginen jollekin ruoka-aineelle
- Olen kasvattanut itse jotakin ruokaa
- Olen kasvissyöjä tai vegaani
- Pidän tulisesta ruoasta



SISÄLTÖ 2

VAIKUTTAMINEN JA HALLINTA

Tavoitteena on jäsentää omiin elintapoihin liittyviä vaikuttamisen ja hyväksymisen paikkoja. Mihin asioihin voit vaikuttaa ja mitä voit hallita? Mihin asioihin voit vaikuttaa, mutta et voi hallita niitä? Mihin asioihin et voi vaikuttaa etkä hallita niitä?

SISÄLTÖ 3

SYÖMISTOTTUMUKSET

Tavoitteena oli tunnistaa ja tiedostaa omat syömistottumukset erilaisten tehtävien avulla.

- Syömistottumusten testaus esimerkiksi Sydänliiton testin avulla:
→ <https://sydan.fi/fakta/testaa-syomistottumuksesi/>
- Yhteinen tietovisailu ja tiedon hankinta terveellisestä ruokavaliosta.
- Oman energiantarpeen laskeminen.
- Luento ravinnon merkityksestä.
- Verkkototeutukseen tehtävä lounaalle: Ota kuva lounaastasi ja arvioi, miten paljon ravintoaineita ja kaloreita lounas sisälsi. Apua arviointiin löytyy verkosta:
→ <https://www.kilokalori.net/>
- Pelataan ruokapeliä. Pelissä sijoitetaan ruoka-aineita pyramidin eri kerroksille sen mukaan, kuinka paljon tai usein niitä suositellaan syötävän. Pelaaja valitsee aluksi, kuinka monta ruoka-ainetta pelissä on mukana, ja peli laskee pisteitä pelaajan sijoittaessa ruoka-aineita lokeroihin: → https://papunet.net/_pelit/ruokakolmio/#/
- Pohdintaa tietoisesta syömisestä ja siitä, miten voi muuttaa omaa ravitsemustaan ja syömistottumuksia paremmiksi.

KERRO SUN VINKKI MITEN PARANTAA RAVITSEMUSTA

TEE OSTOSLISTA

KOKEILE UUSIA
RESEPTIÄ

SUUNNITTELE VIIKON
RUOAT ETUKÄTEEN

ÄLÄ MENE
NÄLKÄISENÄ KAUPPAAN

Kuva 4. Vinkit parempaan ravitsemukseen.

SISÄLTÖ 4

LIIKETTÄ JA LUOVUUTTA -ULKOILUHAASTE

Sisällön tavoitteena oli innostaa osallistujia liikkumaan, herätellä omaa luovuutta ja kehittää itseilmaisua luovien menetelmin. Tehtävällä haluttiin myös käsitellä päivän teemaa luovasti.

OHJEET

- Tehtävässä tarvitaan leikkimielisyyttä ja luovuutta.
- Mene ulos kävelylle ja etsi sopiva paikka, johon haluat tehdä luonnosta löytyvistä materiaaleista ruoka-aiheisen teoksen.
- Teoksen ei tarvitse olla esittävä, vaan se voi olla esimerkiksi symbolinen. Päästä luovuus valloilleen!
- Voit toteuttaa teoksen haluamallasi tavalla luonnonmateriaaleja käyttäen.
- Voit myös bongata valmiin luonnon muokkaaman teoksen, esimerkiksi omenan näköinen lumikokkare tai kivi.
- Ota teoksesta kuva ja keksi sille nimi. Voit myös toteuttaa useamman teoksen ja kuvata ne.
- Jaa kuvasi ryhmän omassa WhatsApp-ryhmässä tai Discordissa.



Kuva 5. Chili and ice. Myöhänen, P. 2021.



Kuva 6. O niin kuin omena. Myöhänen, P.2021.

LIIKUTTAAKO?

Päivän tavoitteena oli tutustua kansalliseen liikkumisen suositukseen ja tunnistaa, millainen oma asenne on liikkumista kohtaan. Päivän aikana mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten ihmisen tulisi liikkua ylläpitääkseen terveyttään ja hyvinvointiaan? Liikunko riittävästi, monipuolisesti ja itselleni mieluisalla tavalla? Miten voisin lisätä liikettä arkeen helposti?



SISÄLTÖ 1

EN OLE KOSKAAN -PELI

Tehtävän tavoitteena on herätellä osallistujat havaitsemaan liikuntalajien kirjoa ja mahdollisuuksia.

OHJEET

Verkkototeutuksen alustana toimii esimerkiksi Discord tai Padlet. Lähitoteutuksessa tehtävän voi toteuttaa keskustelemalla vuoroin ja peukuttamisen sijaan viittaamalla.

- Keksi vuorollasi jokin liikuntalaji tai muu liikuntaan liittyvä asia, et ole koskaan tehnyt. Kerro se toisille tai kirjoita se chattiin.
- Viittaa tai peukuta, jos sama on jäänyt itseltä tekemättä.

Esimerkki 1: En ole koskaan kokeillut lumikenkäilyä

Esimerkki 2: En ole koskaan kävellyt tunturin laella

SISÄLTÖ 2

LIIKUNTAHARRASTUKSET JA LIKKUMIS-SUOSITUKSET



Tavoitteena oli herätellä ja auttaa osallistujia löytämään itselle sopivia liikkumisen muotoja. Sisältöä lähestyttiin erilaisten tehtävien avulla.

OHJEET

- Mitä liikuntaa olet harrastanut/kokeillut? Mitä haluaisit kokeilla?
- Yhteinen taukojumppa.
- Luento ja keskustelua liikkumissuosituksista, UKK-instituutin verkkotesti tai kävelytesti:
→ <https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>
- Keskustelua siitä, missä ammatissa tarvitsee hyvää kuntoa.
- Kartoitetaan oman paikkakunnan liikuntamahdollisuudet.
- Mitä liikuntamahdollisuuksia on saavutettavissa verkon välityksellä?

SISÄLTÖ 3

LIIKUNTAPELI

Tavoitteena oli lähteä liikkumaan ulos pelillisyyttä hyödyntäen. Liikuntatehtävän voi ohjeistaa verkkototeutuksessa suoritettavaksi itsenäisesti tai lähitoteutuksena liikkeelle voi lähteä yhdessä tai pienryhmissä.

OHJEET

Pelataan Jungle Race -mobiilipeliä ulkona (**Kajaani Game Studios Oy, 2012**). Jungle Race on strateginen ulkoilu- ja urheilupeli, jossa pelaaja kerää matkapuhelimessaan toimivan sovelluksen avulla kartalla näkyviä kuvitteellisia hedelmiä. Jottei tehtävä olisi liian helppo, nämä hedelmät ovat liikkuvia. Jungle Race toimii webbappina eli selaimessa, joten se ei vaadi erillistä sovelluksen asentamista puhelimeen.

1. Mene selaimella pelin osoitteeseen: [→ https://kajaanigamestudios.com/](https://kajaanigamestudios.com/)
2. Paina "Pelaa yleistunnuksella" TAI luo oma tunnus.
3. Hyväksy säännöt ja paina "Kirjaudu ja pelaa".
4. Muista antaa pelille lupa käyttää sijaintitietojasi. Ilman sijaintitietojen sallimista peliä ei voi pelata.
5. Pelataan 30 minuuttia, jonka aikana sinun tulee kerätä niin monta hedelmää kuin ehdit.
6. Kun 30 minuuttia on kulunut, ota kuvakaappaus pelistä.
7. Jaa kuvasi valmennusryhmän viestintäkanavalle.



SISÄLTÖ 4

LIKKUVUUSHARJOITUKSET

Tavoitteena oli testata oman kehon liikeratoja ja liikkuvuutta videoiden ja valmentajan ohjeiden mukaisesti. Minkälaisiin liikeratoihin ja liikkuvuuteen oma ylä- ja alavartalo taipuu?



SISÄLTÖ 5

HYVINVOINTIHAASTE

Tehtävän tavoitteena oli keksiä erilaisia haasteita ja kisailua liikkumisen edistämiseksi.

OHJEET

Miettikää yksin tai pienissä ryhmissä yksi liikuntahaaste jokaiselle päivälle. Kaikki haasteet kootaan yhteen, ja voit valita niistä mieleisesi omalle haasteviikolle.

HYVINVOINTIHAASTE

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
<i>KATSO YOUTUBESTA TAI SMARTMOVES -HANKKEEN SIVUILTA VIDEO SMART MOVES -LIIKKUMATTOMUUS</i>	<i>SEISO TÄNÄÄN AINA, KUN KÄYTÄT PUHELINTA</i>	<i>PYSÄHDY ILLALLA HETKEKSI JA MIETI KOLMEA MUKAVAA ASIAA KULUNEESTA PÄIVÄSTÄ</i>
TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
<i>KÄY TÄNÄÄN ULKOILEMASSA LUONNOSSA JA KUUNTELE, KATSELE, HAISTELE JA TUNNUSTELE, MILLAINEN LUONTO TÄNÄÄN ON</i>	<i>TEE TÄNÄÄN JOTAKIN, JOSTA PIDÄT ERITYISEN PALJON</i>	<i>SULJE RUUTU TÄNÄÄN TUNTIA AIKAISEMMIN ENNEN NUKKUMAANMENOA. SINIVALO PITÄÄ MEITÄ HEREILLÄ PIDEMPÄÄN JA SIIRTÄÄ NUKAHTAMISTA.</i>
SUNNUNTAI		
<i>NOUSE YLÖS RUUDUN ÄÄRESTÄ 30-45 MINUUTIN VÄLEIN</i>		

Kuva 7. Hyvinvointihaastekalenteri. Jussila, M. 2021.

VIRKISTÄVÄMPÄÄ UNTA

Päivän tavoitteena oli pohtia, mistä uni koostuu ja miksi ihminen nukkuu. Lisäksi mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mihin nukkuminen tai unettomuus vaikuttavat? Millaisilla keinoilla voimme vaikuttaa omaan uniterveyteemme?

SISÄLTÖ 1

MINÄ MYÖS -PELI

Pelin tavoitteena on herätellä tutkimaan ja keskustelemaan unen merkityksestä osana omaa hyvinvointia. Tavoitteena oli myös tunnistaa omaa vuorovaikutustyyliä ja vuorovaikutuksen heikkouksia ja vahvuuksia.

OHJEET

Verkkototeutuksen alustana toimii esimerkiksi Discord tai Padlet. Lähitoteutuksessa tehtävän voi toteuttaa keskustelemalla ja peukuttamalla.

1. Kuulet erilaisia väittämiä uniteemasta.
2. Peukuta, jos asia koskee myös sinua tai olet samaa mieltä:
 - Nukuin viime yönä hyvin
 - Olen nukkunut ulkona
 - Olen nähnyt mukavia unia
 - Olen nähnyt painajaisia
 - Jos nukun huonosti, olen aamulla äkäinen
 - Olen kokeillut meditaatiota
 - Olen kokeillut rentoutumisharjoituksia
 - Olen hyvä nukkumaan missä vain
 - Olen valvonut joskus yli vuorokauden
 - Luonnossa liikkuminen rentouttaa minua
 - Minulla on/on ollut unilelu
3. Voit myös itse keksiä kysymyksiä toisille.



SISÄLTÖ 2 UNEN MERKITYS

Tavoitteena oli pohtia unen laatua ja merkitystä yksilölle unitestin sekä uneen liittyvän luennon kautta.

SISÄLTÖ 3 VIISI HAVAINTOA VUODENAJASTA -HAASTE

Tavoitteena oli yhdistää ulkoiluun aktiivinen aistien käyttäminen, ympäristön havainnointi ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen.

OHJEET

1. Tässä haasteessa tarvitset aistejasi ja avointa mieltä.
2. Mene ulos kävelylle, fiilistele vuodenaikaa ja käytä eri aistejasi.
3. Katsele, kuuntele, haista, kosketa, tunnustele (ja maista).
4. Valokuvaa tai poimi muuten mieleesi viisi havaintoa vuodenaajasta.
5. Jaa ottamasi valokuvat ryhmän viestintäkanavassa.



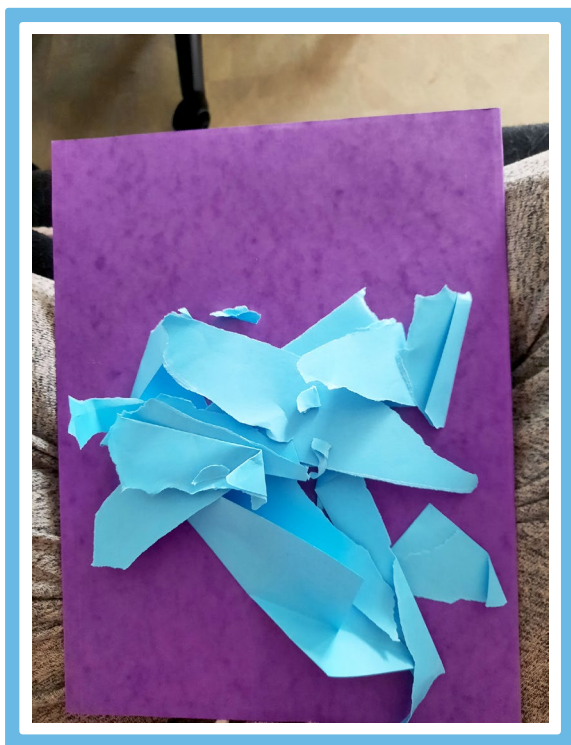
SISÄLTÖ 4

PAPERIARKISTA MUODOKSI -HARJOITUS

Tavoitteena oli herätellä omaa luovuutta ja käsitellä luovasti päivän teemaa eli unta. Tavoitteena oli myös herätellä huomaamaan, että luovia harjoitteita voi toteuttaa arjessa hyvin pienin, helpoin ja erilaisin tavoin.

OHJEET

1. Teemana on uni.
2. Ota värillinen paperi.
3. Muotoile siitä jokin kolmiulotteinen teos. Se voi olla esimerkiksi symbolinen. Voit taitella, rutistella, pyöritellä, leikata, repiä jne. Tyyli on vapaa.
4. Ota teoksestasi kuva ja jaa se ryhmän viestintäkanavaan.



Kuva 8. Paperiarkista muodoksi -harjoite, teemana uni. Nimetön kuvaaja. 2021.

SISÄLTÖ 5

RENTOUTUMINEN

Tavoitteena oli harjoitella erilaisia rentoutumisen keinoja hyödyntäen esimerkiksi YouTubesta tai muista musiikin ja videon suoratoistopalveluista ilmaiseksi saatavia harjoitteita.



KOKKAILLAAN!

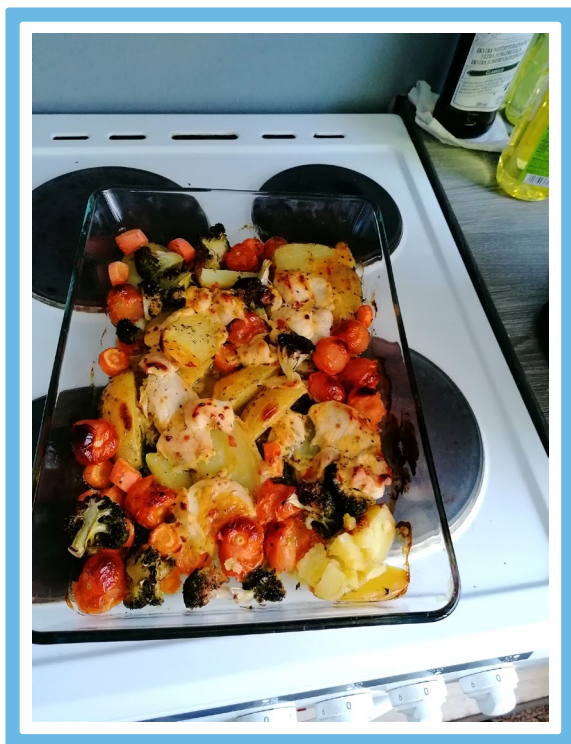
Päivän tavoitteena oli pohtia ruoan ja hyötyliikunnan merkitystä osana hyvinvointia. Päivän aikana mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten syödään hyvin? Millainen on päivän ateriarytmi? Mitä merkitystä on säännöllisellä ruokailulla? Millainen on terveellinen lautasmalli? Mitä on hyötyliikunta ja miten lisätä liikumista arkeen? Kokkaillaan-teeman ohjaus hankittiin paikalliselta Marttapiiriiltoltta.

SISÄLTÖ 1 **HYVÄÄ ARKIRUOKAA**

Tehtävän tavoitteena oli valmistaa yhteisöllisesti hyvää arkiruokaa.

OHJEET

- Luento ravinnosta ja hyvästä arjesta.
- Ohjattu kokkaushetki yhteisessä tilassa tai verkon välityksellä. Verkkototeutuksessa osallistujille kerrotaan ohjeet vaihe vaiheelta jokaisen tehdessä omaa ruokaansa kotona. Tarvikkeet on toimitettu joko ostoslistana tai tuotepakettina osallistujille etukäteen.



Kuva 9. Yhteisessä etäkokkailussa valmistui herkullinen uuniruoka. Nimetön kuvaaja. 2021.

OMAA HYVINVOINTIA ETSIMÄSSÄ

Päivän tavoitteena oli pohtia ja löytää suunnanottoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Päivän aikana mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Millaisia pieniä muutoksia voisin tehdä omassa arjessani oman hyvinvointini eteen? Mitkä asiat ovat jääneet erityisesti mieleen jo läpikäydyistä teemoista? Mitä toiveita valmennuksen loppuun?



SISÄLTÖ 1

SANASELITYS-PELI

Sanaselitys-pelin tavoitteena oli herätellä hyvinvointiin liittyviä erilaisia asioita leikkillisesti. Peli toteutetaan Kymppitonni-ohjelman tyyliä. Osallistujat keksivät yleissanan tai heille annetaan yksityisviestillä (verkkototeutus) tai paperilla (lähitoteutus) sana, johon hänen täytyy keksiä selitys. Selityksen voi kirjoittaa tai kertoa äänikanavalla (verkkototeutus) tai kirjoittaa sen näkyville paperille (lähitoteutus).

OHJEET

Keksi hyvinvointiin liittyvä yleissana. Keksi sanaan myös selitys, jonka avulla arvuutellaan, mikä sana on kyseessä.

Pelaajan ansaitsemat pisteet:

- Yksi tietää oikean sanan = **10 pistettä**
- Kaksi tietää oikean sanan = **7 pistettä**
- Kolme tietää oikean sanan = **5 pistettä**
- Neljä tietää oikean sanan = **2 pistettä**
- Vähintään viisi tietää oikean sanan = **0 pistettä**

SANAESIMERKKEJÄ:

AAMIAINEN	HYVINVOINTI	URHEILU	UNI	TERVEYS
ARKI	SÄNKY	KANANMUNA	KULTTUURI	ELÄMÄ
LIHAS	LEIPÄ	POLKUPYÖRÄ	UNELMA	ONNI

SISÄLTÖ 2

OMAN HYVINVOINNIN TUTKIMISTA JA TOTEUTTAMISTA



Tavoitteena oli visailla elintapoihin ja hyvinvointiin liittyvistä faktoista ja uskomuksista, mutta myös löytää omia muutosideoita hyvinvoinnin edistämiseksi.

OHJEET

- Kahoot!-tietovisa
- **Kysymyksiä pohdittavaksi:**
 - Minkälaisia hyviä asioita tekee jo oman hyvinvoinnin eteen?
 - Missä asioissa on parannettavaa?
 - Mihin toivoo muutosta ja minkälaisilla ideoilla muutos on mahdollinen?
- Ohjattu kuminauhataukojumppa

SISÄLTÖ 3

LUOVAA LIKETTÄ OSA 1

Tavoitteena oli kokeilla oman kehon kinesteettistä tietoisuutta luovasti Lasten ja nuorten säätien Huuma-hankkeen menetelmin. Huuma-hankkeen harjoitteet tarkemmin liitteessä 1. Harjoitteet sisälsivät seuraavat osuudet:

- Meditaatio
- Jooga
- Tuoliliikunta
- Kinesteettinen tietoisuus



ELÄMÄNI UNELMAT

Päivän tavoitteena oli omien unelmien tavoittelu, tunnistaminen ja unelmien toteuttamisen työkalujen etsiminen. Päivän aikana mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten unelmointi ja haaveilu vaikuttavat meihin ihmisiin? Miten voimme lähteä tavoittelemaan uneliamme ja haaveitamme? Millaisista aineksista minun tulevaisuteni voisi koostua?



SISÄLTÖ 1 ELÄMÄNI UNELMAKARTTA

Tavoitteena oli visailla elintapoihin ja hyvinvointiin liittyvistä faktoista ja uskomuksista, mutta myös löytää omia muutosideoita hyvinvoinnin edistämiseksi.

OHJEET

1. Leikkaa lehdistä kuvia ja sanoja, jotka kuvastavat omia unelmiasi. Voit myös piirtää tai kirjoittaa itse.
2. Pohdi samalla seuraavia asioita:
 - Minkälaisia unelmia sinulla on?
 - Minkälaiset unelmat ovat jo toteutuneet?
 - Minkälaisia ihan pieniä unelmia sinulla on, entä isompia?
 - Minkälaisia työhön tai uraan liittyviä unelmia sinulla on?
3. Käy työn lomassa keskustelua erilaisista unelmista.
4. Näytä oma unelmakarttasi ryhmälle. Kerro omasta unelmakartastasi sen verran muille kuin itse haluat.



Kuva 10. Unelmakartalla unelmat näkyviksi. Kuva: Myöhänen, P. 2021.

SISÄLTÖ 2

LUOVAA LIKETTÄ OSA 2

Tehtävän tavoitteena oli jatkaa Huuma-hankkeen luovan liikkumisen harjoitteita. Huuma-hankkeen harjoitteet tarkemmin liitteessä 2. Harjoitteet sisälsivät seuraavat osuudet:

- Palloleikki
- Keppijumppa
- Energiapallo
- Tai Chi



Kuva 11. Energiapallot. Kuva: Myöhänen, P. 2021.

HYVÄ MINÄ!

Päivän tavoitteena oli itsetunnon ja positiivisten tunteiden vahvistaminen. Päivän aikana mietittiin yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Missä tunteet tuntuvat ja miten tunteita tulisi käsitellä? Mitä on itsemyötätunto ja kuinka sitä voi harjoittaa omassa elämässään? Millaisena näen itseni ja miten muut näkevät minut? Mistä voin olla kiitollinen juuri nyt? Miten ratkaisen ongelmia?



SISÄLTÖ 1

AJATUKSET JA TUNTEET

Tavoitteena oli tunnistaa omien tunnetilojen ja kehollisuuden välistä yhteyttä. Miten löydän vahvuuteni, miten ratkaisen ongelmia ja pääsen eteenpäin?

OHJEET

- **Päivän fiilis valokuvakorteilla**

Valitaan päivän tunnetilaa kuvaava kortti.

Missä osaa kehoa tunteet tuntuvat? Millaisia tunteet ovat?

Sisällön tukena käytetään erilaisia metaforisia kuvakorttipakkoja.

Korteiksi käyvät teemaan liittyvät postikortit, lasten pelikortit tai ohjaustarkoituksiin tuotetut kortit.

- **Omakuvan piirtäminen**

Kirjataan, mitä saan tehdä, mitä pitää tehdä ja mitä haluaisin tehdä. Missä olen hyvä?

- **Kiitollisuusseinä**

Kootaan yhteiselle seinälle kaikkien kiitollisuuden aiheet.



SISÄLTÖ 2

PAKOPELIHUONE

Tavoitteen oli oppia toimimaan ryhmässä ja kehittää ongelmaratkaisutaitoja joko konkreettisessa pakopelihuoneessa tai audiopakopelihuoneessa. Sisältöä varten osallistujat voivat myös rakentaa pakopelihuoneen ohjatusti itse haluamastaan teemasta.

MIELENVOIMAA

Tavoitteena oli virkistynyt mieli ja läsnäolotaitojen harjoittaminen luonnonrauhassa. Mielenvoiman teemapäivää vietetään kokonaan luonnossa, ja retki voi suuntautua esimerkiksi laavulle, kansallispuistoon tai muuhun lähialueella sijaitsevaan luontokohteeseen. Retkellä pohdittiin seuraavia kysymyksiä: Kuinka käyttää aisteja tietoisien läsnäolon harjoittamiseen ja rakentaa kaikilla aisteilla kestävämpiä muistoja? Voiko luonnossa tehdä taidetta?

RETKIPÄIVÄN SISÄLTÖ

- **Yhdessä valittu retkikohde**

- **Läsnäoloharjoitteita**
- **Aistimustiöt**



- **Yhdessä valmistettu retkilounas**

- **Luontovaakuna-aideteos**

- Kerää luonnosta löytyviä materiaaleja, jotka symboloivat voimavarojasi, vahvuuksiasi
- Kokoa vaakuna mieleiseesi paikkaan
- Kierretään katsomassa toisten vaakunat

- **Yhteisöllinen luontotaideteos**

- Etsi luonnosta jokin elementti, joka symboloi hyvinvointivalmennuksesta saatua hyötyä tai oivallusta itselle



Kuva 12. Yhteisöllinen luontotaideteos. Kuva: Myöhänen, P. 2021.

AJAN JA STRESSIN HALLINTA

Päivän tavoitteena oli pohtia, millaisilla keinoilla voi hallita stressiä ja aikaa. Mitä on stressi ja voiko stressi olla myös positiivista? Miten tunnistan stressin kehossani ja kuinka asetan sille rajat? Millä keinoilla stressiä voi helpottaa tai ennakoida ja välttää? Voiko aikaa ja stressiä hallita?



SISÄLTÖ 1

MITEN AIKAA JA STRESSIÄ VOI HALLITA?

Tavoitteena oli tunnistaa ajan ja stressin hallintaan liittyviä tekijöitä ja hallitsemisen keinoja seuraavin sisällöin:

- Aivojumppa
- Stressitesi
- Stressin hallintakeinot
- Ajankäytön hallinta

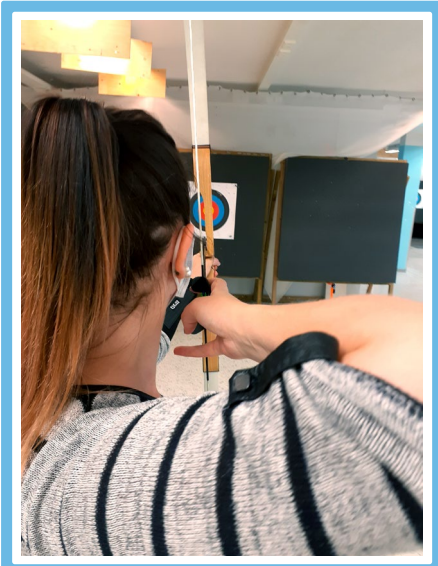


SISÄLTÖ 2

JOUSIAMMUNTA

Tavoitteena oli tutustua jousiammuntaan keskittymisen ja stressinhallinnan välineenä.

- Yhteinen opastus ja turvallisuusohjeet
- Yksilöllistä opastusta ja vinkkejä ammuntaan
- Vapaasti jousiammuntaa tauluihin
- Leikkimielisiä kilpailuja niille, jotka haluavat osallistua:
Kuka saa eniten nuolia tauluun, kuka osuu lähimmäksi taulun keskipistettä.



Kuva 13. Jousiammuntaa kokeilemassa. Kuva: Myöhänen, P. 2021.

VAHVEMPANA ETEENPÄIN

Tavoitteena oli koota yhteen valmennuskokonaisuus ja pohtia, minkälainen on hyvinvoinnin tila valmennuksen päätyttyessä. Mikä on kehoni hyvinvoinnin tila mittausten valossa? Mitä eväitä valmennus minulle antoi ja millaiseksi koen hyvinvointini nyt?



SISÄLTÖ 1

KEHON FYYSISET MITTAUKSET

Tavoitteena oli mitata ja pohtia kehon koostumuksessa ja omassa toiminnassa tapahtuneita mahdollisia muutoksia. Mitattavat asiat ovat samoja kuin valmennuksen alussa.

SISÄLTÖ 2

MITTAUSTULOKSISTA KESKUSTELUA

Keskustellaan yhdessä fyysisten mittausten tuloksista. Minkälaisia muutoksia tunnet omassa kehossasi valmennusjakson jälkeen? Onko kehossasi tapahtunut muutoksia? Onko omassa toiminnassasi tapahtunut muutoksia? Minkälaisia muutoksia olet havainnut?

SISÄLTÖ 3

DADAISMIA!

Tavoitteena oli pohtia oman hyvinvoinnin nykytilaan liittyviä ajatuksia ja muodostaa ajatuksista yhteisöllisiä sekä yksilöllisiä runoja dadaismin keinoin. Dada-runon ohjeissa on sovellettu runoilija Risto Ahdin DADA-runotekniikkaa.

OHJEET

Kirjoita erillisille paperilapuille kolme adjektiivia, kolme substantiivia ja kolme verbiä omaan hyvinvointiin liittyen.

1. Tuo laput (9 kpl) pöydälle nurin päin. Lopuksi sekoitetaan kaikki laput.
2. Ryhmä nostaa itselleen ryhmän jäsenten määrä x 9 lappua. Yksilötyönä jokainen nostaa 9 lappua.
3. Muodostakaa sanoista runo. Saa käyttää vain niitä sanoja, joita on. Sanoja ei saa taivuttaa.
4. Kirjoittakaa valmiit runot erilliselle paperille. Välimerkkejä, ikoneja, symboleja, värejä ja kirjainten eri kokoja saa käyttää.
5. Luetaan runot ryhmälle.

*"POSITIIVINEN LUONTO SYÖ, VILKAS VESI LEPÄÄ,
ILOINEN YSTÄVÄ HÖLKKÄÄ."*

*"ILOINEN KOIRA JUOKSEE, ONNELLINEN ILOPILLERI
RYNTÄÄ, TYYTYVÄINEN LEVÄNNYTT VAEHTAA."*

Tavoitteena kerätä palautetta valmennuksen onnistumisista ja kehittämisen kohteista. Jokainen palautekysymys sijoitetaan huoneessa eri kohtaan. Osallistujille jaetaan liimalaput, johon kirjoitetaan yksi vastaus jatkaen kysymyslausetta. Laput kiinnitetään kunkin kysymyksen yhteyteen.

PALAUTEKYSYMYKSET

- *Haastavinta valmennuksen aikana oli ...*
- *Rentouttavinta oli...*
- *Opettavaisinta oli...*
- *Hauskinta oli...*
- *Ylitin itseni kun...*
- *Tylsintä oli...*
- *Mitä mieltä olit ryhmähengestä?*
- *Muuta palautetta?*

LOPUKSI

Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuskokonaisuus tähtäsi ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin herättelyyn pitkällä aikavälillä. Kolme kertaa pilotoitu valmennus osoitti sen, että valmentautujat tarvitsevat houkuttelua, rohkeutta ja sisäistä motivaatiota lähteäkseen tällaiseen valmennukseen. Motivaation herättelyyn ja valmennuksesta saataviin hyötyihin kannattaa panostaa ryhmän kokoamisvaiheessa.

Valmennuksessa olleilta saatujen palautteiden mukaan Tuntumaa hyvinvointiin valmennus kokemuksena on ollut pääosin hyvä ja positiivinen. Valmennuksessa käsitellyt hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat avartaneet osallistujien käsitystä hyvinvoinnin merkityksestä ja eri osa-alueiden yhteyksistä toisiinsa. Osallistujat kertoivat saaneensa lisää tietoa valmennuksen myötä sekä kertoivat valmennuksen herättäneen ajatuksia ja saaneen pohtimaan omia valintojaan. Kysyttäessä, mikä oli rentouttavinta, ilmeni, että oppimiskokemuksen kautta näkyi jo vaikutuksia hyvinvointiin:

“STRESSIN HALLINNAN OPETTELU, MIELIALOISTA JUTTELU”.

Oppimiskokemuksista nousivat esille myös itsetuntemuksen vahvistuminen ja hyvinvointiin liittyvien asioiden kytkökset:

“OPETTAVAISINTA OLI LÖYTÄÄ ITSESTÄÄN UUSIA PUOLIA!”

“OPETTAVAISINTA OLI MITEN PALJON ASIAT OVAT HYVINVOINNISSA KYTKÖKSISSÄ TOISIINSA”.

Arvovalinnat ja niiden pohtiminen samoin kuin läheisten merkitys osana hyvinvointia nousi myös tärkeäksi osaluueksi. Vaikka valmennus oli jännittänyt ja osittain pelottanutkin valmentautujia, jännitys laantui positiivisen kannustuksen ja hyvän ryhmähengen myötä:

“RYHMÄ OLI MUKAVA JA KANNUSTAVA”.

Valmennus on parhaimmillaan lähitoteutuksena, mutta verkkototeutusta ei koettu kuitenkaan mahdottomaksi osallistujien kannalta. Korona-aikana verkkosisältöjen saatavuus tuo myös päivään sisältöä. Verkkosisältöjen osalta vuorovaikutus on köyhempää, mutta sisältöjen avulla se on kehitettävissä oleva mahdollisuus tulevaisuudessa. Verkkosisältöjen etuna on paikkaan sitomaton saavutettavuus.

Tuntumaa hyvinvointiin -valmennusta suositellaan liitettäväksi työpajojen perustoimintaan jo työpajoille tulovaiheessa tai välittömästi sen jälkeen. Pilotoinnin aikana kävimme usein keskustelua siitä, voidaanko valmennukseen velvoittaa työpajojen vapaaehtoisuuden luonteen vuoksi vai ei. Vapaaehtoisuus motivoi aina enemmän, mutta markkinoinnilla on myös merkitystä siihen, miten rohkeus ja motivaatio valmennukseen osallistumiselle muodostuu. Työpajan valmentautujia kannattaa myös houkuttaa kokeilemaan erilaisia asioita, vaikka se ei juuri nyt tunnu omalta jutulta. Kokeilemalla voi joskus yllättää itsensä, kuten eräs osallistuja kertoo:

“YLITIN ITSENI KUN, OSALLISTUIN JUTTUIHIN, JOTKA EI ITSEÄ INNOSTANUT”.

Valmennus vaikutti myös sosiaalisiin taitoihin:

“YLITIN ITSENI, KUN OLIN SOSIAALINEN JA OLIN AVOIMEMPI”.

Edellisistä kommentteista kaksi jälkimmäistä kommenttia liittyivät myös jousiammunnan kokeiluun. Liikuntalajien rohkea kokeilu tuottaa myös yllättäviä vaikutuksia ja itsensä ylittämisiä. Fyysiset kehon mittaukset yllättivät myös positiivisesti:

“YLITIN ITSENI, KUN MENIN KEHON MITTAUKSIIN”.

Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuksen luonne ei ole yksilön näkökulmasta suuria muutoksia vaativa prosessi, vaan enemmänkin yhdessä pohtimista, käytännön tekemistä ja sopivassa paketissa olevaa tietoutta.

LÄHTEET

Jussila, M. 2021. Hyvinvointihaaste.

Kajaani Game Studios Oy. 2012. Jungle Race. Videopeli. Saatavissa: <https://kajaanigamestudios.com/> [viitattu: 17.6.2021]

Lasten ja nuorten säätio. Huuma-hanke. Saatavissa: <https://www.nuori.fi/toiminta/huuma/> [viitattu 12.6.2021].

Myöhänen, P. 2021. Valokuvia.

Pixabay. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/> [viitattu 5.6.2021].

Ruuti – sukupuolisensitiiviset ura- ja työpaikkaohjauksen mallit -hanke 2019–2020. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/ruuti-sukupuolisensitiiviset-ura-ja-tyopaikkaohjauksen-mallit/> [viitattu 17.6.2021].

Työhaun performanssi -hanke 2019–2021. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/tyonhaun-performanssi/> [viitattu 17.6.2021].

UKK-instituutti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/> [viitattu 12.6.2021].

LIITE 1

HUUMA-HANKKEEN HARJOITTEET

Matilda Lindström ja Sara Gurevitsch 2021

MEDITAATIO

Istu lattialla ja valitse omavalintainen asento. Ajattele hengitysrytmiä ja keskity siihen. Voit liikkua paikallaan vähän, jotta lihakset avautuvat.

JOOGA LÄMMITTELYNÄ

Kiinnitä huomio hengitykseen, jokainen liike toteutuu hengitystahdin mukaisesti. Liikkeet: seisominen suorana, kumartaminen, lankkuasento, warrior 3 -asento

TUOLILIIKUNTA

Valitse käsinojaton tuoli, makaa sivusuunnassa tuolin päällä lantion varassa kyljellään, käsi lattiassa. Nosta päällimmäinen jalka ilmaan ja laske takaisin. Toista liike 10 kertaa. Tee sama molemmilla jaloilla.

Mene seuraavaksi tuolin päälle vatsalleen. Nosta kädet ja jalat ilmaan. Pysy asennossa 10, 20 ja 30 sekuntia pitäen tauko jokaisen ilmanoston välissä.

Seiso tuolin takana niin, että selkänöja on edessäsi. Tee jaloilla vuorotellen potkuja siten, että jalan potku lähtee yli selkänöjan. Jalka voi olla koukussa tai suorana riippuen omasta venyvyydestä. Tee potkuja yhteensä 20–30 kertaa.

Vie lopuksi vielä kädet istuimen päälle ja jalat lattialle lankkuasentoon. Tee punnerruksia oman laskelman mukaan. Käänny sen jälkeen toisin päin jalat istuimen päällä ja kädet lattiassa. Kädet pysyvät paikallaan, laske jalat vuorotellen alas tuolista ja nosta takaisin ylös tuolille.

KUODES AISTI (KINESTEETTINEN TIETOISUUS)

Harjoitukset kertovat, miten tarkka tai epätarkka kuudes aistisi on.

Ajatellaan kaikkia viittä aistia, hajua, makua, näköä, kuuloa ja kosketusta. Tuodaan mukaan kuudes aisti, joka yhdistää edelliset viisi aistia ja tekee meistä superihmisen. Tämä tarkoittaa sitä, että pystymme ymmärtämään, miten eri kehon osat ovat suhteessa toisiinsa, miten selkäranka muotoutuu ilman, että meidän tarvitsee nähdä sitä. Pystytään silmät kiinni aistimaan, miten pitkä matka esimerkiksi on lähimpään seinään tai muuhun objektiin.

ESIMERKKIHARJOITE 1

1. Seiso suorana silmät kiinni.
2. Käy läpi selkärankaasi kuvittelemalla, että joku muu piirtää sormellaan selkärankaasi pitkin.

ESIMERKKIHARJOITE 2

1. Seiso suorana silmät kiinni.
2. Mieti ja laske päässäsi, kuinka monta metriä on lähimpään ja kauimpaan seinään sinusta.
3. Kun olet laskenut etäisyydet päässäsi, avaa silmäsi ja arvioi, olitko oikeassa.

PALLOLEIKKI

Heitä pallo ympyrässä olevalle henkilölle aina sanoen hänen nimensä, kenelle olet heittämässä palloa. Saa liikkua, mutta sääntönä on, että pallo ei saa koskea maata. Voit lisätä haasteita, esimerkiksi juostaan koko ajan tai heitetään palloa vain yhdellä kädellä.

KEPPIJUMPPA

1. Ota leveä ote kepeistä. Asetu leveään asentoon jaloilla ja vie oikea käsi kohti vasenta jalkaa. Nouse takaisin ylös ja tee vielä pieni käänös oikealle. Sitten toistat saman toisella puolella. 10 kertaa molemmat puolet.
2. Ota hartian levyinen ote kepeistä, jalat lantion leveydellä. Työnnä keppi kohti kattoa kädet suorina ja työnnä vatsaa hieman eteenpäin. Tunne venytys vatsassa, selässä ja hartioissa. Pysy asennossa vain oman sisäänhengityksen ajan. Uloshengityksellä tulet takaisin alkuasentoon. Toista pumpaten 10 kertaa.
3. Laita keppi eteesi niin, että toinen kepin pää on kiinni lattiassa ja toisesta päästä pidät kiinni kädellä. Päästä ote irti kepeistä ja anna kepin pudota alas kohti lattiaa, MUTTA ota kiinni kepeistä ennen kuin se on kaatunut maahan asti. Hyödynnä jalkavoimiasi ja reagoi nopeasti. Voit tehdä tämän myös parin kanssa siten, että pari pitää kepeistä kiinni ja yllättää sinut ohjaamalla kepin pudotussuuntaa satunnaisesti.
4. Seuraavaksi ota kepin päästä ote molemmilla käsillä. Heiluta keppiä ilmassa voimakkaasti puolelta toiselle. Kepeistä kuuluu ääni, kun keppi leikkaa ilmatilaa edessäsi. Harjoituksen voima tulee keskivartalosta, kun käännyt itse ja jalat pysyvät paikallaan.
5. Kokeile vielä lopuksi pienessä ryhmässä ja sitten isomassa keppien heittoa myötäpäivään ympyrässä. Kaikilla on keppi samassa kädessä, kun heitot alkavat. Heitä aina samalla kädellä keppi toverille ja ota kiinni aina samalla kädellä vastaan tuleva keppi. Kaikilla pitää olla sama rytmi heitossa, muuten harjoitus ei toimi ja kepit putoavat maahan. Harjoitus vahvistaa kuuntelu- ja ryhmädynamiikkataitoja. Koordinaatio on myös hyvin tärkeää tässä harjoituksessa.

YMPYRÄN MUOTOINEN ENERGIAPALLO

Luodaan iso ympyrä lattialla käyttäen erilaisia esineitä tai asioita (esim. vaatteet, kepit).

1. Seiso ympyrän ulkopuolella.
2. Astu ympyrän sisään ja ota heti patsasasento näyttäen, miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä.
3. Ajattele patsasasentoa niin, että näytät sisäisen energiasi patsaan avulla.
4. Astu sitten takaisin ulkopuolelle. Tätä voi toistaa monta kertaa, kaikki samaan aikaan tai sitten yksitellen.
5. Voi myös tehdä niin, että menette yksi kerrallaan ympyrän sisään ja jokainen tekee samasta patsaasta oman version.
6. Voit luoda erilaisia sääntöjä ja versioita patsaista.

ENERGIAPALLO SOVELTAEN TAI CHIA

1. Kuvittele pitäväsi palloa käsien välissä. Kuvittele, että pallo pitää sisällään sinun energiasi. Liikuta sitä hieman puolelta toiselle vapaalla liikkeellä.
2. Ota seuraavaksi pieni askel vasemmalla jalalla eteenpäin ja vie pallo mukana edessäsi.
3. Ota sitten askel oikealla eteenpäin ja vie pallo mukana. Toista tätä pari kertaa. Jokaisella askeleella hengität ulos ja askelten välissä hengität sisään.
4. Istu seuraavaksi lattialle paperi ja värikynät edessäsi.
5. Piirrä pallon muoto paperiin. Piirrä sen jälkeen pallon sisälle, millaista energiaa sinusta löytyy, miltä energiasi näyttää.
6. Voit toistaa tätä myös parin kanssa tai kolmistaan. Voitte piirtää yhden pallon sisälle kaikkien energiat, jolloin siitä muodostuu teidän yhteinen energiapallonne.

5

MIKÄ MINUSTA TULEE ISONA?

Paula Myöhänen, Marjo Isotalus, Kirsi Purhonen &
Eeva Hammar

Mikä minusta tulee isona? -valmennuksen tavoitteena oli tukea työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien ihmisten kiinnostusta omaa urasuunnittelua ja uravalmiuksia kohtaan. Tavoitteena oli pienin askelin ja soveltavan taiteen avulla tutkia omaa matkaa, omia tulevaisuuden mahdollisuuksia sekä minuksi tulemistä.

Valmennuksessa hyödynnettiin ryhmän ääntä, osallisuutta, positiivista pedagogiikkaa, luovia menetelmiä ja soveltavaa taidetta tuottamalla ihmisten tarinoita näkyväksi. Valmennus toteutettiin yhteistyössä Juvan kuntakokeilun kanssa. Ohjaus toteutettiin työparityönä lähiseudun taiteilijan Marjo Isotaluksen ja hankkeen asiantuntijan Paula Myöhäsen yhteistyönä. Taiteilijan osuus yrittäjänä oli merkittävä, ja osa harjoitteista on sovittu käsiteltävän vain otsikkotasolla taiteilijan omaa yritystoimintaa kunnioittaen. Taiteilijan sisällöt on eroteltu tekstissä symbolilla. Valmennussuunnitelman (Purhonen & Hammar 2021) muotoilussa on ollut mukana Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun palvelumuotoiluopiskelija Eeva Hammar.

Valmennus toteutettiin pienryhmässä, ja ryhmän koko oli viisi henkilöä. Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa viikon välein. Yksi kokoontumiskerta pilottivaiheessa kesti kolme tuntia, mutta ryhmältä tulleen palautteen perusteella kestoa tulisi pidentää neljään tuntiin. Jokaiseen tapaamiseen liittyi yhteinen kahvihetki ja päivän päätteeksi työskentelyn arviointi ja omien luovien tuotoksien reflektointi. Palautteen kerääminen toteutettiin liimalapuilla, ja luovien tuotosten reflektointi tapahtui keskustellen. Valmennuspäivien välille annettiin myös pohdintatehtäviä, jotka johdattelivat seuraavan tapaamiskerran teemaan.

MINUN TARINANI

Päivän tavoitteena oli oman potentiaalini löytäminen historian ja nykyisyyden avulla. Päivän aikana mietittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Minkälaisena näen itseni, mikä on minulle merkityksellistä, minkälaiset arvot ovat minulle tärkeitä ja mikä on minulle luonteenomaista?

TEHTÄVÄ 1

LYHYT ESITTÄYTYMINEN, NIMIKIERROS JA TUTUSTUMINEN SEKÄ RYHMÄN SÄÄNNÖT

OHJEET

1. Valitse valokuvakortti, joka kuvastaa tämän hetken tunnelmia/fiiliksiä, sekä toinen kortti, joka kertoo siitä, mitä odotat ja toivot valmennukselta. Esittele itsesi ryhmälle ja kerro toiveesi.
2. Keskustele parin kanssa ja pohdi, löytyykö teitä yhdistäviä asioita. Kertokaa myös ryhmälle, mikä teitä yhdistää.
3. Mieti, minkälaisia odotuksia sinulla on ryhmän luottamuksen suhteen.
4. Keskustellaan, sovitaan ja kirjataan yhdessä ryhmän toimintatavat ja säännöt.

TEHTÄVÄ 2

POHDINTA JA KESKUSTELUOSIO ARVOISTA

- *Mitkä asiat ovat merkityksellisiä ja tärkeitä sinulle, ovatko ne myös arvoja?*
- *Mitkä asiat vaikuttavat arvoihin? Mistä arvot tulevat?*
- *Vaikuttaako esimerkiksi kasvatus, lähipiiri ja yhteiskunta? Vaikuttaako ihmisen sukupuoli siihen, minkälaisia arvoja hänellä odotetaan olevan?*
- *Voivatko arvot muuttua? Milloin ne voivat muuttua?*
- *Omien arvojen tunnistamista ja listaamista.*

TEHTÄVÄ 3

ITSENSÄ NÄKYVÄKSI TEKEMINEN LUOVAN KIRJOITTAMISEN, PIIRTÄMISEN JA MAALAUKSEN AVULLA



OHJEET

1. **Pohdi seuraavia kysymyksiä:** Kuka minä olen, mitkä asiat ovat minulle tärkeitä, mitkä ovat minun arvojani?
2. Luo vapaamuotoinen kollaasi, jossa teet näkyväksi itsellesi tärkeitä asioita ja arvojasi.

TEHTÄVÄ 4

PALAUTE JA REFLEKTIO

Palaute sisälsi keskustelua päivän teemasta ja toteutetuista luovista harjoitteista. Halutessaan ryhmäläiset saivat kertoa omista teoksistaan muille.

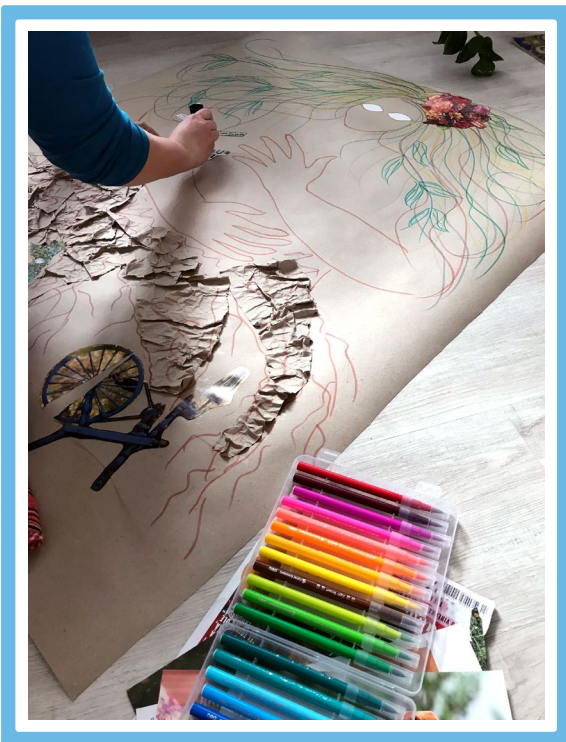
TEHTÄVÄ 5

VÄLITEHTÄVÄ: UNELMOINTI

Välitehtävän tavoitteena oli johdatella seuraavan tapaamiskerran teemaan.

OHJEET

1. Kirjaa ajatuksia ylös ja jos näet esimerkiksi lehdessä kuvan tai tekstin, joka kuvastaa unelmiasi, voit ottaa sen talteen ja tuoda mukanasasi seuraavalle kerralle.
2. Tuo mukanasasi kuva tai esine, jolla haluat kertoa jotain itsestäsi tälle ryhmälle.



Kuva 1. Oma kuva muotoutuu. Myöhänen, P. 2021.

UNELMANI JA INTOHIMONI

Päivän tavoitteena oli tunnistaa omia intohimon kohteita ja unelmia. Teemoihin liittyen mietittiin seuraavia kysymyksiä: Minkälaisia unelmia minulla on, kuinka monta unelmaa minulla on? Minkälaisia unelmia haluaisin viedä eteenpäin? Minkälaisia aiempia ammattihaaveita minulla on ollut?

TEHTÄVÄ 1

LÄMMITTELY JA VÄLITEHTÄVÄN PURKAMINEN

OHJEET

1. Valitse valokuvakortti, joka kuvastaa tämän hetken tunnelmia/fiiliksiä.
2. Esittele esine tai kuva, jonka avulla haluat kertoa itsestäsi ryhmäläisille.
3. **Keskustelua unelmista:**

Minkälaisia unelmia sinulla on ollut? Mikä oli lapsuuden unelma-ammatti? Ovatko unelmat muuttuneet matkan varrella? Minkälaiset unelmat ovat toteutuneet? Minkälaisia unelmia on nyt?

TEHTÄVÄ 2 AIVOJEN AKTIVOINTI

OHJEET

- **Nappaa sormi -leikki**

Seiso väljässä ringissä, ojenna oikea käsi sivulle kämmen ylöspäin. Laita vasemman käden peukalo alaspäin vieruskaverin kämmenen yläpuolelle. Yksi henkilö laskee kolmeen, ja kolmannella yritä nostaa vasemman peukalon ylös ennen kuin vieruskaveri nappaa siitä ja samalla yritä napata oikealla kädellä vieruskaverin vasemmasta peukalosta kiinni. Toistetaan harjoitus ja vaihdetaan käsien asentoa niin, että oikeassa kädessä on peukalo alaspäin ja vasemmassa on kämmen ylöspäin.

- **Nopeat vastaukset -leikki pariharjoituksena**

Toinen parista valitsee aiheen. Etsi aiheeseen mahdollisimman nopeasti kolme sanaa, jotka liittyvät teemaan. Sen jälkeen vaihdetaan vuoroja. Esimerkiksi ammatti = autonkuljettaja, myyjä, sairaanhoitaja.

TEHTÄVÄ 3

UNELMIEN NÄKYVÄKSI TEKEMINEN LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITTEILLA



TEHTÄVÄ 4

UNELMAKARTAN TEKEMINEN KOLLAASITEKNIIKKALLA



OHJEET

1. Leikkaa tekstejä ja kuvia lehdistä ja liimaa ne kartongille.
2. Voit täydentää kollaasia kirjoittamalla ja piirtämällä.

TEHTÄVÄ 5 PALAUTE JA REFLEKTIO

TEHTÄVÄ 6

VÄLITEHTÄVÄ: OSAAMINEN JA TAIDOT

OHJEET

1. Tee monipuolinen lista osaamisestasi ja taidoistasi. Mieti myös sellaisia taitoja, joita sinulla on aikaisemmin ollut ja jotka ovat ehkä unohtuneet matkan varrella.
2. Kysy joltakin sinut tuntevalta ihmiseltä, mitä osaamista/taitoja he näkevät sinulla olevan.

MINÄ OSAAN!

Päivän tavoitteena oli tunnistaa omaa osaamista ja taitoja laaja-alaisesti pohtien vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitä minä osaan? Minkälaisia taitoja minulla on? Onko jokin taito unohtunut tai tallaantunut maailman menossa? Oletetaanko eri sukupuolilla olevan erilaisia taitoja?

TEHTÄVÄ 1

LÄMMITTELY JA VÄLITEHTÄVÄN PURKAMINEN

OHJEET

1. Valitse Hyvän mielen korteista (**Tukiainen 2016**) itselle lause/kuva, josta haluaa muistuttaa itselleen tällä viikolla.
2. **Välitehtävän purkaminen ja keskustelua omista taidoista:**
Minkälaisia taitoja sinulta löytyi? Minkälaisia vahvuuksia ja taitoja muut näkivät sinussa? Vaikuttaako sukupuoli taitoihin? Oletetaanko eri sukupuolen edustajilla olevan tietynlaisia taitoja?

TEHTÄVÄ 2

OMIEN TAIDOJEN NÄKYVÄKSI TEKEMINEN VALOKUVAUSTYÖSKENTELYN JA KUVATEKSTIEN AVULLA



TEHTÄVÄ 3

PALAUTE JA REFLEKTIO

TEHTÄVÄ 4

VÄLITEHTÄVÄ: ARVOT, UNELMAT, TAIDOT JA TULEVAISUUS

- **Pohdi omia arvojasi, unelmiasi ja taitojasi:**

Mitkä ovat tavoitteesi? Mitä taitoja haluat hyödyntää, mitä haluat oppia lisää? Mitkä ovat seuraavat askeleesi?

OMAN ELÄMÄNI SUUNNANOTTAJA

Päivän tavoitteena oli pysähtyä pohtimaan, mitä teen seuraavaksi. Päivän aikana etsittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Minkälaisia aiempia taitoja haluan hyödyntää, mitä haluan oppia lisää?

TEHTÄVÄ 1

LÄMMITTELY JA VÄLITEHTÄVÄN PURKAMINEN

OHJEET

1. Valitse kuvakorteista itselle lause/kuva, joka kuvaa toivomaasi tulevaisuutta.
2. **Välitehtävän purkaminen ja keskustelua tulevaisuudesta:**

Minkälaisia asioita haluat oppia lisää? Mitä olemassa olevia taitojasi aiot hyödyntää tulevaisuudessa? Mitä teet seuraavaksi?

TEHTÄVÄ 2

TAVOITETIKAPUUT



Tehtävässä rakennettiin luovasti tavoitetikapuut heinäseipäistä, laudoista, kartongista tai muusta materiaalista. Tikapuiden askelmille kirjattiin tavoitteet.

OHJEET

- Kirjoita omista tavoitetikkaistasi tarina tai kuvaus.
- Mitkä tikkaat ovat, mitä tikkaat symboloivat?

TEHTÄVÄ 3

KIRJE NUORELLE ITSELLENI



Tehtävässä kirjoitettiin kirje nuorelle itselle pohtien, minkälaisia neuvoja, vinkkejä ja kannustusta haluaisi hänelle antaa.

TEHTÄVÄ 4

PALAUTE JA REFLEKTIO

TEHTÄVÄ 5

VÄLITEHTÄVÄ: TULEVAISUUDEN AMMATTI JA URA-SUUNNITTELU

- Pohdi villisti ja rohkeasti, mikä olisi urasuunnitelmasi, jos aivan kaikki olisi mahdollista eikä olisi mitään esteitä. Mitä työtä haluaisit tehdä, missä ammatissa haluaisit toimia? (Esim. astronautti.)
- Pohdi myös, mikä olisi realistisempi uravaihtoehto. Mikä ammatti/työ kiinnostaa sinua? Se voi olla myös jokin sinulle uusi ala/ammatti, ehkä sellainen, jota et ole tullut aikaisemmin ajatelleeksi.
- Minkälaista olisi työskennellä alalla, jossa voisit hyödyntää omia kiinnostuksen kohteita ja osaamistasi parhaiten? Mikä se ala olisi? Oletko koskaan harkinnut sukupuolellesi epätypillistä alaa? Etsi tietoa sinua kiinnostavasta alasta netistä tai voit myös halutessasi jututtaa jotain alalla jo toimivaa henkilöä. Etsi laajasti tietoa kyseisestä alasta/ammattista. Miten siihen koulutaudutaan? Minkälaista osaamista se vaatii? Minkälaisia työmahdollisuuksia alalla on? Kirjaa löytämäsi tiedot ylös.



Kuva 2. Tavoitetikkaiden rakentaminen. Myöhänen, P. 2021.

ENTÄ JOS? UUTTA VAKOILEMASSA

Päivän tavoitteena oli tutustua työhön tai ammattiin, josta osallistuja oli kiinnostunut, mutta ei tiennyt siitä riittävästi. Tehtävien avulla etsittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Voisiko työ tai ammatti löytyä täysin erilaiselta alalta kuin olen ehkä ajatellut? Minkälaista olisi alalla, jossa voisin parhaiten hyödyntää omia mielenkiintoja ja osaamista?

TEHTÄVÄ 1

LÄMMITTELY JA VÄLITEHTÄVÄN PURKAMINEN

OHJEET

1. Valitse kuvakorteista itselle lause/kuva, joka kuvaa sitä, mihin tähtäät tulevaisuudessa.
2. **Keskustellaan välitehtävistä:**
Minkälaisiin aloihin ja ammatteihin tutustuit? Pohditko myös sukupuolellesi epätyypillistä alaa? Löysitkö aloja ja ammatteja, joissa pystyt hyödyntämään omia mielenkiinnon kohteita ja osaamista?

TEHTÄVÄ 2

SYVENTYMISTÄ OMIIN URAUNELMIIN

Tavoitteena oli edelleen selkeyttää omia urasuunnitelmia välitehtävän pohjalta. Tehtävällä saatiin heräteltyä osallistujia huomaamaan, että mahdollottomaltakin tuntuvat urasuunnitelmat voivat olla mahdollisia.

OHJEET

1. Kirjoita paperille "villi" ammattiunelmasi.
2. **Kirjoita lyhyet vastaukset seuraaviin kysymyksiin:**
Miksi valitsit kyseisen ammatin? Mikä siinä kiinnostaa? Mitä kiinnostavia elementtejä kyseisessä työssä/ammattissa on? Mitä osaamista/taitoja sinulla on jo kyseiseen ammattiin liittyen? Mitä taitoja tarvitset lisää? Mitä tietoa tarvitset lisää?
3. Kirjoita paperille realistinen uravaihtoehto. Miksi päädyit kyseiseen ammattiin? Mitä kiinnostavia elementtejä siinä on? Mitä osaamista/taitoja sinulla on jo kyseiseen ammattiin liittyen? Mitä taitoja tarvitset lisää? Mitä tietoa tarvitset lisää?
4. Onko "villin" ja realistisen uraunelman välillä yhtäläisyyksiä?

TEHTÄVÄ 3

AIVOJEN AKTIVOINTI

Nappaa sormi-harjoitus. Katso ohjeet s. 64.

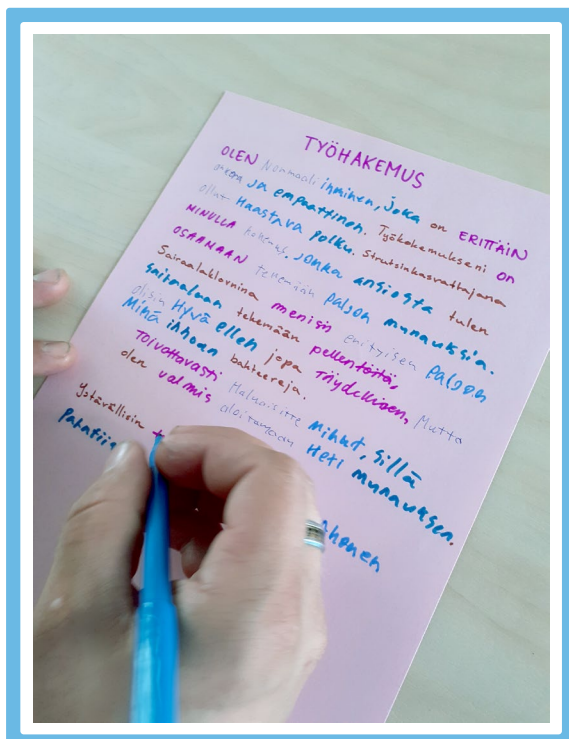


TEHTÄVÄ 3

TEEMAN KÄSITTELEMINEN LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSILLA JA YHTEISKIRJOITTAMINEN

OHJEET

1. Lämmittelynä Sanatarina-harjoitus.
2. Seiso ringissä, keksi jokin sana, josta seuraava jatkaa tarinaa omalla sanallaan.
3. Kuuntele sanoista muodostuvaa tarinaa.



Kuva 3. Luovan kirjoittamisen harjoite yhdessä kirjoittaen. Myöhänen, P. 2021.

TEHTÄVÄ 5

PALAUTE JA REFLEKTIO

TEHTÄVÄ 6

VÄLITEHTÄVÄ: KIRJE TULEVAISUUDESTA

Kirjeen tavoitteena oli itsensä kannustaminen ja itselleen positiivisesti puhumisen taidon kehittäminen.

OHJEET

1. Kuvittele itsesi 5–10 vuoden päähän aikaan, jolloin olet päässyt tavoitteisiisi.
2. Kirjoita, minkälaisia neuvoja, vinkkejä ja kannustusta haluat nykyhetken itsellesi antaa.

MINUN ÄÄNENI, MINUN TOIVEENI

Päivän aikana toteutettiin yhteisöllisen teoksen ja näyttelyn avajaiset. Tavoitteena oli pohtia tulevaisuutta tekemällä soveltavan taiteen ja luovin keinoin näkyväksi erilaisia tulevaisuuksia ja toiveita.

TEHTÄVÄ 1

LÄMMITTELY

OHJEET

Valitse kuvakorteista itselle lause/kuva, joka kuvaa sitä, mihin tähtäät tulevaisuudessa.

TEHTÄVÄ 2

NÄYTTELYN RAKENTAMINEN, AVAJAISET JA LEHDISTÖTILAISUUS

TEHTÄVÄ 3

VALMENNUSPROSESSIN PÄÄTTÄMINEN YHTEISEEN KESKUSTELUUN JA KEHITTÄMISEHDOTUKSIIN



Kuva 4. Mikä minusta tulee isona? -valmennuksen näyttely Juvan kunnan Toimintatalon edustalla ja näyteikkunoissa. Myöhänen, P. 2021.

LOPUKSI

Mikä minusta tulee isona? -valmennuksen toteutuksen tavoitteena oli hyödyntää luovia menetelmiä ja soveltavaa taidetta urasuunnittelun välineenä. Osallistujien palautteen perusteella valmennuksen sisältö ja toteutus antoivat tilaa luovuudelle ja omille ajatuksille. Valmennuksen toteutustapana ei ollut perinteinen ohjaus ja oppiseen pohjautuva valmennus, vaan osallistujan henkilökohtaisen prosessin edistäminen luovin keinoin. Kokemus jopa yllätti osallistujan poikkeuksellisuudellaan:

“YLLÄTTÄVÄ, JOUTUI MIETTIMÄÄN VÄHÄN ITSESTÄÄN JA LAITTOI AJATTELEMAAN.”

Erilainen unelmoi ja rationaalisuudesta irrottautuminen antavat aikaa ajatella eri tavoin. Luova toiminta vapauttaa mielen prosessoimaan rationaalisia tekoja toisella tavalla:

“LUULEN, ETTÄ SAIN LISÄÄ ITSELUOTTAMUSTA JA ROHKEUTTA TAVOITELLA UNELMIANI, KIITOS SIITÄ.”

Valmennus avasi selvästi yksilön ajatuksia itsestä, omasta osaamisesta ja kyvykkyydestä kokeilla uusia asioita:

”TAITOJA JA OSAAMISTA TULI MIETTINEEKSI LAAJEMMIN, TUNNISTAMAAN NIITÄKIN ASIOITA, JOTKA OVAT NIIN SELVIÄ, ETTEI NIITÄ EDES AJATTELE.”

Kokeilukulttuurimaisella työotteella on myös paikkansa tällaisessa valmennuksessa. Suunnitelmaa ei noudatettu kirjaimellisesti, vaan valmentajat antoivat ryhmän prosessin viedä suunnitelmaa eteenpäin. Tämä kertoo myös valmentajien luovuudesta, rohkeudesta ja heittäytymisen kyvystä. Tunnelma välittyi osallistujille rentona ja hyvää ryhmähenkeä kuvaavana toimintana:

”MUKAVAN RENTO TEKEMISEN MEININKI”.

Tässä kokeilussa ollut taidenäyttelyyn rohkaiseminen ei ole itsestäänselvyys jokaisen ryhmän kohdalla. Valmennuksen tuotoksista mahdollisesti muodostuva näyttely tai jokin muu julkiseen levitykseen valmistuva tuotos ei ole valmennuksen tavoite. Ryhmä itse päättää, haluavatko he tehdä näyttelyn tai vastaavan. Päättäen näytellystä tulee olla osallistujilla. Tämän valmennuksen osalta näyttelyn rakentamisesta sovittiin alkuvaiheessa ja siihen suostuttiin. Näyttelyn rakentaminen oli myös osa prosessin päätöstä ja tietyn urakan päätökseen saattamista. Paikalle saapunut median edustaja antoi myös arvoa ja kunnioitusta osallistujille kuulemalla heidän kokemuksiaan valmennuksesta.

Valmennuksen yhtenä tavoitteena ollut, sukupuolille ei-tyypillisten ammattiurien puheeksi ottaminen toteutui pieninä keskustelusiivuinä osana toimintaa. Nuoret olivat valveutuneita sukupuolten tasa-arvosta myös suhteessa ammattienvalintoihin. Heidän mukaansa sukupuolella ei ole merkitystä ammatissa toimiessa, mutta jotain fyysisiä rajoituksia eri sukupuolilla saattaa ehkä olla, mutta sekin on yksilöllistä. Omien kiinnostuksen kohteiden mukaan kannattaa kartuttaa taitoja eikä sulkea mahdollisuuksia pois sukupuolen mukaan. Teeman käsittelyssä ehkä enemmänkin on kyse siitä, osaako valmentaja havaita yksilön taidot ja taipumukset, joista on hyötyä sukupuolen mukaan eriytyneissä ammateissa, ja nostaa ne vaihtoehtoisiksi uravalinnoiksi.

Kehittämisehdotuksista nousi ensisijaisesti esille aikaikkuna: lähipäivään varattu aika ei riittänyt kunnolla ja koko prosessin kesto on toivottiin myös lisäpäiviä. Osallistujilta saatu palaute on tärkeää tietoa kehittäjille. Osallistujan kommentti päivän päätteeksi on kuvaava ja kannustaa kehittämään vastaavaa valmennusmallia:

”KÄTEEN JÄI MAALIA JA MIELEEN TAAS RIPPAUS LISÄÄ ITSEVARMUUTTA.”

LÄHTEET

Myöhänen, P. Valokuvia. 2021

Purhonen, K & Hammar, E. 2021. Mikä minusta tulee isona? -valmennussuunnitelma. Työpaperi.

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen kortit. PS-kustannus.

6

GAME DESIGN TET- HARJOITTELU

Minna Porvari, Jani Lehtinen, Kirsi Purhonen,
Paula Myöhänen & Eeva Hammar

Tässä osiossa kuvataan Etelä-Savon ammattiopiston valmentavan koulutuksen (VALMA) kanssa toteutettua TET-harjoittelua, jonka avulla pilotoitiin pelialasta ja pelaamisesta kiinnostuneiden nuorten ammatillisia urapolkuja. Ryhmässä olevat opiskelijat testasivat sisältöjä ja toimivat samalla hankkeen sisältöjen arvioitsijoina ja kehittäjinä.

TAVOITTEET

Game Design TET -harjoittelun tavoitteena oli tutustua pelialaan ja pelillisyyteen eri näkökulmista käsin. Harjoittelussa testattiin erilaisia menetelmiä, joiden avulla opiskelijat saivat antaa palautetta ja joiden avulla vastaavia sisältöjä voidaan muokata. Palautelomakkeena käytettiin Liikennevalo-menetelmää, joka on kuvattuna tämän kirjan Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuksen kuvauksessa. Pelillisyyttä käytettiin myös hyvinvointiteemoissa ja liikuntatehtävissä, joilla tauotettiin päiviä. Liikuntatehtävät löytyvät omasta luvustaan, jossa kaikki PeliKlaani-hankkeessa käytetyt liikuntatehtävät ovat kuvattu.

KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

TET-harjoittelua ohjanneet hankkeen asiantuntijat ohjasivat sisällöt etänä Microsoftin Teams-kokousalustan kautta. Opiskelijat ja heidän opettajansa olivat kokoontuneet samaan tilaan, jotta opiskelijat ja heidän opettajansa pystyivät keskustelemaan. Opettajat pystyivät myös yhteisessä tilassa tarvittaessa selvittämään annettuja ohjeita ja tehtäviä sekä innostamaan opiskelijoita tehtävien tekemiseen ja yhteiseen keskusteluun.

Game Design TET -harjoittelu oli jaettu kahden viikon ajalla neljälle päivälle. TET-harjoittelu kesti yhteensä 12 tuntia. Tapaamisten kesto noudatti oppilaitoksen aikataulua ja opetustuntien rytmiä: 45 minuuttia + 15 minuutin tauko. Jokaiseen päivään sisältyi pelillistetty liikuntatehtävä. Liikuntatehtävän tavoitteena oli liikuttaa nuoria, muistuttaa hyvinvoinnista, tauottaa päivää sekä havainnollistaa, miten liikuntaa voi pelillistää. Jokainen päivä päätettiin yhteiseen palautehetkeen. Palautteen tavoitteena oli osallistaa nuoria kehittämistyöhön ja kuulla, mitä mieltä nuoret olivat sisällöistä ja minkälaisia ehdotuksia heillä on sisältöjen kehittämiseksi. Palautetta sai antaa suullisesti, peukuttamalla mielenkiintoisimmat sisällöt Padlet-alustalla ja vastaamalla sähköiseen palautelomakkeeseen. Palautelomakkeena käytettiin kuvallista, emojiin perustuvaa kyselyä, joka on esitelty Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuksen kuvauksen yhteydessä.

Teams-kokousalustan lisäksi käytössä oli jokaiselle tapaamiskerralle oma Padlet-alusta. Padlet on ilmoitustaulua muistuttava online-alusta. Koska Padlet pohjautuu verkkosivuun, se toimii hyvin myös mobiililaitteella ilman erillisen sovelluksen lataamista. Padletissa on valittavissa erilaisia pohjia, joihin voidaan rakentaa sosiaalisesta mediasta tuttuun tapaan julkaisuja. Julkaisut voivat sisältää tekstiä, linkkejä, kuvia, videoita tai muita tiedostoja. Asetuksista riippuen julkaisuja voi kommentoida tai niihin voi reagoida peukuin tai sydämin. Näitä ominaisuuksia hyödynnettiin TET-harjoittelun tehtävissä, ja jokaisella osallistujalla oli oikeus luoda uusia julkaisuja sekä kommentoida ja tykätä julkaisuista.

Tarpeen mukaan Padlet-pohjan voi asettaa julkiseksi tai yksityiseksi. Pääsyn voi sallia myös salasanalla tai vain tietyille palveluun rekisteröidyille käyttäjille. Pohjan asetuksista voi myös säätää, kuka voi luoda, muokata ja kommentoida julkaisuja. Padlet ei vaadi osallistujalta rekisteröitymistä, vaan linkki pohjaan riittää. Valmaryhmän kanssa käytettiin piilotettua alustaa, jonne pääsi vain annetulla linkillä.

Game Design TET -harjoittelussa Padlettiin oli koottu jokaisen tapaamiskerran aikataulu, aiheet ja tehtävät. Opiskelijat pystyivät seuraamaan tapaamiskerran kulkua omilla mobiililaitteillaan tai luokan tietokoneilla. Jokaiselle tehtävälle ja aiheelle oli rakennettu oma julkaisunsa, joka sisälsi esimerkiksi tehtävänannon tai linkin toiseen pohjaan, jota käytettiin yksittäisen tehtävän alustana. Julkaisujen kommentointia ja niihin reagoimista hyödynnettiin tehtäviin vastaamisessa.

Padletin Game Design TET #1
Tilatti 13.4. / Peliklaani

1. (9:00-9:45) Ketä on paikalla?
Huomenna kaikille ja tervetuloa Peliklaanin Game Design TET-harjoitteluun! 🌟
[GDDET / 1. Ketä on paikalla? \(padlet.org\)](#)

2. (9:00-9:45) Pelailtaan!
1. Mene osoitteeseen <https://www.versusportsaali.fi>
2. Pelaa peliä Smoke 'Em Out ja/tai Time Out!
3. Pelataan Kahooti -visailua.
Kahoot!
Avaa linkki: [Play Kahoot! - Enter game PIN here!](#)
VERSUS PROJEKTI

3. (9:00-9:45) Liikuntatehtävä: Bongausbingo
Tallenna kuva puhelimellesi tai ota kuva näyttösi. Voit myös kirjoittaa sanat itsellesi ylös.
Kirjaa ylös tai valokuvaa löytämissä asioita.
Bongausaika: 10:00-10:30. Kommentoi lounaan jälkeen tähän postaukseen monta löytä!

BongausBingo

BongausBingo toteutetaan ulkona, joten lähde ulos! Ulkona saat liikkua kävellen, pyörällä tai potkulaudalla, mutta et auton kyydissä. Tässä bingoassa ideana on kerätä mahdollisimman monta ruudukkoon kirjoitettua asiaa. Kun löydät ruudukolla olevan asian, rastita se!

LIIKENNE-MERKKI	KUUSI	YRITYKSEN LOGO
JOTAKIN KAUNISTA	POLKU-PYÖRÄ	ORANSSI
POSTI-LAATIKKO	AURINKO	PUUTARHATUOLI TAI JOKIN MUU ULKOKALUSTE

10:00-10:30 Liikuntatehtävä & 10:30-11:15 lounastauko 🍴

4. (11:15-12:00) Harrastatko pelaamista?
- Harrastatko perinteisillä/digitaalisella tai digitaalisia pelejä? Mikä tyypistä peleistä?
- Millaisissa peleissä olet hyvä?
- Millaisia taitoja pelaamisessa/ peleissä tarvitset?
- Mita olet oppinut pelaamalla?
- Mita muuta hyötyä pelaamisesta voit olla?
Kuva: The Sims 4 / EA

5. (11:15-12:00) Pelaamisen suosio Suomessa
Pelaamisen suosio
Pelaajamäärän 2020

6. (11:15-12:00) Erilaiset osaajat ja ammatit pelialalla
Peliala on todella monimuotoinen. Mikä eri alojen osaamista pelien tekemiseen vaatii? 🎮
[GDDET / 6. Erilaiset osaajat ja ammatit pelialalla \(padlet.org\)](#)
Pelien koulutus Suomessa: [Pelien koulutus - Neogames](#)

7. (11:15-12:00) Päivän palaute
1. Pöytä alas tai ylös tämän Padlet-pohjan postaukseen: Mistä tykkäät, mistä et?
2. Kommentoi tähän postaukseen mikä oli paras sisältö tänään ja millaiset tiikitet saavutit siitä joi.
3. Tästä osalustomaksi: <https://forms.gle/T1ERv7CzhF7cbBT57>
Torstaina jatketaan musiikin ja peillisyyden merkisästä! 🎵
Omatkaa mukaan napulkuulokkeet tms. torstaina!

Kiitos osallistumisesta!

GAME DESIGN TET #1

Game Design TET aloitettiin tutustumalla toisiimme ja esittelemällä vierailevat ohjaajat, koko TET-jakson sisältö ja yhteiset toimintaohjeet. Ensimmäisen kerran sisällöllisenä tavoitteena oli pohtia peleihin ja pelaamiseen liittyviä erilaisia ulottuvuuksia harrastuksesta ammatillisuuteen. Päivän tehtävät liittyivät pelillisyyteen ja käynnistivät tutustumisen pelialan eri ulottuvuuksiin.

PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ	
KLO 9.00-9.45	TEHTÄVÄT 1 & 2: TUTUSTUMINEN JA PELAILLAAN!
KLO 9.45-10.00	TAUKO
KLO 10.00-10.45	TEHTÄVÄ 3: BONGAUSBINGO
KLO 10.45-11.30	LOUNAS
KLO 11.30-12.15	TEHTÄVÄT 4-6: PELAAMINEN HARRASTUKSENA, PELAAMISEN SUOSIO TEHTÄVÄ 7: PÄIVÄN PALAUTE

TEHTÄVÄ 1

TUTUSTUMINEN JA TERVETULOA GAME DESIGN TET-HARJOITTELUUN / KESTO 10 MIN

Tehtävän tavoitteena oli tutustua toisiimme leikkillisesti. Tehtävää varten oli luotu erillinen Padlet-pohja.

OHJEET

1. Tee uusi postaus Padlettiin painamalla plusmerkistä oikeassa alareunassa.
2. Valitse kolmen pisteen alta avautuvasta valikosta Google > GIFit.
3. Kirjoita gif-hakuun oma nimesi ja valitse sinua kuvaava gif. Jos omalla nimellä ei löydy sopivaa, voit kokeilla esim. kotikatusi nimellä ilman tie- tai katupäätettä tai jollakin esineellä, joka läheltäsi löytyy.
4. Kirjoita otsikkoriville oma nimesi.
5. Käydään läpi, keitä on paikalla, eli kerro nimesi ja miksi valitsit kyseisen gif-kuvan.

TEHTÄVÄ 2 PELAILLAAN! / KESTO 15 MIN

Tehtävän tavoitteena oli tutustua hyötypeliin pelaamalla esimerkkipeliä ja innostaa keskusteluun visailun avulla. Tehtävää varten oli rakennettu leikkimielinen Kahoot!-tietovisailu, jossa pelaajat joutuivat myös arvuuttelemaan oikeita vastauksia.

OHJEET

Toteutuksessa aluksi kannattaa tiedustella, onko Kahoot! tuttu osallistujille, ja muistuttaa, että kyseessä on leikkimielinen tietovisailu ja osassa kysymyksiä osallistujat joutuvat arvaamaan vastauksen tai kertomaan mielipiteensä, jolloin vääriä vastauksia ei ole. Kysymysten kohdalla oikeat vastaukset on alleviivattu.

1. Mene osoitteeseen: → <https://www.versusportaali.fi>
2. Pelaa peliä Smoke 'Em Out ja/tai Time Out!
3. Pelataan Kahoot!-visailua, mene osoitteeseen: → <https://kahoot.it/> ja syötä PIN-koodi.

KAHOOT!-KYSYMYKSET

1. Kumpaa peliä pelasit? Valitse yksi vaihtoehto:
 - Smoke 'Em Out
 - Time Out!
 - Molempia
 - En kumpaakaan, koska pelit eivät toimineet

Oikea vastaus: Kaikki vaihtoehdot ovat oikeita. Kysymyksestä ei saa pisteitä.

2. Valitse parhaiten mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto:
 - Kiinnostava
 - Tykkäsin!
 - Ihan OK hyötypeliksi
 - En pitänyt, peli on tylsä

Oikea vastaus: Kaikki vaihtoehdot ovat oikeita. Kysymyksestä ei saa pisteitä.

3. Oliko peleissä näitä teemoja? Valitse yksi:
 - Liikunnan tärkeys
 - Maailman pelastaminen
 - Nuorten tupakoinnin ehkäisy
 - Fossiilisten polttoaineiden haitat

Oikea vastaus: Maailman pelastaminen ja nuorten tupakoinnin ehkäisy

4. Toimiiko peli paremmin ehkäisemään nuorten tupakointia kuin perinteinen valistus?

Valitse yksi:

- Ehdottomasti
- Ei todellakaan
- Paras on yhdistelmä molempia
- Valistustavalla ei ole merkitystä

Oikea vastaus: Kaikki vaihtoehdot ovat oikeita. Kysymyksestä ei saa pisteitä.

5. Mikä on pelin päähenkilön nimi?

Oikea vastaus: Anna

6. Entä mikä olikaan pelin pääpahiksen nimi?

Oikea vastaus: Slinky

7. Tiedätkö, mitä hyötypelillä tarkoitetaan?

- Kyllä!
- En ole ikinä kuullutkaan
- Luulisin

Oikea vastaus: Kaikki vaihtoehdot ovat oikeita. Kysymyksestä ei saa pisteitä.

8. **Totta vai tarua?** Tämä on hyötypeli:

- Among Us

Oikea vastaus: Tarua

9. **Totta vai tarua?** Tämä on hyötypeli:

- Myyrän mielikasvikset

Oikea vastaus: Totta

10. **Totta vai tarua?** Tämä on hyötypeli:

- Planet Zoo

Oikea vastaus: Tarua

11. **Totta vai tarua?** Tämä on hyötypeli:

- Matikkahirviöt

Oikea vastaus: Totta

12. Auttoivatko esimerkit hahmottamaan, millaisia hyötypelit ovat? Valitse yksi:

- Kyllä!
- En edelleenkään tiedä mikä on hyötypeli
- Hahmotan vähän paremmin nyt
- Haluaisin nähdä lisää esimerkkejä

Oikea vastaus: Kaikki vaihtoehdot ovat oikeita. Kysymyksestä ei saa pisteitä.



Kuva 1. Kahoot-tietovisailussa eri vaihtoehdoilla on erilainen kuvake sekä väri. Osallistuja valitsee vastaavan vaihtoehdon mobiililaitteeltaan. Kuvakaappaus Kahoot!-tietovisasta.

TEHTÄVÄ 3

BONGAUSBINGO. LIIKUNTATEHTÄVÄN OHJEISTUS JA SUORITTAMINEN / KESTO 45 MIN

Liikuntatehtävän ohjeet sivuilla 136-137.

TEHTÄVÄ 4

PELAAMINEN HARRASTUKSENA / KESTO 15 MIN

Tehtävän tavoitteena oli avata keskustelua ryhmän harrastuneisuudesta pelien parissa. Vastaukset antoivat arvokasta tietoa ohjaajalle ryhmän kiinnostuksesta ja lähtökohdista peleihin ja pelillisyyteen. Peliharrastajat tavallisesti keskustelevat mielellään peleistä, joten aiheen kautta oli hyvä lähestyä erilaisia teemoja, kuten peleistä opittuja taitoja ja pelaamisen hyötyjä. Keskusteluun sai osallistua puhumalla tai kirjoittamalla kommentin Padlet-julkaisuun.

OHJEET

Keskustellaan ryhmässä peleistä harrastuksena. Apuna voi käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Harrastatko perinteisiä/ei-digitaalisia tai digitaalisia pelejä? Minkä tyyppisiä pelejä pelaat?
- Millaisissa peleissä olet hyvä?
- Millaisia taitoja pelaamissasi peleissä tarvitaan?
- Mitä olet oppinut pelaamalla?
Mitä muuta hyötyä pelaamisesta voisi olla?

Lisäkysymyksiä, jos aiheesta syntyy keskustelua:

- Millaisia tunteita pelaaminen aiheuttaa?
- Miten se vaikuttaa muuhun elämään, esimerkiksi ajankäyttöön tai kavereihin?

Esimerkki kommentista:

”Pelaan enimmäkseen tietokoneella, joskus lautapelejä kaveriporukassa. Toimintavetoisia roolipelejä. Olen hyvä tarinavetoisissa roolipeleissä, jotka vaativat hahmojen kehittämistä ja tiimin roolien rakentamista. Pelaamalla olen oppinut englantia ja yhteistyötaitoja, hieman myös peliporukan vetämistä ja johtamista. Pelaamisesta voisi olla hyötyä empatian kehittämisessä: peleissä usein autetaan pelimaailman hahmoja.”

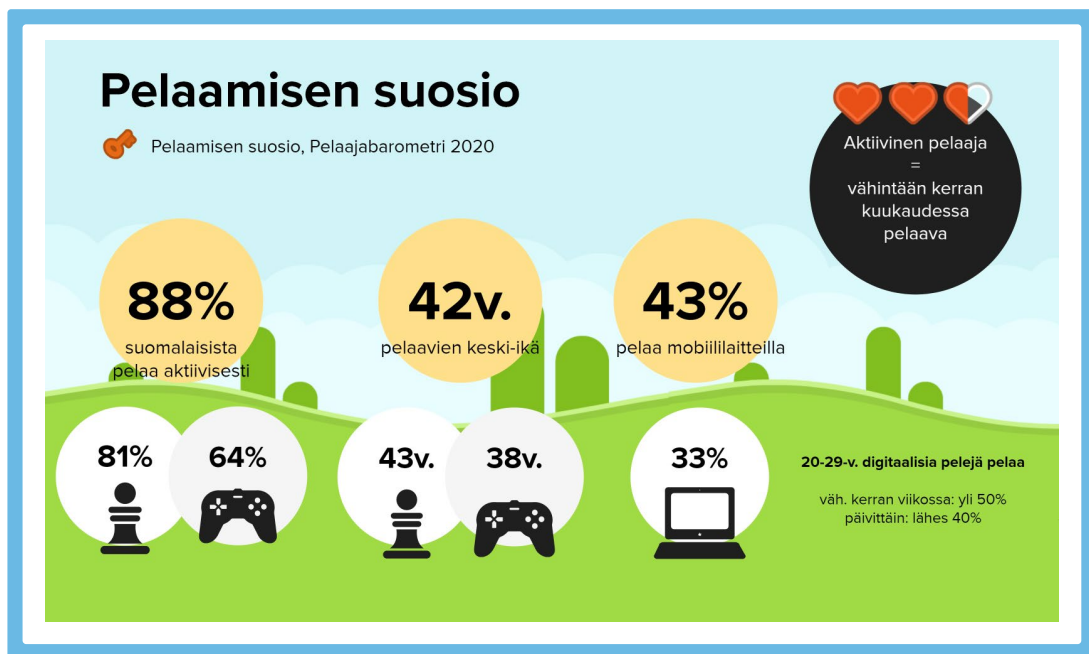
TEHTÄVÄ 5 PELAAMISEN SUOSIO / KESTO 5 MIN

Tehtävän tavoitteena oli avata pelillistämisen taustaa ja sen perusteluita. Toteutusta pohjustettiin kertomalla pelillistämisen suosion osittain johtuvan pelaamisen kasvavasta suosiosta.

OHJEET

Tutkitaan infografiikkaa (kuva 2), johon perehdytään mielenkiintoisten faktojen ja keskustelun avulla. Ryhmässä keskustellaan siitä, herättävätkö tilastot ihmetystä ja ovatko osallistujat itse mukana luvuissa.

- Aktiivisia pelaajia eli noin kerran kuukaudessa tai useammin pelaavia suomalaisista on noin 88 prosenttia. Ei-digitaalisia pelejä pelaa aktiivisesti noin 81 prosenttia suomalaisista ja digitaalisia pelejä noin 64 prosenttia.
- Aktiivisten pelaajien keski-ikä: 42 vuotta kaikille, 42,7 vuotta ei-digitaalisia pelejä aktiivisesti pelaaville ja 37,6 vuotta digitaalisia pelejä aktiivisesti pelaaville.
- Digitaalisia pelejä pelataan useimmiten mobiililaitteilla (aktiivisia pelaajia 43 %) ja tietokoneella (33,1 %).
- Mobiililaitteilla pelaaminen on viimeisen kymmenen vuoden aikana noussut jokaisessa Pelaajabarometrissä.
- Myös 20–29-vuotiaiden ikäryhmässä yli puolet vastaajista kertoi pelaavansa jotakin digitaalista viihdepeliä vähintään kerran viikossa, ja lähes 40 prosenttia tästä ikäryhmästä pelasi päivittäin. **(Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020)**



Kuva 2. Infografiikka, pelaamisen suosio Suomessa. Tekijä Minna Porvari. (Kinnunen ym. 2020; Kenney 2014; Kenney 2015. Lisenssi: CC0 1.0 Universal)

TEHTÄVÄ 6

ERILAISET OSAAJAT JA AMMATIT PELIALALLA / KESTO 5 MIN

Tehtävän tavoitteena oli saada osallistujat huomaamaan, miten monimuotoinen ja laaja peliala on. Vaikka pelit eivät olisi kiinnostuksen kohteena, voi alalta löytyä sellaista vaadittua osaamista, jota tarvitaan myös muualla. Toisaalta toiselle alalle kiinnittynyt osaaminen tai kiinnostus voi yllättäen olla myös pelialan osaamisvaatimuksena.

OHJEET

Tehtävälle luodaan oma Padlet-pohja, jonka sisällä on ohjeet. Jokaisella osallistujalla on oikeus luoda uusia julkaisuja, kommentoida niitä ja tykätä julkaisuista. Pohjan sisältö puretaan keskustellen.

1. Peliala on todella monimuotoinen ja vaatii monipuolisesti erilaisia osaajia ja ammatteja.
2. Pohditaan yhdessä, minkä eri alojen osaamista pelialalla tarvitaan.
3. Voit listata ammattialoja ja -nimikkeitä, taitoja ja ominaisuuksia.
4. Tykkää niistä julkaisuista, joissa on mielenkiintoinen ala tai työtehtävä.
5. Kommentoi julkaisuja, missä muussa ammatissa tai alalla näihin tehtäviin vaadittavia taitoja tai samoja ammattinimikkeitä on.

Jos alalla kouluttautuminen nousee puheeksi, voidaan tutustua yhdessä toisen asteen pelialan koulutuksiin Suomessa: → <https://neogames.fi/fi/pelialan-koulutus/>

ESIMERKKEJÄ ALOISTA JA NIMIKKEISTÄ

<p>PELISUUNNITTELU</p> <ul style="list-style-type: none"> • PELISUUNNITTELIJA 	<p>TEKNOLOGIA JA OHJELMOINTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • OHJELMOIJA • OHJELMISTO-SUUNNITTELIJA • AR & VR 	<p>GRAFIikka JA VISUAALISUUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • PELIARTISTI • 3D-MALLINTAJA
<p>ÄÄNI JA MUSIIKKI</p> <ul style="list-style-type: none"> • ÄÄNISUUNNITTELIJA • MUUSIKKO 	<p>TUOTANTO JA JULKAISU</p> <ul style="list-style-type: none"> • TUOTTAJA • YRITYS- JA LIIKETOIMINTA 	<p>MARKKINOINTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • YHTEISÖMANAGERI • YRITYS- JA LIIKETOIMINTA
<p>OMINAISUUKSIA</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • ASIAKASPALVELU • KIELITAITO • LUOVUUS 	<ul style="list-style-type: none"> • ONGELMANRATKAISUKYKY JA LOOGINEN PÄÄTTELY • YHTEISTYÖTAIDOT 	<ul style="list-style-type: none"> • KIINNOSTUS ALAAN, TIETOTEKNIikkaAN JA OHJELMISTOKEHITYKSEEN

TEHTÄVÄ 7

PALAUTETTA PÄIVÄSTÄ / KESTO 10 MIN

Palautetta päivästä annettiin Liikennevalo-palautteella (**ks. sivut 31-32**), peukuttamalla Padletin tehtäviä ja keskustelemalla.

OHJEET

1. Peukuta alas tai ylös tämän Padlet-pohjan julkaisuja: Mistä tykkäsit, mistä et?
2. Kommentoi tähän julkaisuun, mikä oli paras sisältö tänään ja millaiset fiilikset aamupäivästä jäi.
3. Täytä Liikennevalo-palaute.

GAME DESIGN TET #2

Päivän tavoitteena oli testata PeliKlaani-hankkeen käyttämiä luovia menetelmiä itsetuntemuksen vahvistajana ja oppia tunnistamaan, mitä pelillisuus on. Päivään sisältyi kaksi teemaa: musiikin voima itsetunnon ja kulttuurisen minuuden välineenä sekä pelillisyyteen jatkaminen.

PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ	
KLO 9.00-9.45	TEHTÄVÄT 1: MUSIIKIN VOIMA
KLO 9.45-10.00	TAUKO
KLO 10.00-10.45	TEHTÄVÄ 2: KUVAKÄVELY
KLO 10.45-11.30	LOUNAS
KLO 11.30-12.15	TEHTÄVÄT 3-5: PELILLISYYDEN TUNNISTAMINEN JA PELILLISTÄMISTEHTÄVÄ TEHTÄVÄ 6: PÄIVÄN PALAUTE

TEHTÄVÄ 1

MUSIIKIN VOIMA! / KESTO 45 MIN

Tehtävän tavoitteena on hyödyntää musiikkia omien voimavarojen ja itsetuntemuksen välineenä. Tehtävälle luodaan erillinen Padlet-pohja, jonka sisällä on jokaista osaa varten oma julkaisu. Tehtävässä edetään osa kerrallaan.

TYÖVÄLINEET

- Puhelin, tietokone tai muu laite
- Kuulokkeet

OSA A

AAMUNAVOUSBIISI / KESTO 5 MIN

Aamu aloitettiin musiikilla kuuntelemalla aamunavausbiisi. Aamunavausbiisin tavoitteena oli herätellä aivoja musiikkiteemaiseen aamupäivään. Vaihtoehtoina oli neljä erilaista biisiä, joista täytyi valita yksi ja kuunnella se YouTubeista kuulokkeilla. Biisien YouTube-linkit olivat saatavilla Padletissa.

OHJEET

- Aamu aloitetaan musiikilla kuuntelemalla aamunavausbiisi. Vaihtoehtoina on neljä erilaista biisiä.
- Valitse yksi biisi ja kuuntele se kuulokkeilla YouTubesta.
- Vaihtoehtoisiksi biiseiksi kannattaa valita erityylisiä ja eri aikakausilta olevia biisejä.
- Esimerkiksi tässä toteutuksessa kappaleiksi oli valittu Billie Eilish – Everything I wanted, Nirvana – Come as you are, Weeknd – Blinding Lights ja Vesta – Ota varovasti.

OSA B

SUOSIKKIARTISTIT / KESTO 10 MIN

Tavoitteena oli selvittää osallistujien suosikkiartisteja ja keskustella erilaisista musiikkimauista. Suosikkiartistit pyydettiin kirjaamaan Padletin kommenttikenttään.

OHJEET

Kirjoita Padletin kommenttikenttään 1–5 artistia, joista pidät.

OSA C

MILLAISISSA TILANTEISSA KUUNTELET MUSIIKKIA? / KESTO 10 MIN

Tehtävän tavoitteena oli selvittää, millaisissa tilanteissa osallistujat kuuntelevat musiikkia. Osallistujia pyydettiin kirjaamaan vastaukset Padletin kommenttikenttään. Samalla pohdittiin, mihin tilanteisiin musiikki sopii, esimerkiksi auttaako musiikki rentoutumaan tai saako musiikista energiaa.

OHJEET

Listaa kommenttikenttään erilaisia tilanteita, joissa kuuntelet musiikkia, esimerkiksi pyöräillessä, siivotessa tai kotona rentoutuessa.

OSA D

YHTEINEN SOITTOLISTA / KESTO 10 MIN

Tavoitteena oli luoda Padlettiin yhteinen soittolista, johon on listattuna jokaisen osallistujan omia voimabiisejä ja rentoutumisbiisejä.

OHJEET

Listaa Padletin kommenttikenttään 1–5 biisiä, joista saat voimaa tai jotka auttavat sinua rentoutumaan. Kirjoita artistin ja biisin nimi.

OSA E

PÄÄTÖSBIISI / KESTO 5 MIN

Lopuksi jokainen sai kuunnella oman lempibiisinsä YouTubesta. Tavoitteena oli päättää tunti hyvään mieleen kuuntelemalla omaa lempimusiikkia.

OHJEET

Valitse jokin oma suosikkibiisi ja kuuntele se kuulokkeilla YouTubesta.

TEHTÄVÄ 2

KUVAKÄVELY. LIIKUNTATEHTÄVÄN OHJEISTUS JA SUORITTAMINEN / KESTO 45 MIN

Liikuntatehtävän ohjeet sivuilla 137-138.

TEHTÄVÄ 3

MITÄ ON PELILLISYYS? / KESTO 3 MIN

Teeman tavoitteena oli avata pelillisyyden käsite osallistujille. Jokainen katsoi PeliKlaani- ja Waypoint-hankkeiden yhteistyössä tuotetun **Mitä on pelillisuus?** -videon omalta laitteeltaan. Videon kesto 2 min 30 s. Termin selittämisen lisäksi animaatioissa on esimerkkejä pelillistämisestä ja sen hyödyistä. Tavoitteena oli saada osallistujat huomaamaan, että monimutkaiselta kuulostava käsite on kuitenkin lähellä arkielämää monella alalla ja siitä on monia hyötyjä.

OHJEET

- Katsotaan animaatio, kesto 2 min 30 s. Opettaja laittaa videon pyörimään valkokankaalle, tai jokainen katsoo sen omalta laitteeltaan.
- Osallistujille jaetaan linkki videoon:

→ [Xamk – Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu - Mitä on pelillisuus?](#)

Pelillisiä elementtejä

- ★ Pisteet
- 🏆 Saavutukset
- 📖 Tasot
- 📊 Tulostaulut
- 🏅 Edistymispalkit

Pelillisiä elementtejä ovat esimerkiksi pisteet, saavutukset, tasot, tulostaulut ja edistymispalkit.

POWTOON FOR EDU

Kuva 3. Pelillisuus on helppo sanoittaa, mutta ei selittä. PeliKlaani- ja Waypoint-hankkeiden kanssa yhteistyössä tuotettu animaatio tiivistää pelillisyyden muutamaan minuuttiin. (Porvari, M. & Pölkki, R. 2021.)

TEHTÄVÄ 4

ONKO TÄSSÄ PELILLISYYTTÄ? / KESTO 15-30 MIN

Tehtävän tavoitteena oli tutustua esimerkkeihin, jotka sisältävät pelillisyyttä. Samalla osallistujat oppivat, millaisia pelillisiä elementtejä on olemassa, miten niitä on voitu soveltaa esimerkissä ja mitä hyötyä ne voivat antaa.

OHJEET

Tehtävälle luodaan oma Padlet-pohja. Jokaisella osallistujalla on oikeudet reagoida julkaisuihin peukalolla ylös tai alas. Tehtävässä edetään sarake kerrallaan ja annetaan osallistujille hetki aikaa keskustella valinnoista. Jokaisessa sarakkeessa on esimerkki pelillistämisestä ja sen alla lista erilaisia elementtejä sekä hyötyjä. Esimerkit ovat todellisia esimerkkejä, ja kaikista löytyy pelillisyyttä. Tehtävässä saa käyttää mielikuvitusta, ja osallistujat joutuvat myös arvaamaan oikeita vaihtoehtoja.

1. Jokaisessa sarakkeessa on pelillisyyttä sisältävä esimerkki, pelillisiä elementtejä ja pelillisyyden hyötyjä omissa laatikoissaan.
2. Peukuta pelillisen elementin tai hyödyn laatikkoa ylös, jos esimerkki voisi sisältää tätä pelillistä elementtiä tai hyötyä.
3. Peukuta pelillisen elementin tai hyödyn laatikkoa alas, jos esimerkki EI mielestäsi sisällä tätä pelillistä elementtiä tai hyötyä.
4. Jos esimerkin pelillisyydestä on muita hyötyjä, voit lisätä postauksen. Käytä mielikuvitusta ja arvaa.

ELEMENTIT JA HYÖDYT

Kaikkien esimerkkien kohdalla on listattuna elementtejä, joita esimerkki sisältää, sekä elementtejä, joita esimerkki ei sisällä. Osa näistä voi olla tulkinnanvaraisia, ja näistä kohdista keskusteleminen onkin hedelmällistä osallistujille. Esimerkkien pelillisiä elementtejä ovat muun muassa viihde- tai opetuspelejä, haaste tai tehtävät, tulostaulut, tarinankerronta, tietokilpailu, simulaatio ja kokemuspisteet.

Elementtien lisäksi listattuna on esimerkin pelillisyydestä kumpuavia hyötyjä, joista osa on täysin keksittyjä ja osa taas todellisia hyötyjä. Esimerkkien todellisia hyötyjä ovat muun muassa yhteishengen luominen, sosiaalisten taitojen parantaminen, mielikuvituksen kehittäminen, osallistumaan tai opiskelemaan motivoiminen ja kärsivällisyyden harjaannuttaminen. Listattuna olevia keksittyjä hyötyjä ovat muun muassa ruotsin kielen opettaminen, uusiin ruokalajeihin tutustuminen ja unen laadun parantaminen.

ESIMERKKI: PELITARINA SOSIAALITYÖSSÄ

Pelitarinassa asiakas piirtää paperille elämänjanan lapsuudesta tähän hetkeen ja merkitsee janalle 1–3 tärkeintä peliä kuhunkin elämänvaiheeseen. Janalle voi merkitä myös esiin nousevia muistoja: millä laitteella peliä pelasit, minkälaisissa tilanteissa ja kenen kanssa.

(ProSOS, 2018.)

TEHTÄVÄ 5

PELILLISTÄMISTEHTÄVÄ / KESTO 10-20 MIN

Tehtävä oli suunniteltu valmiiksi siltä varalta, että ryhmä suoriutuu odotettua nopeammin aiemmista osioista tai he kaipaavat lisätehtäviä aiheesta myöhemmäksi ajankohdaksi. Pelillistämistehtävän tavoitteena oli päästä käyttämään juuri opittuja tietoja pelillisyydestä ja suunnitella, miten ongelman voisi ratkaista pelillistämällä.

OHJEET

1. Tehtävä tehdään pienryhmissä.
 2. Jokaiselle ryhmälle on ongelma, johon pitäisi keksiä pelillistämällä ratkaisu.
 3. Ratkaisu voi olla esimerkiksi hyötypeli, pelillisten elementtien yhdisteleminen tai yksittäinen pelillinen elementti. Etsikää ideoita edellisen tehtävän Padletista. Googlea ja mielikuvitusta saa käyttää!
 4. Laittakaa ongelman alle kommentteja ratkaisuksi. Kommentteja saa olla useita. Voitte laittaa myös linkkejä.
- **Ongelma:** Miten sosiaalityöntekijä voisi tutustua asiakkaaseen paremmin?
 - **Ongelma:** Miten biologian opettaja saisi oppilaat oppimaan paremmin solujen rakenteen?
 - **Ongelma:** Miten puhelinmyyjien esihenkilö saisi motivoitua tiimiään tekemään paremman tuloksen?
 - **Ongelma:** Miten voisin lisätä arkiliikuntaa omassa elämässäni?

TEHTÄVÄ 6

PALAUTETTA PÄIVÄSTÄ / KESTO 10 MIN

Palautetta päivästä annettiin Liikennevalo-palautteella (**ks. sivut 31-32**), peukuttamalla Padletin tehtäviä ja keskustelemalla.

GAME DESIGN TET #3

Päivän tavoitteena oli tutkia, mitä pelillisuus on käytännössä ja millaisia hyötypelit ovat.

PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ	
KLO 9.00-9.45	TEHTÄVÄT 1: LIIKUNTATEHTÄVÄN IDEOINTI
KLO 9.45-10.00	TAUKO
KLO 10.00-10.45	TEHTÄVÄ 2: RYHMIEN SUUNNITTELEMIEN LIIKUNTATEHTÄVIEN TESTAUS
KLO 10.45-11.30	LOUNAS
KLO 11.30-12.15	TEHTÄVÄT 3: MIKÄ ON HYÖTYPELI? TEHTÄVÄ 4: PÄIVÄN PALAUTE

TEHTÄVÄ 1

LIIKUNTATEHTÄVÄN IDEOINTI / KESTO 45 MIN

Tehtävän tavoitteena oli osallistaa nuoret ideoimaan ja suunnittelemaan pelillistettyä ja luovaa liikuntatehtävää. Ideointi ja suunnittelu toteutettiin pienryhmissä.

OHJEET

1. Suunnittele ryhmäsi kanssa oma liikuntatehtävä, jonka kesto on noin 10–15 min.
2. Ideoikaa villisti/vapaasti ja kirjatkaa ideat paperille. Kiinnittäkää huomiota siihen, että kaikkien ideat tulevat kuulluiksi.
3. Valitkaa, mitä ideaa lähдете työstämään eteenpäin, ja suunnitelkaa se loppuun.
4. Tehkää liikuntatehtävän ohjeet Padlettiin, jotta toinen ryhmä osaa tehdä tehtävän. Kiinnittäkää huomiota ohjeiden selkeyteen.
5. Keksikää liikuntatehtävälle nimi.
6. Lisätäkää ohje Padlettiin.

TEHTÄVÄ 2

RYHMIEN SUUNNITTELEMIEN LIIKUNTATEHTÄVIEN TESTAUS / KESTO 45 MIN

OHJEET

1. Tutustu molempien ryhmien liikuntatehtävän ohjeisiin ja käy tekemässä liikuntatehtävät ohjeen mukaisesti.
2. Kiinnitä huomiota siihen, onko ohjeistuksessa tai liikuntatehtävässä jotain kehitettävää.
3. Kiinnitä myös huomiota siihen, mitä hyvää liikuntatehtävässä on, jotta voit antaa palautetta liikuntatehtävästä.
4. Liikuntatehtävän suorittamisesta, jälkitunnelmista, palautteesta ja kehittämisideoista keskustellaan lounaan jälkeen, seuraavan osion alussa ennen aiheen aloittamista.

TEHTÄVÄ 3

MIKÄ ON HYÖTYPELI? / KESTO 20-30 MIN

Tehtävän tavoitteena oli tutustua hyötypeleihin esimerkkien avulla. Tehtävää jatkettiin edellisen viikon Kahoot-kilpailun alustuksesta, jossa arvuuteltiin, onko peli hyötypele vai ei ja mitä hyötypeleillä tarkoitetaan. Toteutuksessa nuorten mielipiteet pelien hyödyllisyydestä jakautuivat paljon heidän omien kokemustensa pohjalta: osalla oli paljon hyviä kokemuksia peleistä oppimisessa ja osa ei kokenut niiden auttavan.

OHJEET

Tehtävää varten etsitään 2–4 esimerkkiä erityyppisistä hyötypeleistä. Tässä toteutuksessa käytettiin esimerkkeinä seuraavia pelejä: **Ludwig (Ovos 2014)**, **EndeavorRX (Akili Interactive 2021)** ja **Sea Hero Quest (Glitchers Ltd 2017)**. Kaikki ovat videopelejä, mutta niiden tavoite on muu kuin viihdekäyttö. Kaikista esimerkkipeleistä katsotaan traileri ja tutustutaan pelin ideaan. Esittelyn jälkeen pelistä keskustellaan kysymysten avulla.

Kysymykset kannattaa liittää siihen, miten hyvin osallistujien mielestä peli toimii tavoitteen saavuttamisessa. Esimerkiksi auttaako avoimen maailman seikkailupeli fysiikan opiskelussa tai mitä oppimispelejä osallistujat ovat pelanneet, missä ja mistä aiheista.

1. Tutustutaan muutama esimerkkiin hyötypeleistä ja keskustellaan aiheesta eri teemojen kautta. Mietitään, mikä on hyötypelin määritelmä ja millaisia hyötypelejä on.
2. Katsotaan muutama esimerkki hyötypeleistä.

HYÖTYPELI:

Pelataan hyödyn saavuttamiseksi, esim. uuden oppiminen, terveyden parantaminen, asenteen muuttaminen tai mainostaminen.

ESIMERKKI: EndeavorRX (Akili Interactive 2021)

Peli on kehitetty avuksi ADHD:sta johtuviin keskittymisvaikeuksiin 8–12-vuotiaille lapsille. Se on tarkoitettu ottamaan osaksi muita hoitomuotoja ja terveydenhuollon ammattilaisen suosittelemana. Pelin kehityksessä on ollut mukana alan tutkijoita pelin tekijöiden lisäksi.

Peli tuottaa samaan aikaan erilaisia aistiärsyksiä ja motorisia haasteita, jotka vaikuttavat aivoissa samalla alueella kuin tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky. Pelaajan tehtävä on ohjata hahmoa esteradalla ja keräillä asioita ja väistellä esteitä. Tämä vaatii keskittymistä ja kykyä tehdä monia asioita samaan aikaan. Pitkällä aikavälillä peli voi auttaa keskittymään paremmin.

- *Kuulostaako keskittymiskyvyn parantaminen videopelin avulla uskottavalta vai oudolta?*
- *Tuleeko mieleesi lääkärissä tai kuntoutuksessa käytettäviä pelejä?*
- *Oletko itse huomannut keskittyväsi pelaamiseen niin tiiviisti, että ympäröivä maailma katoaa?*

TEHTÄVÄ 4

PALAUTETTA PÄIVÄSTÄ / KESTO 10 MIN

Palautetta päivästä annettiin Liikennevalo-palautteella (**ks. sivut 31-32**), peukuttamalla Padletin tehtäviä ja keskustelemalla.

GAME DESIGN TET #4

Päivän tavoitteena oli tunnistaa omaa osaamista, vahvistaa itsetuntoa ja sanoittaa sitä, missä on hyvä. Tavoitteena oli myös pohtia erilaisia ammattiuria ja herätellä havaitsemaan sukupuolelle ei-tyypillisiä uravalintoja tasa-arvoisen ammatinvalinnan vaihtoehtoina. Päivän aikana luotiin leikkillisesti ja luovasti erilaisia osajahahmoja ja hahmoille erilaisia ammattirooleja. Keskusteluun liitettiin myös pohdintaa sukupuolittuneista ammattirooleista.

PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ	
<i>KLO 9.00-9.45</i>	TEHTÄVÄT 1: OSAAJAHAHMO (OSAT A & B)
<i>KLO 9.45-10.00</i>	TAUKO
<i>KLO 10.00-10.45</i>	TEHTÄVÄ 2: LUONTOKOLLAASI
<i>KLO 10.45-11.30</i>	LOUNAS
<i>KLO 11.30-12.15</i>	TEHTÄVÄT 3: OSAAJAHAHMO 2
<i>KLO 12.15-12.30</i>	TAUKO
<i>KLO 12.30-13.15</i>	TEHTÄVÄ 4: TASA-ARVOA JA ERILAISIA URATARINOITA TEHTÄVÄ 5: GAME DESIGN TET-HARJOITTELUN PALAUTE

TEHTÄVÄ 1

OSAAJAHAHMO 1 / KESTO 45 MIN

Osaajahahmo-tehtävän tavoitteena oli luoda sukupuolineutraaleja hahmoja ja valita heille ammatteja ja työtehtäviä, jotka perustuivat osallistujien omiin taitoihin ja ominaisuuksiin. Tehtävä oli jaettu kahteen osaan. Ensimmäisen osan tavoitteena oli selvittää kaikilta osallistujilta, mitä he osaavat ja minkälaisia ominaisuuksia heillä on.

Toisessa osassa osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään. Toisen osan tavoitteena oli pohtia ja keksiä ensimmäisessä osassa kirjattujen taitojen ja ominaisuuksien perusteella luoduille sukupuolineutraaleille osaajahahmoille ammatteja ja työtehtäviä.

Tehtäville oli erilliset Padlet-pohjat, joihin jokaisella osallistujalla oli oikeus luoda uusia julkaisuja, kommentoida ja tykätä julkaisuista.

OSA A

MITÄ OSAAT TAI MISSÄ OLET HYVÄ?

Tehtävän tavoitteena oli tunnistaa omaa osaamista ja taitoja sekä pohtia, missä yhteydessä ne ovat muodostuneet. Osallistujat listasivat ylös, mitä kaikkea he osaavat ja mitä taitoja heillä on (esimerkiksi harrastuksissa, koulussa, töissä ja itsenäisesti syntyneet taidot).

OHJEET

1. Pohdi, missä asioissa olet hyvä. Mieti, missä yhteydessä taidot ovat muodostuneet, esimerkiksi harrastus, koulu tai työtehtävien hoitaminen.
2. Tee lista taidoistasi ja osaamisestasi.
3. Kirjaa ne Padletin kommenttikenttään esimerkiksi näin: osaan siivota, osaan kokata, osaan valokuvata, osaan korjata polkupyörää tai mopoa, osaan ommella, osaan maalata, osaan kirjoittaa runoja, osaan soittaa kitaraa

OSA B

MITÄ OMINAISUUKSIA SINULLA ON?

Tehtävän tavoitteena oli tunnistaa itselle tyypillisiä luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia.

OHJEET

1. Tee lista omista ominaisuuksistasi. Hyödynnä tehtävän tekemisessä Työkykypassin (**SAKU ry**) urasuunnittelussa käytettyjä listauksia vahvuuksista ja taidoista. Voit myös
2. hyödyntää Positive education Oy:n Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta -listaa 1 (**Positive Education Oy**).
3. Kirjaa ominaisuudet Padletin kommenttikenttään esimerkiksi näin: olen sosiaalinen, olen huolellinen, olen tarkkaavainen.

TEHTÄVÄ 2

LUONTOKOLLAASI. LIIKUNTATEHTÄVÄN OHJEISTUS JA SUORITTAMINEN / KESTO 45 MIN

Liikuntatehtävän ohjeet sivuilla 139-140.

TEHTÄVÄ 3

OSAAJAHAHMO 2 / KESTO 45 MIN

Tehtävän tavoitteena oli luoda erilaisia osajajahmoja, joiden osaamiset ja ominaisuudet muodostuvat kaikkien Osaajahahmo 1:n (tehtävä 1, osat A ja B) osaamisista ja ominaisuuksista. Tässä toteutuksessa osajajahmoja luotiin kolme, jolloin myös osallistujat jaettiin kolmeen pienryhmään.

OHJEET

Tehtävän valmisteluun kannattaa varata hieman aikaa. Ennen Osaajahahmo 2 -tehtävän tekemistä ohjaaja luo hahmot (esim. legohahmo) Padlettiin ja antaa hahmoille sukupuolineutraalit nimet, kuten Kuura, Mille ja Emel.

Seuraavaksi Osaajahahmo 1:n osaamiset ja ominaisuudet (tehtävä 1, osat A ja B) laitetaan samaan listaan ja sekoitetaan keskenään. Hahmoille jaetaan osallistujien osaamiset ja ominaisuudet satunnaisesti niin, että hahmoista tulee moniosaajia. Tämän jälkeen osallistujat jaetaan yhtä moneen ryhmään kuin hahmoja on. Jokaiselle ryhmälle annetaan yksi hahmo ja sen ympärillä olevat hahmon osaamiset ja ominaisuudet. Hahmon sukupuoli ei siis ole tiedossa.

1. Pohdi Padletissä oman ryhmäsi hahmon osaamisia ja ominaisuuksia.
2. Pohdi, mihin eri ammatteihin tai työtehtäviin hahmo voisi osaamisen ja ominaisuuksien perusteella soveltua.
3. Listaa ammatit/työtehtävät hahmon alla olevaan kommenttikenttään.
4. Esitelkää ryhmänne hahmo muille.
5. Pohtikaa vielä, miten erilaisiin ammatteihin omat taidot ja ominaisuudet soveltuisivat.
6. Pohdi, mitä taitoja haluaisit kehittää, jotta tietty ammatti olisi sinulle mahdollinen.
7. **Bonustehtävä:** Etsikää hahmollenne sopivia, avoimia työpaikkoja Etelä-Savon alueelta, johon hahmo voisi soveltua. Työpaikkoja voi etsiä esimerkiksi TE-palvelujen sivuilta tai Duunitorista.

TEHTÄVÄ 4

TASA-ARVOA JA ERILAISIA URATARINOITA / KESTO 45 MIN

Tehtävän tavoitteena on herätellä nuoria tutkimaan sukupuolelle ei-tyypillisiä uravaihtoehtoja oman mielenkiinnon, ominaisuuksien tai harrastustaustan kautta. Tehtävän tavoitteena oli miettiä, onko sukupuolella väliä ammatinvalinnassa.

OHJEET / OHJAAJALLE

Tehtävälle luodaan oma Padlet-pohja, johon kootaan erilaisia, sukupuolelle ei-tyypillisiä uratarinoita. Uratarinoiden valinnoissa kannattaa huomioida erityisesti ne alat, jotka ovat valtakunnallisesti tilastojen mukaan segregoituneita. Mukaan kannattaa liittää myös erilaisia nuorten yrittäjien uratarinoita. Uratarinoita löytyy esimerkiksi eri asteen oppilaitosten verkkosivuilta, uraohjauksen kehittämishankkeista ja työpaikkoja ilmoittavien yritysten sivuilta. Padlet-tehtävän lopuksi käydään keskustelua erilaisista ammattitarinoista.

OHJEET / OPISKELIJALLE

1. Katso ja lue kaikki uratarinat.
2. Kirjoita Padlettiin tai kerro, mikä oli niistä mielestäsi paras tarina, miksi?
Mikä on sinun unelma-ammattisi/työsi? Ajattele niin, jos saisit valita kaikista maailman ammateista. Miksi juuri se?
3. Mieti, mikä sinulle on tärkeää työssä/ammattissa?
4. Minkälainen ammatti olisi sinulle paras mahdollinen, jos joutuisit valitsemaan ammattisi
5. vain sukupuolelle ei-typillisistä ammateista?
6. Onko enää olemassa miesten ja naisten töitä/ammatteja?

TEHTÄVÄ 5

PALAUTETTA GAME DESIGN TET-HARJOITTELUSTA

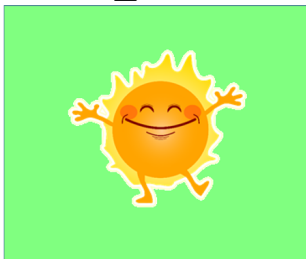
Harjoittelun loppuksi osallistujilta kerättiin palautetta koko jaksosta. Käytössä olivat Liikennevalo-palautte (ks. sivut 31-32) lomakkeella, jossa oli myös sanallisia kysymyksiä harjoittelun toteutuksen onnistumisesta ja osallistujien toiveista vastaavan harjoittelun sisältöihin ja toteutukseen. Palaute kerättiin paperilla ja vastaamiseen oli varattu reilusti aikaa, jotta jokainen ehtisi varmasti kirjoittaa palautteen rauhassa.

LOPUKSI

Game Design TET -harjoittelu rakennettiin nopealla aikataululla nuorille, jotka eivät olleet opintojen nivelvaiheessa päässeet TET-harjoitteluun yrityksiin tai työpaikkoihin. Etelä-Savon ammattiopiston opettajan Piia-Elina Iksen kanssa pilotoitu TET-jakso antoi pienen kurkistuspaikan Valma-opiskelijoille pelialaan, pelillisyyden hyödyntämiseen muilla aloilla ja hyvinvoinnin pelillistämiseen. Jaksolla testattiin myös menetelmiä, joilla voi neutraalisti pohtia erilaisia ammattiuria sukupuolesta riippumatta.

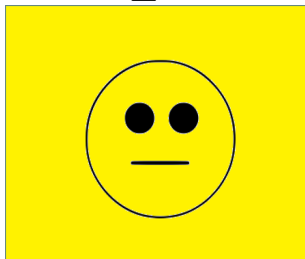
Nuorilta toivottiin palautetta menetelmistä ja sisällöistä ja pyrittiin luomaan avoimen rohkea ilmapiiri palautteen antamiseen. Palautetta saatiin yksittäisten päivien osalta välillä niukasti, mutta TET-harjoittelun lopussa kerättiin vielä palautetta kokonaisuudesta. Vastaajista (N=8) viisi kuvasi mielipidettään Game Design TET -jaksosta vihreän lapun mukaisesti ja kolme vastaajaa keltaisen lapun mukaisesti.

1



5 vastaajaa

2



3 vastaajaa

3



"KYLLÄ OLI MUKAVAA JA HAUSKAA"

"AIHEET OLIVAT KIINNOSTAVIA JA HAUSKOJA"

"OLI UUDENLAISTA JA MIELENKIINTOISTA"

*"VALITSIN TUON KUVAN, KOSKA TEHTÄVÄT
OLI KIVOJA"*

"OLI KIVAA"

*"EI OLLUT VAPAAEHTOISTA, MUTTA JOTAIN
ON OPITTU"*

*"OLIN PUOLET POIS, JOTEN EN VOI OIKEIN
KOMMENTOIDA"*

"OLI TYLSÄÄ AINA VÄLILLÄ"

Kysyttäessä, minkälaisia sisältöjä TET-jakson tulisi sisältää, nuoret toivoivat työelämästä erilaisia harjoituksia ja enemmän vapautta tehtävien tekemiseen. Peliala ei välttämättä kiinnostanut kaikkia, mutta Game Design TET-harjoittelu toi päivään kuitenkin erilaista oppimiskokemusta. Pelialaa käsiteltiin monipuolisesti ja laajennettiin alan ulottuvuuksia esimerkkien avulla. Pelillisyyttä konkretisoitiin myös valmiiden ja opiskelijoiden itsensä laatiman liikuntatehtävän avulla. Erilaiset liikuntatehtävät olivat opiskelijoiden mielestä kivoja, varsinkin kun niitä sai laatia itse. Opettajalta saimme myös viestiä luovien menetelmien hyödyntämisestä. Esimerkiksi itsetuntemuksen käsittely musiikin avulla loi hyvää tunnelmaa koko luokkaan tunnin päätteeksi.

Harjoittelun digitaalisina alustoina käytetyt Teams, Padlet ja Kahoot toimivat nuorten mielestä hyvin tai erittäin hyvin, mutta jatkossa he toivovat, että vastaavaa harjoittelua voisi tehdä Discordin kautta. Tämä on erittäin tärkeä mielipide, sillä varsinkin paljon pelaavien nuorten käyttämä Discord-alusta on heille tuttu ja toimiminen siellä on kulttuurisesti luontevaa. Discordin pedagogista luonnetta (Purhonen, 2021) kehitettiin ja tutkittiin hankkeessa aiemmin, ja tämän ryhmän mielipide vahvistaa aiempia havaintoja.

LÄHTEET

Akili Interactive. 2021. EndeavorRX. Videopeli. Boston: Akili Interactive Labs, Inc.

Glitchers Ltd. 2017. Sea Hero Quest. Videopeli. Lontoo: Glitchers Ltd.

Kenney. 2014. Jumper Pack. Grafiikka-assetit. Saatavissa: <https://www.kenney.nl/assets/jumper-pack>
Lisenssi: CC0 1.0 Universal

Kenney. 2015. Platformer Pack Redux. Grafiikka-assetit. Saatavissa: <https://www.kenney.nl/assets/platformer-pack-redux> Lisenssi: CC0 1.0 Universal

Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. 2020. Pelaajabarometri 2020: Pelaamista koronan aikaan. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1786-7> [viitattu 16.6.2021].

Ovos. 2014. Ludwig. Videopeli. Wien: Ovos.

Porvari, M. & Pölkki, R. 2021. Mitä on pelillisuus. YouTube-video. Saatavissa: <https://youtu.be/C5ryUVB6w1k>

Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta. s.a. Positive Education Oy. Saatavissa: <https://www.positiivinenoppiminen.fi/100-vahvuutta/> [viitattu 4.6.2021].

ProSOS-hanke. 2018. Pelitarina sosiaalityön välineenä. Verkkosivu. Saatavissa: http://www.socca.fi/kehittaminen/aikuissosiaalityo/pelillisyyden_ja_leikillisyyden_toimintatapoja/pelitarina_sosiaalityon_valineena [viitattu 25.5.2021].

Purhonen, K. (toim.) 2021. Discord-pedagogiikkaa ja digitaalista ohjausta kehittämässä. Tasa-arvoa, luovia ja pelillisiä menetelmiä verkossa tapahtuvaan työpajavalmennukseen. Xamk Kehittää 156. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-349-5> [viitattu 16.6.2021].

Saku ry. Työkykypassi. s.a. Työkykypassin listaus vahvuuksista ja taidoista. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyokykypassi.fi/wp-content/uploads/2019/03/Vahvuuksia-ja-taitoja.pdf> [viitattu 20.4.2021].

7

MINUN TARINANI, MINUN TULEVAISUUTENI- TET-JAKSO MAAHAN- MUUTTAJILLE

Jani Lehtinen, Paula Myöhänen, Kirsi Purhonen,
Eeva Hammar ja Minna Porvari

KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

Etelä-Savon ammattiopiston maahanmuuttajille suunnatun valmentavan koulutuksen (Valma) kanssa toteutettu TET-jakso Minun tarinani, minun tulevaisuuteni -valmennus toteutettiin aikana, jolloin TET-jaksoille oli vaikea päästä koronan takia. TET-jaksolle valittiin hyvinvointiin ja urasuunnitteluun liittyviä sisältöjä, joita tuotettiin luovilla ja pelillisillä menetelmillä. Menetelmien avulla testattiin PeliKlaani-hankkeen tavoitteisiin, kuten uraohjaukseen, liittyviä sisältöjä. Ryhmä koostui eri kulttuuritaustaltaan ja eri aikoina Suomeen tulleista aikuisista.

Valmennuksen tavoitteena oli pilotoida sellaisia sisältöjä, jotka tukevat TET-harjoittelussa olevien itsetuntemusta, kulttuurisia arvoja ja oman tulevaisuuden suunnanottoja. Tavoitteena oli myös keskustella ammatinvalintoihin ja sukupuoliin liittyvistä kulttuurisista ajattelumalleista: Voivatko miehet, naiset tai muunsukupuoliset valita sellaisen ammatin, joka ei ole heidän sukupuolelleen tyypillinen valinta? Onko sellainen mahdollista heidän omien kulttuuristen arvojensa mukaan ja voiko suomalaisessa yhteiskunnassa valita sukupuolelle ei-tyypillisen ammatin?

KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Minun tarinani, minun tulevaisuuteni – kulttuurinen TET-harjoittelu maahanmuuttajille toteutettiin etänä Microsoftin Teams-kokousalustan kautta, kuten aiemmin kuvattu Game Design TET -harjoittelu. Opiskelijat ja heidän opettajansa olivat kokoontuneet samaan tilaan, jotta opiskelijat ja heidän opettajansa pystyivät keskustelemaan ja opettaja pystyi toimimaan opiskelijoiden tukena muun muassa selkokielisyydessä.

Sisällöt jaettiin kahden viikon ajalle ja neljälle päivälle, kesto yhteensä 11 tuntia. Sisällöt toteutettiin oppilaitoksen aikataulun ja rakenteen mukaisesti joustavasti ja oppituntien aikataulua soveltaen. Harjoittelu sisälsi pelillistettyjä liikuntatehtäviä ja palautteen antoa samoin kuin aiemmin kuvatussa Game Design TETissä.

Menetelmällisesti maahanmuuttajien TETissä hyödynnettiin enemmän konkreettisia, paperille tulostettuja tehtäviä, koska kaikille digitaaliset alustat eivät oleet parhaat mahdolliset oppimisen alustat. Harjoittelussa hyödynnettiin Teamsin lisäksi Padlet-alustaa, vuorovaikutuksessa Mentimeteriä ja palautekyselyssä digitaalista palautelomaketta. Padletistä ja digitaalisesta palautelomakkeesta luovuttiin toisen tapaamiskerran jälkeen, koska kaikki ryhmäläiset eivät saavuttaneet sisältöjä yhtä hyvin verrattuna siihen, että käytettiin konkreettisia papereita.

TYÖVÄLINEET

- Kyniä ja paperia
- Puhelin, tietokone tai muu laite ja verkkoyhteys
- Tulostetut tehtävät

ITSETUNTEMUS JA OMAT ARVOT

Päivän tavoitteena oli lisätä itsetuntemusta ja tutkia omia arvoja luovin menetelmin. Päivän aikana toteutettiin myös hyvinvointia tukeva liikuntatehtävä. Päivän alussa tehtiin osallistujien esittely verkon yli käyttäen Mentimeteriä. Mentimeteriin pääsi annetun koodin avulla ja sinne kirjoitettiin jokaisen etunimi. Osallistujien nimistä muodostui sanapilvi.

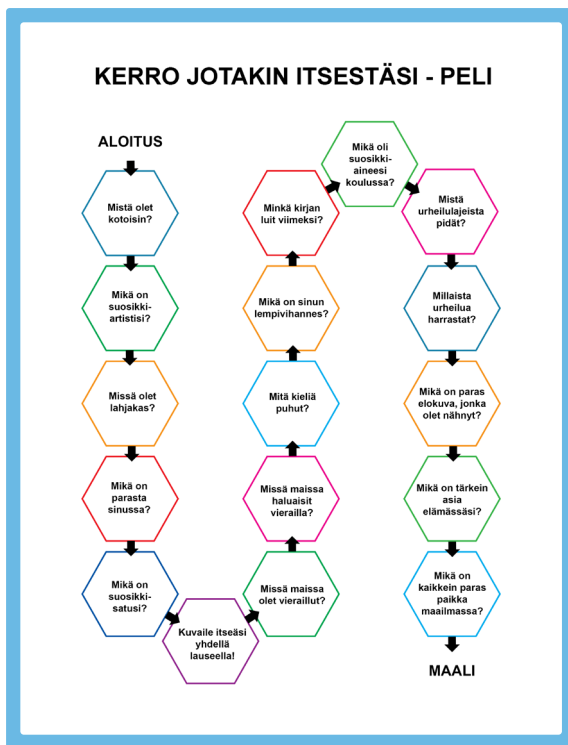
PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ	
KLO 8.00-8.45	TEHTÄVÄT 1 & 2: KERRO JOTAKIN ITSESTÄSI-PELI
KLO 8.45-10.00	TAUKO
KLO 10.00-10.45	TEHTÄVÄ 3: HYVIEN JA MERKITYKSELLISTEN ASIOIDEN HUOMAAMINEN
KLO 10.45-11.30	TEHTÄVÄT 4: BONGAUSBINGO

TEHTÄVÄ 1

KERRO JOTAKIN ITSESTÄSI-PELI / KESTO 30 MIN

Pelin tavoitteena oli lisätä itsetuntemusta ja osallisuutta sekä tutustua toisiin pelaajiin. Pelissä edettiin noppaa heittämällä aloitusruudusta maaliruutuun. Noppaa heitettiin vuorotellen ja pelilaudalla edettiin nopan osoittaman silmäluvun verran. Joka kerta, kun pelaajat etenivät pelilaudalla, heidän oli vastattava kyseisen ruudun kysymykseen. Maaliin pääseminen vaati nopalta tasaluvun, eli esimerkiksi jos pelaaja oli kahden ruudun päässä maalista ja heitti nopalla luvun 4, hän ei pääsyt maaliin, vaan joutui jäämään paikoilleen ja vastaamaan yhteen valitsemaansa pelilaudan kysymykseen, mutta sellaiseen kysymykseen, johon hän ei vielä ollut vastannut. Seuraavalla heittovuorolla pelaaja pääsi yrittämään maaliin pääsyä uudestaan.

Pelin aloittaja arvottiin niin, että jokainen heitti noppaa yhden kerran, ja suurimman luvun saanut aloitti. Heittovuoroissa edettiin myötöpäivään, eli seuraavana heittovuorossa oli aina vasemmalla puolella istuva pelaaja.



Kuva 1. Kerro jotakin itsestäsi -pelilauta. Lehtinen, J. 2021.

TYÖVÄLINEET

- Yksi tulostettu pelilauta per ryhmä
- Yksi noppa per ryhmä
- Pelinappula jokaiselle pelaajalle

OHJEET / PELAAJALLE

1. Jakautukaa 4–5 hengen ryhmiin.
2. Jokaisella ryhmällä on yksi noppa ja yksi pelilauta.
3. Valitkaa pelinappula itsellenne, jokin pieni esine, esimerkiksi kolikko.
4. Asettakaa pelinappula alitusrutuun.
5. Heittäkää noppaa vuorotellen.
6. Jokaisen nopan heiton jälkeen pelaaja etenee laudalla ja vastaa pelin esittämään kysymykseen.
7. Ensimmäisenä maaliin päässyt voittaa.

Maaliin pääseminen vaatii tasaluvun. Jos et saa nopalla tasalukua, pidä pelinappula paikallaan ja vastaa sellaiseen kysymykseen, johon et vielä ole vastannut. Saat valita kysymyksen itse. Saat yrittää maaliin pääsyä seuraavalla heittovuorollasi.

TEHTÄVÄ 2

PELIN KEHITTÄMINEN / KESTO 15 MIN

Tavoitteena oli kehittää peliä yhdessä osallistujien kanssa. Osallistujia pyydettiin pohtimaan ja kirjaamaan paperille lisäkysymyksiä, joita he itse haluaisivat lisätä pelilaudalle.

OHJEET

1. Pohtikaa itsenäisesti, millaisia kysymyksiä sinä haluaisit lisätä pelilaudalle.
2. Kirjoittakaa kysymykset paperille.

TEHTÄVÄ 3

HYVIEN JA MERKITYKSELLISTEN ASIOIDEN HUOMAAMINEN / KESTO 45 MIN

Tehtävän tavoitteena oli huomata ja kiinnittää huomiota hyviin ja merkityksellisiin asioihin omassa elämässä ja sitä kautta lisätä positiivista ajattelua ja oman elämän hahmottamista. Tehtävässä käytettiin Mentimeteria iloa tuottavien ja tärkeiden asioiden koostamiseksi sanapilviin.

OHJEET / TEEMA: MIKÄ TEKEE SINUT ILOISEKSI?

1. Mieti, mitkä pienet arjen asiat tekevät sinut iloiseksi.
2. Voit kirjoittaa/piirtää iloa tuovia asioita paperille.
3. Valitse pari ja keskustele parin kanssa, mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi. Tekevätkö samat asiat teidät iloiseksi?
4. Mene osoitteeseen [→ www.menti.com](https://www.menti.com) ja syötä laatikkoon annettu koodi.
5. Kirjoita valitsemasi 1–5 asiaa, jotka tekevät sinut iloiseksi.
6. Katsotaan yhdessä Mentiin tulleita asioita.



Kuva 2. Mikä tekee sinut iloiseksi?

OHJEET / TEEMA: MITKÄ ASIAT OVAT SINULLE TÄRKEITÄ?

1. Mieti, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä/merkityksellisiä elämässä?
2. Voit kirjoittaa/piirtää tärkeitä asioita paperille.
3. Keskustele parin kanssa, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä/merkityksellisiä.
4. Mene osoitteeseen [→ www.menti.com](https://www.menti.com) ja syötä laatikkoon annettu koodi.
5. Kirjoita valitsemasi 1–5 sinulle tärkeää asiaa.
6. Katsotaan yhdessä Mentiin tulleita asioita.



Kuva 3. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä elämässä?

TEHTÄVÄ 4

BONGAUSBINGO. LIIKUNTATEHTÄVÄN OHJEISTUS JA SUORITTAMINEN / KESTO 45 MIN

Liikuntatehtävän ohjeet sivuilla 136-137.

TARINOITA ARVOISTA, TAIDOISTA JA AMMATEISTA

Päivän tavoitteena oli tarinallisuuden avulla tutkia, minkälaisia kulttuurisia arvoja liittyy ammatinvalintoihin ja minkälaista osaamista/taitoa ryhmäläisiltä löytyy. Päivän tavoitteena oli herätellä keskustelua myös eri sukupuolten mahdollisuuksista valita sukupuolelleen ei-tyypillisiä ammatteja ja siitä, minkälaisia kulttuurisia eroja niihin liittyy.

PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ	
KLO 8.00-8.45	TEHTÄVÄT 1 & 2: ARVOJA JA AJATUKSIA AMMATEISTA
KLO 8.45-10.00	TAUKO
KLO 10.00-10.45	TEHTÄVÄ 3: ARVOISTA OMAAN OSAAMISEEN JA TAITOIHIN
KLO 10.45-11.30	TEHTÄVÄT 4: KUVAKÄVELY

TEHTÄVÄ 1

AAMUNAVAUS / KESTO 10 MIN

Tehtävän tavoitteena oli lämmitellä ryhmää ja pohtia heidän ammatinvalintojen taustalla olevia vaikuttimia. Mentimeterissä olleet kysymykset oli vastausvaihtoehtojen lisäksi kuvailtu kuvina.

OHJEET

1. Kerro aamun fiilikset.
2. Mene osoitteeseen [→ www.menti.com](https://www.menti.com) ja kirjoita ruutuun annettu koodi. Valitse seuraavista väittämistä se, mikä mielestäsi vaikuttaa/ on vaikuttanut eniten siihen, mitä alaa olet opiskellut/tehnyt töitä tai mitä haluaisit opiskella.

MIKÄ MIELESTÄSI VAIKUTTAA/ON VAIKUTTANUT ENITEN SIIHEN, MITÄ ALAA OLET OPISKELLUT/TEHNYT TÖITÄ TAI MITÄ HALUAISIT OPISKELLA?

OMAT TAIPUMUKSET JA KIINNOSTUS	6
PERHEENJÄSENET JA SUKU	1
SUKUPUOLI	0
TARJOLLA OLEVAT TYÖ- JA OPISKELUPAIKAT	2
OMAN KULTTUURIN ARVOT	0
HARRASTUS	2
KAVERIT	0
EN OSAA SANOA	2

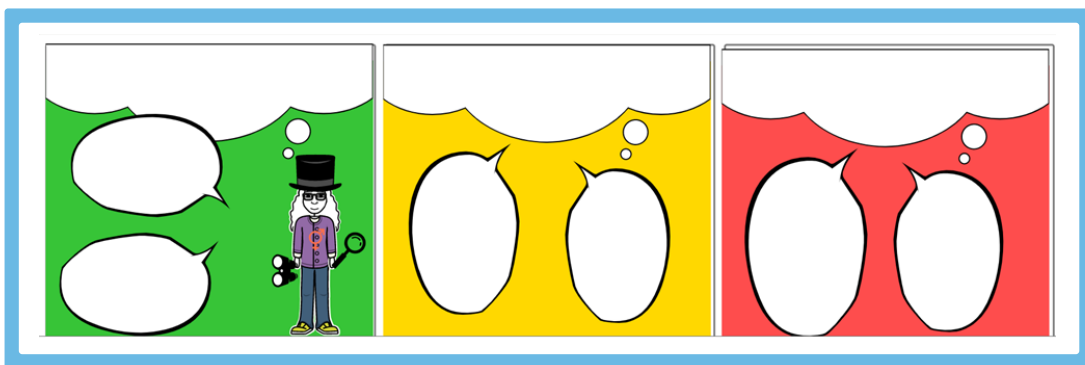
Kuva 4. Kuvituskuva osallistujien mielipiteistä kysymykseen: Mikä on eniten vaikuttanut siihen, mitä alaa haluaisit opiskella?

TEHTÄVÄ 2 MITÄ ARVOSTAN JA MITÄ EN? / KESTO 35 MIN

Tehtävän tavoitteena oli sarjakuvahahmon avulla pohtia, minkälaisia arvoasetelmia liittyy maahanmuuttajan kotimaan kulttuurista perittyjen arvojen ja suomalaisen yhteiskuntaan liittyvän kulttuurin välille.

TYÖVÄLINEET

- Etukäteen ohjaajan valmisteleva sarjakuvapohja (A4). Paperi sisältää sukupuolineutraalin hahmon ja kolme ruutua. Ruuduissa ajatuskuplat, joihin kirjoitetaan tehtävänannon mukaisia ajatuksia. Sarjakuvan luomisessa käytetty [→ Storyboard-ohjelmaa.](#)



Kuva 5. Kuvakaappaus Storybord-ohjelmalla luodusta sarjakuvasta. Sarjakuvan tekijä Kirsi Purhonen.

OHJEET

Sarjakuvan hahmo on hakemassa itselleen työpaikkaa asuessaan Suomessa. Uusi kotimaa ja uudet ihmiset ovat hänelle vieraita. Sinun tehtävänäsi on auttaa häntä eteenpäin.

Ensin pitää selvittää, mitä hahmo ajattelee ja arvostaa. Tehtävänäsi on seuraavat asiat:

1. Keksi hahmolle nimi.
2. Kerro, onko hahmo mies, nainen vai muunsukupuolinen.
3. Minkä ikäinen hahmo on?

Tämän jälkeen hahmo miettii, mitä asioita hän arvostaa suomalaisessa kulttuurissa. Mistä hän pitää Suomessa tai Mikkelissä, mitä hän ihmettelee ja mistä hän ei oikein pidä?

1. Kirjoita/piirrä vihreän ruudun puhekupliin, mistä asioista hahmo pitää Suomessa/ Mikkelissä.
2. Kirjoita/piirrä keltaisen ruudun puhekupliin asioita, joita hahmo ihmettelee Suomessa/ Mikkelissä.
3. Kirjoita/piirrä punaisen ruudun puhekupliin asioita, joista hahmo ei pidä Suomessa/ Mikkelissä.

Kun olet valmis, käy parin kanssa keskustelua siitä, minkälaisia arvoja hahmoilla on.

TEHTÄVÄ 3

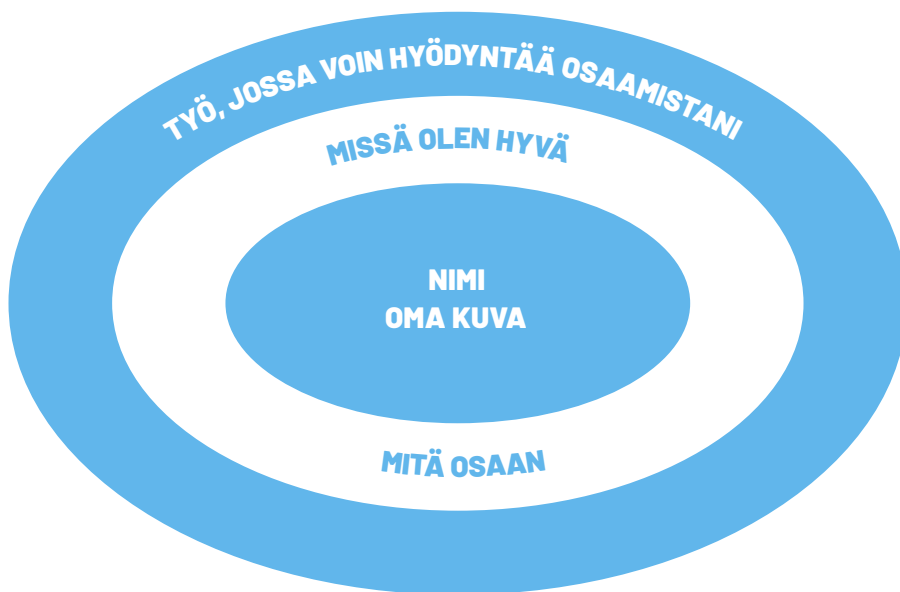
ARVOISTA OMAAN OSAAMISEEN JA TAITOIHIN

/ KESTO 45 MIN

Tehtävän tavoitteena on tutkia, millaisia taitoja ja osaamista osallistujalla on. Minkälaisiin ammatteihin taidot ja osaaminen liittyvät? Minkälaisia muita vaihtoehtoja voisi löytyä?

TYÖVÄLINEET

- Valmiste paperi (A4), jossa on kolme ympyrää sisäkkäin.
- Tulosta osallistujille Positive Education Oy:n Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta (Positive Education Oy) → <https://www.positiivinenoppiminen.fi/100-vahvuutta/>



Kuva 6. Kuvituskuva tehtävästä 3.

OHJEET

1. Piirrä omien kasvojen kuva ympyrän keskelle ja kirjoita siihen oma nimesi.
2. Kirjoita ympyrän seuraavalle kehälle asioita, joissa olet taitava tai jotka osaat hyvin, apuna voi käyttää **Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta** -lomaketta.
3. Kirjoita paperin seuraavalle kehälle ammatteja/työtehtäviä, joissa voit hyödyntää osaamistasi.
4. Esittele osaamisestasi ja taitosi vieruskaverille. Vieruskaveri voi ehdottaa sinulle myös jonkin muun ammatin, jossa sinun taidoillesi olisi tarvetta.

KESKUSTELUN TUEKSI

1. Osa Suomen työpaikoista ja ammateista muuhun Eurooppaan nähden ovat jakautuneet vahvasti sukupuolen mukaan. Esimerkiksi teknisellä alalla on paljon miehiä ja sosiaali- ja terveysalalla paljon naisia. Onko omassa lähtömaassasi ja kulttuurissasi myös näin?
2. Katsotaan Ruuti-hankkeen sivulta uratarinavideoita: → <https://www.xamk.fi/ruuti>

TEHTÄVÄ 4

KUVAKÄVELY. LIIKUNTATEHTÄVÄN OHJEISTUS JA SUORITTAMINEN / KESTO 45 MIN

Liikuntatehtävän ohjeet sivuilla 137-138.

MUSIIKKIA JA KULTTUURISTA ITSETUNTEMUSTA

Päivän tavoitteena oli tutustua musiikin avulla itseensä ja kulttuuriseen minuuteen.

PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ

KLO 8.00-8.45	TEHTÄVÄT 1 & 3: SUOSIKKIBIISIT JA MUSIIKIN KÄYTTÖ ARJESSA
KLO 8.45-10.00	TAUKO
KLO 10.00-10.45	TEHTÄVÄ 4: YSTÄVÄKÄVELY
KLO 10.45-11.30	TEHTÄVÄT 5-7: ÄÄNIMUISTOT JA MUSIIKKITARINA

TEHTÄVÄ 1

AAMUNAVAUSBIISI / KESTO 5 MIN

Aamunavausbiisin tavoitteena oli herätellä musiikin avulla osallistujia musiikkiteemaiseen päivään. Biisiksi oli valittu Frenit-TV-sarjan tunnusbiisi I'll Be There for You. Biisin YouTube-linkki jaettiin osallistujille. Osallistujat kuuntelivat biisin kuulokkeiden kautta omalta laiteeltaan.

TYÖVÄLINEET

- Puhelin, tietokone tai muu laite ja verkkoyhteys
- Kuulokkeet

OHJEET

1. Aamu aloitetaan kuuntelemalla musiikkikappale, esimerkiksi The Rembrandts – I'll Be There for You.
2. Kuuntele annettu biisi YouTubesta omilla kuulokkeilla.

TEHTÄVÄ 2

SUOSIKKIARTISTIT JA MUSIIKKIMAKU / KESTO 20 MIN

Tavoitteena oli selvittää osallistujien suosikkiartisteja ja keskustella erilaisista musiikkimauista. Suosikkiartistit pyydettiin kirjaamaan Menti.com-verkkosivustolle valmiiksi luotuun pohjaan, minkä jälkeen kirjatusta artisteista muodostui sanapilvi kaikkien nähtäväksi.



Kuva 7. Ryhmän suosikkiartisteja.

OHJEET

1. Mene puhelimella verkkosivuille [menti.com](https://www.menti.com) ja kirjoita annettu koodi Mentiin.
2. Kirjoita 1–3 artistia tai bändiä, joista pidät.

TEHTÄVÄ 3

MUSIIKKI MUKANA ARJESSA / KESTO 20 MIN

Tavoitteena oli selvittää, millaisissa tilanteissa osallistujat kuuntelevat musiikkia, laulavatko tai soittavatko he jotain soitinta tai harrastavatko he jotain, johon liittyy musiikkia. Osallistujat kirjasivat vastaukset paperille ensin itsenäisesti, ja tämän jälkeen aiheesta keskusteltiin yhdessä.

OHJEET

Kirjoittakaa seuraaviin kysymyksiin vastaukset. Vastausten jälkeen aiheista keskustellaan yhdessä.

- Millaisissa tilanteissa kuuntelet musiikkia?
- Laulatko tai soitatko jotain soitinta?
- Harrastatko jotain, johon liittyy musiikkia?

TEHTÄVÄ 4

KUVAKÄVELY. LIIKUNTATEHTÄVÄN OHJEISTUS JA SUORITTAMINEN / KESTO 45 MIN

Liikuntatehtävän ohjeet sivuilla 137-138.

TEHTÄVÄ 5

LAPSUUDEN JA NUORUUDEN ÄÄNET / KESTO 15 MIN

Tehtävän tavoitteena on muistella ja pohtia, millaiset äänet olivat osa omaa lapsuutta tai nuoruutta. Osallistujia pyydettiin kirjaamaan ja kuvailemaan paperille näitä äänimuistoja. Apuna käytettiin [Papunet.net](https://papunet.net)-verkkosivun materiaalipankkia, josta löytyy listaus erilaisia ääniä kategorioittain, ja lisäksi ääniä voi kuunnella.

OHJEET

1. Kirjoittakaa paperille: Millaiset äänet olivat osa sinun lapsuuttasi tai nuoruuttasi?
2. Esimerkkejä erilaisista äänistä löytyy [Papunet.net](https://papunet.net)-verkkosivun äänipankista (**Papunet**).
→ <https://papunet.net/materiaalia/äänipankki>
3. Kerro oma äänimuistosi ryhmälle, jos haluat. Miksi se jäi sinulle mieleen, miten voimakas muisto äänestä on jäänyt?

TEHTÄVÄ 6

MUSIIKKITARINA: LAPSUUS - NUORUUS- AIKUISUUS / KESTO 15 MIN

Tehtävän tavoitteena oli muistella omaa elämäntarinaa musiikin avulla. Osallistujia pyydettiin kirjoittamaan vastaukset paperille.

OHJEET

1. Kirjoita paperille vastaukset kysymyksiin.
2. Muistele, mitä musiikkia (artistit ja biisit) kuuntelit lapsena, nuorena ja aikuisena. Kenen kanssa kuuntelit musiikkia?
3. Mitä muistoja biiseistä muistuu mieleen?
4. Jakakaa halutessanne keskustellen omat musiikkimuistot ryhmälle.

TEHTÄVÄ 7

YHTEINEN BIISILISTA / KESTO 15 MIN

Tavoitteena oli luoda yhteinen biisilista, jossa olisi listattuna kaikkien osallistujien omia suosikkibiisejä. Tehtävässä osallistujia pyydettiin listaamaan yhdelle paperille omia suosikkibiisejään. Paperi kiersi luokassa, ja jokainen kirjoitti omat suosikkinsa paperille vuorotellen.

OHJEET

1. Luokkaa yhteinen biisilista yhdelle yhteiselle paperille.
2. Kirjoittakaa vuorotellen 1–3 suosikkibiisiä yhteisen biisilistaan.
3. Kirjoittaa biisin ja artistin nimi.

OMIA UNELMIA JA SOSIAALISTA MEDIAA

Päivän tavoitteena oli pohtia, mitä omat unelmat ovat ja miten sosiaalista mediaa voi hyödyntää omien kiinnostuksen kohteiden löytämiseen ja tukemiseen sekä niistä kertomiseen. Sosiaalinen media on kiinteä osa monen arkea ja tärkeä väline yhteydenpitoon ja kiinnostuksen kohteista keskusteluun. Sosiaalisen median haltuunotto ja sen merkityksen tiedostaminen voivat olla myös tärkeitä taitoja työelämässä.

PÄIVÄN AIKATAULU JA SISÄLTÖ	
KLO 8.00-10.30	TEHTÄVÄT 1: UNELMATAULU (SISÄLTÄÄ 15 MIN TAUON)
KLO 10.30-11.00	TEHTÄVÄ 2: SOSIAALINEN MEDIA
KLO 11.00-11.45	TEHTÄVÄ 3: SUPERSANKARITREENI

TEHTÄVÄ 1 UNELMATAULU / KESTO 2 H 30 MIN

Tehtävän tavoitteena oli tehdä omista unelmista ja tavoitteista näkyviä. Tehtävässä pohdittiin, minkälaisia asioita osallistuja tavoittelee elämässään esimerkiksi työn, opiskelun tai yleisen hyvinvoinnin suhteen.

TYÖVÄLINEET

- Varaa ryhmälle erilaisia lehtiä (aikakausi- ja sanomalehtiä, mainoksia).
- Kartonkia, liimaa, saksia ja kyniä.

OHJEET

1. Mieti, minkälaisia unelmia/toiveita/tavoitteita sinulla on. Mitä haluat elämääsi?
2. Selaile lehtiä rauhassa ja leikkaa niistä kuvia, sanoja ja lauseita, jotka kuvastavat/ symboloivat sinun unelmiasi.
3. Asettele kuvat ja sanat paperille ja liimaa ne.
4. Voit myös täydentää unelmataulua piirtämällä ja kirjoittamalla paperille.
5. Pohdi, mitä voit tehdä, jotta unelmasi toteutuvat. Mikä on ensimmäinen pieni askel kohti unelmaa?



Kuva 8. Kuvituskuva. Unelmataulu. Nimetön kuvaaja.

TEHTÄVÄ 2

SOSIAALINEN MEDIA / KESTO 45 MIN

Sosiaalinen media on yksi tapa tehdä oman elämänsä unelmataulua keräämällä sosiaalisen median palveluihin itseään kiinnostavia asioita ja pitämällä yhteyttä ystäviin ja perheeseen, mikä osaltaan lisää hyvinvointia. Sosiaalisessa mediassa toimiessa on kuitenkin hyvä tiedostaa, että kaikki tarinat ja kuvat eivät ole totta.

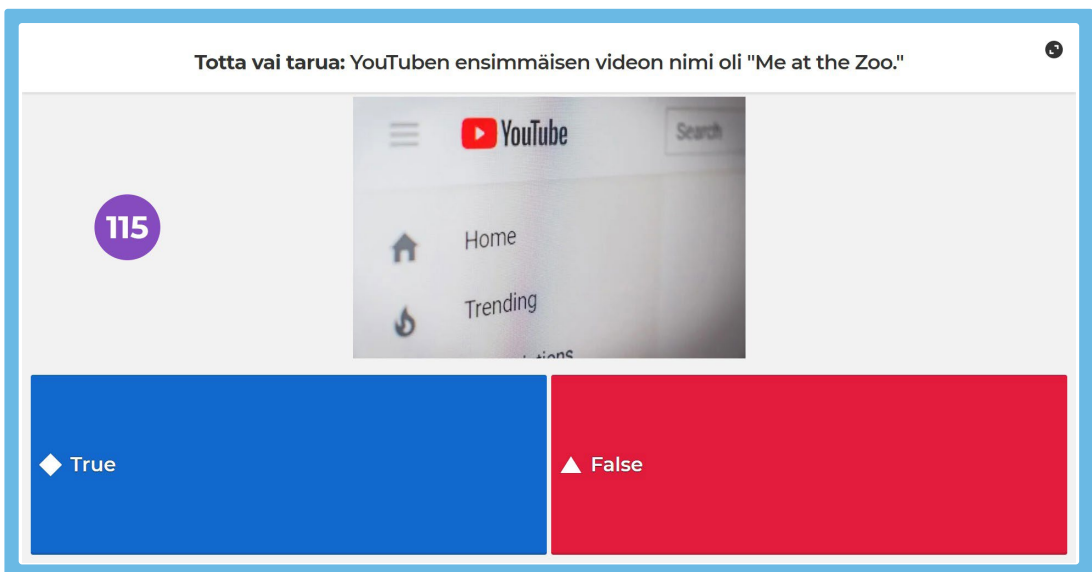
Sosiaalisen median teema aloitettiin pohtimalla ryhmässä, mitä sosiaalinen media oikeastaan tarkoittaa. Osallistujille sosiaalisen median maailma ja palvelut olivat hyvin tuttuja, joten aihetta oli mukava lähestyä keskustellen. Aluksi katsottiin myös, mitkä ovat suosituimpia sosiaalisen median palveluita ja mitä niistä osallistujat käyttävät tai ovat kokeilleet. Tähän oli tehty tueksi PowerPoint-diaesitys. Tietovisailun avulla osallistujat miettivät ensin omaa sosiaalisen median käyttöään, minkä jälkeen otettiin hauska katsaus nippelitiedon ja valeutisten maailmaan. Keskustelutehtävän avulla mietittiin vielä, millaista hyötyä osallistujat ovat voineet saada sosiaalista mediaa käyttämällä.

Teeman kautta osallistujille tuli sosiaaliseen mediaan liittyvää sanastoa, ja he miettivät omaa sosiaalisen median käyttöään ja sen hyötyjä. Aiheesta olisi ollut helppo jatkaa syvällisemmin hyötyihin ja haittoihin sekä sosiaalisen median kriittiseen tarkasteluun tai jopa mediakasvatuksellisiin teemoihin.

KAHOOT!-TIETOVISAILU

Alustuksen jälkeen pelattiin some-aiheista Kahoot!-visailua. Tietovisailussa oli yhdeksän kysymystä, ja se oli jaettu kolmeen osioon: oma somen käyttö, totta vai tarua sosiaalisesta mediasta sekä valeutiset. Osallistujat saivat valita, pelaavatko yksin vai pareittain.

Ensimmäisessä osiossa vastauksista ei saanut pisteitä. Jokaisen kysymyksen jälkeen vastaukset käytiin läpi ja pisteitä seurattiin. Tietovisailun jälkeen julkistettiin voittaja.



Kuva 9. Kuvakaappaus Kahoot!-visailusta. Kahoot!-tietovisailussa kysyttiin YouTube'n ensimmäisestä videosta. Kahdeksan pelaajaa kahdestatoista tiesi oikean vastauksen.

OHJEET

1. Mene puhelimella osoitteeseen kahoot.it: [→ https://kahoot.it/](https://kahoot.it/)
2. Kirjoita koodi: 7-numeroinen koodi.
3. Kirjoita oma nimesi.
4. Odota tietovisailun alkua.

KYSYMYSSOSIO 1: OMAN SOMEN KÄYTTÖ

1. Käytän somea eli sosiaalista mediaa joka päivä.

- Totta
- Tarua

2. Valitse yksi: Käytän somea mieluiten...

- Puhelimella
- Tietokoneella
- Tabletilla

3. Palveluista käytän mieluiten...

- Facebook
- YouTube
- Instagram
- Jokin muu, esim. WhatsApp tai Discord

KYSYMYSSOSIO 2: OVATKO VÄITTÄMÄT TOTTA VAI TARUA

4. YouTuben ensimmäisen videon nimi oli "Me at the Zoo".

Oikea vastaus: Totta

Video julkaistiin 23.4.2005. Videolla yksi YouTuben perustajista on eläintarhassa katsomassa norsuja.

5. Instagramin tykkäyksen julkaisu on kuva kananmunasta.

Oikea vastaus: Totta

Kananmunan kuva on julkaistu tilillä world_record_egg, ja sillä on yli 55 miljoonaa tykkäystä.

6. Vuonna 2019 yli puolet maailman väestöstä käytti sosiaalista mediaa.

Oikea vastaus: Tarua

Vuonna 2019 noin 42 prosenttia maailman väestöstä käytti sosiaalista mediaa, mutta luku vaihtelee paljon eri mantereiden välillä.

KYSYMYSSOSIO 3: VALEUUTISET. SOMESSA ON HELPPO LEVITTÄÄ VALEUUTISIA. OVATKO NÄMÄ UUTISET TOTTA VAI TARUA?

7. Kuvakaappaus Twitteristä Rihannan jakamasta kuvasta, jossa suuressa osassa Australian mannerta näyttää olevan metsäpaloja. Kuvatekstinä "devastating. #Australia"

Oikea vastaus: Tarua

Kyseessä on taiteilijan tekemä kuva, johon on koottu erillisiä palopesäkkeitä pitkältä ajalta. Kuva on siis manipuloitu eikä vastaa todellista hetkellistä tilannetta.

8. Vuonna 2016 paavi antoi tukensa Donald Trumpille USA:n presidentinvaaleissa.

Oikea vastaus: Tarua

Tämä on vuoden 2016 tunnetuin valeutinen, joka levisi useasta eri lähteestä erityisesti sosiaalisessa mediassa.

9. Tämä kuva kertoo, oletko terve ja nukkunut hyvin. Kuvassa on kuvailluusio, jossa on vasemmalla laidalla pallo ja keskellä suppilomainen muoto. Muodoissa on kuusikuvioista muodostuva tekstuuri, josta johtuen pallo, suppilo ja tausta näyttävät liikkuvan, kun kuvaa katselee.

Oikea vastaus: Tarua

Tätä kuvaa jaettiin ahkerasti somessa vuonna 2018. Mukana oli keksitty tarina, jonka mukaan kuva liikkuu, jos olet sairas tai väsynyt. Todellisuudessa kuva on taiteilijan tekemä ja tarkoitettu ainoastaan optiseksi illuusioksi.

KESKUSTELUTEHÄVÄ MIHIN SINÄ KÄYTÄT SOSIAALISTA MEDIAA?

OHJEET

Keskustele parin kanssa tai pienryhmässä. Keskustelujen jälkeen yksi ryhmästä kertoo kaikille, mistä he ovat keskustelleet.

1. Mihin sinä käytät sosiaalista mediaa?
2. Mitä hyötyä sosiaalisen median käyttämisestä on? Esimerkiksi, oletko oppinut englantia tai suomea? Oletko tavannut uusia ihmisiä? Oletko löytänyt uuden harrastuksen?

TEHTÄVÄ 3

SUPERSANKARITRENI. LIIKUNTATEHTÄVÄN OHJEISTUS JA SUORITTAMINEN / KESTO 45 MIN

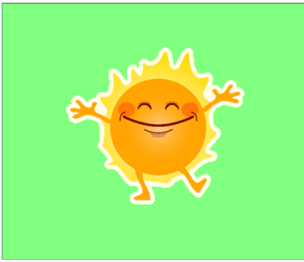
Liikuntatehtävän ohjeet sivulla 139.

LOPUKSI

Maahanmuuttajien TET-harjoittelu rakennettiin yhtä kiireisellä aikataululla kuin Game Design TET. Matkalla opimme kuitenkin paljon ja muutimme toimintatapojamme helpottaaksemme sisältöjen ymmärrettävyyttä. Tehtävien tekeminen ja palautteen antaminen digitaalisille alustoille ei onnistunut hyvin heterogeenisen ryhmän vuoksi. Osalla oli vaaditut taidot, mutta kaikki eivät olleet ennen käyttäneet digitaalisia ohjelmia tai sovelluksia. Siirryimme muun muassa paperiseen palautelomakkeeseen.

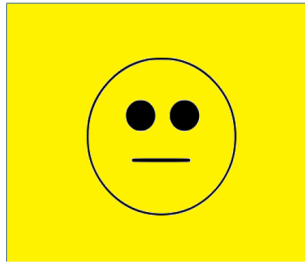
Ryhmältä kerättiin palautetta jokaisen päivän päätteeksi. Palautelomakkeena käytettiin kuvallista, emojeihin perustuvaa kyselyä, joka on esitelty Tuntumaa hyvinvointiin valmennuksen kuvauksen yhteydessä. Kokeilun lopussa kerättiin vielä palautetta kokonaisuudesta. Kaikki vastaajat (N=12) kuvasivat mielipidettään vihreän lapun mukaisesti.

1



12 vastaajaa

2



3



Perusteluissa nousi esille moninaisia asioita, joista osallistujat olivat oppineet ja pohtineet itselle merkityksellisiä asioita:

“TOSI HYVÄ MINUA MINÄ OPI HYVIN, KIITOS”

“KOSKA UNELMAT TOTEUTUIVAT. JOTEN ON TÄRKEÄ YMMÄRTÄÄ, MITÄ SINÄ HALUAT SAADA ELÄMÄLTÄ”

“MINÄ AJATTELIN, OLI MUKAVA PÄIVÄ MINULLE, KOSKA OLI ERI TEHTÄVIÄ. OLIMME LUOVA JA KESKUSTELEMAAN YSTÄVIEN KANSSA”

“ERINOMAISET TEHTÄVÄT, SE ON ERITTÄINEN MIELENKIINTOINEN JA HAUSKA”

Kysyttäessä, minkälaisia muita sisältöjä toivoisit vastaavan oppituntien aiheiksi, osallistujat toivoivat lisää luovia toteutuksia muun muassa draamaa, kisailua ja keskustelua. Jaksolle kaivattiin myös tutustumista unelmiensa ammattiin. Suomen kielen harjoittaminen ja suomalaisen kulttuurin tuntemus koettiin tärkeäksi osaksi TET-harjoittelua. Osallistujat kertoivat myös, mistä teemoista he olivat hyötynneet eniten. Viikon aikana käyty sisällöt nousivat kaikki esille; ryhmän palautteesta kuului myös kiitollisuus, kohteliaisuus ja se, että koulun arkeen pystyttiin tuomaan korona-aikana sisältöjä oppilaitoksen ulkopuolisesta työelämästä digitaalisesti.

LÄHTEET

Ruuti – sukupuolisensitiiviset ura- ja työpaikkaohjauksen mallit -hanke. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/ruuti-sukupuolisensitiiviset-ura-ja-tyopaikkaohjauksen-mallit/> [viitattu 5.6. 2021].

Storyboard: <https://www.storyboardthat.com/>

Papunet. 2021. Äänipankki. Saatavissa: <https://papunet.net/materiaalia/äänipankki> [viitattu 20.4.2021].

Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta. s.a. Positive Education Oy. Saatavissa: <https://www.positiivinenoppiminen.fi/100-vahvuutta/> [viitattu 4.6.2021].

8

TYÖPAJAVALMENNUSTA DISCORDISSA

Jani Lehtinen, Minna Porvari, Kirsi Purhonen,
Paula Myöhänen ja Eeva Hammar

KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

PeliKlaani-hanke toteutti syksyllä 2020 ja keväällä 2021 Mikkelin kaupungin työpajoille valmennussisältöjä työpajan toiminnan ollessa verkossa koronan takia. Valmennusten tavoitteena oli tuottaa työpajojen Discordiin sellaisia sisältöjä, joissa tuettiin itsetuntemusta, liikkumista, osaamisen tunnistamista ja yleisiä työelämätaitoja. Menetelminä käytettiin musiikkia, valokuvausta ja pelillisyyttä taitojen kehittämisen menetelminä. Verkkoalustana käytettiin työpajan omaa Discordia, jonne luotiin oma kanava PeliKlaanin sisällöille. Discordissa oli mahdollisuus monikanavaisen vuorovaikutukseen, jotta vuorovaikutus olisi helppoa ja kynnyksetöntä. Keskustelua ja mielipiteen ilmaisua sai käydä puhekanavalla, chatissä tai sisältöjen ohjauksessa käytetyn Padletin kommenttikentissä anonyymisti.

Valmennusta tuotettiin kolmelle viikolle kolmena päivänä 1,5 tuntia kerralla siten, että kaksi kertaa viikossa toteutettiin sama sisältö ja kerran viikossa tuotettiin viikkoliikunta. Viikkoliikunnan sisällöt on kuvattu erillisessä osiossa **s. 134**. Jokaisen kerran jälkeen nuorilta pyydettiin kuvallista Liikennevalo-palautetta, joka on esitelty Tuntumaa hyvinvointiin -valmennuksen osiossa **s. 31-32**

ELÄMÄNI MUSA

ELÄMÄNI MUSA-VERKKOTYÖPAJA / KESTO 1 H 30 MIN

Elämäni musa -verkkotyöpajan tavoitteena oli lisätä itsetuntemusta musiikin avulla sekä tuottaa osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia.

Musiikkiteemaisessa verkkotyöpajassa kuunneltiin osallistujien valitsemia, heille merkityksellisiä biisejä YouTubesta. Osallistuminen ei edellyttänyt musiikillista osaamista. Laitteistovaatimuksena oli tietokone tai puhelin sekä verkkoyhteys, joka riitti YouTube-videoiden katsomiseen.

Osallistujat ilmoittivat ennakkoon musiikkikappaleen, joka on heille merkityksellinen. He lähettivät kappaleen YouTube-linkin ja siihen liittyvän tarinan sähköpostilla ohjaajalle. Jokaisella osallistujalla oli valittuna yksi biisi, johon liittyi esimerkiksi jokin henkilökohtainen tarina tai muisto.

Työpajan alussa oli esittäytymiskierros, jossa jokainen kertoi perustelun omalle biisivalinnalleen paljastamatta biisiä. Biisit kuunneltiin vuorotellen YouTubesta osallistujien lähettämien linkkien kautta. Ohjaaja jakoi biisin YouTube-linkin Discordin tekstikanavalle aina ennen kyseisen biisin kuuntelua. Jokainen kuunteli ja katsoi biisit omalta laitteeltaan sovittuna hetkenä.

Kappaleiden soidessa osallistujat kommentoivat, mitä tuntemuksia kappaleet herättivät. Verkkopajan aikana myös arvuuteltiin, mikä on kenenkin valitsema biisi perustuen esittelykierroksen biisivalintojen perusteluihin. Lopuksi paljastettiin, mikä oli kenenkin valitsema biisi ja kuka arvasi eniten oikein.

Elämäni musa -verkkopajan idea pohjautui Ylen esittämään sarjaan Elämäni biisi.

TYÖVÄLINEET

- Puhelin, tietokone tai muu laite ja verkkoyhteys
- Kynä ja paperi muistiinpanoja varten
- Discord

OHJEET / ENNAKKOTEHTÄVIIN

1. Valitse jokin sinulle merkityksellinen biisi.

Biisiin voi liittyä muistoja, esimerkiksi jokin merkittävä tapahtuma elämässä. Biisi on saattanut auttaa jaksamaan vaikeiden aikojen yli. Se voi olla myös biisi, josta saat energiaa tai joka auttaa sinua rentoutumaan. Joskus biisissä on tärkeintä sanat, joskus melodia tai rytmi merkitsee. Usein ihmisillä on monia lempibiisejä. Jos sinulla ei tule mieleen mitään musiikkiin liittyvää tarinaa, valitse silti jokin suosikkibiisisi. Huomaa, että kappaleen tekstit tai musiikkivideo eivät saa sisältää rasistista materiaalia eivätkä ne saa loukata mitään tiettyä kansanryhmää.

2. Kun olet valinnut biisin, etsi se YouTubesta.

Biisiin voi liittyä muistoja, esimerkiksi jokin merkittävä tapahtuma elämässä. Biisi on saattanut auttaa jaksamaan vaikeiden aikojen yli. Se voi olla myös biisi, josta saat energiaa tai joka auttaa sinua rentoutumaan. Joskus biisissä on tärkeintä sanat, joskus melodia tai rytmi merkitsee. Usein ihmisillä on monia lempibiisejä. Jos sinulla ei tule mieleen mitään musiikkiin liittyvää tarinaa, valitse silti jokin suosikkibiisisi. Huomaa, että kappaleen tekstit tai musiikkivideo eivät saa sisältää rasistista materiaalia eivätkä ne saa loukata mitään tiettyä kansanryhmää.

3. Kerro, mitä kyseinen biisi sinulle merkitsee.

Jos biisiin liittyy jokin muisto tai tarina, kerro se lyhyesti kuvaillen. Voit kirjoittaa tekstin samaan sähköpostiin biisin linkin kanssa.

4. Lähetä biisin YouTube-linkki ja tarina biisin merkityksestä ohjaajan sähköpostiin ennalta määrättyyn päivämäärään mennessä.

OHJEET / TYÖPAJAAN

1. Jokaisella osallistujalla on valittuna yksi biisi.
2. Työpajan alussa on esittäytymiskierros, jossa jokainen esittäytyy ja kertoo lyhyesti perustelun omalle biisivalinnalleen paljastamatta biisiä. Tässä vaiheessa muita osallistujia opastetaan tekemään muistiinpanoja biisivalintojen perusteluista.
3. Työpajassa osallistujien valitsemat biisit kuunnellaan vuorotellen YouTubesta. Ohjaaja jakaa linkin Discordin tekstikanavalle. Jokainen kuuntelee/katsoo biisit sovittuna hetkenä omalta laitteeltaan.

4. Biisien soidessa osallistujat kommentoivat biisejä (tunnelma, melodia, sanat, rytmi, video) kirjoittamalla tekstikanavalle esimerkiksi, mitä fiiliksiä biisi herättää.
5. Biisien soidessa osallistujat arvuuttelevat, mikä on kenenkin valitsema biisi. Arvaukset perustuvat työpajan alussa kuultuihin valintaperusteluihin.
6. Biisien väleissä voi olla myös keskustelua biiseistä.
7. Kun kaikki biisit on kuunneltu, paljastetaan, mikä oli kenenkin valitsema biisi ja kuka veikkasi eniten oikein.

PELILLISYYS

Pelillisyysharrastuksen tavoitteena oli tutustua aiheeseen käytännönläheisesti. Valmennuskerta oli tiivis, yksittäinen paketti, joka pyrki herättelemään osallistujia huomaamaan pelillisyyttä ympärillään melkein missä tahansa yhteydessä tai alalla. Peliala on hyvin monimuotoinen, ja sen sisältä löytyy paljon sellaista osaamista, jota vaaditaan hyvin erilaisissa ammateissa. Jos siis peliala näyttyy kiinnostavana harrastuneisuuden kautta, on ilahduttavaa tietää, että samoja pelaamiseen yhdistettäviä taitoja voi hyödyntää pelillistämisen kautta myös muilla aloilla. Pelillisyyden hyödyntäminen ja sen mahdollisuuksien tiedostaminen alasta riippumatta voi tulevaisuudessa olla arvokas taito.

Pelillisyyden valmennuskerta aloitettiin pohtimalla omaa pelaamistaan ja ensimmäisenä mieleen ponnahtavia pelaamisen hyötyjä. Tarkoituksena oli lähestyä pelillistämistä oman pelaamisen kautta, josta edettiin itse pelillisyyden käsitteen avaamiseen. Tämän jälkeen oli mahdollista keskittyä siihen, mitä pelillisyyden ja pelillistämisen ovat käytännössä. Aiheeseen paneuduttiin useiden tehtävien sekä runsaiden esimerkkien kautta, jotta osallistujat saivat mahdollisimman konkreettisen ja laajan käsityksen pelillisyydestä. Teemakohtaisten tehtävien lisäksi nostettiin esiin lyhyesti myös pelillistämisen kritiikkiä sekä historiaa.

Valmennuskertaa varten oli tehty oma Padlet-pohja, johon oli koottu aikajärjestykseen päivän tehtävät ja teemat. Osallistujilla oli oikeudet kommentoida julkaisuihin, ja tätä ominaisuutta hyödynnettiin tehtävien annossa. Valmennuskerran jälkeen kaikki materiaalit jäivät talteen pohjalle, joten niihin pystyi halutessaan palaamaan.

TEEMA 1

PELAATKO? / KESTO 10 MIN

Tehtävän tavoitteena oli avata keskustelua ryhmän harrastuneisuudesta pelien parissa. Vastaukset antoivat arvokasta tietoa ohjaajalle ryhmän kiinnostuksesta ja lähtökohdista peleihin ja pelillisyyteen. Peliharrastajat tavallisesti keskustelelevat mielellään peleistä, joten aiheen kautta oli hyvä lähestyä erilaisia teemoja, kuten peleistä opittuja taitoja ja pelaamisen hyötyjä.

OHJEET

Kysymykset osallistujille, joita kommentoida joko kirjoittamalla tai keskustellen:

- Harrastatko perinteisiä/ei-digitaalisia tai digitaalisia pelejä?
- Millaisissa peleissä olet hyvä?
- Oletko oppinut pelaamalla mitään? Kerro esimerkkejä.
- Mitä muuta hyötyä pelaamisesta voi olla?

ESIMERKKIVASTAUKSIA:

"PELAAN SIMS 4 TIETOKONEELLA. JA JOSKUS PELAAN WOWIA. PELAAN NOITA KOSKA TYKKÄÄN SELLAISTA PELEISTÄ MSISÄ VOI KEHITTÄÄ HAHMOA JA MUUTTAA ULKONÄKÖÄ. NIISTÄ VOI OPPIA ESIM. ARKIELÄMÄN TAITOJA"

"PELAAN PALJON TIETOKONEELLA PULMAPELEJÄ, KOSKA EN TAAS PIDÄ ESIM. SIMS-PELEISTÄ, JOTKA JÄMÄHTÄÄ PAIKALLEEN, VAAN TYKKÄÄN SEIKKAILLA PELEISSÄ JA TEHDÄ TEHTÄVIÄ ESIM. RESIDENT EVIL. TOKI MYÖS LAUTAPELEJÄKI TULEE LAPSIEN KANSSA PELATTUA"

"PELAAN PLAYSTATIONILLA, MOBIILILAITTEILLA JA TIETOKONEELLA. OLEN AIKANAAN OPPINUT PELEISTÄ HYVÄN ENGLANNINKIELENTAIDON"

"VOI OPPIA KIELIÄ, HISTORIAA KOORDINAATIOKYKYÄ JA REAKTIONOPEUTTA"

"PELAAN OVERWATCHIA KONSOLILLA JA OON AIKA HYVÄ SIINÄ. VÄLISTÄ PELAILEN MYÖS POIKAKAVERIN TIETSIKALLA OW:TA SEKÄ WOWIA. PUHELIMESSA MULLA ON POKÉMON GO JA TEAMFIGHT TACTICS. PELATESSA OON TERÄVÖITTÄNYT NÄKEMISTÄNI JA HUOMAAN NOPEAMMIN YKSITYISKOHTIA KAUKAA"

TEEMA 2

MITÄ ON PELILLISYYS? / KESTO 10 MIN

Tehtävä sivulla 87 (GDDET#2 tehtävä 3). Videon jälkeen pelillisyyden käsitettä ja yleisimpiä hyödyntämiskohteita käydään vielä läpi keskustellen.

TEEMA 3

MIKSI PELILLISTÄMINEN ON SUOSITTUA? / KESTO 5 MIN

Tehtävä sivulla 82 (GDDET#1 tehtävä 5).

TEEMA 4

MISSÄ OLET TÖRMÄNNYT PELILLISYYTEEN?

/ KESTO 15 MIN

Tehtävän tavoitteena oli pohtia, missä osallistujat ovat itse törmänneet pelillisyyteen. Kommentteja sai kirjoittaa Padlet-alustalle, mutta samalla aiheesta keskusteltiin. Padletissa oli muutama vinkki ajatusten herättelyyn. Muistelemisen ja muistojen tutkailu uuden tiedon valossa oli tutkimusmatka kunkin osallistujan kosketuspintaan pelillisyyden osalta.

- Koulussa, töissä, työpajalla...
- Hyötypelit, mobiilisovellukset, aktiivisuuden seuranta...
- Mainokset, kanta-asiakkuus- ja etuohjelmat...
- Museot, huvipuistot, elämykset...

ESIMERKKIVASTAUKSIA:

"KOULUSSA (LIIKUNTATUNTI), LIDL PLUS-SOVELLUS, MAINOKSISSA, AMIKSESSA KEITTIÖN PUOLELLA KU PITI LASKEE MATIKKAA: PITI OTTAA MITTALUSIKAT SUN MUUT JA KATOTTII VIDEOлта ET MITEN PALJON KANNATTAA MITTAA VAIKKA NESTETTÄ"

"OLEN PARHAILLAAN OSANA PELILLISYYTTÄ"

"MUSEOSSA, NÄYTTELYSSÄ, KAHOOT! KOULUSSA, URHEILUN SEURANTAAN SOVELLUS YMS."

TEEMA 5

MISSÄ PELILLISYYTTÄ ON - CASE ESIMERKIT

/ KESTO 20 MIN

Tutustumalla erityyppisiin esimerkkeihin, teeman tavoitteena oli esitellä erilaisia kohteita pelillistämisen hyödyntämiseen. Esimerkeiksi oli nostettu opetus, rekrytointi, yritys esimerkki OiOi sekä museot.

Pelillisuus opetuksessa kiteytyy tavallisesti erilaisten pelillisten elementtien sekä varsinaisten hyötypelien hyödyntämiseen. Esimerkissä tarkastelukohteena oli TeacherGamingin kehittämä Saarella-oppimispeli. Yleisesti, kun pelillisyyttä hyödynnetään opetuksessa, oppilaan täytyy opiskella pärjätäkseen pelissä, ja taas halu pärjätä pelissä motivoi opiskelamaan. Pelillisuus tekee oppimisesta merkityksellistä ja tarjoaa konkreettisen tilanteen tiedon hyödyntämiselle.

Rekrytoinnissa pelillisuus haastaa perinteisiä rekryointitapoja. Esimerkiksi hakija voi näyttää omaa osaamistaan tai hakemisprosessi voi edetä tasoissa. Työntekijöille voidaan myös tarjota palkintoja pätevien hakijoiden suosittelemisesta. Pelillistäminen sitouttaa hakijaa sekä työntekijää ja parantaa mielikuvaa työnhausta ja työnantajasta. Pelillisyyden keinoin työnantaja voi vaikkapa esitellä työtiloja, tiimiä tai työpaikan kulttuuria, mutta myös jo hakuvaiheessa kevyesti perehdyttää hakijaa tuleviin työtehtäviin, jolloin sopivan henkilön löytäminen varmistuu.

Yritysesimerkki OiOi ei ole perinteinen pelialan yritys, vaan se tekee virtuaalisia ja pelillistettyjä elämys- ja taideseiniä. Yrityksen teemoina ovat esimerkiksi hyvinvointi, taideinstallaatiot, hui- ja teemapuistot, museot, julkisivut, tapahtumat ja esittelyt. Yritys valittiin esimerkiksi myös, koska se oli osallistujille paikallinen eli mikkeliläinen.

Museoiden kohdalla esiin nostettiin muutama erityyppinen esimerkki: virtuaaliset taidenäyttelyt, Muisti ja Fame-musiikkimuseo. Sodan ja rauhan keskus Muisti sijaitsee myös Mikkeliissä, ja museon verkkosivuilla kerrotaan museokokemuksen painottuvan nykyteknologiaan ja ihmisten tarinoihin. Fame puolestaan on interaktiivinen museokokemus, joka sisältää myös virtuaalisia vierailuja Suomen tunnetuimmille esiintymislavoille. Näyttely- ja museotoiminta on nykypäivänä omaksunut paljon myös pelillisyyteen rinnastettavia elementtejä, joten museot ovat hyvä paikka tutustua käytännössä pelillisyyteen.

OHJEET

Jokainen pelillisyyttä sisältävä esimerkki on lisätty omaksi julkaisuksi Padlet-pohjalle. Esimerkeistä on listattu pääpiirteet, miten ja millaista pelillistämistä siinä on sekä mitä hyötyä pelillistämisestä on esimerkin yhteydessä. Teeman aikana ja jälkeen osallistujat saavat käydä lisäämässä edelliseen tehtävään omia yhteentörmäyksiään pelillisyyden kanssa.

TEEMA 6

URATARINOITA JA AMMATTEJA PELILLISYYDEN PARISSA / KESTO 30 MIN

Teemaa varten oli kerätty erilaisia uratarinoita, ammatteja sekä ammattialoja, jotka sisälsivät pelillisyyttä. Osallistujien tehtävänä oli tutustua kiinnostaviin tarinoihin ja vastata ainakin yhden tarinan osalta kysymyksiin. Tarinan sai etsiä myös itse verkosta, jos kiinnostavaa ei löytynyt valmiiksi kerättyjen joukosta.

Tavoitteena oli jatkaa pelillisyyttä sisältäviin aloihin tutustumista vielä syvemmin. Edellisessä teemassa tutustuttiin eri aloihin laajasti, ja tässä tehtävässä tarinat olivat suppeita, yksittäisiä esimerkkejä, joihin pelillisuus liittyy.

Esimerkkejä oli nostettu sosiaalityön, terveydenhuollon, puolustusvoimien, pelialan, ohjelmoinnin, opetuksen, e-urheilun, markkinoinnin, matkailun ja elämysteollisuuden aloilta. Uratarinoissa oli mukana sisältömarkkinoinnin asiantuntija, pelialan yrittäjä, kasvuhakkeri, kulttuurisihteeri, toimitusjohtaja sekä pelillistämisen professori.

OHJEET

Kaikki esimerkit on linkitetty kahteen Padlet-julkaisuun: Uratarinat sekä Ammatit ja alat. Kysymyksiä varten on oma julkaisunsa, ja niihin vastataan kommentoimalla julkaisua. Tehtävään varataan myös aikaa vastausten läpi käymiseen ja yhteiseen pohdintaan kiinnostavista aloista.

Kerro, minkä tarinan valitsit, tai jos etsit muualta, esittele tarina lyhyesti.

1. Miksi tarina kiinnosti?
2. Miten pelillisuus liittyy valitsemaasi uratarinaan/alaan? Kerro esimerkkejä.
3. Mitä taitoja/koulutusta tarinan ammatissa tai alalla tarvitaan?

ESIMERKKIVASTAUKSIA:

1. PAKOPELI. TEEMA KIINNOSTI ITSEÄNI, Koska se on luova ja tykkään ongelmanratkaisun elementistä
2. PELILLISYYS LIITTYY ALAAN SILLÄ, ETTÄ PAKOPELISSÄ SAA TAITOJA ONGELMANRATKAISUUN, TIIMITYÖTAITOJA JA KYKYÄ RYHMÄYTYMISEEN
3. ÄÄRIMMÄISEN PALJON LUOVUUTTA, IHMISEN MIELENLIIKKEIDEN TUNTEMUSTA, KYKYÄ SUUNNITELLA JA ORGANISOIDA TILANNE/TEEMA JOSSA PELAAJAT LIIKKUVAT, KEHITTÄÄ TARINOITA

1. VALITSIN PELIALAN YRITTÄJÄN JONI PIIROISEN. TARINA KIINNOSTI Koska nuori kaveri ja peliala kiinnostelee.
2. KOKO ALA ON TÄYNNÄ PELILLISYYTTÄ
3. MEDIA-ALAN JA KUVALLISEN ILMAISUN PT, AUDIOVISUAALISEN VIESTINNÄN OSAAMISALA, JA TIETTY HYÖTYÄ ON JO AIKAISEMMIN OPITUISTA OMISTA TAIDOISTA, KOODAUksesta YMS.

1. VALITSIN TARINAN "TIETOKONEPELIT TULEVAT TERVEYDENHUOLTOON". TARINA KIINNOSTI, Koska halusin tietää millaisia pelejä terveydenhuoltoon ja sosiaalipuolelle on keksitty
2. PELILLISYYS LIITTYY ESIMERKIKSI VERKKOKUNTOUTUKSEEN JA ERILAISIIIN SIMULAATTOREIHIN
3. TARVITAAN JOTAIN SOSIAALIALAN KOULUTUSTA

OSAAMISEN TUNNISTAMINEN JA SANOITTAMINEN

Usean työpajan valmennustehtäviin kuuluu myös ansioluettelon tekeminen ja osaamisen sanoittaminen siihen. Oman osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen ei ole aina helppoa varsinkaan ammattiuran alkupäässä. Osaaminen muodostuu monenlaisista osa-alueista, ja vaikeinta on usein sanoittaa osaaminen konkreettisiksi asioiksi kuvaavalle kielelle silloin, kun osaajalla ei ole vielä työkokemusta paljon ja työpajoilla suoritettavat tehtävät mieleltään pajan mukaiseksi isoksi kokonaisuudeksi.

PeliKlaani-hankkeessa ajattelimme, että tärkeintä osaamisen sanoittamisessa on kuvata ihmisen onnistumisia, taitoja ja taipumuksia jo ammattiuran alkuvaiheessa, sillä osaamista kertyy paljon muun muassa ihmisen arkielämän, harrastusten ja pienien osatehtävien, esimerkiksi TET-jaksojen tai työpajatoiminnan yksittäisten työtehtävien, kautta. Pilkkomalla työtehtäviä konkreettiselle tasolle ja pienemmiksi kokonaisuuksiin pääsemme paremmin kiinni osaamisen sanoittamiseen.

Osiota ja tehtävää varten oli tehty oma Padlet-pohja, jonne rakennettiin jokaiselle onnistumis- ja osaamiskortit. Tehtävän tavoitteena oli konkreettisella tasolla sanoittaa omia vahvuuksiaan ja osaamistaan sellaisiin osioihin, joita voi myös hyödyntää ansioluettelon tai työhakemuksen osana. Tehtävässä hyödynnettiin **Positive Education Oy:n Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta** -listaa huomioiden yrityksen määrittelemät käyttöoikeudet. Tehtävissä sovellettiin myös **Kumous Oy:n (2019)** vinkejä eri yhteyksissä ilmenevän erilaisen osaamisen tunnistamiseksi tai löytämiseksi.

TEEMA 1

VAHVUUDET / KESTO 15 MIN

OHJEET

1. Valitse listalta kymmenen itseäsi kuvaavaa vahvuutta **Positive Education Oy:n Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta** -listalta (Ohjaaja: Ennen käyttöä tarkasta käyttö- ja tekijänoikeudet) → <https://www.positiivinenoppiminen.fi/100-vahvuutta/>
2. Rajaa näistä kymmenestä vahvuudesta 3–5 vahvuutta, joita pidät itsellesi tärkeimpinä.

KESKUSTELUOSIO:

Miten vahvuudet näkyvät siviilielämässäsi? Käytätkö samoja vahvuuksiasi sekä siviilissä että työssä/työpajalla?

TEEMA 2

ONNISTUMISEN HETKI / KESTO 15 MIN

OHJEET

1. Kirjaa Padletiin tapahtuma/kohtaaminen, jolloin koit onnistuneesi.
2. Tarkastele ja kommentoi Padletissä muiden onnistumisia osaamisen näkökulmasta. Mitä henkilön on pitänyt osata, jotta kyseinen tilanne on onnistunut? Etsi onnistumisista sellaisia taitoja, jotka eivät välttämättä liity mihinkään ammattiin, vaan ovat ns. yleisiä taitoja.

KESKUSTELUOSIO:

Miten arjessa tarvittavat yleiset taidot liittyvät työelämään?

TEEMA 3

OMAN OSAAMISEN/TAITOJEN SANOITTAMINEN OSAAJAKORTEIKSI / KESTO 15 MIN

OHJEET

1. Mieti työpajajaksoasi, harrastustasi, aiempaa TET-harjoittelupaikkaasi tai kesätyöpaikkaasi.
2. Mieti, mitä olet tehnyt ja missä. Esimerkiksi näin: Olen ollut puoli vuotta mukana nukketeatteriyhdistyksessä vapaaehtoisena.
3. Mieti, minkälaisia työtehtäviä teit pajalla. Esimerkiksi näin: Olen ommellut nukketeatterin nukeille näytelmävaatteita.
4. Kuvaile, missä tekemiäsi tuotoksia hyödynnettiin. Esimerkiksi näin: Nukketeatteriesitystä näytettiin teatterissa 10 kertaa.
5. Kuvaile onnistumiskokemuksesi. Esimerkiksi näin: Nukketeatterin ensi-illasta oli lehtijuttu paikallislehdessä. Puvut näyttivät hyvälle valokuvassa. Olin iloinen, että nimeni mainittiin myös nukketeatterin esitteessä puvustajana. Opिन myös paljon näytelmän tuottamiseen tarvittavasta yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta toisten kanssa.
6. Kuvaile motivaatiosi, miksi juuri tämä osaaminen on tärkeää jatkon kannalta esimerkiksi harjoittelupaikkaa hakiessasi. Esimerkiksi näin: Olen kiinnostunut hyödyntämään vapaaehtoistyössä hankkimiani taitojani tarjoamassanne työharjoittelu-/kokeilupaikassanne.
7. Etsi kyseiseen osaamiseesi/taitoihin liittyviä valokuvia itseltäsi.
8. Perusta itsellesi Padlet-alusta, johon kokoat sanoittamasi osaamisen ja siihen liittyvän kuvan.
9. Kokoa teksti Padletin tekstikenttään ja liitä osioon valokuva tekemistäsi töistä. Vastaavasti voit koota osaamisesi jollekin muulle sähköiselle alustalle, esimerkiksi ilmaiseen blogipohjaan.
10. Kokoa teksti ja kuva yhtenäiseksi oman osaamisen esittelyksi. Voit hyödyntää osaamiskorttien tietoa myös työhakemuksissa tai ansioluettelossa.

"NIMENI ON TAUNO TAITAVA. OLEN OLLUT PUOLI VUOTTA MUKANA NUKKETEATTERIYHDISTYKSESSÄ VAPAAEHTOISENA. OMPELIN NUKKETEATTERIN NUKEILLE ERILAISIA VAATTEITA NÄYTELMÄÄ VARTEN. NUKKETEATTERIESITYSTÄ NÄYTETTIIN TEATTERISSA 10 KERTAA. NUKKETEATTERIN ENSIILLASTA OLI LEHTIJUTTU PAIKALLISLEHDESSÄ, JA PUVUT NÄYTTIVÄT HYVÄLLE VALOKUVASSA. OLIN ILOINEN, ETTÄ NIMENI MAINITTIIN MYÖS NUKKETEATTERIN ESITTEESSÄ PUVUSTAJANA. KAVERIT OVAT OTTANEET LEHTIJUTUN JÄLKEEN MINUUN YHTEYTTÄ JA TILANNEET MINULTA OMPELUPALVELUJA.

- 11.** Hyödynnä taitojesi esittelyä jakamalla näyteportfoliotasi sähköisesti esimerkiksi työ- tai harjoittelupaikkaa hakiessasi tai esittele osaamistasi, taitojasi ja motivaatiosi sosiaalisessa mediassa. Älä ole liian vaatimaton!
- 12.** Jatka osaajakorttien rakentamista aina, kun uusi taito kehittyy tai tunnistat jonkun vanhan, unohtuneen taidon. Valitse osaajakorteista sellainen tieto tai taito, jolla voit konkreettisesti vastata pyydetyn työ- tai harjoittelupaikan vaatimuksiin.

LOPUKSI

Työpajojen arki perustuu pitkälti konkreettisiin työtehtäviin, joissa kädentaidot ja tekemällä oppiminen ovat vahvassa roolissa. Kevään aikana testatut ja verkossa toteutetut sisällöt rikkoivat tätä rutiinia ja herättelivät pohtimaan omaa itsetuntemusta luovasti, pelillisesti itse opiskeluun tai työhön valmentautumisen asiaa unohtamatta. Hankkeen tuottamista sisällöistä kerättiin Liikennevalo-palautetta, jonka malli on esitelty Tuntumaa hyvinvointiin valmennuksen yhteydessä.

Osallistujapalautteen mukaan osa hankkeen sisällöistä oli vaikea yhdistää käytännön työn lomaan keskelle päivää. Osa koki sisällöt mielenkiintoisiksi, ja ne toivat työpajatoimintaan vaihtelua, ja osalle abstrakteihin asioihin keskittyminen verkon välityksellä oli hankalaa.

Vaikka palautelomakkeen täyttäminen oli tehty mahdollisimman helpoksi, palautteen antaminen koettiin vaikeaksi ja erityisesti kriittisen palautteen antaminen tuotti osallistujille hankaluuksia. Kehittämishankkeen valmentajina taas näemme kriittisen palautteen ainoana keinona kehittää sisältöjä ja tulimme siihen tulokseen, että palautteen antamista ja sen muotoilun harjoittelua olisi hyvä sisällyttää valmennussisältöihin.

Sisällöistä saaduista palautteista kiitosta saivat eniten viikkoliikuntaan liittyneet tehtävät. Ne tauottivat työpajan arkea ja auttoivat lähtemään liikkeelle ja kodin ulkopuolelle. Kaikkien tehtävien toteutuksiin liittyvä tehtävien antamisen selkeys sai myös kiitosta. Tehtävien pilkkomiseen oli erityisesti panostettu, jotta Discordissa tapahtuva ohjaus olisi helppoa seurata.

Tärkeä havainto luovien menetelmien käyttämisestä tuli myös Elämäni musa -työpajasta työpajan omalta ohjaajalta. Ohjaaja oli saanut uutta tietoa valmentautujasta, kun tehtävässä kerrottiin musiikin avulla itselle merkityksellisistä asioista. Musiikki toimi tässä tapauksessa tunteiden ja asioiden avaamisen väylänä, joista valmentautuja ei ollut aiemmin kertonut ja joka on ohjaussuhteen kannalta tärkeä asia:

“SAIMME NUORILTA ARVOKASTA TIETOA, KUN HE BIISEIHIN JA MUSIIKKIIN LIITTYVIEN TARINOIDEN KAUTTA KERTOIVAT TUNTEISTAAN JA MENNEISYYDESTÄÄN.”

Jotta tällaiset tai vastaavat työhön tai koulutukseen valmentavat sisällöt toimisivat hyvin työpajan arjessa, olisi jatkossa kiinnitettävä huomiota siihen, miten ja miksi työpajan valmennus sisältää tällaisia elementtejä. Ajankohdat ja abstraktien valmennussisältöjen sijoittaminen päivään vaatii myös pohtimista; jatkossa abstraktit sisällöt kannattaa sijoittaa valmennuspäivän alkuun ja niitä voidaan työstää eteenpäin ajatuksen tasolla konkreettisten työtehtävien lomassa. Usein vastaavien asioiden sisäistäminen ja oivallus on pitkä prosessi ja tapahtuu jonkin muun asian yhteydessä, varsinkin jos ohjaajalla on tilaisuus ottaa asia puheeksi muussa yhteydessä ja työnteon lomassa.

LÄHTEET

Leogrande, Ama. 2020. Koronakevät toi epävarmuuden, mutta moniosaajat pärjäävät aina. Blogikirjoitus 25.5.2020. Kumous Oy. Saatavissa: <https://kumous.com/blogi> [viitattu 16.6.2021].

Rantama, M. 2019. Työnhaku kesällä: kolme tapaa, jotka toimivat vaikka laiturin nokassa. Blogikirjoitus 26.6.2019. Kumous Oy. Saatavissa: <https://kumous.com/blogi> [viitattu 16.6.2021].

Positiivisen oppimisen 100 vahvuutta. s.a. Positive Education Oy. Saatavissa: <https://www.positiivinenoppiminen.fi/100-vahvuutta/> [viitattu 16.6.2021].

9

PELILLISTETTYJÄ JA LUOVIA LIIKUNTA- TEHTÄVIÄ

Kirsi Purhonen, Eeva Hammar, Anni Seppä, Mirka Jussila,
Jani Lehtinen, Paula Myöhänen ja Minna Porvari

PeliKlaani-hankkeen ohjaamien verkkototeutuksien yhtenä perustana oli digitaalisen tekemisen lisäksi miettiä fyysisistä hyvinvointia tukevia elementtejä valmennusten osaksi. Tehtävien tavoitteena oli houkutella nousemaan ylös tuolista ja kannustaa ulos liikkeelle. Tehtävät on ideoitu siten, että ne sisältävät erilaisia pelillisiä ja luovia ratkaisuja.

Vinkkivihkosessa esiteltyjen valmennussisältöjen liikuntatehtävät on koottu tähän osioon. Hyödynsimme samoja tehtäviä eri valmennuksissa ja kehittelimme niitä koko ajan eteenpäin. Tästä osiosta löytyvät myös muut hankkeen alussa kehitetyt liikuntatehtävät.

PeliKlaani-hanke toteutti keväällä 2020 ja 2021 Nuorten Työpajoille viikkoliikuntatehtäviä. Viikkoliikunta tapahtui täysin etänä Discordissa, ja tehtävät olivat hankkeen luonteen mukaisia: luovia, leikillisiä ja pelillisiä.

KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Tehtävänannot olivat kuvalliseen muotoon tehtyjä ohjeita, jotka käytiin sanallisesti läpi ryhmäläisille. Liikuntatehtävien tavoitteena oli saada nuoret keskellä päivää liikunnalliselle tauolle ja pois ruudun äärestä.

Jokaiselle liikuntatehtävälle oli varattu aikaa 45–90 minuuttia riippuen liikuntatehtävään käytettävissä olevasta ajasta. Tehtävien kuvalliset ohjeet jaettiin Discordin Viikkoliikunta-tekstikanavalla ja ohje kerrottiin puhekanavalla. Tehtävät suoritettiin itsenäisesti, mutta usean tehtävän kohdalla palattiin kanavalle keskustelemaan tehtävästä ja jaettiin tarvittaessa tehtävänannon mukaiset valokuvat ryhmän viestintäkanavassa.

TEHTÄVÄ 1

BONGAUSBINGO

Bingossa on tarkoitus kerätä ja rastittaa mahdollisimman monta samaan ruudukkoon kirjoitettua asiaa. Bongausbington ideana on liikkua lähiympäristössä ja etsiä tiettyjä ohjeen mukaisia asioita.

OHJEET

1. Bingoruudukon saat joko tulostettuna paperilla tai voit käyttää hyödyksi puhelinta. Näyttökuvaan tai tavalliseen kuvaan pystyy tekemään myös rasteja menemällä kuvan muokkausasetuksiin.
2. Bongausbingo toteutetaan ulkona, joten lähde ulos.
3. Ulkona saat liikkua kävellen, pyörällä tai potkulaudalla, mutta et auton kyydissä.
4. Kerää mahdollisimman monta ruudukkoon kirjoitettua asiaa.
5. Kun löydät ruudukolla olevan asian, rastita se.



Kuva 1. Bongausbingon ohjeistus.

TEHTÄVÄ 2 KUVAKÄVELY

Kuvakävely haastaa katselemaan luontoa ja ympäristöä uudesta kuvakulmasta. Kuvakävelyn tarkoitus on ottaa tehtävien mukaisia kuvia rennolla ja leikkimielisellä asenteella. Kuvakävelyn kesto on noin 45–60 min.

OHJEET

1. Ota kuva näkymästä, kun astut ulos. Hyödynnä eri kuvakulmia ja rajouksia.
2. Kävele sata askelta eteenpäin ja ota valokuva kiinnostavasta näkymästä tai asiasta, jonka näet.
3. Jatka kävelyä. Etsi ympäristöstä/maisemasta jokin muoto (ympyrä, neliö, kolmio tms.) ja kuvaa se. Muodon ei tarvitse olla täydellinen, vaan se voi olla esimerkiksi luonnon muovaama muoto tai kuvakulma, josta muoto rakentuu.
4. Jatka kävelyä ja katsele ympäristöäsi. Ota kuva jostakin ympäristössä esiintyvistä väristä, josta pidät.
5. Jatka kävelyä ja ota kuva jostain pinnasta, jossa näkyy pintarakennetta. Se voi olla esimerkiksi seinäpinta, puun runko, kallio jne.

6. Kävele eteenpäin ja katsele ympäristöäsi. Valitse jokin yksityiskohta, josta haluat ottaa kuvan. Mene lähelle kohdetta ja pyri rajaamaan kaikki ylimääräinen pois kuvasta.
7. Jatka kävelyä ja ota epätarkka kuva jostakin suunnasta tai aiheesta. (Esimerkiksi heiluttamalla kameraa.)
8. Jatka kävelyä. Viimeisenä tehtävänä valitse jokin kuvauskohde ja ota siitä 5–10 erilaista kuvaa eri kuvakulmista. Esimerkiksi alhaalta kuvattuna, vaaka, pysty, vino, oksien välistä tms.
9. Kipitä kotiin ja täytä päiväkirjaan seuraavat merkinnät:
 - Miten pitkän reitin kävelit, kauanko siihen meni aikaa?
 - Kuinka monta kuvaa otit?
 - Liitä päiväkirjaan vähintään viisi ottamaasi kuvaa.
 - Kerro, mitä mieltä olit tehtävästä.

TEHTÄVÄ 3 LUMIHAHMOHAASTE

Lumihahmohaasteessa tarvitaan leikkimielisyyttä ja luovuutta, niin ja tietenkin talvikelit.

OHJEET

1. Mene ulos kävelylle ja valitse sopiva paikka, johon haluat tehdä lumesta hahmon.
2. Voit toteuttaa hahmon haluamallasi tavalla lunta käyttäen. Halutessasi voit hyödyntää myös muita luonnonmateriaaleja.
3. Voit tehdä yhden tai useamman hahmon ja voit tehdä hahmoja eri kohteisiin.
4. Muista myös ottaa kuvia.

TEHTÄVÄ 4 VIDEOKÄVELYHAASTE

Videokävelyhaasteessa on tarkoitus tutkailla omaa ympäristöään kuvakävelyn tavoin, mutta kuvaten videota. Osallistujien videoista pystyy jälkikäteen editoimaan pidemmän videon musiikin kera.

OHJEET

1. Mene kävelylle lähiympäristöön, jonnekin tutulle ja rauhalliselle reitille. Kävelyreitti voi sijaita esimerkiksi kotikadullasi tai lähellä sijaitsevalla metsäpolulla.
2. Kuvaa puhelimesi lyhyt video kävelyreitiltäsi. Kuvaa pystysuunnassa. Videon pituus olisi tarkoitus olla 15–30 sekuntia.
3. Voit kuvata esimerkiksi polkua samalla, kun kävelet eteenpäin. Vaihtoehtoisesti voit kuvata paikallaan seisten ympäröivää maisemaa. Tyyli on vapaa ja luovuutta saa käyttää.
4. Jos haluat, ettei reittiäsi pysty tunnistamaan videolta, voit kohdistaa kameran esimerkiksi ylöspäin siten, että videolla näkyy vain puita.

TEHTÄVÄ 5 KOTITYÖHAASTE

Kotityöt ovat hyvää hyötyliikuntaa. Tämän tehtävän tarkoitus on myös lisätä arjen ja ajan hallintaa. Osallistujia voi myös kannustaa kuuntelemaan musiikkia samalla, kun suorittavat kotitöitään.

- Tee 60 minuuttia kotitöitä. Kotitöitä ovat esimerkiksi imurointi, astioiden pesu, lattioiden pesu, lumityöt, koiran ulkoilutus.
- Monet kotityöt ovat hyötyliikuntaa. Ota kotityöt treenin kannalta.
- Näin kulutat arviolta kaloreita tunnissa:
 - Astioiden pesu **200 kcal**
 - Imurointi **250 kcal**
 - Auton pesu **300 kcal**
 - Reipas koiran ulkoiluttaminen **350 kcal**
 - Lumityöt **500 kcal**
- Vertailuna: Kävely kohtalaisen ripeällä tahdilla (5 km/h) kuluttaa noin 250 kcal tunnissa.

TEHTÄVÄ 6 SUPERSANKARITREENI

Tehtävän tarkoitus on edistää fyysistä ja henkistä hyvinvointia. YouTube-sivustolta löytyy paljon erilaisia treenivideoita, mutta supersankaritreeni tuo liikuntaan leikkisyyttä ja hauskuutta.

OHJEET

1. Valitse itsellesi supersankaritreeni Get Kids Moving YouTube-kanavalta.
2. Voit valita useita harjoituksia.
3. Treenaa 10 minuuttia ja pidä 3 minuutin tauko. Toista tämä 3 kertaa.
4. Treeniin kuuluu noin 40 minuuttia.

TEHTÄVÄ 7 LUONTOKOLLAASI

Luontokollaasi on tarkoitus koota niin monesta luonnosta löytyvästä elementistä kuin mahdollista. Kollaasia tehdessä on kuitenkin muistettava tiettyjä sääntöjä: luontoa ei saa vahingoittaa, saa olla luova ja saa käyttää useita elementtejä.

OHJEET

Tähän kollaasiin kerätään seuraavia asioita:

1. Jokin asia/esine, joka on ihmisen luontoon jättämä
2. Vivahdus valkeaa
3. Rouheaa ruskeaa

4. Kourallinen vihreää
5. Hiukan harmaata
6. Minimaalisesti mustaa
7. Hippunen keltaista
8. Omavalintainen luonnon elementti



Kuva 2. Luontokollaasin ohjeistus.

TEHTÄVÄ 8 MAATAIDERETKI

Maataide on taiteen muoto, jossa maan kamara tai maisema muunnetaan taideteokseksi. Maataiteessa käytetään lähiympäristössä olevia luonnonmateriaaleja. Maataide sulautuu luontoon, muotoutuu sääolosuhteiden mukaan ja katoaa ajastaan.

OHJEET

1. Mieti, minkälainen lähialueen luonnonmaisema on sinun mieleesi, ja tee retki sinne.
2. Kerää paikan päällä luonnonmateriaalia luontoa kunnioittaen. Muista jokaista retkeilijää koskevat säännöt ja kunnioita maanomistajan maata.
3. Kokoa luonnonmateriaaleista teos, joka kuvastaa senhetkistä mielentilaasi/tulevaisuuden haavetta tai jotakin muuta, mitä haluat teoksellasi viestiä.
4. Kuvaa valmis teos ja lähetä kuva ryhmäsi viestintäkanavalle.
5. Tee uusi retki samaan paikkaan noin kuukauden kuluttua ja tutki, miten teoksesi tai sen ympärillä oleva luonto on muuttunut. Ota uusi valokuva.



Kuva 3. Kävyistä rakennettu koti.

Kuva 4. Aurinkoa kuvastava maataideteos.

TEHTÄVÄ 9 VALITSE VIISI

OHJEET

Tähän kollaasiin kerätään seuraavia asioita:

- Kävely tai pyöräily
- Trikoot tai verkkarit
- Kaupunkimaisema tai metsämaisema
- 3–5 km tai 5–10 km
- Rengasreitti tai sinne ja takaisin

TEHTÄVÄ 10 TAJUNNAVIRTAA

Tajunnanvirta on henkilön aistihavaintojen, kokemusten, muistojen ja miellelyhtymien aikajatkumoa. Ajatusten kirjoittaminen ylös auttaa käsittelemään omaa elämää. Omien asioiden käsitteleminen kirjoittamalla avartaa ajatuksia.

OHJEET

1. Pakkaa mukaasi puhelin, kynä ja paperia sekä alusta kirjoittamista varten. Alusta voi olla esimerkiksi kovakantinen kirja.
2. Etsi ulkoa paikka, jossa sinulla on hyvä ja rento olo.

3. Aseta puhelin hälyttämään 10 minuutin kuluttua ja ala kirjoittaa paperille tajunnanvirtaa eli ajatuksia, joita mieleesi putkahtelee. Älä nosta kynää paperista tai pysähdy miettimään ajatuksiasi.
4. Kun 10 minuuttia on kulunut, kuulostele itseäsi. Millainen olo kirjoittamisesta tuli? Kirjoita sekin paperille.
5. Jos kirjoittamasi ajatukset olivat positiivisia, voit halutessasi tallettaa paperin itsellesi. Jos taas ajatuksesi olivat negatiivisia, voit hävittää paperin.

TEHTÄVÄ 11 YHDEN PÄIVÄN TREENI

Tässä trenihaasteessa on tarkoitus haastaa itsensä suorittamaan yksi tai useampi listassa mainituista treenimuodoista:

- 20 kyykkyä
- 10 vatsarutistusta
- 20 sekuntia lankutusta
- 10 punnerrusta
- 15 kyykkyhyppyä
- 15 min tai 5 biisiä villiä tanssia

TEHTÄVÄ 12 HYVÄN MIELEN PAIKKA JA KORTTI

Osallistujille jaetaan etukäteen postikortti, jossa voi olla esimerkiksi jokin eläin tai asia.

OHJEET

1. Tutki saamaasi postikorttia ja mieti, minkälaiseen ympäristöön sen haluaisit sijoittaa. Minkälaisessa maisemassa sinulle tulee hyvä mieli?
2. Kirjoita kortin taakse jokin hyvän mielen lause tai mietelmä.
3. Suunnittele sellainen kävely-, pyörä- tai juoksulenkki, jonka varrelle kortti mielestäsi sopii.
4. Asettele kortti ympäristöön ja ota kortista valokuva sekä kuvapuolelta että tekstipuolelta.

TEHTÄVÄ 13 JUHANNUSVIIKON LEMPEÄ LIIKUNTA

Juhannusviikon liikuntatehtävä mukailee juhannustaikoja ja saa osallistujan nauttimaan kesäisestä luonnosta.

OHJEET

1. Kerää seitsemän eri kukkaa seitsemästä eri paikasta yhden päivän aikana. Liikkumiseen on käytettävä lihasvoimaa.
2. Ui luonnonvesissä vähintään 10 rintauintivetoa yhden päivän aikana.
3. Venyttele nurmikolla vähintään 15 minuuttia.

TEHTÄVÄ 14

JALKATREENIT JA PORTAAT

Porrastreeni tuo vaihtelua tasaisella tapahtuvaan liikkumiseen. Porrastreeni kehittää tehokkaasti alavartalon lihaksia. Samalla myös jänteet ja lihakset vahvistuvat.

OHJEET

1. Nouse päivän aikana sata porrasta ylöspäin.
2. Kerää sata täyteen päivän aikana vaikka eri puolilta kaupunkia tai kylää.



10

LUOVUUTTA, TIETOA JA OIVALLUKSIA

Kirsi Purhonen & Minna Porvari

Kehittämistyön tehtävänä on löytää uusia ratkaisuja, muotoilla asioita uudelleen tai soveltaa jotakin vanhaa uuteen ympäristöön. PeliKlaani-hankkeessa käyttämämme luovat ja pelilliset menetelmät ovat avanneet ikkunan omaa urasuunnitteluun tekevien ihmisten arkeen ja ajatteluun. Olemme kiitollisia kaikista kommenteista ja palautteista, joita olemme valmennuksiin osallistuneilta ja yhteistyökumppaneilta saaneet.

Kehittämismatkamme on ollut riittävän pitkä todetaksemme sen, että luovuus ja pelillisuus ohjauksen välineinä herättelevät ajattelua ja asemoivat sitä uudelleen. Hankkeen alussa toteutetussa palvelumuotoiluselityksessä nuoret olivat ensin sitä mieltä, että he eivät halua pelata tai tutkia asioita pelien kautta. Palvelumuotoilun välineinä käytettiin luovia ja pelillisiä menetelmiä. Palvelumuotoilun päätteeksi nuorten kokemus oli päinvastainen. Selvitystapa koettiin mukavaksi ja innostavaksi. Loppukeskustelussa nuoret oivalsivat sen, että pelillisuus ja luovat menetelmät ovat enemmän kuin esimerkiksi hyötypelien pelaaminen. Tämä antoi meille viitteen siitä, että kehittämistä kannattaa jatkaa luovien ja pelillisten menetelmien avulla.

Olemme nojanneet kehittämisessä olemassa olevaan tietoon ja tuoneet siihen erilaisia luovia lähestymistapoja ja menetelmiä. Kehittämämme luovat ja pelilliset menetelmät on tiukasti nidottu valmennusten päätavoitteisiin: hyvinvoinnin lisäämiseen, uraohjaukseen, TET-harjoitteluihin tai työpajavalmennuksen perustehtäviin. Tavoitteiden asettaminen luovien ja pelillisten menetelmien käyttämiseen ja kytkeminen varsinaiseen sisältöön on tärkeää, sillä muuten menetelmät jäävät irrallisiksi eikä niiden merkitystä ymmärretä. Luovien menetelmien käyttämisessä asiantiedon ja luovien menetelmien välineellistämisen tasapaino kannattaa myös miettiä tarkkaan ja kokonaisuuden sisällä vaihdella painopistettä. Pelkkä luova irrottelu ei johda pitkälle, vaan ohjaus tarvitsee kiintopisteekseen tietoa ja asiapitoisuutta. Asiapitoisuuden sisällä luovalla heittäytymisellä saadaan aikaan myös se, että ihmisen aivot virkistyvät.

Luovien ja pelillisten menetelmien tavoitteellisen käyttämisen perusteena on aiemmin kuvatus rationaalisen ja irrationalisen ajattelun vaihtelu. Oikea ja vasen aivopuoliskomme käsittelevät tietoa eri tavalla. Vasenta aivopuoliskoa ohjaa enemmän looginen ja järjellinen ajattelu, ja oikeaa aivopuoliskoa ohjaa intuitiivinen ja luova ajattelu. Rajausta vasemman ja oikean aivopuoliskon työnjakoon ei kannata yleistää, kuten osa tutkijoista korostaa, mutta se on suuntaa antava. Aivot prosessoivat tietoa myös yhdistellen eri aivopuoliskojen vahvuuksia.

Olemme havainneet menetelmiä pilotoidessamme, että moni valmentautuja on kokenut toimintatavan vaihtelevaksi, kivaksi ja oivalluksia tuottavaksi ja jopa yllätynyt itsekin oivalluksistaan. Mukana olleet ohjaajat ovat myös kertoneet, että toimintatapamme on tuottanut myös heille täysin uutta tietoa valmentautujan elämäntilanteesta, arvoista ja ajatuksista ja niillä pääsee ohjauksessa eteenpäin. Esimerkiksi musiikin käyttäminen ja äänimuisteleminen johdattelevat valmentautujan rationaalisesta ajattelusta tunteiden tasolle ja voi parhaimmillaan metaforien avulla selittää ja avata joitakin historiassa tapahtuneita asioita. Myös taiteen ja kulttuurin välityksellä oman elämän tärkeät asiat konkretisoituvat, ja asioista tulee näkyviä, kuten Mikä minusta tulee isona? -valmennuksen aikana tehdyt tuotokset osoittivat.

Monilla ohjausalan ammattilaisilla on myös iso huoli paljon pelaavista nuorista. Pelillisyyden tuominen valmennusten välineeksi ei ole tästä syystä helppoa. Pelaamisen ja pelillisyyden luonteen erottaminen on ensimmäinen askel pelillisten menetelmien käyttämisessä. Seuraava askel on pelaamisen ja pelillisyyden hyötyjen käyttäminen käsiteltävien asioiden, kuten urasuunnittelun välineenä. Tällöin päästään motivaation sekä omien mielenkiintojen ja taitojen äärelle. Esimerkiksi Game Design TET harjoittelussa pelaamisen ja pelialan kautta tutkittiin myös muita ammattialoja ja ideoitiin hyvinvointiin liittyviä ja itseä motivoivia liikuntatehtäviä.

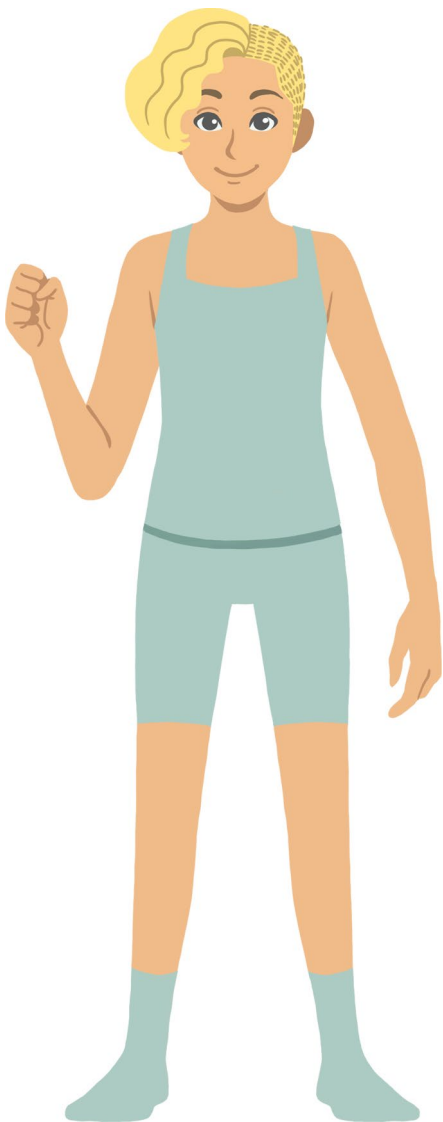
Hankkeemme tavoitteeseen liittyvää sukupuolen mukaisten työ- ja koulutusurien eriytymisen käsittely sisällytettiin pieninä pelillisinä ja luovina ohjaussisältöinä osaksi urasuunnittelua. Aiheesta ei tehty tietoisesti isoa osiota, koska erityisesti nuoret ovat tasa-arvoasioista valvutuneita eivätkä näe sukupuolen vaikuttavan uravalintoihin. Kyse on enemmänkin siitä, että annamme tilaa kaikille sukupuolille. Ohjaajina ja valmentajina meidän pitäisi kuunnella herkästi ja tarttua ohjattavan itsensä tiedostamiin ominaisuuksiin ja vahvuuksiin. Näiden vahvuuksien avulla päästään paremmin kiinni sukupuolen mukaan eriytyneiden alojen huomioimiseen uraohjauksessa. Tästä syystä olemme käsitelleet sukupuolia neutraaleina ja ottaneet rohkeasti puheeksi ja pohdittavaksi sukupuolten tasa-arvoisiin ammatinvalintoihin liittyvät mahdollisuudet luovilla keinoilla. Lopussa esitelty paperinukke on yksi näistä menetelmistä.

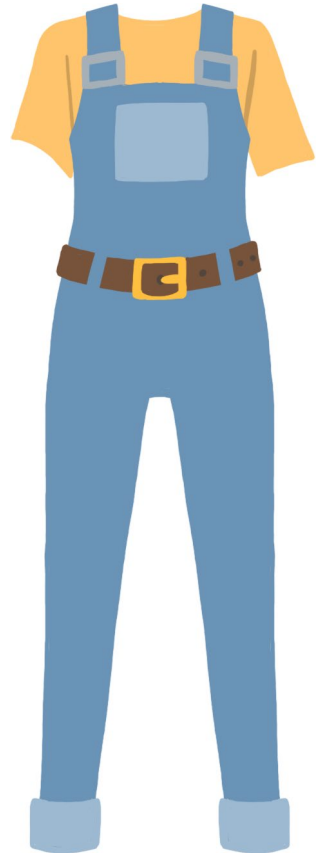
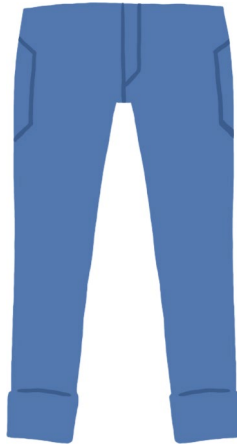
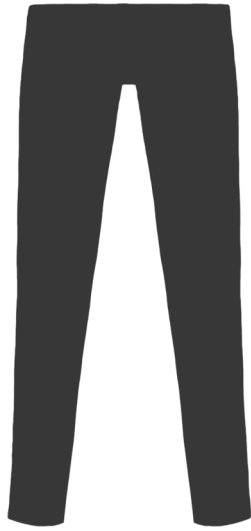
Luovien ja pelillisten menetelmien käyttäminen uraohjauksen, hyvinvoinnin tai työpajavalmennuksen välineenä edellyttää myös sitä, että uskaltaa astua omien ammatillisten rajojen yli. Rajan ylittäminen tarkoittaa sitä, että osaamme liittää osaamiseemme toisen alan ammatillisuutta tai ottaa eri alan ammattilaisen rinnallemme tekemään yhteistä työtä. Valmennussisältöjen suunnittelut ja toteutukset on tehty tiimi- tai työparityönä. Tämä on edellyttänyt rohkeutta, uteliaisuutta, uuden oppimista ja tilan antamista toiselle ammattilaiselle. Olemme myös hyödyntäneet paikallisten yrittäjien ja muiden toimijoiden asiantuntemusta valmennusten sisältöjen rakentamisessa ja toteuttamisessa. Vastineeksi olemme saaneet oivalluksia kokonaisuuksien toteuttamiseen sekä paljon tietoa ja tekemisen tapoja myös itsellemme.

Luovien ja pelillisten menetelmien käyttäminen ohjauksen välineenä on kokemuksemme mukaan kannattavaa ja tuo toiminnallista vaihtelua perinteisiin, kasvokkain toteutettuihin ohjauskeskusteluihin. Luovat menetelmät ohjauksen voimavarana tukevat myös erilaisten ihmisten yksilöllisiä ajattelu- ja toimintatapoja. Luovat menetelmät ovat usein yllätyksellisiä ja virkistävät meidän jokaisen ajattelua.

HEI, MIETIN TÄSSÄ TULEVAA AMMATTIANI JA KAIPAISIN APUASI. ENSIN MINUN PITÄÄ POHTIA, KUKA MINÄ OLEN, MINKÄLAISISTA VAATTEISTA JA ASIOISTA PIDÄN SEKÄ MITKÄ ASIAT ELÄMÄSSÄ OVAT MINULLE TÄRKEITÄ. SITTEEN MINUN PITÄÄ MIETTÄÄ, MINKÄLAISIA OMINAISUUKSIA MINULLA ON JA MINKÄLAISESSA TYÖSSÄ VOISIN NIITÄ HYÖDYNTÄÄ. LISÄKSI HALUAISIN TIETÄÄ VIELÄ, MINKÄLAISESTA AMMATISTA JA TYÖSTÄ OLEN HAAVEILLUT.

MITÄ SINÄ AJATTELET, MILLAINEN MINÄ OLEN?







**XAMK
INSPIROI**