



Tässä puhekielisesti yksi tapa kertoa taustatiedot ennen harjoitusta:

Yksi tärkeä osa lukiossa opiskelua on, että me opettajat/opot/ryhmänohjaajat tuemme teidän nuorten hyvinvointia. Meidän koulu on mukana tällaisessa Lasten ja nuorten säätöön ja valmennustoimisto Braversin pilottihankkeessa, jonka nimi on Hyvämieli nuorille. Me tehdään yhdessä lyhyitä harjoituksia aina joskus tunnin alussa. Harjoitusten ideana on auttaa teitä lisäämään lempeyttä itseänne kohtaan.

Lisää itsenäisesti tehtäviä harjoituksia löytyy Hyvämieli-nettisivulta, josta voitte tehdä niitä vaikka kotona tai koulumatkalla. Laitan teille Wilmassa sinne tänään linkin. Tänään teemana on tunnetaidot.

TUNTIHARJOITUS

Tarina ja keskustelua sisäisestä puheesta

Tavoite: Kun sisäisen puheen idea on esitelty ja nuoret ovat päässeet kosketuksiin ajatuksen kanssa, herätellään keskustelua millaisia oivalluksia ja tunteita sisäisen puheen tarkkailu herättää. On helpompi ottaa tarinan avulla kantaa jonkun toisen tilanteeseen ja toimintaan kuin reflektoida omaa sisäistä puhetta ja toimintaa.

Ohje: Alla on kysymysideoita keskusteluun. Saat ehdottomasti soveltaa eli kysyä näitä kysymyksiä missä järjestyksessä tahansa tuntuu luontevalta tai kysyä ihan omia kysymyksiä (mieluummin avoimia kuin suljettuja kysymyksiä, eli sellaisia, joihin ei voi vastata vain "kyllä" tai "ei"). Valmentajan vinkki! Käytä fasilitoidessa nuorten itsensä keskusteluun tuomaa sanastoa ja termejä. Kun kuulet kiinnostavan asian, tartu siihen ja syvennä, eli kysy jatkokysymyksiä samasta aiheesta. Koita osallistaa myös hiljaisemmat kysymällä heidän kokemuksistaan.

Alustus: Muistatte varmaan, kun tehtiin yhdessä sisäisen puheen tunnistamisen harjoitus (viime viikolla, päivänä X). Jatketaan vielä samasta teemasta keskustellen. Kerron tähän alkuun pienen tarinan.

Piia oli reipas ja urheilullinen lukiolainen, jolle hyvät koulunumerot olivat kunnia-asia. Hän treenasi viitenä päivänä viikossa yleisurheilua ja pärjasi hyvin kisoissa. Lukion alettua Piian koulupäivät piteneivät ja kotitehtäviä ja luettavaa oli paljon. Piia meni joka päivä koulusta suoraan treeneihin, josta pääsi kotiin kahdeksan jälkeen illalla. Sitten alkoi läksyjen parissa puurtaminen. Nukkumaan Piia pääsi kymmenen, yhdentoista aikaan. Viikonloput menivät näin kisakaudella kisoissa ympäri Suomea. Syksyn mittaan Piia alkoi huomata, että uni ei tulekaan niin helposti kuin ennen. Kun kaikki päivän velvollisuudet oli hoidettu ja koitti vihdoinkin hetki omalle tekemiselle tai levolle, Piian ajatukset eivät suostuneet hiljenemään. Somessa hengailu tai Netflixin katsominen ennen nukkumaanmenoa vaimensivat niitä hetkeksi, mutta kun hän laittoi silmät kiinni ja yritti nukahtaa, hän ei ollutkaan yksin.

"Olitpa saamaton tänään" ääni aloitti. "Et saanut yhtään niin paljoksi aikaiseksi kuin eilen! Yrittäisit edes vähän enemmän!" ja niin edelleen. Ääni jatkoi Piian mollaamista, kunnes



tämä vapisi hiestä märkänä, stressaantuneena ja ahdistuneena. Siinä vaiheessa uni oli kaikkonnut ja Piia valvoskeli paljon. "Teen jo niin paljon kuin pystyn", hän ajatteli. "Miksi olen näin huono? Kai voisin tehdä vieläkin enemmän, jos oikein yritän."

Valvominen ja syyllisyyden tunteissa vellominen alkoivat ennen pitkää näkyä Piian jakamisessa. Hän huomasi, ettei pärjännyt enää yhtä hyvin koulussa tai kisoissa. Ja mikä pahinta, hänen elämänilonsa tuntui kadonneen. Jokainen viikko oli samanlainen, yhtä puurtamista ja selviytymistä. Mikään ei tuntunut kivalta, kavereille ei tuntunut olevan koskaan aikaa. Oli vain koulu, yleisurheilu ja hyvin väsynyt Piia. Kenellekään hän ei uskaltanut puhua asiasta, koska pelkäsi paljastuvansa huonoksi ihmiseksi, oppilaaksi ja urheilijaksi. Sitä paitsi tätä kaikkea häneltä odotettiin, eikö niin? Sen todistivat säälimättömät äänet mielessä, jotka kirittivät ja käskivät yrittää enemmän. Tällaista varmaankin oli aikuistuminen. Tältä vastuun ottamisen kai kuuluikin tuntua.

Kysymyksiä:

Mitäs tässä nyt Piialle oikein tapahtuu?

Onko se mitä äänet sanovat totta? Ovatko ne oikeassa?

Millaiset asiat Piian elämässä voivat vaikuttaa ankaraan sisäiseen puheeseen?

Mitä Piian pitäisi tehdä tilanteen ratkaisemiseksi?

Kuinka monelle tuli uutena asiana tämä sisäinen puhe viimeksi kun harjoiteltiin sitä? Miltä se ajatuksena tuntuu (siis että pään sisällä on tällaisia ääniä)?

Oletko alkanut harjoituksen jälkeen tiedostaa ja huomata sisäistä puhettasi paremmin?

Onko sen tiedostaminen muuttanut jotenkin sun ajattelua tai toimintaa? Miten esimerkiksi?

Kenen ääni siellä kuuluu?

Alustus Pirjosta ja Tyynestä (kysymykset jatkuu alla):

Jokaisen ihmisen sisäinen ääni tai äänet ovat erilaisia. Jollain on niitä vain yksi, toisilla useita. Tässä Hyvämieli-materiaalissa sen tekijät ovat asian yksinkertaistamiseksi luo-
neet kaksi hahmoa, Pirjon ja hänelle kaveriksi Tyynen.

Pirjo on meidän sisäinen kriitikko, joka kommentoi, arvostelee ja joskus piiskaakin meitä liikkeelle. Se voi myös arvostella muita ihmisiä meille ja herättää kateutta.

Tyyne taas on meistä jokaisesta löytyvä lempeyttäjä ja rohkaisija, kuin turvallinen vanhempi, isovanhempi, kiva sisarus tai paras ystävä. Pirjo on useammille tutumpi hahmo kuin Tyyne.

(Huom! Pirjolla ja Tyynellä on naisten nimet, koska ne syntyivät naispuolisen tekijänsä päässä. Sinun sisäiset äänesi voivat olla vaikkapa Myrsky ja Valo, jos niin haluat.)



Kuinka moni tunnistaa Pirjon äänen itsellään? Entä Tyynen? Onko jollain muunkinlaisia ääniä tai nimiä äänille? (Huom! Tähän kannattaa tuoda huumoria mukaan, esimerkiksi kertomalla oma todellinen tai keksitty esimerkki: "Ajattelin ennen, että olen hullu, kun mun päässä on kiukkuinen hahmo nimeltä Urkki, mutta näköjään se onkin ihan normaalia!")

Mitä hyötyä teidän mielestä on siitä, että sisäisestä puheesta tulee tietoiseksi? Oletteko kokeilleet koskaan haastaa sisäistä puhetta tai käydä sen kanssa keskustelua?

[3 min + keskustelulle 10-15 min, mitä kaikkia ajatuksia harjoitus nuorissa herätti.]