

Ryhmäkeskustelu lasten tai nuorten kanssa arjen hyvinvoinnista

Ryhmäkeskustelun käsikirjoitus erätauco-keskustelun pohjalta

Kesto 45 tai 75 min

Harjoitellaan dialogista keskustelua arjen hyvinvointia tukevista ja haastavista asioista. Mietitään, mitä itse voi tehdä oman hyvinvoinnin eteen ja mitä aikuiset voivat tehdä. Keskustelun tuloksia käytetään luokkakohtaisessa Tasapainoinen arkipelisääntövanhempainlassa keskustelun virittäjänä.



ERÄTAUKO



Ohjaajalle

Erätauko on menetelmä, joka tukee dialogi- ja keskustelutaitojen oppimista.

Erätauko on osallistujien ja ihmisten näköinen hetki, jossa ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen. Erätauon avulla voi harjoitella kuuntelemista, puhumista, asioiden puheeksi ottamista ja dialogin ohjaamista.

Erätauko nuorille kokonaisuuteen kuuluu myös [erilaisia aktiviteetteja](#), joiden avulla voit harjoitella omia ja ryhmän dialogi- sekä keskustelutaitoja. Harjoittelu voi tapahtua joko hyvissä ajoin tai vaihtoehtoisesti juuri ennen omaa Erätauko-keskustelua.

Jokainen Erätauko-keskustelu on oppimiskokemus ja seuraavassa keskustelussa voi taas hyödyntää oppimaansa. Mitä enemmän Erätauko-keskusteluja ohjaat, sitä enemmän opit. Ikinä ei tule valmiiksi, eikä se haittaa.

Erätauko-keskustelussa varmista ohjaajana ainakin nämä asiat:

- 1 Käy läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt ja muistuta tarvittaessa niistä keskustelussa
- 2 Varmista, että jokaisella on tasapuolinen mahdollisuus kertoa omia kokemuksia tai ajatuksia
- 3 Jaa osallistujille paperia ja kynä ajatusten ja oivallusten kirjoittamista varten

Eripituiset keskustelut

Kaikki ajat ovat suuntaa-antavia ja niiden on tarkoitus antaa käsitys ajasta mikä kuhunkin vaiheeseen kannattaa suurinpiirtein käyttää. Niitä ei ole tarkoitettu noudatettavan täsmällisesti aloitusta ja lopetusta lukuun ottamatta. Tässä näet kaksi eri ajastettua käsikirjoitusta, 45 minuutin ja 75 minuutin keskusteluun. Voit valita kumman tahansa, riippuen siitä, paljonko aikaa sinulla on käytettävissä. Mikäli haluat pidentää keskustelun 90 minuuttiin, lisää aikaa keskustelun syventämiseen, yhteenvetoon ja purkuun.

45min

min	osio
8	AloitUS
5	Alustus ja oma pohdinta/pariporina
25	Avataan yhteinen keskustelu
2	Oivallusten kirjoittaminen
3	Oivallusten kertominen
2	Kiitos ja lopetus

Yhteensä 45 min

75min

min	osio
5	AloitUS
5	Alustus
5	Pariporina
40	Avataan yhteinen keskustelu
5	Oivallusten kirjoittaminen
10	Oivallusten kertominen
5	Kiitos ja lopetus

Yhteensä 75 min

Seuraava käsikirjoitus on toteutettu 45 minuutin keskusteluun, jos järjestät 75 minuutin dialogin, voit muokata käsikirjoitusta esimerkin mukaan

Ryhmäkeskustelu arjen hyvinvoinnista

LUKUOHJE:

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

Kursivoitu fontti - ohjaajalle apua keskusteluun

Keltainen taustaväri: Muuta tarpeen mukaan.

Min	Osio	Klo
8	Aloitus	
5	Alustus ja oma pohdinta/ pariporina	
25	Avataan yhteinen keskustelu	
5	Oivallusten kertominen ja kirjaaminen	
2	Kiitos ja lopetus	

Yhteensä 45 min

ERÄTAUKO

Aloitus

Tervetuloa mukaan keskustelemaan arjen hyvinvoinnista. Hienoa että olet paikalla. Minun nimeni on xxxx ja toimin keskustelun ohjaajana.

Puhutaan tänään hyvinvointianne tukevista ja haastavista asioista ja siitä, minkälaisia kokemuksia ja ajatuksia meillä kaikilla niihin liittyen on. Minä voin jakaa puheenvuoroja.

Toivon, että mahdollisimman moni teistä osallistuu tänään keskusteluun. Annetaan tilaa myös muille. Saatan välillä kysyä suoraan, että mitä ajatuksia tai kokemuksia teillä on mielessä. Jos et ole valmis sanomaan jotain, voit sanoa, etten halua puhua vielä.

Käydään keskustelu luottamuksellisesti. Voit halutessasi kertoa, että olit mukana keskustelussa, mutta ei jaeta keskustelusta toisen juttuja ilman hänen lupaa. On tärkeää, että kukin voi rauhassa osallistua keskusteluun.

-> Hyödynnä seuraavalla dialla olevaa pohjaa, kun kirjaat osallistujien nimet itsellesi. Jos luokkasi on iso, jaa oppilaat pienempiin ryhmiin ja pyri saamaan myös niille ohjaaja (toinen opettaja, erityisopettaja, kuraattori, yhteisöpedagogi, tukioppilas, nuorisotyöntekijä, koulunkäynnin ohjaaja, vanhempi tai muu huoltaja)

2 min

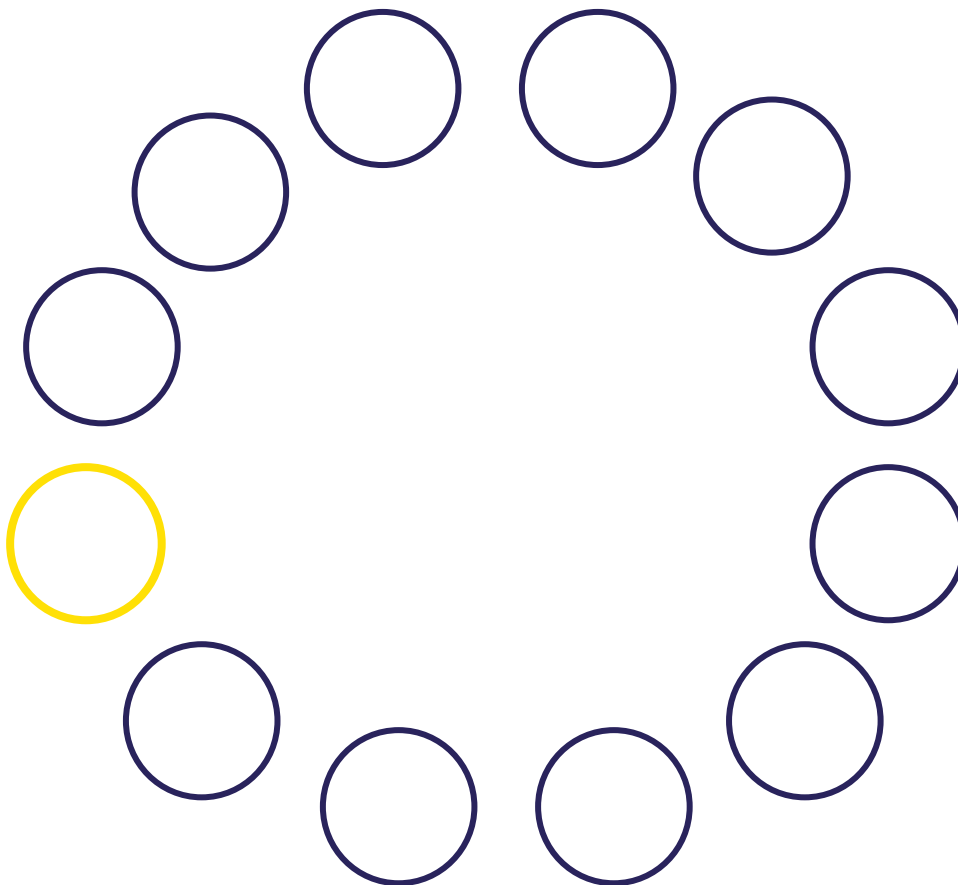
Osallistujat

Kirjaa osallistujien nimet itsellesi ylös. Voit pitää tukkimiehen kirjanpitoa käytetyistä puheenvuoroista. Se auttaa mm. löytämään hiljaisempia keskustelijoita.

Muista kertoa osallistujille, jos keskustelussa toimii kirjuri ja kuka hän on. Kerro, että silloin muistiinpanot tehdään anonymisti.

Muokkaa itse ympyröiden määrä osallistujamäärän mukaiseksi.

Ohjaaja



Kirjuri/-t

ERÄTAUKO II

3 min

Erätauko-pelisäännöt nuorille ja dialogia harjoitteleville

1 Kuuntelen muita ja keskityn

Kaikilla on mahdollisuus kertoa omia ajatuksiaan keskustelun aiheesta, mutta ei keskeytetä toisia. Jätetään kännykät sivuun. Keskustelun ohjaaja voi jakaa puheenvuoroja.

2 Kerron omia ajatuksiani ja kokemuksiani

Haluamme kuulla myös sinun ajatuksiasi keskustelun aiheesta. Sinulla ei tarvitse olla oikeita vastauksia. Voit jatkaa juttua siitä mihin edellinen lopetti.

3 Olen ystävällinen ja kunnioitan toisia

Kunnioitetaan erilaisia ihmisiä ja kokemuksia. Voimme pohtia asioita yhdessä ilman, että olemme samaa mieltä. Ei kerrota muiden asioita eteenpäin. Ei kiusata muita osallistujia.

Keskustelussa käytetään [Rakentavan keskustelun pelisääntöjä](#), käydään ne nyt lyhyesti läpi..

→ *Ohjaaja käy läpi kolme pelisääntöä, jotka löytyvät vasemmalta.*

Herääkö teille jotain kysymyksiä näistä pelisäännöistä?

Sitoudummeko yhdessä näihin pelisääntöihin?

Hyvä, jatketaan!

Ryhmäkeskustelu arjen hyvinvoinnista

Min	Osio	Klo
8	Aloitus, pelisäännöt	
5	Alustus ja oma pohdinta / pariporina	
25	Avataan yhteinen keskustelu	
5	Oivallusten kertominen ja kirjaaminen	
2	Kiitos ja lopetus	

Yhteensä 45 min

Oikealla sanoitus- ja ohjausvinkkejä ohjaajalle

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

Kursivoitu fontti - ohjaajalle apua keskusteluun

Keltainen taustaväri: Muuta tarpeen mukaan itsellesi/aiheeseen sopivaksi.

Alustus

Tähän alkuun katsomme/luemme/kuulemme pienen alkujutun aiheesta keskustelun virittämiseksi. Isompien, lukutaitoisten lasten ja nuorten kanssa voit käyttää tässä ja/tai dian 9 kohdalla 'Vastuullisuuden aakkoset'- taulukkoa: Miten nämä vastuut liittyvät hyvinvointiin? Taulukko löytyy diasta 12.

TAI: Tässä alussa käytämme hieman aikaa sen pohtimiseen, että mitä kokemuksia tai omia ajatuksia tämän keskustelun aihe meissä herättää.

Nyt pyytäisin, että pohdit itseksesi TAI parin kanssa, että mitä ajatuksia sinulle tulee aivan ensimmäiseksi mieleen, kun mietit arjen hyvinvointia. Mitkä asiat vaikuttavat sinun hyvinvointiisi? Voit halutessasi kirjoittaa (tai piirtää) ajatuksiasi paperille. Käytetään tähän pari minuuttia ja avataan sen jälkeen yhteinen keskustelu, olkaa hyvä!

Ryhmäkeskustelu arjen hyvinvoinnista

Min

Osio

Klo

8	Aloituspöytäkirjat
5	Alustus ja oma pohdinta / pari-porina
5+20	Avataan yhteinen keskustelu
5	Oivallusten kertominen ja kirjaaminen
2	Kiitos ja lopetus

Yhteensä 45 min

Oikealla sanoitus- ja ohjausvinkkejä ohjaajalle

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

Kursivoitu fontti - ohjaajalle apua keskusteluun

Keltainen taustaväri: Muuta tarpeen mukaan itsellesi/aiheeseen sopivaksi.

Yhteinen keskustelu

Nyt olisi kiva kuulla, mitä sinulla tuli mieleen hyvinvointiin liittyen tai mistä keskustelitte parin kanssa. Pidetään omat puheenvuorot tiiviinä, jotta meillä kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Muistetaan myös äsken yhdessä sovitut pelisäännöt.

Kuka haluaisi aloittaa?

Kiitos sinulle. Entä mistä te muut keskustelitte, oliko samanlaisia vai erilaisia kokemuksia?

Kiitos teille. On tärkeää kuulla, mitä ajattelette. Seuraavaksi haluaisin kuulla teitä, jotka ette ole vielä kertoneet, että mitä näin alussa tuli mieleen. Mitäpä vaikka teille X ja Y ja Z nousi mieleen?

Kiitos kaikille. Nostitte esiin esimerkiksi seuraavia tunteita ja ajatuksia: ...
Jatketaan nyt keskustelua eteenpäin.

→ *Voit myös helpottaa keskustelua kertomalla, että mitä ajatuksia sinulle itsellesi heräsi: Minulle tuli mieleen tällaisia kokemuksia. Miten teillä muilla, oliko samanlaisia vai erilaisia ajatuksia?*

→ *Kysy tässä vaiheessa kaikilta jokin ajatus, vaikka he eivät itse pyytäisi puheenvuoroa (muista, että osallistujan ei ole pakko puhua)*

Ryhmäkeskustelu arjen hyvinvoinnista

Min	Osio	Klo
-----	------	-----

8	Aloitus, pelisäännöt	
5	Alustus ja oma pohdinta / pariporina	
5+20	Avataan yhteinen keskustelu	
5	Oivallusten kertominen ja kirjaaminen	
2	Kiitos ja lopetus	

Yhteensä 45 min

Oikealla sanoitus- ja ohjausvinkkejä ohjaajalle

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

Kursivoitu fontti - ohjaajalle apua keskusteluun

Keltainen taustaväri: Muuta tarpeen mukaan itsellesi/aiheeseen sopivaksi.

Yhteinen keskustelu jatkuu

Kiitos äskeisestä jakamisesta. Nyt kysyn teiltä, että mitä voit itse tehdä hyvinvoinnin vahvistamiseksi? Entä mitä aikuiset voivat tehdä tukeakseen teidän hyvinvointianne? ***Voit näyttää Vastuullisuuden aakkoaset-taulukkoa ajattelun pohjaksi.*** Voitte hetken aikaa pohtia rauhassa. (Tai: voit keskustella hetken parin kanssa.) Noin. Kuka haluaisi aloittaa?...

Kiitos. Millaisia ajatuksia tai kokemuksia teillä muilla tuli mieleen, kun kuuntelitte äskeistä?

Kirjaa vastauksia ylös.

- ***Mitä terveisiä haluatte lähettää vanhemmille vanhempainiltaan hyvinvointiin tai arjen vastuisiin liittyen? Tarvittaisiinko jostain asiasta luokan yhteisiä pelisääntöjä kotiin: esim. puhelimen käyttöön, nukkumiseen, syömiseen, kotiintuloaikaan tai kaverisuhteisiin liittyen?***
- *Kirjaa itsellesi muistiin, mistä teemoista olette keskustelleet*
 - ***Onko jotain itsellesi tärkeää mikä ei ole noussut vielä keskustelussa esiin?***
 - ***Onko jotain mikä herättää itsessäsi huolta tai toiveikkuutta aiheeseemme liittyen?***

20 min

Ryhmäkeskustelu arjen hyvinvoinnista

Min	Osio	Klo
8	Aloituspöytä, pelisäännöt	
5	Alustus ja oma pohdinta / pari-porina	
5+20	Avataan yhteinen keskustelu	
5	Oivallusten kertominen ja kirjaaminen	
2	Kiitos ja lopetus	

Yhteensä 45 min

Oikealla sanoitus- ja ohjausvinkkejä ohjaajalle

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

Kursivoitu fontti - ohjaajalle apua keskusteluun

Keltainen taustaväri: Muuta tarpeen mukaan itsellesi/aiheeseen sopivaksi.

Oivallusten kertominen ja kirjaaminen

Kiitos hyvästä ja rakentavasta keskustelusta! Olette jakaneet kokemuksianne ja ajatuksianne liittyen hyvinvointia tukevista ja haastavista asioista arjessa.

→ *Kokoa ja kerro lyhyesti, mistä teemoista on puhuttu.*

Voit nyt kertoa, mitä oivalluksia, tunteita tai ajatuksia yhteisestä keskustelustamme sinulle muodostui.

Kirjaa ajatuksia ylös

Kerro, että vanhemmat tai muut sinulle tärkeät aikuiset jatkavat pohdintaa vanhempainillassa.

5 min

Ryhmäkeskustelu arjen hyvinvoinnista

Min	Osio	Klo
-----	------	-----

8	Aloitus, pelisäännöt	
5	Alustus ja oma pohdinta / pariporina	
5+20	Avataan yhteinen keskustelu	
5	Oivallusten kertominen ja kirjaaminen	
2	Kiitos ja lopetus	

Yhteensä 45 min

Oikealla sanoitus- ja ohjausvinkkejä ohjaajalle

Perusfontti - sano esimerkiksi näin

Kursivoitu fontti - ohjaajalle apua keskusteluun

Keltainen taustaväri: Muuta tarpeen mukaan itsellesi/aiheeseen sopivaksi.

Kiitos ja lopetus

Miltä tämä keskustelu ja aihe tuntuivat?

Minkälainen fiilis tai tunnelma teille jäi yhteisestä keskustelusta?

Kokoan oivallukset ja jaan (tai: opettaja jakaa) ne myöhemmin teille ja vanhemmille. Voimme toivottavasti vanhempainillan jälkeen jatkaa keskustelua!

Kiitos vielä ja hyvää päivän/viikon jatkoa!

2 min

VASTUULLISUUDEN AAKKOSET

HUOLTAJAN VASTUUTEHTÄVÄT

1. KESKUSTELEN LAPSENI KANSSA AVOIMESTI
2. LUON KOTIIN YHTEISET PELISÄÄNNÖT JA PIDÄN KIINNI SOVITUISTA RAJOISTA
3. HUOLEHDIN LAPSENI UNI- JA RUOKARYTMISTÄ
4. INNOSTAN JA TUEN LASTANI KOULUTYÖSSÄ JA ANNAN MYÖNTEISTÄ PALAUTETTA
5. TEEN RAKENTAVAA YHTEISTYÖTÄ KOULUN TOIMIJOIDEN KANSSA



OPPILAAN VASTUUTEHTÄVÄT



1. TOIMIN KOULUSSA KAIKKIEN KANSSA YSTÄVÄLLISESTI
2. AVUAN JA TUEN KOULUKAVERIANI MYÖNTEISELLÄ TAVALLA
3. ANNAN TYÖRAUHAN JA NOUDATAN KOULUN SÄÄNTÖJÄ
4. TEEN PARHAANI KOULUSSA JA KOTONA. PYYDÄN APUA
5. HUOLEHDIN LÄKSYISTÄNI
6. SYÖN RIITTÄVÄN AAMUPALAN JA LOUNAAN 7. MENEN AJOISSA NUKKUMAAN.



KOULUN AIKUISTEN VASTUUTEHTÄVÄT

1. HUOLEHDIN ETTÄ KAIKKI KOKEVAT KOULUSSA OLONSA TURVALLISEKSI
2. KANNUSTAN JA ANNAN MYÖNTEISTÄ PALAUTETTA
3. JÄRJESTÄN LAADUKASTA OPETUSTA JA RIITTÄVÄÄ TUKEA OPISKELUSSA
4. PUUTUN KIUUSAAMISEEN
5. TUEN HYVINVOINTITAITOJA
6. TURVAAN HYVÄN OPISKELUILMAPIIRIN JA TYÖRAUHAN
7. TEEN YHTEISTYÖTÄ HUOLTAJAN KANSSA RAKENTAVASTI

Hurraa! Ohjasit juuri Erätauko-keskustelun. Mahtavaa! Miten tänään sujui?

- ☐ Harjoittelin dialogia etukäteen
- ☐ Kutsuin mukaan osallistujia eri taustoista
- ☐ Valmistelin keskustelutilan
- ☐ Harjoittelimme ennen keskustelua hyödyntämällä aktiviteetteja

Keskustelussa

- ☐ **Kävimme yhdessä läpi rakentavan keskustelun pelisäännöt**
- ☐ **Pidin huolta, että rakentavan keskustelun pelisääntöjä noudatettiin**
- ☐ Kerroin, että keskustelu on luottamuksellinen
- ☐ Käytin “puhe-esinettä” sen selkeyttämiseen, että kenen vuoro on puhua
- ☐ Seurasin puheenvuorojen määrää ja kiitin heitä, jotka jakoivat ajatuksiaan
- ☐ Kehuin ja kannustin osallistumaan keskusteluun
- ☐ **Pidin huolta, että kaikilla on halutessaan tilaa ja mahdollisuus osallistua**

Huom! Jokainen keskustelu on erilainen, eikä kaikissa tarvita kaikkia ohjauskeinoja. On kuitenkin tärkeää, että **lihavoidut** kohdat tulee tehtyä.

Meistä olisi todella mukavaa, jos ehdit kertoa dialogista myös meille!

Voit kertoa kokemuksestasi sähköpostitse osoitteeseen vilja.vonweissenberg@eratauko.fi sekä sari.haapakangas@vanhempainliitto.fi