

# Nuorten Kompassi



## Harjoitusohjelma nuorille

[www.nuortenkompassi.fi](http://www.nuortenkompassi.fi)

Soveltuu yksilö- ja ryhmätapaamisten  
kotitehtävä- ja lisämateriaaliksi

### Ohjelman periaatteet

Nuorten Kompassi on kehitetty osana Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkimushanketta. Verkko-ohjelman tavoitteena on lisätä nuoren psykologista joustavuutta ja sen teoreettinen perusta on hyväksymis- ja omistautumisterapiassa. Interaktiivinen ohjelma kestää viisi viikkoa ja sisältää laajan valikoiman nuorelle räätälöityjä harjoituksia. Nuori voi käyttää ohjelmaa itsenäisesti tai ammattilaisen tuella. Opettajat voivat käyttää Kompassia luokassa ja hyvinvoinnin ammattilaiset voivat hyödyntää ohjelmaa vastaanottotyössään.

### NK vastaanotolla

#### Käyttöönotto

Ohjelma voidaan ottaa käyttöön yksittäisen nuoren tai ryhmän kanssa. Nuori voi rekisteröityä itsenäisesti tai ammattilaisen kanssa, jolloin ohjelman käyttöä voidaan suunnitella yhdessä. Ammattilainen voi auttaa nuorta tunnistamaan, miten ohjelman aiheet tukevat nuoren yksilöllisiä tavoitteita tai auttavat erilaisten ongelmien käsittelemisessä. Rekisteröityminen ohjelmaan: [www.nuortenkompassi.fi](http://www.nuortenkompassi.fi)

#### Tehtävien hyödyntäminen

Ohjelman osioita voidaan sopia tapaamisten välillä tehtäväksi tai niitä voidaan käydä läpi yhdessä keskustellen. Myös yksittäisen harjoituksen voi sopia kotitehtäväksi. Ohjelmaa voidaan lisäksi käyttää itsenäisen työskentelyn tukena tapaamisten päättämisen jälkeen tai pidempien taukojen ja lomien aikana. Työskentelytapoja voi mukauttaa omaan työympäristöön ja omille asiakkaille sopiviksi.

### NK luokassa

Opettaja tai opinto-ohjaaja voi ottaa ohjelman käyttöön pienryhmän tai kokonaisen luokan kanssa ja käyttää ohjelmaa nuorten kanssa yhden oppitunnin (45 min) viikossa viiden viikon ajan. Kompassin käyttö luokassa ei vaadi opettajalta lisätyötä, sillä nuoret työskentelevät oppitunnin ajan itsenäisesti tehtävien parissa.



**Monipuolinen**



**Vuorovaikutteinen**



**Laaja-alainen**



**Tutkitusti toimiva\***

### Psykologinen joustavuus

- Tunteiden hyväksyntä
- Ajatusten käsittely
- Tietoinen läsnäolo
- Arvojen tunnistaminen
- Arvopohjainen toiminta
- Joustava minäkäsitys

### Tutkimus ohjelmasta\*

Verkko-ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu ja tulokset osoittavat, että Nuorten Kompassin avulla voidaan tukea nuorten hyvinvointia ja urasuunnittelua ja lisätä nuorten paineensietokykyä (Kiuru ym. 2021; Lappalainen ym. 2021; Puolakanaho ym. 2019). Erityisesti ne nuoret, joilla on ilmennyt lisääntyneitä stressiä, mielialan laskemista ja joilla on tarvetta harjoitella psykologisen joustavuuden taitoja, hyötyvät ohjelmasta (Keinonen ym., 2021). Aiempi verkko-ohjelmiin liittyvä tutkimus ja kokemus on osittanut, että ammattilaisen tuki ohjelman käytössä voi entisestään lisätä vaikuttavuutta.

Tutustu päivittyvään listaan tutkimuksesta  
Nuorten Kompassiin liittyen:

[www.jyu.fi/nuortenkompassiplus](http://www.jyu.fi/nuortenkompassiplus)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



MEMBER OF  
**EduFutura**  
JYVÄSKYLÄ



SUOMEN  
AKATEMIA



SUOMEN KULTTUURIRAHASTO