



# NUORTEN KOMPASSI LUOKASSA

**OPAS OPETTAJALLE/AMMATTILAISELLE**

*Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos ja kasvatustieteiden laitos*

*Päivi Lappalainen, Noona Kiuru, Katariina Keinonen,  
Raimo Lappalainen, Anne Puolakanaho & Kirsikka Kaipainen*



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



SUOMEN  
AKATEMIA



# TEKIJÄTIEDOT

## Kirjoittajat:

Päivi Lappalainen, Noona Kiuru, Katariina Keinonen,  
Raimo Lappalainen, Anne Puolakanaho & Kirsikka Kaipainen,  
Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos ja kasvatustieteiden laitos

## Yhteystiedot:

Päivi Lappalainen  
Psykologian laitos ja kasvatustieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto  
PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto  
040 805 4192  
[paivi.k.lappalainen@jyu.fi](mailto:paivi.k.lappalainen@jyu.fi)

Tämä opas esittelee Nuorten Kompassi -verkko-ohjelman luokassa tai pienryhmässä toteutettavan käyttömallin, jota voivat hyödyntää työssään niin opettajat kuin muut nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset. Oppaassa kuvataan Nuorten Kompassi -verkko-ohjelman teoriatausta, tavoitteet, sisältö sekä toimintamalli, jota noudattamalla verkko-ohjelmassa on suositeltavaa edetä nuorten kanssa.



# SISÄLLYSLUETTELO

<b>SAATTEEKSI</b>	<b>1</b>
<b>NUORTEN KOMPASSIN SISÄLTÖ PÄHKINÄNKUORESSA:</b>	
Etapplikuvaukset	4
Viikkoetappi 1 - SUUNTAA ELÄMÄLLE	5
Viikkoetappi 2 - MINÄ JA MIELI	6
Viikkoetappi 3 - MINÄ NYT	7
Viikkoetappi 4 - MINÄ ITSE	8
Viikkoetappi 5 - MINÄ JA MUUT	9
<b>NUORTEN KOMPASSI -OHJELMAN KÄYTTÖ:</b>	
Ohjeet opettajalle/ammattilaiselle	11
Oppitunti 1. (45 min) - Etappi 1: SUUNTAA ELÄMÄLLE	15
Oppitunti 2. (45 min) - Etappi 2: MINÄ JA MIELI	17
Oppitunti 3. (45 min) - Etappi 3: MINÄ NYT	19
Oppitunti 4. (45 min) - Etappi 4: MINÄ ITSE	21
Oppitunti 5. (45 min) - Etappi 5: MINÄ JA MUUT	23
<b>LOPUKSI</b>	<b>25</b>
<b>LIITE 1 - Viikkotehtävät koottuna (Esim. kopioitavaksi nuorille)</b>	<b>26</b>



# SAATTEEKSI

Digitaalinen Nuorten Kompassi -ohjelma on kehitetty vuosina 2017-2021 osana Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkimus- ja kehittämishanketta. Hankkeen eri puolia ovat rahoittaneet Keski-Suomen Kulttuurirahasto, Suomen Kulttuurirahasto, Suomen Akatemia sekä Edufutura/JY. Hankkeen tavoitteena on ollut nuorten hyvinvoinnin tukeminen ja mielenterveyden pulmien ennaltaehkäiseminen. Nuorten Kompassi -ohjelma on alun perin laadittu yläkoululaisille, mutta ohjelma soveltuu myös esimerkiksi lukio- tai ammatillisten opintojen alkuvaiheeseen.

Nuorten Kompassia voidaan hyödyntää monin tavoin. Käyttökokemustutkimukset ovat osoittaneet, että esimerkiksi itsenäisen työskentelyn ja pienryhmätyöskentelyn mallit ovat hyviä ja toimivia. Tässä oppaassa esitellään käyttömalli, jossa koko luokka tai osa luokkaa hyödyntää ohjelmaa ammattilaisen, esimerkiksi opettajan johdolla luokassa.

Hankkeen parissa on työskennellyt monitieteellinen työryhmä. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkijat ovat laatineet ohjelman sisällön yhteistyössä tietotekniikan ja graafisen suunnittelun ammattilaisten kanssa. Ohjelma pohjautuu viimeaikaiseen tutkimustietoon ja pitkään kokemukseen hyvinvointia tukevista verkko-ohjelmista. Työryhmä on tehnyt Nuorten Kompassi -ohjelman vaikuttavuudesta ja käyttökokemuksista tutkimusta Keski-Suomen kouluissa ja valtakunnallisesti. Tähän mennessä ohjelmaa on käyttänyt noin 1300 nuorta ja noin 100 ammattilaista eri puolelta Suomea.

Kouluilla ja oppilaitoksilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa ja hyvinvointitaitojen kehittämisessä. Opetussuunnitelmaan kirjatut tavoitteet nuorten vuorovaikutus- ja hyvinvointitaitojen tukemisesta ja nuorten raportoiman pahoinvoinnin lisääntyminen korostavat tarvetta kehittää näyttöön perustuvia menetelmiä ja malleja, jotka voidaan integroida osaksi koulun normaalia opetustoimintaa ja joiden avulla voidaan näin tavoittaa suuri joukko nuoria. Strukturoitujen verkko-ohjelmien hyödyntäminen mahdollistaa menetelmien ja mallien käyttöönoton kevyellä perehdytyksellä. Nuorten Kompassi on yksi työkalu hyvinvointitaitojen harjoitteluun kouluissa ja oppilaitoksissa.

Nuorten Kompassin tutkimustiimi haluaa kiittää kaikkia kouluja, jotka ovat osallistuneet Nuorten Kompassi -hankkeen vaikuttavuus- ja käyttökokemustutkimukseen ja mahdollistaneet ohjelman testaamisen aidossa kouluympäristössä. Opettajien, koulupsykologien, kuraattorien, ohjaajien, rehtorien, vanhempien ja oppilaiden palaute on ollut erittäin arvokasta.



# NUORTEN KOMPASSIN TEORIATAUSTA

Nuorten Kompassi hyödyntää hyväksyntä- ja arvopohjaisia menetelmiä ja periaatteita hyvinvoinnin tukemisen välineenä sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Näitä menetelmiä hyödynnetään niin psykologisissa hoidoissa, työhyvinvoinnin edistämässä kuin elintapa- ja urheiluvallmennuksessa. Menetelmät soveltuvat erinomaisesti myös lapsille ja nuorille.

Lähestymistavan keskeisenä ajatuksena on, että hyvinvointi on taito, jota voidaan harjoitella. Kun nuorten hyvinvointia lähestytään taitojen kehittämisen näkökulmasta, harjoittelun tavoitteena voi olla esimerkiksi saada nuori pohtimaan oman elämänsä suuntaa ja sitä, millä askelilla hän pääsee kohti itselleen merkityksellisiä asioita ja tavoitteita. Harjoittelun myötä voi oppia hyvinvointitaitoja, kuten ajatusten ja tunteiden havainnointia, toisen näkökulman ottamista sekä itsemyötätuntoa ja sosiaalisia taitoja.

Nuorten Kompassi harjoittaa näitä taitoja viidellä etapilla. Tässä oppaassa esitellään malli, jossa Nuorten Kompassiin käytetään viisi oppituntia.





# NUORTEN KOMPASSIN SISÄLTÖ

## PÄHKINÄNKUORESSA: Etappikuvaukset

Jokainen Nuorten Kompassi -verkko-ohjelman viikkoetappi sisältää monipuolisia harjoituksia ja sisältöjä, kuten videoita, sarjakuvia, pohdintatehtäviä ja keskustelutehtäviä. Kukin etappi on jaettu viiteen alaosiioon: etapin esittelyosiioon (intro), kolmeen harjoitusosiioon sekä palauteosiioon (feedback).

Nuori etenee ohjelmassa harjoitus kerrallaan tai hän voi palata ohjelman etappinäkömään ja siirtyä suoraan haluamaansa osioon tai harjoitukseen.

Pakolliset sisällöt ja harjoitukset kussakin osiossa on merkitty etappinäkömässä tähtisymbolilla:

  Tavoitekortit

Intro



Keltaisella ääriiviivalla merkattu tähti tarkoittaa, että kyseinen harjoitus eli ”tähtitehtävä” on vielä tekemättä, kun taas kokokeltainen tähti tarkoittaa, että kyseinen tähtitehtävä on tehty.

Muut harjoitukset ovat vapaavalintaisia ja nuori voi valita, minkä sisältöjen äärelle hän syvenyy oppitunnin aikana tähtiharjoitusten lisäksi. Alla esitellään kunkin etapin keskeinen teema ja tavoite. Opettaja voi halutessaan tutustua näihin etukäteen.

Ohjelman käyttö: Yksityiskohtaiset ohjeet Nuorten Kompassin käyttöön luokassa alkavat sivulta 11.

***Huom. Nuoria on hyvä muistuttaa siitä, että Nuorten Kompassin käyttö on tietoturvallista ja ohjelmassa ei tallenneta mitään sellaisia tietoja, joiden perusteella yksittäisen käyttäjän voisi tunnistaa. Nuoria on hyvä kehottaa rekisteröityessä valitsemaan sellainen käyttäjänimi, jonka perusteella heitä ei voi tunnistaa (esim. ei koko nimeä käyttäjänimeksi).***

# Viikkoetappi 1

## SUUNTAA ELÄMÄLLE

***Taito tunnistaa, mikä itselle on tärkeää, asettaa tavoitteita ja tehdä valintoja niiden suuntaisesti.***



Nuoren on tärkeä osata tunnistaa omat mielenkiinnon kohteensa ja energiaa tuovat asiat. Itselle henkilökohtaisesti tärkeät asiat eli arvot ovat suuntaviivoja, jotka auttavat suunnittelemaan omaa toimintaa ja tekemään itselle tärkeiden asioiden mukaisia valintoja arjessa. Nuori saa tilaisuuden pysähtyä, tehdä tietoisia valintoja ja ottaa pieniä, konkreettisia askeleita oman elämänsä suhteen.

Tällä etapilla nuori pohtii omaa tulevaisuuttaan, tavoitteitaan ja sitä, kuka hän on ja mitä haluaa elämältä. Harjoituksissa on esimerkiksi tavoitekarttien valintaa, ”elämän peli” -onnenpyörän pyörittämistä, pohdintaan ohjaavia äänitteitä sekä keskustelua verkkovalmentajan kanssa tavoitteiden asettamisesta. Nuori pyrkii löytämään vastauksia mm. kysymyksiin:

- Mitä haluan elämältä?
- Mikä minulle on tärkeää?
- Mitä haluan elämässäni olevan nyt ja tulevaisuudessa?
- Mitä unelmia minulla on?
- Millä konkreettisilla teoilla pääsen lähemmäs unelmiani?
- Mitä peruskoulun jälkeen ja uravalintojen suhteen?
- Mitkä ovat pitkän tähtäimen tavoitteeni elämän tai siinä olevien asioiden suhteen?
- Millä välitavoitteilla pääsen niihin?
- Mikä estää minua tekemästä itselleni tärkeitä tekoja?



# Viikkoetappi 2

## MINÄ JA MIELI

***Taito tunnistaa ja käsitellä ajatuksia ja tunteita.***



 Minä ja mieli

Nuorten Kompassi etapin 2 harjoituksia voisi mielikuvan tasolla kuvata kaukosäätimenä, jonka avulla nuori pääsee säätämään omaa ”ajatustehdastaan” eli mielen alituisen tuottamia ajatuksia pienemmälle. Nuori oppii esimerkiksi mielikuvaharjoitusten ja ajatusten sanoittamisen kautta käsittelemään omia ajatuksiaan rakentavasti siten, etteivät ne haittaa koulunkäyntiä ja muuta tavoitteellista toimintaa.

Nuori harjoittelee välimatkaa ajatuksiin ja tunteisiin: ajatukset ja tunteet vaihtuvat alinomaa eikä niihin tarvitse samaistua. Näin ne eivät myöskään kuormita nuorta liikaa ja vaikuta epäedullisesti hyvinvointiin.

Nuori harjoittelee tällä etapilla:

- havainnoimaan mielessä liikkuvia ajatuksia ja tunteita
- huomaamaan, että mieli on aikamoinen tarinoiden sepittäjä eikä sen tuottamiin tarinoihin eli ajatuksiin pidä aina uskoa tai reagoida, sillä ne voivat olla liioiteltuja tai todenvastaisia
- huomaamaan itseä tai muita arvostelevia ajatuksia ja ottamaan niihin välimatkaa
- suhtautumaan omiin ajatuksiin ja tunnereaktioihin uudella tavalla
- hyväksymään, että kaikenlaiset ajatukset ovat tervetulleita eikä niitä tarvitse työntää pois tai vältellä, koska välttämisen seuraukset voivat olla hyvinvoinnille epäedullisia

# Viikkoetappi 3

## MINÄ NYT

***Taito olla läsnä ja suunnata huomiota siihen, mitä on tekemässä.***



Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen vaatii taitoa suunnata huomiota itseän, toisiin tai ympäristöön. Tätä kykyä kohdistaa keskittymistä tilanteen mukaan itseän tai ympärilleen voidaan kutsua tietoisuustaidoiksi tai läsnäolon taidoiksi (ohjelmassa NYT-taidoiksi).

Nuoret voivat joskus jäädä ajatuksiinsa tai heidän keskittymisensä voi harhailla. Silloin tarvitaan kykyä palauttaa huomio siihen, mitä tekee. Tämän taidon harjoittelusta on monenlaista hyötyä: se lievittää stressiä ja rauhoittaa, auttaa ymmärtämään itseä paremmin, auttaa keskittymään koulutyössä, harrastuksissa ja kavereiden kanssa. Tällä etapilla nuori saa tilaisuuden

- harjoitella keskittymistä, rentoutumista ja huomionsuuntaamista hengitysharjoitusten avulla
- tutkia tunnetiloja ja kehon tilaa (esim. jännitystä) tarkkailijan näkökulmasta, reagoimatta niihin ja suhtautumalla niihin hyväksyvästi
- tunnistaa suuttumuksen ja turhautumisen tunteita kehossa ja mielessä ja tarkastella niitä reagoimatta
- harjoitella NYT-taitoja eli läsnäolon taitoja arjen puuhissa, koulutyössä ja harrastuksissa, kuten musiikissa ja urheilussa
- harjoitella NYT-taitoja sosiaalisessa mediassa ja kavereiden kanssa jutellessa

# Viikkoetappi 4

## MINÄ ITSE

***Taito ottaa uudenlaista näkökulmaa omaan itseen ja suhtautua myötätuntoisesti itseä kohtaan.***



 Minä itse

Tällä etapilla nuori saa kokeilla ja harjoitella uutta tapaa ajatella itseään. Hän pääsee tutkimaan ja kyseenalaistamaan itseen liittyviä arvioivia ajatuksia ja uskomuksia. Hän voi oppia vähentämään vertailua tai liiallista itsekritiikkiä ja suhtautumaan omiin mokiin rakentavammin.

Lisäksi nuori oppii itsemyötätunnon taitoa eli taitoa kohdella itseä ystävällisemmin ja ymmärtäväisemmin. Tällä etapilla nuori pääsee

- pohtimaan itsensä vertaamista muihin ja sen seurauksia
- pohtimaan täydellisyyden tavoittelua ja sen seurauksia
- huomaamaan omia vahvuuksia, mutta myös oman mielen luomia tarinoita itsestä (esim. "Olen huono") ja huomaamaan, että ne ovat vain ajatuksia eivätkä tosiasioita
- huomaamaan, että ajatukset ja tunteet vaihtuvat, mutta sisimmässä pysyy se "minä", jota vaihtuvat ajatukset ja tunteet eivät vahingoita
- harjoittelemaan uudenlaista näkökulmaa johonkin vaikeaan asiaan
- harjoittelemaan ystävällistä ja myötätuntoista suhtautumista omaan itseen



# Viikkoetappi 5

## MINÄ JA MUUT

**Taito edistää yhteistä hyvinvointia ja kehittää ihmissuhteita: olla positiivisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja yhteiskunnan parhaaksi.**



Tällä etapilla nuori pääsee käsittelemään sitä, millainen hän on ihmisenä sekä vuorovaikutusta muiden kanssa. Etapin tavoitteena on lisätä positiivista vuorovaikutusta muihin ja lisätä auttamishalua, empaattisuutta ja ystävällisyyttä muita kohtaan.

Lisäksi tällä etapilla nuori pääsee harjoittelemaan taitoja, joista on hyötyä muissa haastavissa tilanteissa, esim. esiintymistilanteissa ja muissa stressaavissa tilanteissa. Nuori pääsee

- tutkimaan käytännössä, minkä verran arvostelua ja toisaalta myönteisiä kommentteja ja palautetta hän kuulee ympärillään
- harjoittelemaan tietoisesti sitä, ettei arvostele muita
- huomaamaan, onko hän saanut joskus apua tai ystävällistä kohtelua odottamatta joltakulta
- huomaamaan, ketä hän voisi kiittää tai huomioida
- huomaamaan, mitä myönteistä palautetta hän voisi antaa kavereille tai muille
- miten hän voisi levittää myönteisyyttä ympärilleen
- pohtimaan, millaisessa yhteisössä hän haluaisi elää ja miten hän haluaisi kohdella muita





# NUORTEN KOMPASSI -OHJELMAN KÄYTTÖ: Ohjeet opettajalle/ammattilaiselle

## Oppitunti 1. (45 min) Nuorten Kompassi -ohjelman aloittaminen ja Etappi 1: SUUNTAA ELÄMÄLLE

Nuorten Kompassi -ohjelmaa varten on hyvä varata vähintään viisi n. 45 min oppituntia. Ensimmäisellä oppitunnilla katsotaan esittelyvideo, rekisteröidytään ohjelmaan ja tutustutaan ohjelman alkuinfoon ja ensimmäiseen etappiin.

## TARVIKKEET ENSIMMÄISELLE NUORTEN KOMPASSI -TUNNILLE

### Oma tietokone tai tabletti (tai kännykkä)

Jokainen nuori tarvitsee oman tietokone, tabletin tai kännykän.

### Kuulokkeet

Koska ohjelmassa on paljon video- ja äänitesisältöä, on jokaisella nuorella hyvä olla kuulokkeet.

### Muistiinpanovälineet tunnuksen ja salasanan muistiin kirjaamiseen

Nuoret rekisteröityvät ohjelmaan itse valitsemillaan käyttäjänimillä ja salanasanoilla, jotka on erittäin tärkeä kirjata muistiin, koska unohtuneita tunnuksia ei ole mahdollista jäljittää.



# VERKKO-OHJELMAN ALOITUS

Nuorten Kompassi verkko-ohjelman aloitusvaihetta opettaja voi alustaa esimerkiksi seuraavasti:

”Seuraavien viiden viikon ajan työskentelemme yhden oppitunnin per viikko Nuorten Kompassi -ohjelman parissa. Nuorten Kompassi on viisi viikkoa kestävä verkko-ohjelma, jonka tavoitteena on kehittää hyvinvointitaitoja, jotka auttavat teitä uusien ja haasteellisten elämäntilanteiden kohtaamisessa. Ohjelma pitää sisällään erilaisia harjoituksia ja videoita. Lisäksi ohjelmassa on pelillinen nuorten seikkailumatka.

Tällä tunnilla tutustumme ohjelmaan, rekisteröidymme ja tutustumme alkuinfoon ja ohjelman 1. etappiin. Tunnin lopuksi annan vielä pienen viikkoharjoituksen. Muistutan vielä tietoturvasta: Nuorten Kompassin käyttö on tietoturvallista eikä ohjelma tallenna tietoja, joista yksittäisen käyttäjän voisi tunnistaa.”

1. Seuraavana on vuorossa Nuorten Kompassi -esittelyvideon katsominen yhdessä nuorten kanssa.

Video löytyy osoitteesta:

<https://youtu.be/hhQmaomTi6w>

2. Tämän jälkeen rekisteröidytään Nuorten Kompassin -ohjelmaan (nuoret rekisteröityvät ohjelmaan). Myös opettaja rekisteröityy, ellei hän ole tehnyt sitä aiemmin.

Ohjelmaan rekisteröidytään osoitteessa

<https://nuortenkompassi.fi/>

## Kirjaudu sisään

Käyttäjänimi:

Salasana:

Muista minut:

[Kirjaudu sisään »](#)

Valitse käyttäjänimi ja salasana

Käyttäjänimi:

Käyttäjänimi ei näy muille käyttäjille. Valitse silti mieluiten sellainen tunnus, josta ei käy ilmi oikea nimesi.

Salasana:

Salasanan pitää olla vähintään 8 merkkiä. Se ei saa olla yleisesti käytetty salasana (esim. 12345678) eikä sama kuin käyttäjänimi.

Vahvista salasana:

Kirjoita käyttäjänimi ja salasana itsellesi myös talteen sen varalta, että ne unohtuvat.

Hyväksyn käyttöehdot:

Palvelun käyttö on rajattu 13 vuotta täyttäneille henkilöille. Rekisteröitymällä ja kirjautumalla palveluun hyväksyt käyttöehdot.

[Luo tili »](#)

Oletko jo rekisteröitynyt? [Kirjaudu sisään.](#)

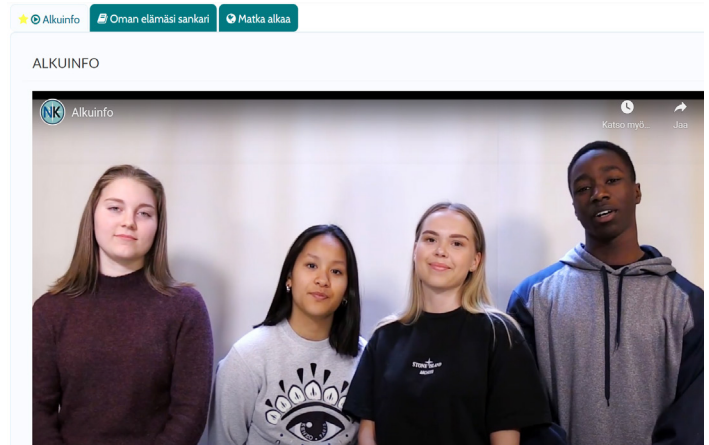
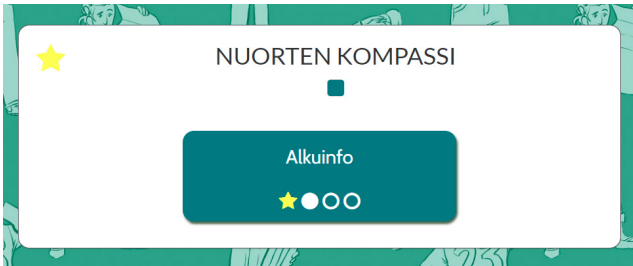
## Käyttäjänimen ja salasanan luominen:

Keksi itsellesi käyttäjänimi ja salasana ja laita ne muistiin (kirjaa puhelimen muistiin tai ota kuva käyttäjänimestä ja salasanasta. Huom. Opettajan on hyvä painottaa kuvan ottamista!).

Salasanassa pitää olla ainakin 8 merkkiä ja se ei saa olla sama kuin käyttäjänimi. Vältä oman nimesi käyttämistä osana käyttäjänimeä. Paina lopuksi Luo tili -painiketta.

# ALKUINFO

3. Kun nuori on rekisteröitynyt, hän voi siirtyä eteenpäin ohjelman Alkuinfo-osioon ja työskennellä omaan tahtiin (Huom. Mikäli aikaa on rajallisesti, nuori voi katsoa ainoastaan Alkuinfon ja hypätä yli Intron Oman elämäsi sankari -videot sekä Matka alkaa -seikkailupelin aloituksen). Alkuinfo-videon katsomisen jälkeen ohjelman Etappi 1 aukeaa. Ohjelman myöhemmät etapit aukeavat viikko kerrallaan aina maanantaisin, esim. Etappi 2 aukeaa ohjelman aloittamista seuraavana maanantaina jne.



4. OHJELMAN ESITTELY: Opettaja kertoo lyhyesti ohjelmasta: Jokainen etappi muodostuu viidestä osiosta: Introsta, kolmesta eri harjoitusosiosta (näitä nimitetään leveleiksi) ja feedbackista eli palautteesta.

- Pienet valkoiset pallot ja keltaiset tähdet ovat yksittäisiä harjoituksia.
- Tähtitehtävät eli ns. pakolliset harjoitukset on merkattu keltaisilla tähden ääri viivoilla. Yhden osion tähtitehtävät pitää tehdä, jotta etapin seuraava osio aukeaa. Muut harjoitukset ovat vapaavalintaisia ja niitä voi tehdä oman kiinnostuksensa mukaan.
- Tähtitehtävistä tulee kokonaan keltaisia ja pelloista kokonaan valkoisia, kun ne on tehnyt.
- Pääset tiettyyn osioon klikkaamalla sen nimeä tai jotain sen harjoituksista.



Navigointipalkin Etapit-painikkeen kautta pääset aina harjoituksista takaisin tähän alkunäkymään.



**PALAUTE:** Voit halutessasi täyttää jokaisen etapin jälkeen sen sisällöstä lyhyen palautekyselyn kyseisen etapin Feedback-osiossa.

**VIKKOHARJOITUS:** Kunkin tunnin päättyessä opettaja esittelee ja jakaa viikkoharjoituksen (katso Etapit tai tämän oppaan liite s. 26) ja pyytää nuoria tekemään harjoituksen ennen seuraavaa Nuorten Kompassi -tuntia.

Oppilaat voivat esim. ottaa kustakin viikkoharjoituksesta kuvan kännykkäänsä. Opettaja voi myös halutessaan toimittaa viikkoharjoitukset sisältävän pdf:n nuorille etukäteen.

Viikkoharjoitukset löytyvät tämän oppaan liitteestä (s. 26).

Ne ovat saatavilla myös tutkimuksen verkkosivuilta: [www.jyu.fi/nuortenkompassiplus](http://www.jyu.fi/nuortenkompassiplus)

***Viikkoharjoituksen tavoitteena on saada  
nuoret viemään omaan arkeensa Nuorten  
Kompassissa oppimiaan asioita.***



# Oppitunti 1. (45 min)

## Etappi 1: SUUNTAA ELÄMÄLLE



*Etapin 1 teemana on tunnistaa, mikä Sinulle on tärkeää sekä asettaa tavoitteita ja tehdä valintoja ja tekoja tavoitteiden pohjalta.*

### ALUSTUS ETAPILLE 1:

Itselle henkilökohtaisesti tärkeät asiat eli arvot ovat suuntaviivoja, jotka auttavat suunnittelemaan omaa toimintaa ja tekemään itselle tärkeiden asioiden mukaisia valintoja arjessa. Sen sijaan että ajelehtisit päämäärättömästi, saat tilaisuuden tehdä tietoisia valintoja oman elämäsi suhteen. Tällä etapilla pääset pohtimaan omaa tulevaisuuttasi, asettamaan tavoitteita ja pohtimaan sitä, kuka olet ja mitä haluat elämältä. Voit löytää vastauksia mm. kysymyksiin:

- Mitä haluan elämältä?
- Mikä minulle on tärkeää?
- Mitä haluan elämässäni olevan nyt ja tulevaisuudessa?
- Mitä unelmia minulla on?
- Millä konkreettisilla teoilla pääsen lähemmäs unelmiani?
- Mitä peruskoulun jälkeen ja uravalintojen suhteen?
- Mitkä ovat pitkän tähtäimen tavoitteeni elämän tai siinä olevien asioiden suhteen?
- Millä välitavoitteilla pääsen niihin?
- Mikä estää minua tekemästä itselle tärkeitä tekoja?

**MUISTUTUS TÄHTITEHTÄVISTÄ:** Opettajan on syytä vielä muistuttaa, että ensisijaisesti (keltaisella korostetut) tähtitehtävät tulee tehdä. Muut ovat vapaavalintaisia ja oppilaat voivat valita, mitä harjoituksia he haluavat tehdä tähtitehtävien lisäksi.

**ITSENÄINEN TYÖSKENTELEY:** Nuori työskentelee oppitunnin itsenäisesti etapin parissa.

**VIKKOHARJOITUS:** Lopuksi opettaja antaa nuorille seuraavan viikkoharjoituksen. On hyvä muistuttaa nuorta soveltamaan harjoitusta omassa arjessa.



*Valitse jokin asia, joka on sinulle tärkeä ja johon haluaisit käyttää enemmän aikaa. Kirjaa se ylös tai valitse puhelimeesi taustakuva, joka muistuttaa tästä.*

*Kokeile viikon ajan tehdä päivittäin yksi tähän asiaan liittyvä teko ja huomaa, miltä se tuntuu.*

## Huomioita tältä kerralta:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Oppitunti 2. (45 min)

## Etappi 2: MINÄ JA MIELI



Etapin 2 teemana on *harjoitella taitoa tunnistaa ja käsitellä ajatuksia ja tunteita rakentavasti.*

### ALUSTUS ETAPILLE 2:

Nuorten Kompassin avulla pääset säätämään omaa ”ajatustehdastasi” eli mielen alituisen tuottamia ajatuksia pienemmälle ja käsittelemään niitä rakentavasti siten, etteivät ne estä koulunkäyntiä ja muuta tavoitteellista toimintaa. Harjoittelet välimatkaa ajatuksiin ja tunteisiin: ajatukset ja tunteet vaihtuvat alin omaan eikä niihin kaikkiin tarvitse reagoida tai mennä mukaan. Näin ne eivät myöskään kykene vaikuttamaan epäedullisesti hyvinvointiin. Pääset harjoittelemaan:

- havainnoimaan mielessä liikkuvia ajatuksia ja tunteita
- huomaamaan, että mieli on aikamoinen tarinoiden sepittäjä. Sen tuottamat tarinat eli ajatukset voivat olla liioiteltuja tai todenvastaisia eikä niihin pidä aina uskoa tai reagoida
- huomaamaan itseä tai muita arvostelevia ajatuksia ja ottamaan niihin välimatkaa
- suhtautumaan omiin ajatuksiin ja tunnereaktioihin uudella tavalla
- hyväksymään, että kaikenlaiset ajatukset ovat tervetulleita eikä niitä tarvitse työntää pois, koska välttämisen seuraukset voivat olla epäedulliset



**ITSENÄINEN TYÖSKENTELY:** Nuori voi työskennellä tunnin itsenäisesti etapin parissa. Edelleen kannattaa muistuttaa tähtitehtävistä ja siitä, että kun ne on tehty, nuori voi tehdä kunkin etapin vapaavalintaisia harjoituksia.

**VIKKOHARJOITUS:** Lopuksi opettaja antaa nuorille seuraavan viikkoharjoituksen:

*Kirjoita kännykkääsi jokin itseäsi tai muita arvosteleva ajatus. Aina kun huomaat jonkin arvostelevan ajatuksen, pane merkille, että voit valita, miten suhtaudut siihen ja toimitko sen mukaan.*

*Voit myös sanoa hiljaa mielessäsi:  
"Minulla on ajatus että..."  
Huomaa, että ajatukset ovat vain sanoja.*



## Huomioita tältä kerralta:

---

---

---

---

---

---

---

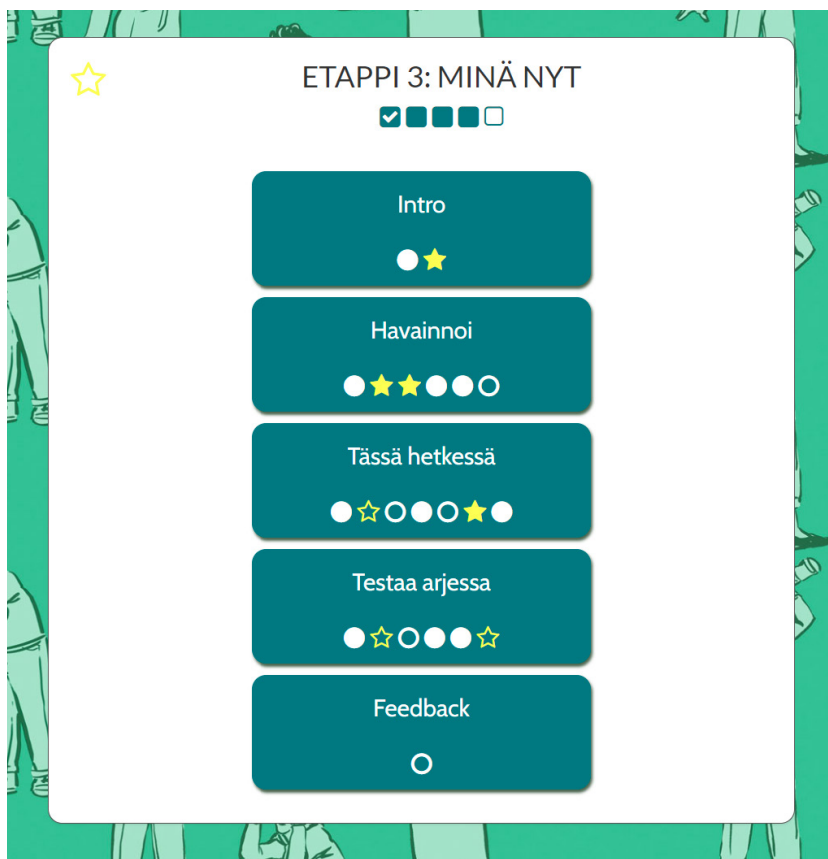
---

---

---

# Oppitunti 3. (45 min)

## Etappi 3: MINÄ NYT



*Tällä etapilla harjoitellaan taitoa olla läsnä, keskittyä ja suunnata huomiota siihen, mitä on tekemässä.*

### ALUSTUS ETAPILLE 3:

Opettaja voi alustaa esimerkiksi: Ajatusten ja tunteiden tunnistaminen vaatii taitoa suunnata huomiota itsen, toisiin tai ympäristöön. Tätä kykyä kohdistaa keskittymistä tilanteen mukaan itsen tai ympärilleen voidaan kutsua tietoisuustaidoiksi tai läsnäolon taidoiksi (NYT-taidoiksi). Me kaikki jäämme joskus ajatuksiimme tai keskittymisemme voi harhailla. Silloin tarvitaan kykyä palauttaa huomio siihen, mitä tekee. Tämän taidon harjoittelusta on monenlaista hyötyä: se lievittää stressiä ja rauhoittaa, auttaa ymmärtämään itseä paremmin, auttaa keskittymään koulutyössä, harrastuksissa ja kavereitten kanssa. Tällä etapilla saat

- harjoitella keskittymistä, rentoutumista ja huomionsuuntaamista
- tutkia tunnetiloja ja kehon tilaa (esim. jännitystä) tarkkailijan näkökulmasta, reagoimatta niihin ja suhtautumalla niihin hyväksyvästi
- tunnistaa suuttumuksen ja turhautumisen tunteita kehossa ja mielessä ja tarkastella niitä reagoimatta
- harjoitella NYT-taitoja eli läsnäolon taitoja arjen puuhissa, koulutyössä ja harrastuksissa, kuten musiikissa ja urheilussa
- harjoitella NYT-taitoja sosiaalisessa mediassa ja kavereiden kanssa jutellessa

**ITSENÄINEN TYÖSKENTELY:** Nuori työskentelee oppitunnin itsenäisesti etapin parissa.

**VIKKOHARJOITUS:** Lopuksi opettaja antaa nuorille seuraavan viikkoharjoituksen:



*Joka kerta kun joku puhuu sinulle (esim. kaveri, äiti, opettaja), keskity ja ole siinä tilanteessa läsnä ja kuuntele tarkoin, mitä toisella on sanottavaa.*

*Anna kaikki huomiosi sille, joka puhuu. Huomaa, miten tietoinen läsnäolo vaikuttaa itseesi ja muihin.*

## Huomioita tältä kerralta:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Oppitunti 4. (45 min)

## Etappi 4: MINÄ ITSE



*Tällä etapilla harjoitellaan taitoa saada uudenlaista näkökulmaa omaan itseen ja taitoa olla ystävällinen ja myötätuntoinen itseä kohtaan.*

### ALUSTUS ETAPILLE 4:

Tällä etapilla saat uutta näkökulmaa omaan itseen ja uutta tapaa ajatella itsestä. Voit oppia vähentämään vertailua tai liiallista itsekritiikkiä ja suhtautumaan omiin mokiin rakentavammin. Lisäksi harjoittelet itsemyötätunnon taitoa eli taitoa kohdella itseä ystävällisemmin ja ymmärtäväisemmin. Tällä etapilla pääset:

- pohtimaan itsesi vertaamista muihin ja sen seurauksia
- pohtimaan täydellisyyden tavoittelua ja sen seurauksia
- huomaamaan oman mielen luomia tarinoita itsestä (esim. "Olen huono") ja huomaamaan, että ne ovat vain ajatuksia eivätkä tosiasioita
- huomaamaan, että ajatukset ja tunteet vaihtuvat, mutta sisimmässä pysyy se "minä", jota ajatukset ja tunteet eivät vahingoita, vaan itsessä on tilaa kaikenlaisille ajatuksille ja tunteille.
- harjoittelemaan uudenlaista näkökulmaa johonkin vaikeaan asiaan
- harjoittelemaan ystävällistä ja myötätuntoista suhtautumista omaan itseen



**ITSENÄINEN TYÖSKENTELY:** Nuori työskentelee oppitunnin itsenäisesti etapin parissa.

**VIKKOHARJOITUS:** Lopuksi opettaja antaa nuorille seuraavan viikkoharjoituksen:

*Kokeile puhua itsellesi kuin hyvälle ystävälle. Kehu itseäsi onnistumisista tai lohduta itseäsi, jos on hankalaa.*

*(esim. Tuon teit hienosti! Nyt tuntuu kurjalta, mutta se menee ohi. Olet hyvä tyyppi!)*



## Huomioita tältä kerralta:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Oppitunti 5. (45 min)

## Etappi 5: MINÄ JA MUUT



*Tällä etapilla harjoitellaan taitoa toimia positiivisessa vuorovaikutuksessa ympärillä olevien ihmisten ja yhteiskunnan parhaaksi (sosiaaliset taidot).*

### ALUSTUS ETAPILLE 5:

Nuori pääsee käsittelemään sitä, millainen hän on ihmisenä ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Etapilla pyritään lisäämään positiivista vuorovaikutusta muihin, toisin sanoen auttamishalua, empaattisuutta ja ystävällisyyttä muita kohtaan. Lisäksi tällä etapilla hän pääsee harjoittelemaan taitoja, joista on hyötyä haastavissa tilanteissa, esim. esiintymistilanteissa ja muissa stressaavissa tilanteissa. Nuori pääsee

- tutkimaan käytännössä, minkä verran arvostelua ja toisaalta myönteisiä kommentteja ja palautetta hän kuulee ympärillään
- harjoittelemaan tietoisesti sitä, ettei arvostelee muita
- huomaamaan, onko hän saanut joskus apua tai ystävällistä kohtelua odottamatta joltakulta
- huomaamaan, ketä hän voisi kiittää tai huomioida
- huomaamaan, mitä myönteistä palautetta hän voisi antaa kavereille tai muille
- miten hän voisi levittää myönteisyyttä ympärilleen
- pohtimaan, millaisessa yhteisössä hän haluaisi elää ja miten hän haluaisi kohdella muita

**ITSENÄINEN TYÖSKENTELY:** Nuori työskentelee oppitunnin itsenäisesti etapin parissa.

**VIKKOHARJOITUS:** Lopuksi opettaja antaa nuorille seuraavan viikkoharjoituksen. On hyvä muistuttaa nuorta soveltamaan harjoitusta omassa arjessa.



*Mitä myönteistä voisit tulevan viikon aikana sanoa kavereillesi (tai opettajallesi tai läheisellesi)?*

*Sano se tai lähetä kännykällä viesti.*

## Huomioita tältä kerralta:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LOPUKSI

Kiitos, että käytit Nuorten Kompassia luokkasi tai pienryhmäsi kanssa.  
Kuulisimme mielellämme kokemuksistasi. Anna palautetta Kompassista:

<https://link.webropol.com/s/NKammattilaispalaute>



## Lisätietoa Nuorten Kompassi -ohjelman käyttömahdollisuuksista:

Noona Kiuru, tutkimusjohtaja	<a href="mailto:noona.h.kiuru@jyu.fi">noona.h.kiuru@jyu.fi</a>	p. 040 805 4740
Anne Puolakanaho, projektitutkija	<a href="mailto:anne.puolakanaho@jyu.fi">anne.puolakanaho@jyu.fi</a>	p. 040 805 5125
Päivi Lappalainen, tutkijatohtori	<a href="mailto:paivi.k.lappalainen@jyu.fi">paivi.k.lappalainen@jyu.fi</a>	p. 040 805 4192

## Nuorten Kompassin tekninen tuki:

Kirsikka Kaipainen [kirsikka.a.kaipainen@jyu.fi](mailto:kirsikka.a.kaipainen@jyu.fi)

## LISÄTIETOA

Lisätietoja Nuorten Kompassi plus -tutkimuksesta: [www.jyu.fi/nuortenkompassiplus](http://www.jyu.fi/nuortenkompassiplus)

Nuorten Kompassin esittelyvideo nuorille (1:36 min): <https://youtu.be/hhQmaomTi6w>

Nuorten Kompassin esittelyvideo ammattilaisille (3:06 min): <https://youtu.be/Ew5s-lzNUxM>

Tietoa ja harjoituksia hyväksymis- ja omistautumisterapiasta: <https://oivamieli.fi>





# LIITE 1

## Viikkotehtävät koottuna

(Esim. kopioitavaksi nuorille)



### ETAPPI 1 JÄLKEEN: VIIKKOHARJOITUS 1. Suuntaa elämälle

Valitse jokin asia, joka on sinulle tärkeä ja johon haluaisit käyttää enemmän aikaa. Kirjaa se ylös tai valitse puhelimeesi taustakuva, joka muistuttaa tästä. Kokeile viikon ajan tehdä päivittäin yksi tähän asiaan liittyvä teko ja huomaa, miltä se tuntuu.



### ETAPPI 2 JÄLKEEN: VIIKKOHARJOITUS 2. Minä ja mieli

Kirjoita kännykkääsi jokin itseäsi tai muita arvosteleva ajatus. Aina kun huomaat jonkin arvostelevan ajatuksen, pane merkille, että voit valita, miten suhtaudut siihen ja toimitko sen mukaan. Voit myös sanoa hiljaa mielessäsi: ”Minulla on ajatus että...” Huomaa, että ajatukset ovat vain sanoja.



### ETAPPI 3 JÄLKEEN: VIIKKOHARJOITUS 3. Minä nyt

Joka kerta kun joku puhuu sinulle (esim. kaveri, äiti, opettaja), keskity ja ole siinä tilanteessa läsnä ja kuuntele tarkoin, mitä toisella on sanottavaa. Anna kaikki huomiosi sille, joka puhuu. Huomaa, miten tietoinen läsnäolo vaikuttaa itseesi ja muihin.



### ETAPPI 4 JÄLKEEN: VIIKKOHARJOITUS 4. Minä itse

Kokeile puhua itsellesi kuin hyvälle ystävälle. Kehu itseäsi onnistumisista tai lohduta itseäsi, jos on hankalaa (esim. Tuon teit hienosti! Nyt tuntuu kurjalta, mutta se menee ohi. Olet hyvä tyyppi!)



### ETAPPI 5 JÄLKEEN: VIIKKOHARJOITUS 5. Minä ja muut

Mitä myönteistä voisit tulevan viikon aikana sanoa kavereillesi (tai opettajallesi tai läheisellesi). Sano se tai lähetä kännykällä viesti.