

# Handout ohjelman käytöstä nuorelle ja vanhemmalle

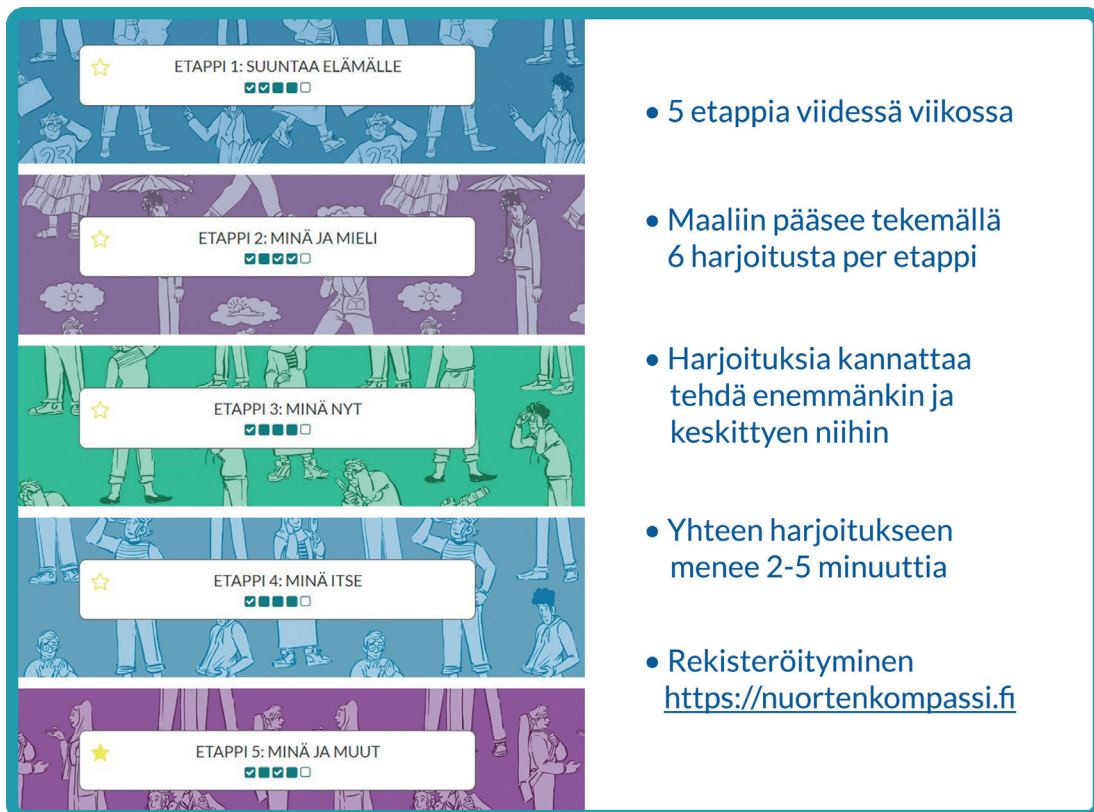
*Nuorten Kompassi -ohjelman tavoitteena on lisätä hyvinvoinnin taitoja. Taidot auttavat haastavien ajatusten, tunteiden ja asioiden käsittelyssä. Opittuja asioita voi myös soveltaa käytäntöön, esimerkiksi kaverisuhteisiin ja kouluelämään. Nuorten Kompassi on verkkopohjainen maksuton ohjelma, jota voi käyttää internet-yhteydessä olevalla tietokoneella, tabletilla tai kännykällä.*



**Ohjelman tausta.** Nuorten Kompassi -ohjelman tavoitteena on lisätä hyvinvoinnin taitoja, erityisesti taitoja toimia tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Nämä taidot auttavat kohtaamaan haasteita, joita elämässä vääjäämättä tulee eteen. Tutkimusten mukaan taitojen lisääntyminen voi lievittää erilaisia psyykkisiä oireita, ennaltaehkäistä niiden syntymistä, parantaa hyvinvointia ja lisätä uusia voimavaroja.

**Ohjelma käytännössä.** Ohjelman keskeisenä ajatuksena on, että hyvinvointi on taito, jota voidaan harjoitella. Nuorten Kompassi -ohjelmassa tarkastellaan omien ajattelu- ja käyttäytymismallien toimivuutta. Tämä lisää itsetuntemusta sekä tietoisuutta siitä, mitkä toimintatavat luovat positiivisia, toivottavia tuloksia. Harjoittelun myötä voi oppia tunnetaitoja, esimerkiksi ajatusten ja tunteiden havainnointia, toisen näkökulman ottamista sekä itsemyötätuntoa ja sosiaalisia taitoja. Ohjelma myös opastaa tunnistamaan itselle merkityksellisiä asioita ja rohkaisee ottamaan askeleita niiden saavuttamiseksi.

**Ohjelman rakenne.** Ohjelma muodostuu viidestä viikon pituisesta etapista, jotka sisältävät lyhyitä hyvinvointia vahvistavia harjoituksia (katso kuva). Jokaisen viikon alussa avautuu uusi etappi. *Ensimmäisellä etapilla* pohditaan oman elämän suuntaa ja itselle tärkeitä asioita, *toisella etapilla* tarjotaan työkaluja tunteiden ja ajatusten käsittelyyn ja *kolmannella etapilla* tutustutaan tietoisuustaitoihin ja kokeillaan taitojen soveltamista arkielämään. *Neljännän etapin* aiheena on uudenlaisen näkökulman saaminen omaan itseen ja itsemyötätuntotaitojen harjoittelu. *Viides etappi* vahvistaa sosiaalisia taitoja ja antaa käytännön vinkkejä haasteellisiin tilanteisiin. Ohjelma sisältää pelilliseen nuorten *Interrail-seikkailumatkaan* ja harjoittelijan matkakumppanina on *virtuaalivalmentaja*.



Kuvio 2. Nuorten Kompassi –ohjelman speksit

**Harjoitusmuodot.** Etappien harjoitukset voivat olla videoita, äänitteitä, podcasteja, chat-tehtäviä, kuvia ja kirjoitustehtäviä. Niitä työstetään valinnoin, kuunnellen, pohtien, kirjoittaen, hiljentyen tai arkeen soveltaen.

**Harjoittelun määrä ja laatu.** Harjoituksia tai erilaisia sisältöjä on yhteensä noin 130. Yhden harjoituksen tekemiseen menee 2–5 minuuttia. Toivottavaa on, että ohjelmaan osallistuja tekisi vähintään kuusi harjoitusta jokaiselta etapilta ("tähtitehtävät"). Harjoitteita voi tehdä jaksoittain ja omien mielenkiinnonkohteiden mukaan valikoiden. Tärkeämpää kuin harjoitusten määrä on se, että ne tehdään ajatuksella, paneutuen.

**Ohjelmaan rekisteröityminen.** Ohjelmaan voi rekisteröityä itse verkko-osoitteessa <https://nuortenkompassi.fi/>. Sivustolla on myös lyhyt (1:36 min) **videoesittely Nuorten Kompassi -ohjelmasta.**

