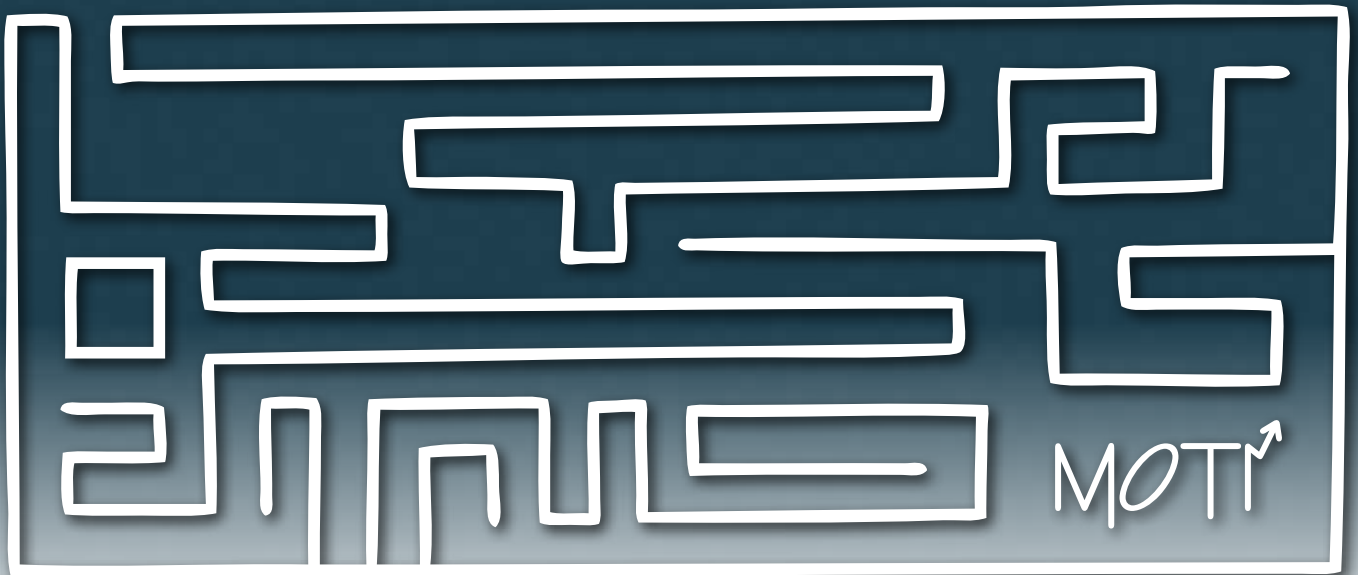


MOTI[↑]

Moti - Motivaatiota ja tukea nuorten opinto- ja urasuunnitteluun



Moti - Motivaatiota ja tukea nuorten opinto- ja urasuunnitteluun



ESR-rahoitteinen Moti-hanke toteutettiin 1.8.2020-31.8.2023 Lieksan kristillisellä opistolla. Moti-hankkeessa kehitettiin nuorten (15-29 v.) opiskelutaitoja, työelämätaitoja ja -valmiuksia sekä oman elämän suunnittelutaitoja. Hankkeessa autettiin nuoria opinnoista toiseen tai opinnoista työelämään siirtymisen nivelvaiheissa. Työskentelytapa oli valmentava ja ohjaava.

Hankkeen aikana toteutettuun Moti-kirjaseen on koottu tietoa, tehtäviä ja harjoituksia liittyen mm. motivaation, työnhakuun (esim. ohjeet video-CV ja CV-video) ja tahoja joista saa tarvittaessa lisätietoa tai apua ja tukea. Voit tehdä harjoituksia itsenäisesti tai ohjaaja voi käyttää kirjasta ohjatessaan nuorta tai ryhmiä. Kirjaseen PDF-version löydät netistä:

<https://moodle.lkro.fi/> -> Moti-hanke

tai



käyttäjätunnus: moti
salasana: Motihanke21

Voit käydä tulostamassa lisää harjoituksia ja materiaaleja.

Lämmin kiitos Mari Sipoelle avusta tsemppikirpun ohjeiden laatimisessa.

Lieksassa 14.8.2023
Moti-tiimi

Mikä kumman motivaatio?

Motivaatio tarkoittaa niitä syitä ja tekijöitä, joiden vuoksi ihminen haluaa tehdä jotakin. Motivaation voidaan sanoa olevan toiminnan voima. Se suuntaa ja virittää suoritusta. Motivaatiotaso vaihtelee eri tilanteissa ja eri aikoina hyvin paljon. Motivaatio on käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmä. Motivaatio on se psyykinen tila, millä vireydellä, aktiivisuudella ja ahkeruudella yksilö tietyssä tilanteessa toimii saavuttaakseen tavoitteensa. Motivaatiosta riippuu, millä halulla ihminen käyttää omia resurssejaan työn suorittamiseksi. Motivaatio tulee motiiveista (toiminnan taustalla olevista syistä) ja niiden aikaansaamasta tilasta tulee motivaatio.

(<https://fi.wikipedia.org/wiki/Motivaatioteoria>)



Joskus motivaatio voidaan **jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaation**. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että toiminnan tyydytys tulee itse tekemisestä, ei niinkään tekemisen seurauksista, kuten esimerkiksi ulkoisista palkkioista. Ulkoisia palkkioita voivat olla esimerkiksi raha, rangaistuksen välttäminen ja hyvän palautteen tai arvosanan saaminen.

Linkkejä ja tietoa motivaatiosta

<https://www.nuortennetti.fi/koulu-ja-tyo/koulu/motivaatio/>

<https://duunitori.fi/tyoelama/motivaatiokateissa>

<https://www.nyhti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/opintoihin-palaajanpaketti/motivaatio/>

<https://www.mustread.fi/artikkelit/kuulluksi-tuleminen-on-oppimismotivaation-avain/>



Miten saadaan moti kohdalleen? Ohjauksen tavoitteita

Myönteisten kokemusten merkitys

- ▶ myönteiset ajattelumallit itsestä
- ▶ oman osaamisen näkyväksi tekeminen
- ▶ vertaispalaute sekä palaute muilta merkityksellisiltä henkilöiltä nuoren elämässä
- ▶ onnistumisen kokemukset

Oman vaikuttamisen mahdollisuuksien havaitseminen

- ▶ herättää uskallus toivoa ja tavoitella
- ▶ unelmien muuttaminen tavoitteiksi
- ▶ omien tavoitteiden asettaminen ja taltioiminen
- ▶ omien tavoitteiden seuranta ja oman toiminnan vaikutus
- ▶ vastuunottaminen omasta elämästä ja toiminnasta

Arjentaitojen ja tunnetaitojen kehittyminen

- ▶ tunteiden ja taitojen vaikutus motivaatioon
- ▶ usko ja luottamus siihen, että osaan ja pystyn
- ▶ harjoitellaan taitoja
- ▶ estävien tunteiden tunnistaminen (en osaa, en jaksa, en pysty, olen tyhmä, minusta ei vain ole siihen, ei kiinnostusta jne)
- ▶ tuen ja mahdollisuuksien kartoittaminen

Tulevaisuuden suunnitelmien ja tavoitteiden täsmentäminen

- ▶ pohdinta mitä haluaa tehdä
- ▶ mikä kiinnostaa ja mikä ei kiinnosta
- ▶ realistisuus ja käytännönläheisyys tavoitteiden asettamisessa
- ▶ suunnitelman reunaehtojen kartoittaminen (talous, kulkeminen, opiskelutavat, hakeminen jne.)

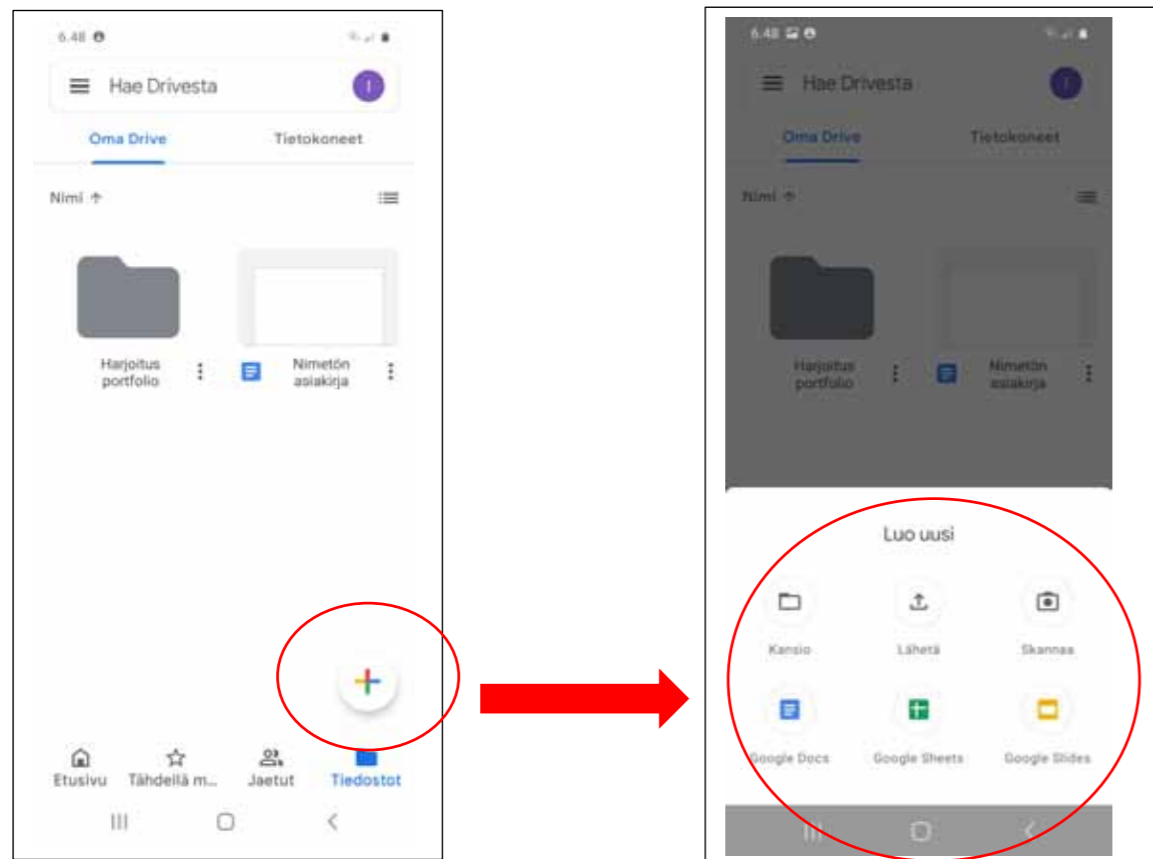
Kansion tai tiedoston luominen google driveen

- ▶ Android puhelimissa on yleensä valmiina drive app.
- ▶ Drivessa on 15 Gt maksutonta tallennustilaa.
- ▶ Sinne pystyy siirtämään esim. kuvia omista koulu- tai työtodistuksista.

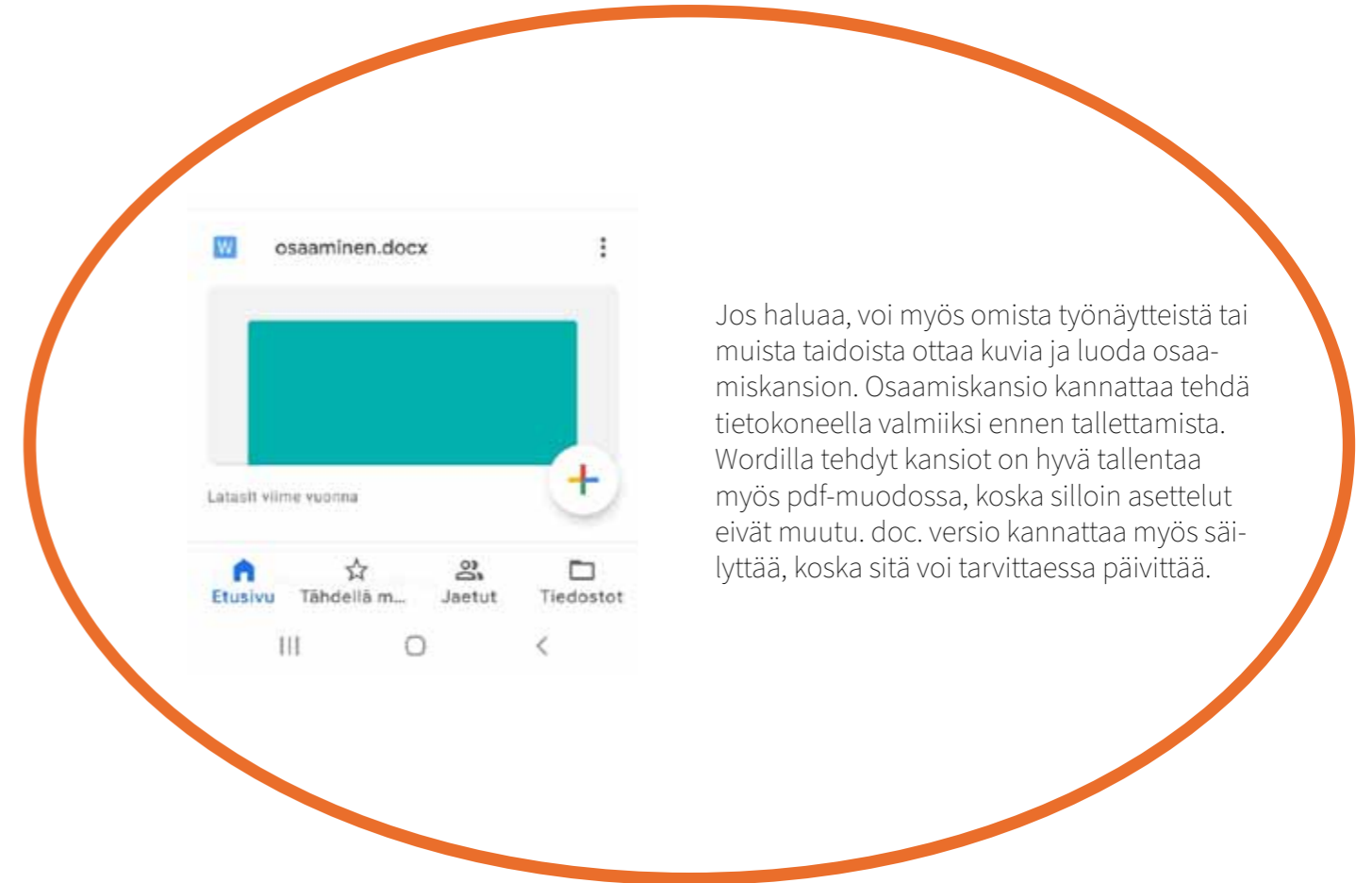


Plus-symbolista pääsee lisäämään tiedostoja tai kuvia driveen.

Kaikille työnhakuun tai osaamiseen liittyville asioille voi luoda kansion, johon tallentaa kuvat todistuksista ja esim. portfolion eli osaamiskansion.



Google driveen voi myös lähettää valmiita tiedostoja tai kansioita



Jos haluaa, voi myös omista työnäytteistä tai muista taidoista ottaa kuvia ja luoda osaamiskansion. Osaamiskansio kannattaa tehdä tietokoneella valmiiksi ennen tallettamista. Wordilla tehdyt kansiot on hyvä tallentaa myös pdf-muodossa, koska silloin asettelut eivät muutu. doc. versio kannattaa myös säilyttää, koska sitä voi tarvittaessa päivittää.



Etunimi

Sukunimi

Työkokemus

Päivämäärä/aika

Työtehtävä • • Yritys

Päivämäärä/aika

Työtehtävä • • Yritys

Päivämäärä/aika

Työtehtävä • • Yritys

Voit kertoa tässä myös muusta osaamisesta

Koulutus

Koulutus, koulun nimi

IT-taidot


Kielitaito

Suosittelija

 Osoite
Postinumero, Kaupunki

 Puhelin

 Email

 Muu sivu esim. facebook
tms.

Video CV työskentelyn ohjeita nuorelle

Miten valmistaudun CV:n tekemiseen

- ▶ mieti ensin mitä aiot kertoa
- ▶ voit harjoitella puhumista yhdessä ystävän kanssa
- ▶ videota ei tarvitse tehdä sisällä, sinun ei tarvitse myöskään istua
- ▶ Jos löydät paikan, jossa on rauhallista, voit tehdä video cv:n myös ulkona
- ▶ tärkeää on olla rento ja puhua luontevasti
- ▶ tuo esiin myös omaa osaamistasi
- ▶ video voi olla persoonallinen
- ▶ videon kesto n. 1-2 minuuttia.

Mitä video CV:ssä yleensä kerrotaan

- ▶ esittele itsesi
- ▶ kerro mitä olet opiskellut
- ▶ kerro työkokemuksestasi esim. kesätyö tai työharjoittelu
- ▶ Voit kertoa harrastuksistasi
- ▶ Voit laittaa videon loppuun yhteystietosi

HUOM! Videon voi tallentaa esimerkiksi youtubeen.

Youtubessa voi lisätä videoon musiikkia ja tekstiä.
Katso esimerkki video CV <https://youtu.be/tUmR7aSVanU>
tai



Tämän pohjan voit ladata tietokoneelle

<https://moodle.lkro.fi/> -> Moti-hanke
käyttäjätunnus: moti
salasana: Motihanke21

Voit liittää ylös oman kuvasi

CV-video

Ansioluetteloon kirjoitetaan lyhyesti tärkeimmät tiedot ja osaaminen. Paperisen ansioluettelon lisäksi ovat tulleet video CV:t ja videohaastattelut. Video täydentää perinteistä CV:tä, se tuo henkilöstä esiin jotain uutta tai syventää tietoja, joita perinteisessä CV:ssä on.

Videolla voi kertoa luonteesta, erityistaidoista, kielitaidosta, vahvuuksista tai antaa esimerkiksi näytteen kielitaidosta. Videolla voi esitellä omaa osaamista visuaalisin keinoin kuvaamalla esim. portfolioa tai harrastuksia.

Jos et halua esiintyä itse videolla, voit myös tehdä osaamisestasi CV-videon jossa tekstin tukena on kuvia ja musiikkia.

Esimerkki:

<https://youtu.be/4UvNjtC-7Eg> tai



CV-videon tekeminen PowerPointilla

- ▶ Valitse PowerPointista haluamasi pohja.
- ▶ Kirjoita CV:n tiedot dioille, yksi asiakokonnaisuus per dia (henkilötiedot, koulutus, työkokemus, harrastukset, taidot/vahvuudet, kielitaidot, IT-aidot...)
- ▶ Laita dioihin kuvia tekstin tueksi. Voit ottaa itse kuvia puhelimella tai kameralla ja liittää kuvat tai voit etsiä netin kuvapalveluista tekijänoikeusvapaita kuvia. Ilmaisia kuvia löytyy esim. pixabay.com -sivulta. Sivulla voi hakea kuvia suomen kielellä, katso että kuvissa lukee tekijänoikeusvapaa. HUOM! Käytä vain

itse ottamiasi tai tekijänoikeusvapaita kuvia! Netissäkin kuvilla on tekijänoikeudet!

- ▶ Voit myös esitellä osaamistasi koostamalla kuvia tai portfolion harrastuksistasi tai työnäytteistäsi.
- ▶ Lisää loppuun esim. Kiitos mielenkiinnosta tai Kerron mielelläni lisää osaamisestani tms.
- ▶ Siirtymät-välilehdeltä voit valita miten diat vaihtuvat diaesityksessä.

▶ Kun olet tyytyväinen dioihin, tallenna esitys videoksi:

- ▶ Valitse diaesitys ja tallenna
- ▶ tallennuksen aikana vaihda klikkaamalla dioja, mieti mikä on sopiva aika katsojan lukea teksti ja katsoa kuva. Jos haluat, voit myös esitellä osaamistasi puhumalla, mikki tallentaa myös äänet.
- ▶ Tallenna video, anna videolle nimi, valitse tallennusmuoto: MPEG-4-video

▶ Voit ladata videon youtubeen:

- ▶ Jos sinulla on Gmail-tili, sillä pääsee kirjautumaan myös youtubeen
- ▶ Videon saa ladattua muodossa Piilotettu, jolloin vain he joille jaat videon linkin, pääsevät katsomaan sen.
- ▶ Voit lisätä videoon musiikin youtuben audiokirjastosta [youtube.com/audiolibrary](https://www.youtube.com/audiolibrary) (tekijänoikeusvapaita kappaleita, youtubessa on määritelty pitääkö tekijä mainita vai ei.)
- ▶ Kun video on ladattu, pääset muokkaamaan esim. ääniraitaa (tiedot -> editori -> ääniraita)

Video-CV-linkin voi liittää hakemukseen tai vaikka sähköpostiin kun otat yhteyttä työnantajiin.

Prezi

Kuvallisia tai virtuaalisia ansioluetteloita voi tehdä myös muilla tavoilla. Tässä on esimerkki Prezin ilmaiselle versiolla tehdystä CV:stä. Tällaisenkin CV:n voi liittää linkillä osaksi hakemusta tai sähköpostia.

Esimerkit:



Kun muutat omaan kotiin

Kun olet muuttamassa uuteen kotiin, kenties ensimmäistä kertaa, on muistettava muutamia tärkeitä asioita

Vuokrasopimus

▶ paperille, kahtena kappaleena: toinen kappale sinulle, toinen vuokranantajalle

▶ alle 18-vuotiaalla vuokrasopimuksessa pitää olla huoltajan/huoltajien allekirjoitus

- ▶ Vuokrasopimuksessa sovitaan mm.
 - ▶ vuokran suuruus ja maksupäivä
 - ▶ vuokra-aika (määräaikainen vai toistaiseksi voimassa oleva)
 - ▶ vesimaksu (kulutuksen mukaan vai kiinteä summa)
 - ▶ takuuvuokra tai vuokravakuus: yleensä noin 1-3 kk vuokran suuruinen summa, kun muutat pois, saat rahat takaisin. Jos asunnolle on aiheutunut vahinkoja tai et hoida loppusiivousta, kuluja voidaan ottaa takuuvuokrasta. Jos saat asumistukea, katso maksaako Kela vuokravakuuden: kela.fi -> Yleinen asumistuki
 - ▶ kotivakuutus
 - ▶ lemmikit, tupakointi, seiniin kiinnittäminen yms.

- ▶ Vuokrasopimuksen irtisanominen
 - ▶ Vuokranantaja. Toistaiseksi voimassa oleva vuokrasopimus: Jos sopimus on kestänyt alle vuoden, irtisanomisaika on 3 kk; jos sopimus on kestänyt yli vuoden irtisanomisaika on 6 kk.
 - ▶ Vuokralainen. Toistaiseksi voimassa oleva vuokrasopimus: irtisanomisaika on 1 kk.

Tarvittavat ilmoitukset ja sopimukset

▶ Osoitteenmuutos ilmoitus Postiin ja Digi- ja väestötietovirastolle

- ▶ <https://dvv.fi/muutto>
- ▶ www.muuttoilmoitus.fi tai Postin mobiilisovelluksen kautta. Aikaisintaan kuukautta ennen muuttoa, ja viimeistään viikon kulues- sa muutosta.
- ▶ Järjestelmä välittää uudet osoitetietosi viranomaisille, Kelaan, ajoneuvo- ja ajokort- tirekisteriin, verohallintoon, seurakuntaan ja puolustusvoimille. Myös monet pankit, vakuutusyhtiöt, lehtitalot ja järjestöt voivat saada uudet osoitetietosi.
- ▶ Tee lista ja mieti minne kaikkialle muu- alle sinun on itse ilmoitettava uudet yhteys- tietosi. Saatko paperilaskuja? Olet vastuussa siitä, että laskut päätyvät muutossa oikeaan osoitteeseen ja ne maksetaan ajoissa.

▶ Jos saat Kelalta asumiseen liittyviä tukia, toimita tarvittavat uudet lomakkeet Kelaan (esimerkiksi olosuhdemuutosilmoitus tai uusi asumistukihakemus)

▶ Muuttoilmoitus talon isännöitsijälle

- ▶ Isännöitsijän tiedot löytyvät esim. ilmoitustaululta.
- ▶ Sinun täytyy ilmoittaa isännöitsijälle että olet muuttamassa taloon. Ilmoituksen jälkeen saat nimesi asuntosi oveen ja talon ilmoitustauluun.
- ▶ Selvitä pitääkö sinun ilmoittaa muutosta talon huoltoyhtiön vai ilmoittaako isännöitsijä. Ota talteen huoltoyhtiön puhelinnu- mero, se löytyy usein talon ilmoitustaululta. Jos unohdat avaimet sisälle asuntoon, voit soittaa huoltoyhtiön avaamaan oven. Palvelu on maksullinen ja voi olla että joudut todistamaan henkilöllisyytesi niin että huoltoyhtiössä tiedetään että olet kirjoilla asun- nossa.
- ▶ Jos muutat asunnosta toiseen, sinun täytyy ilmoittaa vanhan kotisi isännöitsijälle että olet muuttamassa pois talosta.

▶ Sähkö sopimus

▶ Kotivakuutus

- ▶ Vuokranantaja on vakuuttanut asunnon. Oma irtaimisto kannattaa vakuuttaa erillisellä kotivakuutuksella.
- ▶ Vuokranantaja tai taloyhtiö voivat vaatia sinulta kotivakuutusta. Vaikka vuokranantaja ei kotivakuutusta vaatisikaan, kotivakuutus tuo sinulle turvaa mahdollisissa ongelmatilanteissa.
- ▶ Jos muutat toiseen asuntoon, muista vaihtaa kotivakuutus vanhasta asunnosta uuteen. Vakuutusmaksu voi muuttua.

▶ Palovaroitin

- ▶ Lain mukaan asunnossa täytyy olla palovaroitin, sen hankintavastuu on asukkaalla, ei asunnon omistajalla.
- ▶ Selvitä onko asunnossa palovaroitin, millainen se on (toimiiko se paristolla joita täytyy vaihtaa säännöllisesti vai toimiiko se sähköllä), toimiiko varoitin.

▶ Netti

- ▶ Joissain taloyhtiöissä tai opiskelija-asun- noissa voi olla vuokraan kuuluva tai erikseen maksettava nettiyhteys, laajakaista. Kysy asiasta vuokranantajalta tai isännöitsijältä.



Muutto

- ▶ Selvitä milloin voit muuttaa uuteen asuntoon. Käy katsomassa asuntoa edellisten asukkaiden muuton jälkeen. Onko asunto siivottu, onko siellä jotakin rikki tai jotain mikä ei toimi. Jos puutteita on, ilmoita niistä heti vuokranantajalle, voit myös ottaa kuvia todisteeksi.
- ▶ Mieti miten aiot muuttaa. Tarvitsetko muuttoautoa, kantoapua muuttolaatikoita vai ostatko muuttopalvelun jostakin firmasta.
- ▶ Varaa muuttolaatikoita. Tyhjiä pahvilaatikoita voi käydä kysymässä kaupoista, voit myös ostaa pahvisia muuttolaatikoita, tai vuokrata muovisia muuttolaatikoita muuttofirmoilta.
- ▶ Selvitä millaiset kattolamput käyvät asuntoosi eli millaiset liittimet ja pistokkeet on katossa lamput ja miten saat lamput kiinnitettyä.
- ▶ Jos muutat asunnosta toiseen, muista myös vanhan asunnon loppusiivous.
- ▶ Jos muutat vanhasta asunnosta uuteen, muista luovuttaa kaikki saamasi vanhan asunnon avaimet.

Taloyhtiön säännöt

- ▶ Taloyhtiön säännöt löytyvät usein talon ilmoitustaululta tai voit kysyä niitä isännöitsijältä. Taloyhtiön sääntöihin kannattaa perehtyä heti kun on muuttanut uuteen taloon.
- ▶ Erityisen tärkeää on noudattaa hiljaisuutta yöaikaan. Taloyhtiön säännöissä on yleensä kerrottu milloin talossa on hiljainen aika.
- ▶ Jos taloyhtiön sääntöjä rikkoo toistuvasti, voit saada varoituksen. Jos tilanne jatkuu, voit myös saada häädön pois asunnostasi.
- ▶ Joissain taloyhtiöissä asukkailla on myös kiertäviä velvollisuuksia kuten liputusten hoitaminen, lumityöt ja nurmikon leikkaaminen.

Mitä tavaroita tarvitset ensimmäiseen asuntoosi?

- ▶ Tee lista niistä tavaroista mitä tarvitset ja haluat (ensimmäiseen) asuntoosi. Mieti mikä kokoinen asunto on, mitä huoneita siellä on, mitä tavaroita sinne mahtuu, mitkä asiat ovat välttämättömiä elämisen kannalta, mitä asioita ilman et voi olla.
- ▶ Mieti mitä sinulla jo on, mitä pitää hankkia. Voit vertailla ja etsiä hintoja netissä ja kirjoittaa listaasi tavaroiden perään hinnat. Paljonko tarvitset rahaa hankintoihin? Ostatko kaiken uutena? Ostatko jotain käytettyä kirpputoreilta tai netin/somen kirppisryhmistä? Riittävätkö rahasi kaikkeen listallasi? Ihan kaikkea ei tarvitse ostaa heti vaan tavaroita voi ostaa vähitellen muuton jälkeen.
- ▶ Mieti mikä on kaikkein tarpeellisin että voit asua asunnossasi mukavasti.

Täältä löydät listauksen siitä mitä ensimmäiseen omaan kotiin voisi esimerkiksi hankkia:



Lisää vinkkejä muuttamiseen ja itsenäisen elämän aloittamiseen:

Nuorisoasuntoliitto

- Omaan kotiin -videot <http://bit.ly/44cDW9w>
 - Oppaat eri kielillä <https://nal.fi/asumisen-abc/materiaalit/oppaat/>
- Marttojen sivuilta löydät vinkkejä esim. muuttamisesta, ruuanlaitosta, siivoamisesta, pyykkihuollosta, raha-asoiden hoitamisesta ja monista muista arjen asioista <https://www.martat.fi/teemat/omaan-kotiin/>

Auttavia tahoja

Huoli-ilmoitus

- ▶ Jos olet huolissasi jonkun henkilön elämäntilanteesta tai ajattelet ettei hän pysty vastaamaan huolenpidostaan, terveydestään tai turvallisuudestaan.
- ▶ Kuka tahansa voi tehdä ilmoituksen, sen voi tehdä myös nimettömänä. Jos ilmoittajan nimi on tiedossa, se voidaan kertoa henkilölle jota ilmoitus koskee.
- ▶ Ilmoituksen perusteella sosiaalipalvelujen ammattilaiset arvioivat avun tarpeen ja millaista apua henkilön tai perheen elämäntilanteeseen voidaan tarjota.
- ▶ Pohjois-Karjalassa: Miunpalvelut. Kirjoita netin hakuun Pohjois-Karjala huoli-ilmoitus) Lastensuojeluilmoitus
- ▶ Tehdään lapsen asuinkunnan sosiaalitoimistoon
- ▶ Pohjois-Karjala: kiireellisissä tilanteissa ja virka-ajan ulkopuolella ilmoitus Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella sosiaalipäivystyksen asiakaslinjan numeroon 013 330 9002
- ▶ Ilmoituksen voi tehdä puhelimitse, sähköisesti, kirjallisesti tai käymällä sosiaalitoimistossa henkilökohtaisesti. Tietojen arkaluonteisuuden vuoksi ilmoitusta ei pidä tehdä sähköpostitse.
- ▶ Pohjoiskarjalassa Miunpalvelut. Kirjoita netin hakuun Pohjois-Karjala lastensuojeluilmoitus.

Sosiaali- ja kriisipäivystys

- ▶ Ammattilaisen antama apu sosiaalisessa hätätilanteessa tai kriisitilanteissa.
- ▶ Sosiaali- ja kriisipäivystys tarjoaa puhelinneuvontaa, ohjausta ja paikan päälle tulevaa apua äkillisissä hätätilanteissa.
- ▶ Kiireettömissä asioissa palvelut ensisijaisesti asuinalueen perhe- ja sosiaalipalveluista tai ikäihmisten palveluista.
- ▶ Pohjois-Karjala: sosiaalipäivystyksen asiakaslinjan numero 013 330 9002 (Pohjois-Karjalan hyvinvointialue).

Valtakunnallisia tahoja

Mannerheimin lastensuojeluliitto

- ▶ Lasten ja nuorten puhelin 116 111 ma-pe klo 14–20 ja la-su klo 17–20.
- ▶ MLL:n chat osoitteessa <https://nuortennetti.fi>

Mieli ry:n valtakunnallinen kriisipuhelin

- ▶ Kriisipuhelin 09 2525 0111
- ▶ 24 tuntia vuorokaudessa
- ▶ voi soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti
- ▶ Soittajan oma puhelinoperaattori veloittaa puhelusta soittajan liittymäsopimuksen mukaisen hinnan (pvm/mpm). MIELI ry ei perimä maksua.
- ▶ Kriisipuhelin päivystää myös ruotsiksi, arabiaksi, englanniksi, ukrainaksi ja venäjäksi, näiden kielten päivystysajat ja numerot löytyvät netistä <https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/tietoakriisipuhelimesta/>

Mielenterveystalo

- ▶ <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>
- ▶ tietoa, omahoito-ohjelmia joita nuori voi tehdä itsenäisesti
- ▶ Chillaa-appi nuorille
 - ▶ ladataan puhelimeen puhelimen sovel-luskaupasta
 - ▶ tuo apua ahdistukseen, jännitykseen ja stressiin sekä auttaa itsevarmuuden kehittämässä
 - ▶ harjoituksia, vinkkejä, tsemppiä muilta nuorilta

Sekaisin Chat

- ▶ <https://sekasin247.fi/>
- ▶ 12–29-vuotiaille suunnattu anonyymi keskustelualusta, auki 24 tuntia vuorokaudessa
- ▶ MIELI ry:n, Suomen Punaisen Ristin, Setle-

menttiliiton ja SOS-Lapsikylän yhteistyössä koordinoima

Sos-lapsikylä

- ▶ Apuu-chat: <https://apuu.fi/>
 - ▶ 7–15-vuotiaille tilanteeseen, jossa hän kokee olonsa turvattomaksi tai uhatuksi ja tarvitsee apua
 - ▶ auki joka päivä klo 9–22
- ▶ Ylitse mentorApp
 - ▶ puhelimeen ladattava sovellus
 - ▶ sovelluksen kautta voi jutella SOS-Lapsikylän valmentamien vertaismentoreiden kanssa mistä tahansa mieltä painavasta asiasta, vertaismentorit ovat kokemusasiantuntijoita, vakaviin ongelmiin tulee aina hakea apua myös ammattilaisilta. Mentoreilta voi kysyä palveluohjausta.

Surunauha Ry

- ▶ <https://surunauha.net/>
- ▶ Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille
- ▶ Lohtu-sovellus -> ladattavissa puhelimeen

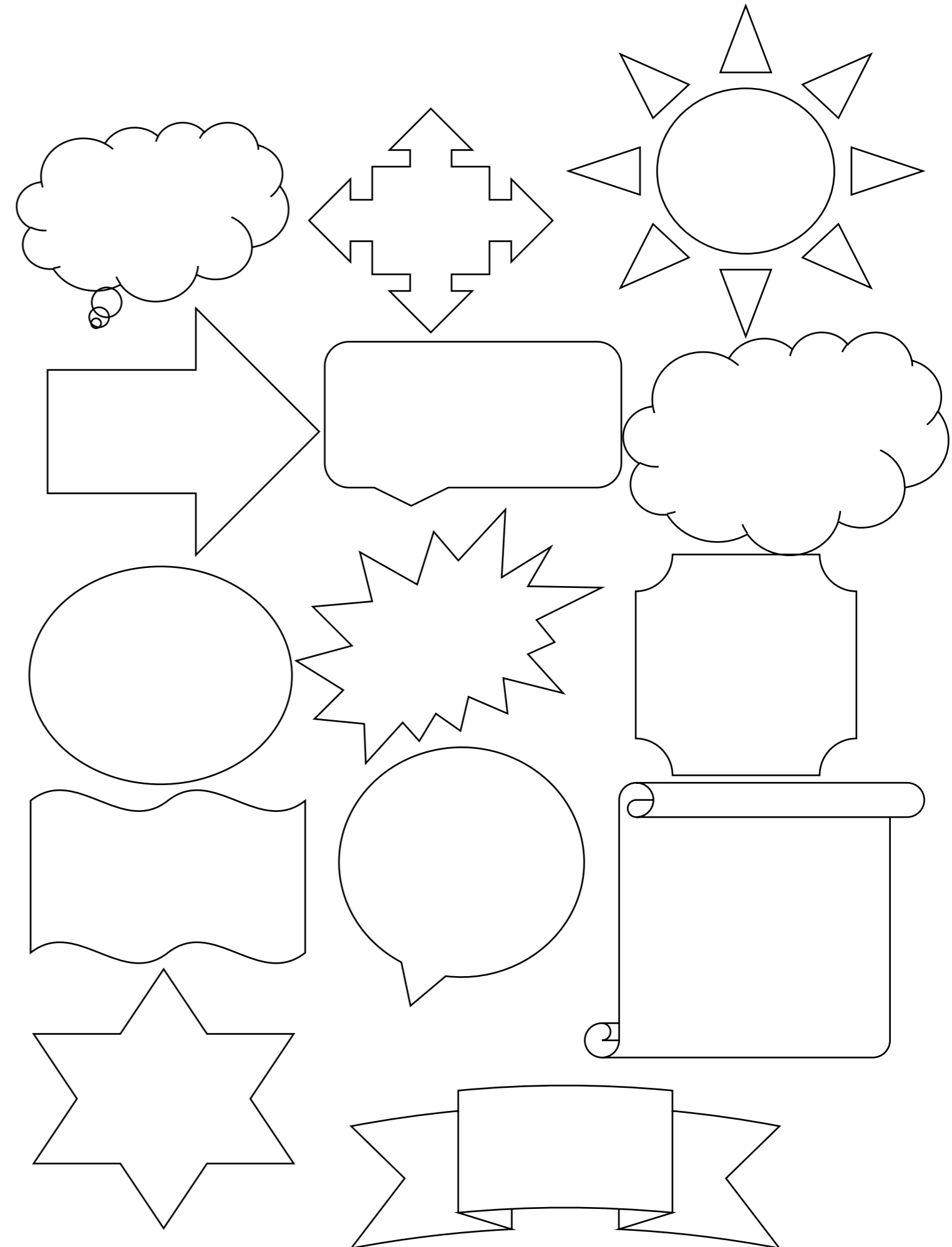
Tukinet

- ▶ <https://tukinet.net/>
- ▶ Sekä aikuisille että nuorille suunnattuja ryhmächatteja eri teemoilla, esim. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen avoimet ryhmächatit 12-29-vuotiaille nuorille maanantaisin klo 16-18

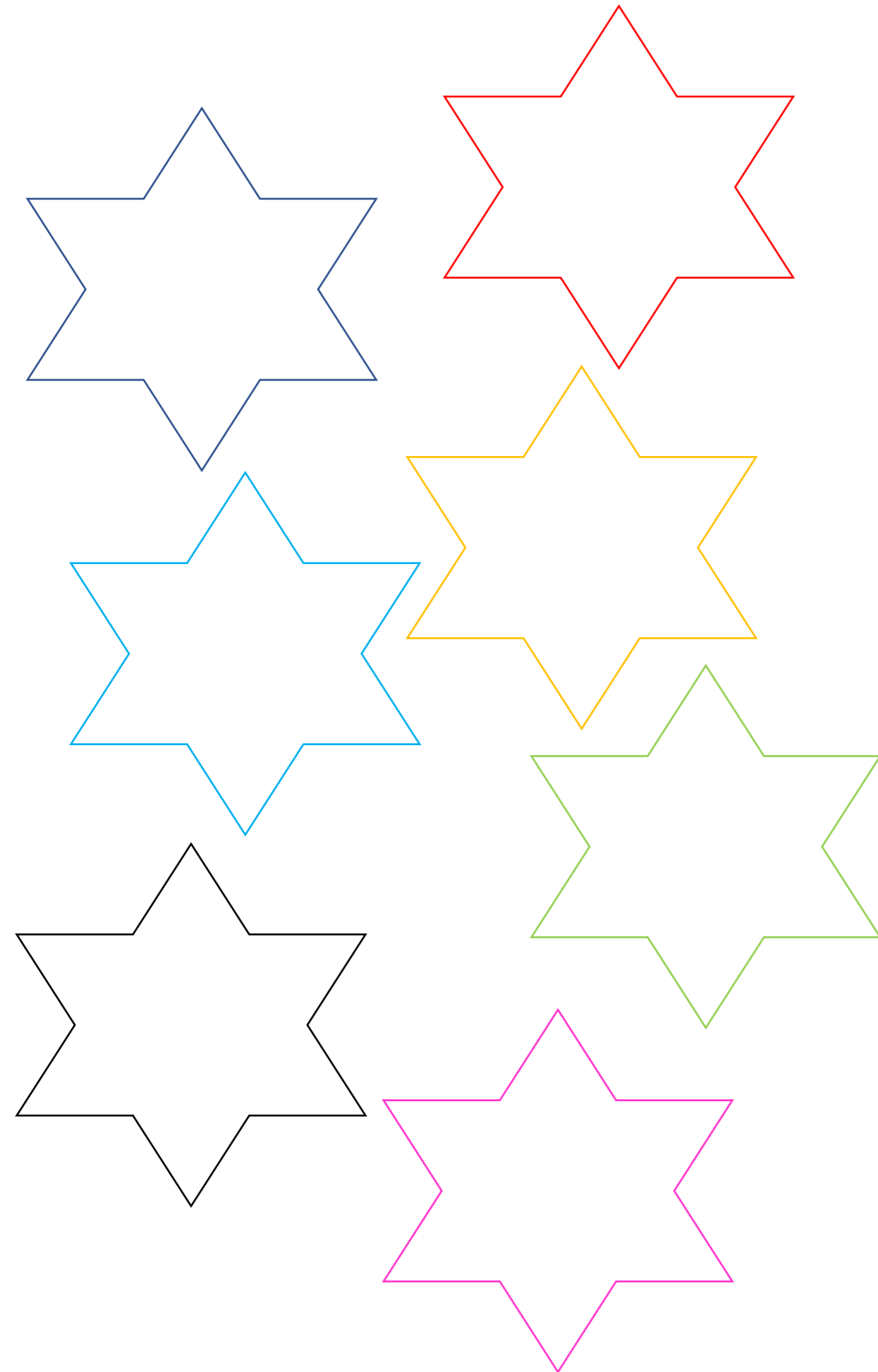
TikTokissa esim.

- ▶ @jannyberg
 - ▶ TikTok-ope Jan Nyberg
 - ▶ tekee yhteistyötä Sos-lapsikylän Apuu-chatin kanssa
 - ▶ tekee lyhyitä videoita lasten ja nuorten maailmaa koskettavista aiheista
- ▶ @terapeuttiville
 - ▶ Psykoterapeutti Ville Merinen
 - ▶ tekee mielenterveydestä kertovia Tiktok-videoita ja vastaa myös kysymyksiin

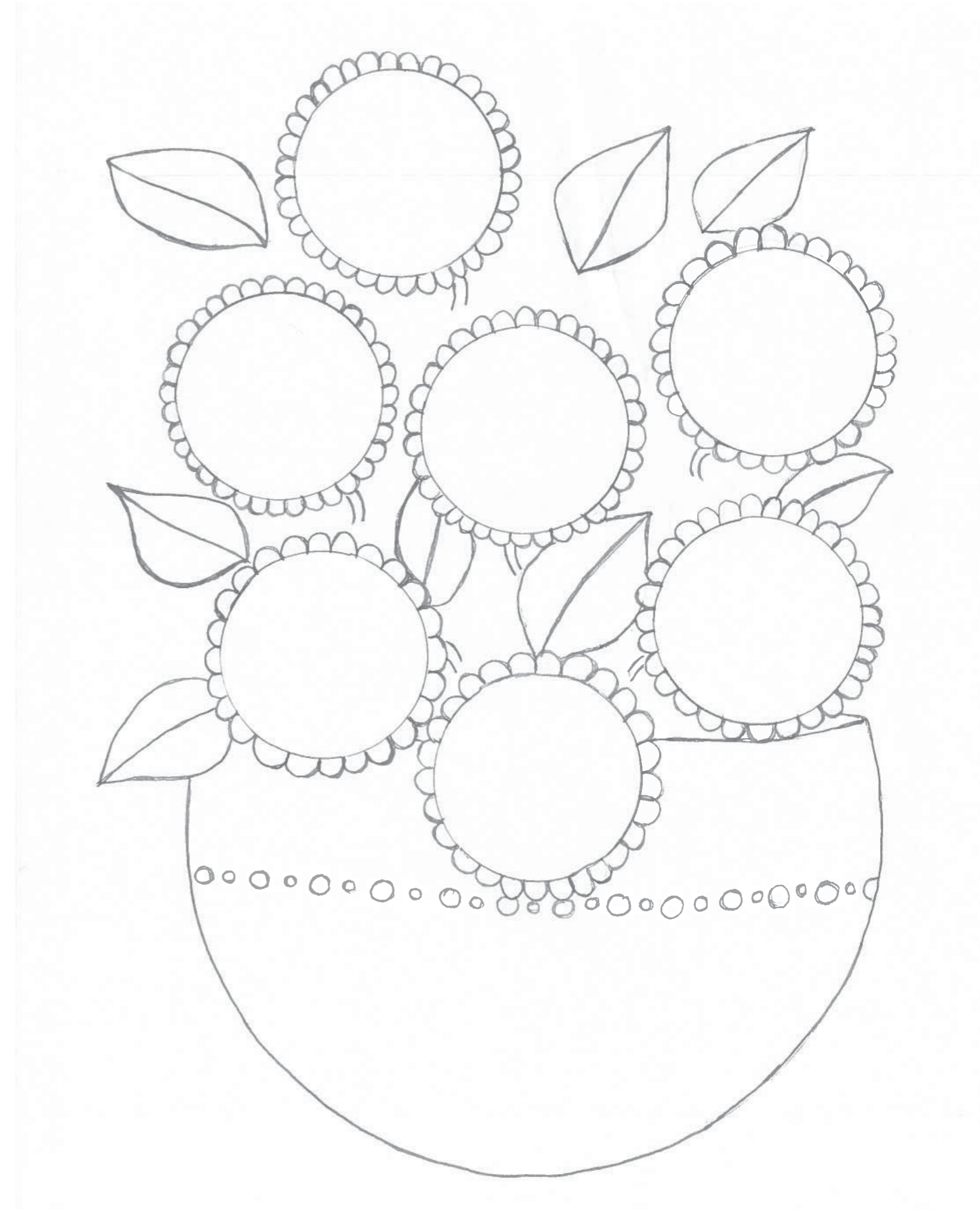
Kirjoita kuvioon tavoite tai isomman tavoitteen osatavoite.
Väritä kuvio, kun olet saavuttanut tavoitteen tai osatavoitteen.



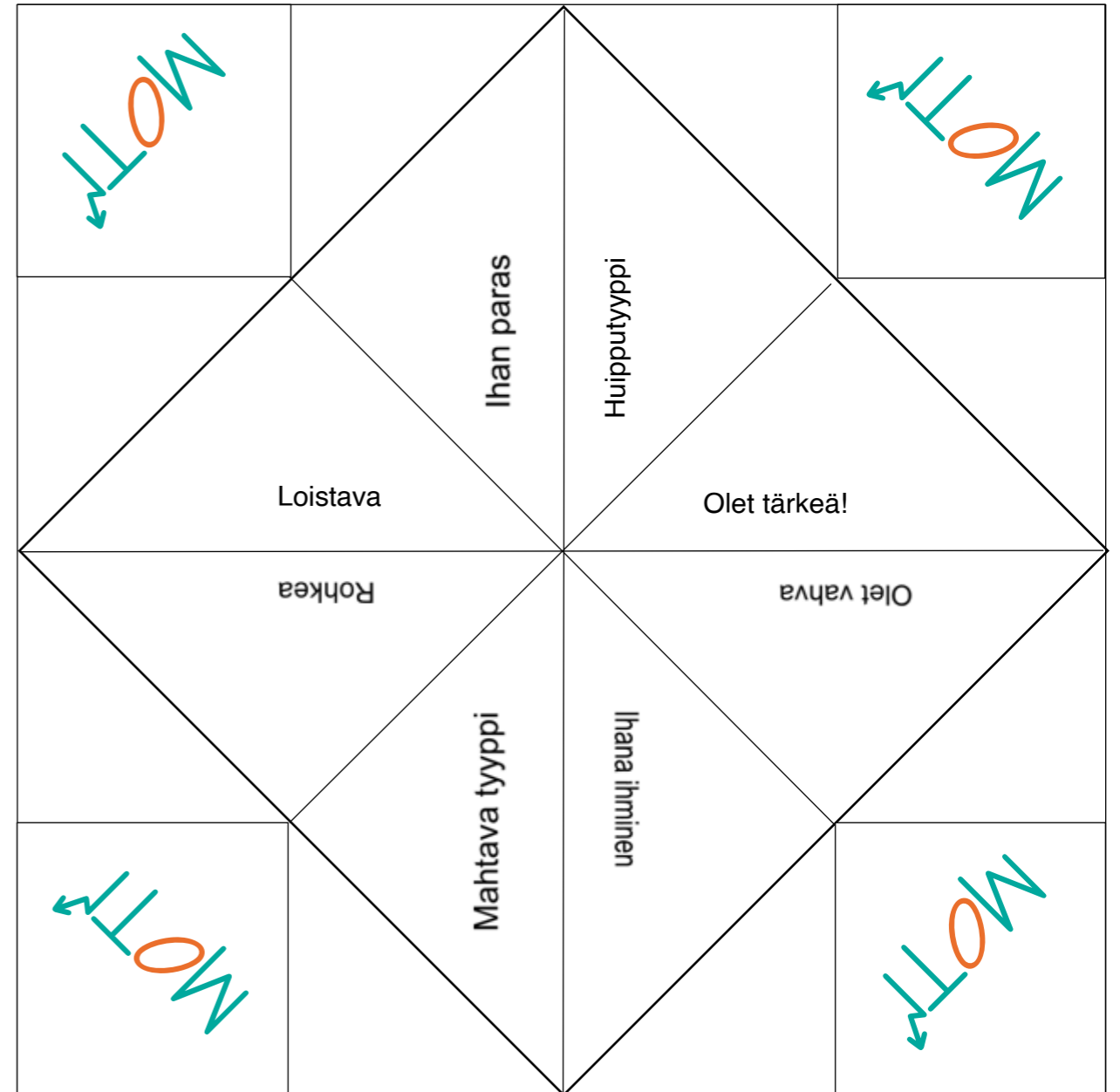
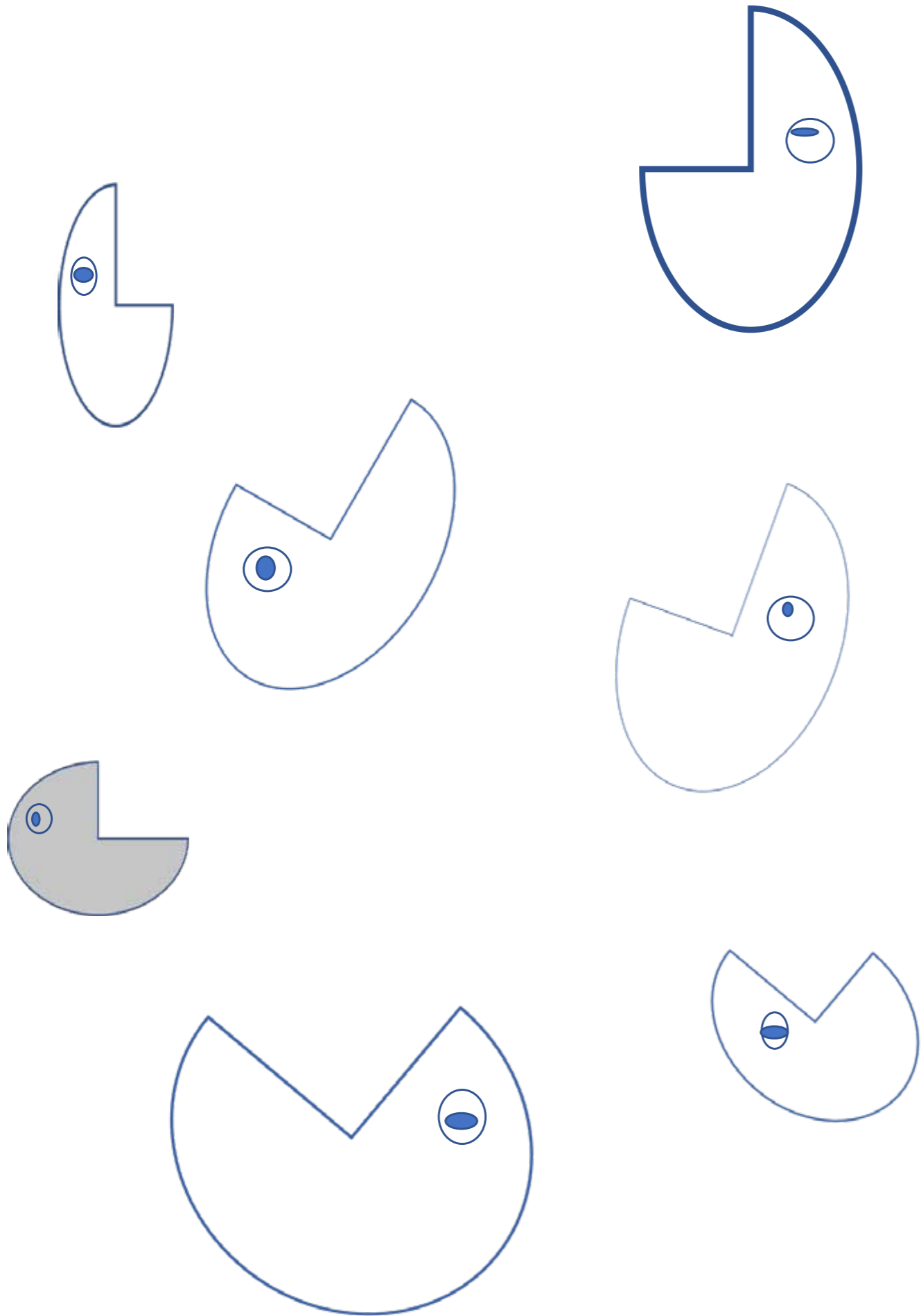
Missä onnistuit tänään?



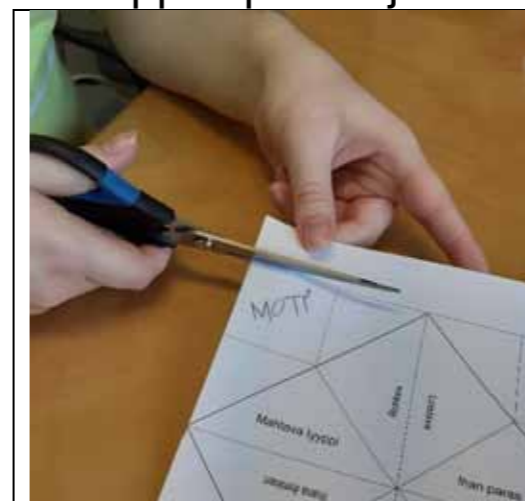
Kirjoita kukkiin asioita, joista iloitset!



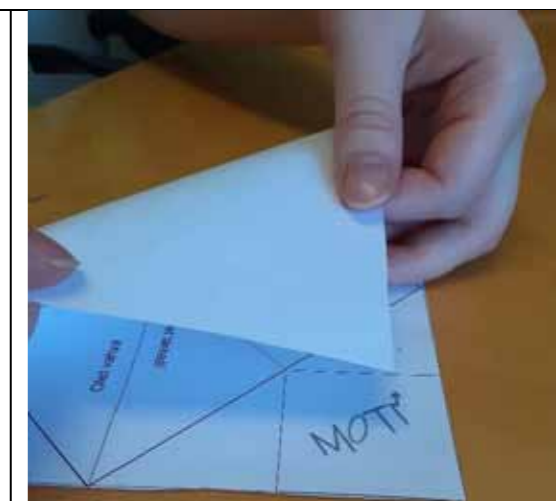
Mitkä asiat vievät aikaasi ja voimia
eli ovat energiasyöppöjä?



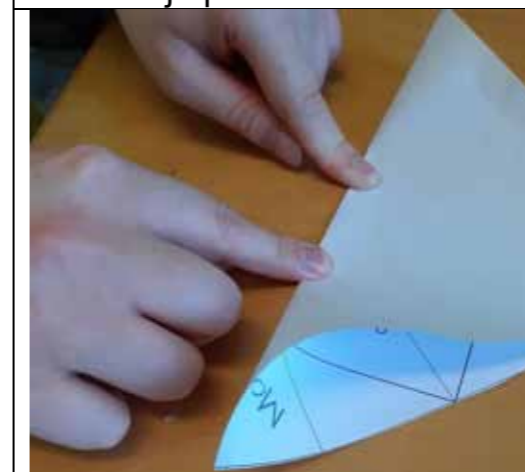
Tsemppikirpun ohje



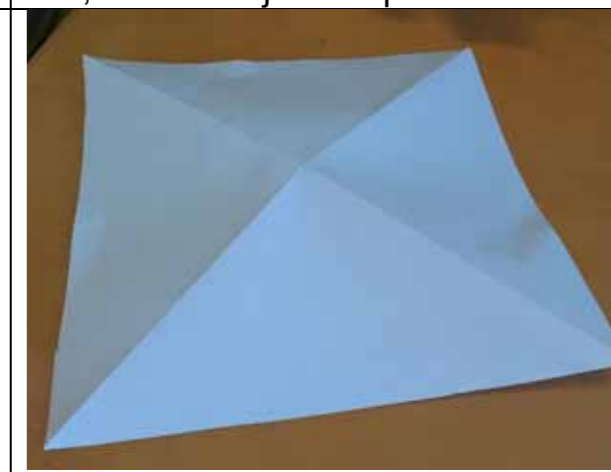
leikkaa kirppu neliöksi
ulkoviivoja pitkin



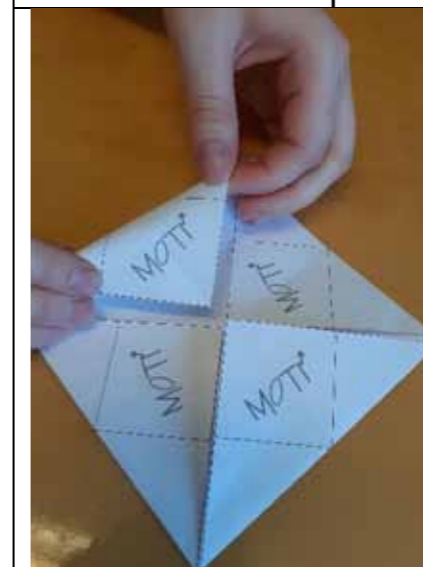
taita kirppu kulmista yhteen kolmioksi
niin, että kuvio jää sisäpuolelle



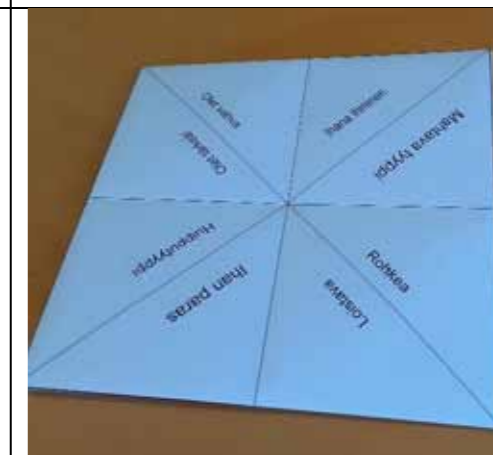
avaa taitos ja taita myös toisin
pään kulmat yhteen kolmioksi,
kuvio edelleen sisäpuolella



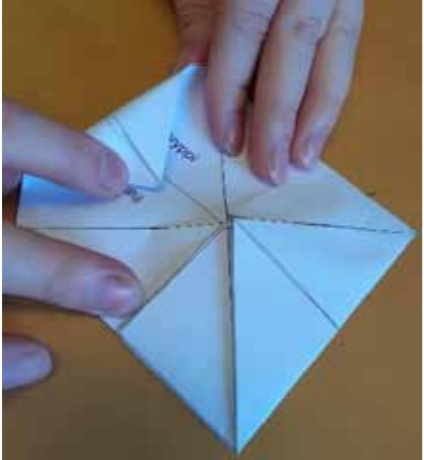

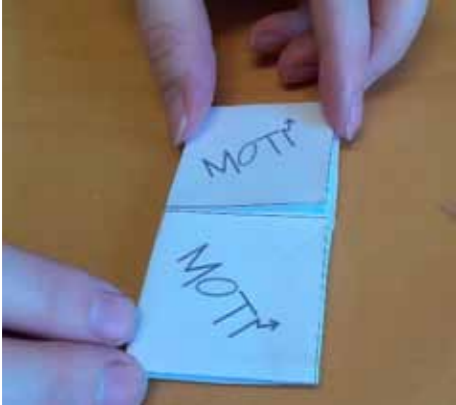
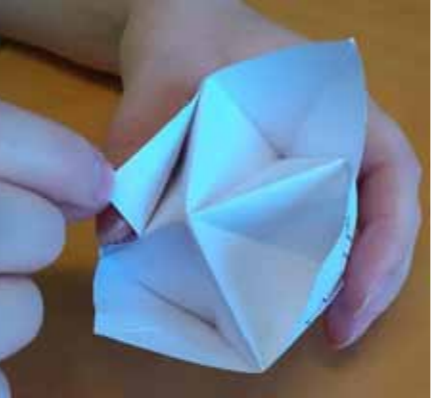
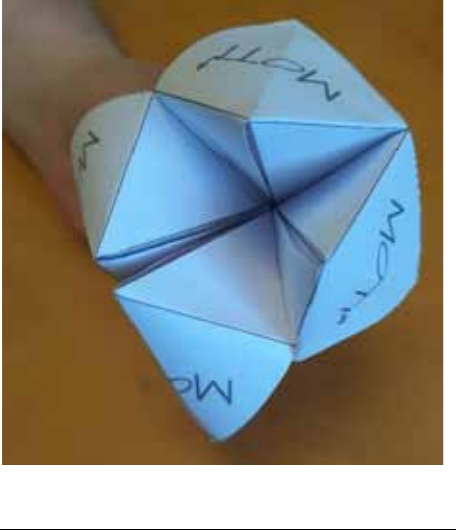
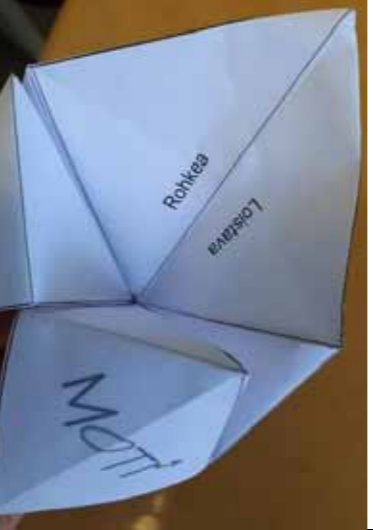
avaa taitokset ja käännä kirppu
tyhjäpuoli ylöspäin

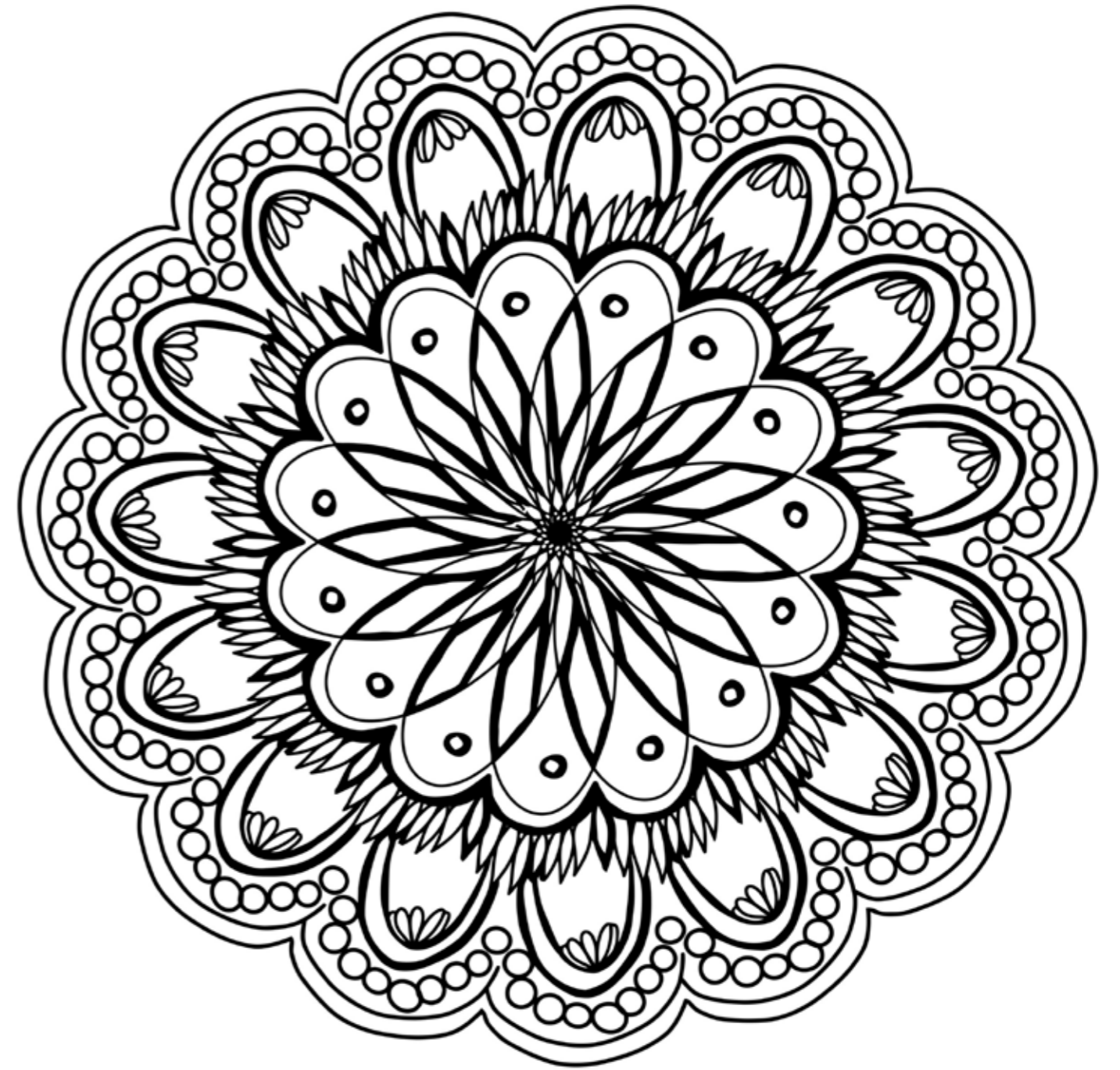


käännä kaikki kulmat paperin
keskipisteeseen



käännä paperi ympäri

		<p>käännä uudelleen kaikki kulmat keskipisteeseen</p>	<p>taita kirppu kahtia suorakaiteeksi</p>
		<p>taita kahtia suorakaiteeksi myös toisin päin</p>	<p>kirpun kulmiin jää "taskut", "taskun" aukaisemalla saat kirpun valmiiksi</p>
		<p>käännä valmis kirppu MOTI-teksti ylöspäin</p>	<p>Pyydä nuorta sanomaan esim. jokin luku yhden ja viiden välillä. Avaa kirppua yhtä monta kertaa vaaka- ja pystysuuntaan. Nuori voi valita kohdan, jonka alta katsoa häntä kuvaava tsemppi.</p>



Osaamiskortit

Voit käyttää osaamiskortteja yksin, parityökentelyssä tai ryhmässä. Tulosta ja leikkaa kortit, voit käyttää kaikkia tai valitsemiasi kortteja, voit myös kirjoittaa tyhjiin kortteihin lisää ominaisuuksia tai taitoja.

Esimerkkejä korttien käyttämisestä:

► Mieti mitä osaaminen tai ominaisuus käytännössä tarkoittaa, esim. joustava on valmis muuttamaan suunnitelmia. Ryhmässä voidaan yhdessä käydä läpi kaikki sanat.

► Sananselityspeli. Voidaan tehdä koko ryhmän kanssa tai jos ryhmä on iso, jaettuna pienempiin ryhmiin. Jokainen vuorollaan nostaa yhden kortin näyttämättä sitä muille, hänen täytyy selittää sana ilman että hän sanoo ääneen mistä sanasta on kysymys ja muut yrittävät arvata sanan. Voit toteuttaa myös piirtämällä tai näyttelemällä jos tavat sopivat ryhmälle.

► Valitse 5 itselle tärkeintä osaamista tai ominaisuutta, mieti tai kirjoita ylös miksi ne ovat sinulle tärkeitä. Voidaan tehdä myös ryhmässä niin että jokainen valitsee itselleen viisi tärkeintä ja kertoo niistä muille.

► Valitse 5 osaamista tai ominaisuutta, joita haluat vielä kehittää. Mieti mitä sinun pitäisi tehdä, että saisit enemmän osaamista tai varmuutta asiassa. Esimerkiksi haluaisin oppia enemmän englannin kieltä: kehitän sanastoa lukemalla englanninkielisiä tekstejä tai katsomalla englanninkielisiä ohjelmia ja selvittämällä sanoja, joita en tunne. Kirjoitan englanniksi esim. netissä tai puhun kieltä.

► Kirjoita 5 lausetta, joissa kuvaillet itseäsi ja miten osaaminen tai ominaisuus näkyy käytännössä. Hyödynnä lauseita esim. oman CV:n tai työhakemuksen laadinnassa.

► Mieti miten kertoisit omasta osaamisestasi tai ominaisuuksista, jos olisit työhaastattelussa tai valintakoehaastattelussa. Millaisia konkreettisia esimerkkejä kertoisit esim. Siitä, että olet sosiaalinen, ahkera, nopea...

► Keksi lisää käyttötapoja!

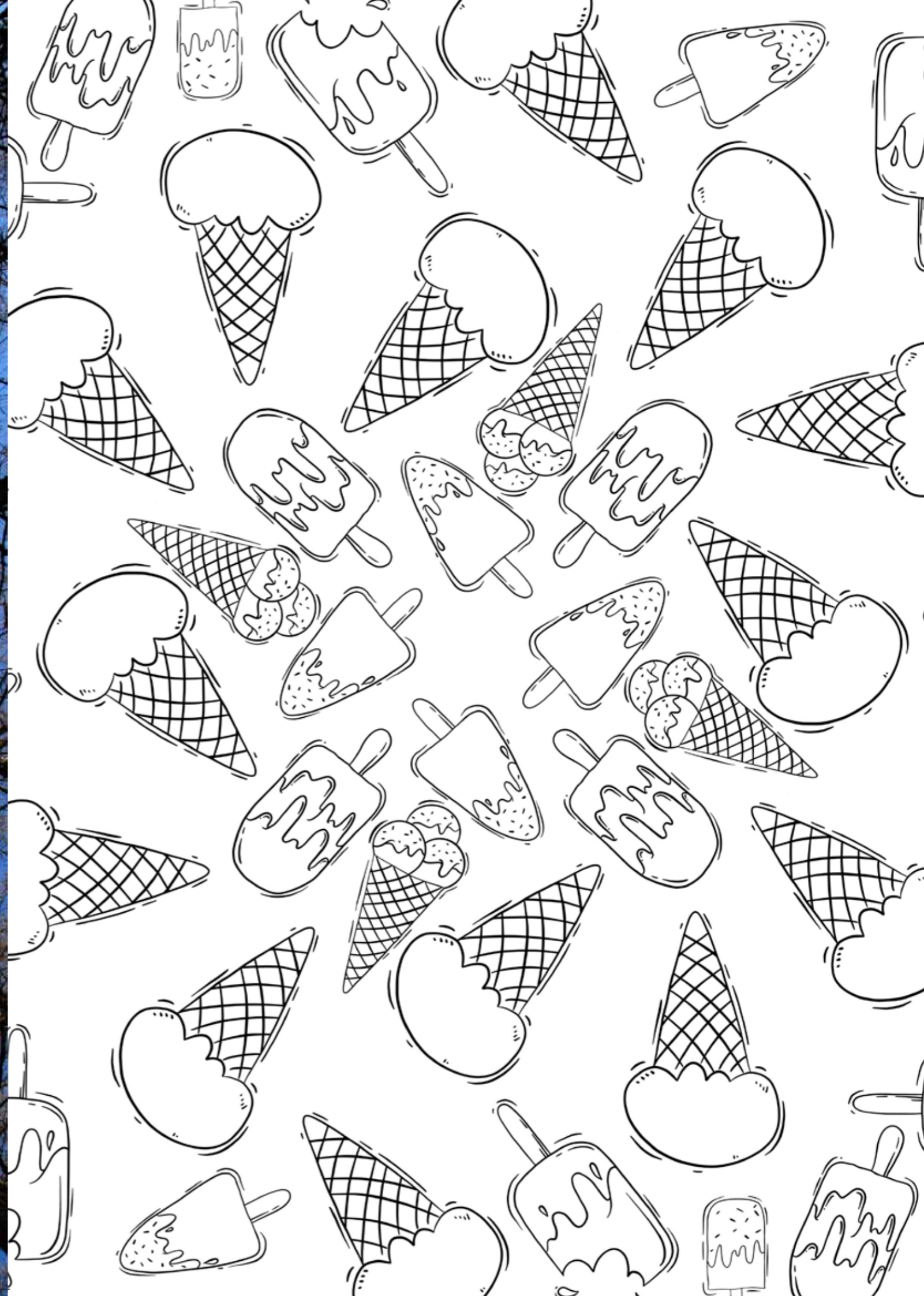
joustava	omaperäinen	taiteellinen
ennakkoluuloton	nopea	vahva
suvaitsevainen	rento	ystävällinen
avarakatseinen	rauhallinen	liikunnallinen
myönteinen	pitkäjänteinen	huumorintajuinen
tiedonhaluinen	sinnikäs	eläinrakas
oppimishaluinen	harkitseva	kohtelias
päätäväinen	suunnitelmallinen	palveluhenkinen
itsevarma	huolellinen	sanavalmis
kunnianhimoinen	tarkka	yhteistyökykyinen
luotettava	sosiaalinen	iloinen
rehellinen	tunteellinen	avulias



lukee paljon	nopea oppimaan	auttaa muita
ryhmän johtaja	rohkea	kaikkien kaveri
vastuuntuntoinen	reipas	ahkera
innokas	kiltti	oma-aloitteinen
aktiivinen	avoin	sisukas
puheliias	luova	positiivinen
itsenäinen	hauska	kekseliäs
kaikkien kaveri	tykkää urheilusta	viihtyy ryhmässä



osaa sisustaa	osaa keskustella
osaa organisoida	tulee toimeen ihmisten kanssa
osaa rakentaa	hyvä kuuntelija
osaa korjata	hyvät neuvottelutaidot
osaa motivoida ihmisiä	hyvä johtaja
osaa ratkaista ongelmia	hyvä suunnittelemaan
osaa soittaa soitinta	hyvä käsitoissä
osaa puhua vieraita kieliä	hyvä muisti
osaa tehdä päätöksiä	hyvä tanssija
osaa huolehtia itsestään	hyvä leipomaan
hyvä laulamaan	hyvä autokuski
hyvä kirjoittamaan	hyvä tekemään päätöksiä





Lieksan kristillinen opisto

Kylänlahdentie 81
81820 Kylänlahti
+358 400 487 750
toimisto@lkro.fi

