

Mielipidejanaharjoitus: Väittämiä mielen hyvinvoinnista

Kuvaus

Tämä harjoitus sopii orientoivaksi harjoitukseksi mielen hyvinvoinnin tematiikkaan. Harjoituksessa pohditaan väittämien kautta nuorten mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita, omia mielipiteitä sekä vaikuttamisen tapoja.

Kesto: 15 min. Sekä työskentelyyn että purkuun voi käyttää enemmänkin aikaa.

Ryhmäkoko: Sopii kaiken kokoisille ryhmille.

Ikäsuositus: Yläkoulu ja toinen aste.

Miten sä voit? on Taksvärkin kampanja 2025–2026: www.taksvarkki.fi/kampanja2025

Tavoite

- Orienoitua käsittelemään mielen hyvinvointia ja siihen liittyviä vaikuttamisen tapoja.
- Hahmottaa teeman laaja-alaisuutta, kuten sosiaalisia ja yhteiskunnallisia näkökulmia.
- Muodostaa ja jakaa mielipiteitä mielipidejanalla ja pareittain sekä halutessaan osallistua jutteluun.

Tarvikkeet

- Powerpoint-esitys: ppt-tiedosto, löydät tiedoston myös osoitteesta www.taksvarkki.fi/kampanja2025/oppitunnille
- Lista väittämistä (alla sivuilla 2–3)
- Varmista, että oppilailla on tilaa liikkua huoneen poikki.
- Kiinnitä halutessasi seinille laput, joissa lukee “samaa mieltä” ja “eri mieltä”.

Ohje

Tulosta lista väittämistä, jos haluat lukea väittämät paperilta tai valita ylimääräisiä väittämiä. Avaa esitys valmiiksi. Näytä ja lue ääneen oppilaille harjoituksen ohje. Pyydä oppilaita seisomaan. Näytä kädellä, missä kuviteltu jana kulkee. Aivan seinän vieressä seisominen tarkoittaa ”täysin samaa mieltä” ja vastakkaisella seinällä puolestaan ”täysin eri mieltä”. Janalla voi asettua mihin kohtaan tahansa sen mukaan, onko väitteen kanssa samaa mieltä, eri mieltä vai jotain siltä väliltä.

Kun oppilaat ovat löytäneet paikkansa, pura väitteet yksi kerrallaan juttelemalla koko ryhmän kanssa. Voit ensin pyytää oppilaita juttelemaan vierustoverin kanssa. Sitten kuka tahansa voi nostaa kätensä ja kertoa mielipiteensä. Lopuksi kiitä näkökulmien jakamisesta. Halutessasi voit kysyä, miltä harjoitteen tekeminen tuntui.

Voit tukea juttelua monin eri tavoin tilanteen mukaan. Voit kiittää kommentoinnista ja jakamisesta. Voit sanoa, jos jokin näkökulma on mielestäsi hyvä tai itsellesi uusi. Voit kuunnella vastauksia ja yrittää sanoittaa niitä omin sanoin. Voi myös viitata aiempiin väittämiin, jos niiden jälkeen nousi esille jokin hyvä näkökulma.

Vaihtoehtoja toteutukseen:

- Suuren ryhmän tai tilanpuutteen takia harjoituksen voi toteuttaa myös seisomalla paikallaan ja liikuttamalla käsiä (kädet ylös tarkoittaa samaa mieltä, kädet alas lattiaan eri mieltä) tai peukkuäänestyksellä.
- Jos tilat ja sää sallivat, harjoituksen voi toteuttaa myös käytävällä tai pihalla.
- Harjoituksen lopuksi voitte myös keksiä yhdessä väittämiä, jotka eivät ole listassa.
- Sähköisesti mielipidejanaan voi toteuttaa ilmaisilla alustoilla, kuten Flinga tai Mentimeter.

Listä väittämistä

Vartissa kerkeää käymään läpi noin neljä väitettä. Listan neljä ensimmäistä väitettä on valittu sen perusteella, että harjoitus sisältää monenlaisia näkökulmia: osa liittyy yksilön kokemuksiin ja eriarvoisuuteen, osa yhteiskuntaan ja palveluihin sekä osa kouluun ja vaikuttamisen tapoihin.

- Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on helppoa.
- Mielen hyvinvointiin vaikuttavat arjen vaikeudet, kuten se, jos joutuu elämään köyhyydessä tai tulee syrjityksi.
- Minulla on idea siitä, miten koulussani voisi edistää mielen hyvinvointia.
- Jokaisella nuorella omassa lähipiirissäni on mahdollisuus saada apua mielen hyvinvoinnin haasteisiin.

Lisää väittämiä:

- Mielen hyvinvoinnista puhutaan riittävästi.
- Tiedän jonkun luotettavan aikuisen, jolle voin puhua mielen hyvinvoinnista ja tunteista.
- Toisella puolella maailmaa tapahtuvat asiat aiheuttavat haasteita mielen hyvinvoinnille.
- Poliitiikka on tärkein keino edistää mielen hyvinvointia.
- Osaan kertoa esimerkin siitä, miten olen itse vaikuttanut mielen hyvinvoinnin puolesta (esim. omassa lähipiirissä, kotikunnassa tai mediassa)
- Kotikunnassani päättäjät kuuntelevat nuoria, kun he tekevät päätöksiä mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Harjoituksen ohje oppilaille (sama kuin esityksessä)

Mielipidejanaharjoitus: Väittämiä mielen hyvinvoinnista

Tässä harjoituksessa pääsette juttelemaan omista näkemyksistänne. Harjoituksessa on väittämiä mielen hyvinvoinnista. Osaa niistä on testattu ja kehitetty yhdessä Malawin nuortenryhmien kanssa.

- Kohta kuulet muutaman väittämän mielen hyvinvoinnista.
- Huoneen poikki kulkee kuviteltu mielipidejana. Pohdi väitettä hetki itsekseksi. Liiku sitten janalla sen mukaan, oletko väittämästä samaa mieltä, eri mieltä vai jotain siltä väliltä.
- Väittämän jälkeen keskustelemme hetken.

Ajatuksia purkuun

Olisin mieluummin hai kuin mato.

- Harjoitusväittämä: Otetaan alkuun kevyt, hupaisa väittämä ja harjoitellaan vastaamista.

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on helppoa.

- Tämä väittämä on aika kärkevä. Mikä tekee mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta helppoa tai vaikeaa?
- Kokemukset ja tunteet voivat olla hyvin erilaisia eri ihmisillä. Hyvinvoinnin vahvistamisessa ei ole kyse vain esim. positiivisesta ajattelusta tai hyvinvointiohjeista. Jollain ihmisillä ei ole tukiverkostoja tai helppoa päästä terveydenhoidon palveluihin.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat arjen vaikeudet, kuten se, jos joutuu elämään köyhydessä tai tulee syrjityksi.

- Köyhyydellä ja syrjinnällä on monia syitä. Vaikeudet aiheuttavat eriarvoisuutta ja heikentävät hyvinvointia monin eri tavoin.
 - Malawissa reilu puolet ihmisistä elää köyhyysrajan alapuolella. Silloin on vaikea täyttää elämän perustarpeet (kuten riittävä ravinto, vaatetus ja koulutus).
- Toisen asteen opiskelijoille voi antaa konkreettisempia esimerkkejä, kuten
- Köyhyyttä voi mitata absoluuttisesti tai suhteellisesti.
 - Globaalisti köyhyysrajaksi on määritelty se, jos elää alle kolmella dollarilla (USD) päivässä.
 - Monissa maissa tutkitaan, kuinka iso osa asukkaista elää kansallisen köyhyysrajan alapuolella. Ihminen on köyhä, jos hänen tulonsa ovat alle 50 tai 60 % maan kaikkien kotitalouksien mediaanitulosta.

Minulla on idea siitä, miten koulussani voisi edistää mielen hyvinvointia.

- Voit miettiä: Miten asioita voi edistää itse? Miten asioita voi edistää koulu (opettajat, opetussuunnitelmat, toimintaryhmät, muu kehittäminen)?
 - Kysymys: Haluaisiko joku jakaa ideansa?
- Jos joku jakaa hyvän idean ja äänestys tuntuu turvalliselta idealta, voit esittää jatkokysymyksen:
- Olisiko tämä idea mielestäsi hyvä? Jos on, nosta peukku ylös!
- Tämän ja muiden väitteiden purussa on olennaista huomata, että nuorten mielen hyvinvointia voi tarkastella kahdesta näkökulmasta: huolia voi kuunnella ja tunnistaa, ja

toisaalta ongelmia voi ratkaista mm. vaikuttamistekojen kautta. "Vain" huoleen puuttuminen ei toki ratkaise ongelmia, mutta usein se on toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta tärkeä ensimmäinen askel. Nuoret tarvitsevat tukea eri tasoilla: hankalien tunteiden käsittelyssä, hyvinvoinnin ymmärtämisessä ja vaikuttamisen tavoissa (esim. vertaistuki, tunnetaitojen vahvistaminen, asiallisen tiedon tarjoaminen, kampanjat, yksilön ja koulun vaikuttamisteot...)

Jokaisella nuorella omassa lähipiirissään on mahdollisuus saada apua mielen hyvinvoinnin haasteisiin.

- Tämä väittämä on aika kärkevä ja hankala. Minkälaista apua kukin tarvitsee ja kuinka paljon? Tuntuuko siltä, että jokainen voi oikeasti pyytää ja saada apua?
- Kenties huomasitte, että väittämät sisälsivät monenlaisia näkökulmia: osa liittyi yksilön kokemuksiin ja eriarvoisuuteen, osa yhteiskuntaan ja palveluihin sekä osa kouluun ja vaikuttamisen tapoihin.

Harjoituksen sisältö ja esitys: Eeva Kemppainen. Kampanjan visuaalinen ilme: Vilma Kartano ja Pamela Aranen.

Kuvat: Harison Nkhoma, CYECE. Tekijänoikeudet: Taksvärkki ry (2025). Materiaalia saa kopioida, välittää, levittää ja esittää ei-kaupallisessa käytössä. Lähde mainittava. Materiaaleja ei saa muokata ilman lupaa.

www.taksvarkki.fi



Tuettu Suomen
kehitysyhteistyövarain