

Tehtäväpiste Parkki

Tehtäväpisteen tarkoitus

Parkki on yksi tärkeä osa toimintapäivää. Parkissa keskustellaan ja tehdään tehtäviä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyen. Tavoitteena on, että Parkin jälkeen osallistujalla on parempi käsitys siitä, millaisista palasista hyvinvointi koostuu ja kuinka jokainen pystyy edesauttamaan hyvinvointiaan. Tehtäväpisteen jälkeen 'Mielenterveyden käsi' on myös osallistujalle tuttu.

Tehtäväpisteessä tehdään sekä yksilö- että ryhmätehtäviä. Tavoitteena on saada osallistujat jakamaan ajatuksiaan. Tilanne mahdollistaa vuorovaikutus- ja ryhmätaitojen harjoittamisen.

Parkki kokoaa puolet ryhmästä noin 40 minuutiksi. Osalle osallistujista Parkki on ennen seikkailua ja osalle se on seikkailun jälkeen.

Toiminnan valmistelu ja osallistujien ohjeistus

Tehtäväpisteellä tarvittavat materiaalit:

- Paperia ja kyniä
- Kiinnitystarpeet julisteelle (esim. teippi)
- MIELI ry:n Mielenterveyden käsi -juliste (50 x 70 cm) *(Teknikko tuo pystytyspäivänä)*
- MIELI ry:n täydennettävät Mielenterveyden käsi -monistheet (A3) *(Teknikko tuo pystytyspäivänä)*

Tehtäväpisteen osallistujien opastuksessa huomioitava:

- Ota ryhmä vastaan Startin ohjaajan kanssa, esittäydy ja kerratkaa toimintapäivän kulku lyhyesti.
- Kerro, mihin osallistujat jättävät ulkovaatteensa ja kenkensä. Kännykät eivät myöskään kuulu millekään tehtäväpisteelle tai mielikuvaseikkailutilaan.
- Varmista, että Parkki-tila on rauhallinen, eikä siihen kohdistu häiriötekijöitä.
- Varaa osallistujille kyniä ja paperia.
- Selvitä opettajalta ketkä osallistujista tarvitsevat henkilökohtaisen avustajan tai muuta henkilökohtaista erityistä valmistautumista.
- Korosta osallistujille, että tälläkään tehtäväpisteellä ei suoriteta sellaisia tehtäviä, joita arvioitaisiin asteikolla oikein/väärin tai hyvä/huono. Kaikki tehtävät ovat luonteeltaan sellaisia, joihin on olemassa useita vaihtoehtoja ja tavoitteena on, että osallistuja tulee ajatuksistaan paremmin tietoiseksi.

Tehtäväpisteen käsikirjoitus

1. Hyvinvoinnin tuojat (kesto 5min)

Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperi ja kynä. Osallistujat kirjoittavat paperille viisi asiaa, jotka tuovat hyvää oloa ja iloa elämään. Asiat voivat olla esimerkkejä omasta elämästä tai yleisellä tasolla ajateltuna - asioita, jotka voi jakaa muiden kanssa. Hyvinvointia tuovat asiat listataan lyhyesti yhdellä tai kahdella sanalla (esim. koiran ulkoilutus) eikä niiden tarvitse olla tärkeysjärjestyksessä.

2. Pienryhmätyöskentely (kesto 5-10min)

Jaetaan osallistujat 3-4 hengen pienryhmiin. Jokainen kertoo vuorollaan esimerkit listaltaan. Pienryhmässä tutkaillaan, onko listoissa paljon samoja vai eri asioita.

3. Mielenterveyden käsi (kesto 10min)

Ohjaaja asettaa Mielenterveyden käsi -julisteen (50 x 70 cm) esille ja käy sen läpi osallistujille. Mielenterveyden käsi koostuu viidestä sormesta, kämmenestä ja ranteesta, jotka kuvaavat seuraavia hyvinvointiin liittyviä tekijöitä: uni/lepo, ravinto/ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen/kehon kuuntelu, vapaa-aika/luovuus, arjen rytmi sekä arvot ja päivittäiset valinnat. Kaikki nämä tekijät ovat yhteydessä toisiinsa ja luovat hyvinvointia. Mielenterveys

on osa hyvinvointia ja terveyttä ja se koostuu monista arkisista asioista. Mielenterveyttä ja omaa hyvinvointia vahvistavia tai heikentäviä valintoja tehdään päivittäin.

4. Pienryhmätyöskentely (kesto 5min)

Kun Mielenterveyden käsi on tuttu, osallistujat tutkiskelevat pienryhmittäin löytyykö heiltä hyvinvointia tuova asia jokaiselle sormelle. Jos ei, keksitään puuttuva asia(t) pienryhmän kanssa.

5. Luokan oma Mielenterveyden käsi (kesto 10-15min)

Luodaan luokalle omaa Mielenterveyden käsi. Ohjaaja ottaa esiin tyhjän A3-monisteen ja jokainen pienryhmä käy kirjoittamassa monisteeseen ainakin yhden asian joka sormelle. Asioita voidaan keksiä myös yhdessä lisää. Ohjaaja kysyy mille sormelle oli helpoin keksiä hyvinvointia tuovia vinkkejä ja mille haastavinta. Pohditaan yhdessä myös arjen rytmiin (kämmen) ja arvoihin ja päivittäisiin valintoihin liittyviä (ranne) asioita, jotka tuovat hyvää oloa ja mieltä ja kirjataan niitä ylös.

6. Tehtäväpisteen lopetus ja puoliryhmän vaihtuminen

Kun B-puoliryhmä (ensimmäinen ryhmä) poistuu Parkista, peitä Mielenterveyden käsi -juliste ja luokan A3-moniste. Huomaa, että A-puoliryhmän (toinen puoliryhmä) aloittaessa tehtävän luokan monisteessa on jo tekstiä. Pyri siihen, ettei monisteeseen kirjoiteta kahdesti samaa asiaa. Ryhmän oma moniste annetaan mukaan opettajalle, kuka on Startissa.