

Yläkoulun unelmapäivä



DREAMS.FI
LASTEN JA NUORTEN SÄÄTIÖ

Yeesi

Hyvä opettaja,

täältä löydät erilaisia toiminnallisia materiaaleja ja harjoitteita, joita voit hyödyntää oman unelmapäivän rakentamisessa. Tämä unelmamateriaali on tarkoitettu Dreamsterin vierailun tueksi ja suunnattu erityisesti yläkouluille. Harjoitteet toimivat inspiraationa, jos koulu haluaa syventyä unelma-aiheisiin nuorten kanssa.

Materiaali sisältää aamunavauspuheenvuoron, hyvän mielen haasteita kouluyhteisölle, nuoria inspiroivia videoita ja toiminnallisia oppituntiharjoitteita. Voit hyödyntää unelmiin liittyvää sisältöä haluamallasi tavalla. Materiaalin tavoite on lisätä koulun yhteisöllisyyttä ja hyvää ilmapiiriä, sekä kannustaa nuoria unelmoimaan.

Inspiroivaa unelmapäivää!

Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry: www.yeesi.fi
Lasten ja nuorten säätiö Dreams-ohjelma: www.dreams.fi

Sisällysluettelo

Yeesin ja Dreams in aamunavaus kouluille	3
Hyvän mielen haasteita koululle	4
Toiminnallisia oppituntiharjoitteita	5
Unelmat	5
1. Unelmien kartta (20-40 min).....	5
2. Kirje itselle tulevaisuudesta (10-15 min).....	5
3. Unelmien kuumailmapallo	6
Oman jutun löytäminen	7
1. Inspiraatiokortit / kuvat (10 min)	7
2. Inspiroivat videot oman jutun löytämisestä	7
Omat vahvuudet	8
1. Tunnen itseni-harjoitus (15-30 min).....	8
2. Auringonkukka: vahvistavan palautteen harjoite	8
3. Hyvän mielen tehtävä	8
Omat arvot	9
1. Viisi tärkeintä arvoa (15-30 min).....	9
2. Arvot näkyviksi musiikin kautta (30-45 min)	9
Harjoitteiden lähteet	10



Yeesin ja Dreams in aamunavaus kouluille

Yeesi ja Dreams ovat tuottaneet yhteisen aamunavauspuheenvuoron. Sen tavoite on lyhyesti kertoa, miksi unelmointi on tärkeää ja miten se vahvistaa mielenterveyttä. Puheenvuoron tavoite on myös inspiroida ja orientoida koko koulua tulevaan unelmapäivään. Puhe on Yeesin ja Dreamsin yhteinen saate päivään, mutta tekstin voi aamunavauksessa lukea kuka vain.

Aamunavauksessa nuoria kannustetaan kirjoittamaan oma unelma tai tavoite tälle lukuvuodelle paperille, joten on hyvä varata paperia tai vihko pöydälle etukäteen. Aamunavauksen jälkeen voi myös soittaa nuoria inspiroivan kappaleen. Toivekappaletta voi kysyä nuorilta etukäteen tai tästä löydät muutaman ehdotuksen:

- Ruudolf – Leijonakuningaslaulu
- Survivor – Eye of the Tiger
- David Bowie – Heroes
- Tehosekoitin – Maailma on sun

Aamunavauksen puheenvuoro: Unelmat kantavat

”Unelmointi on todella tärkeää. Unelmointi on merkittävä voimavara ja unelmoinnilla on keskeinen rooli siinä, miten näemme oman tulevaisuutemme ja millaisia tavoitteita asetamme elämällemme. Unelmointi on myös mielenterveyttä vahvistava tekijä, sillä unelmointi auttaa löytämään inspiraatiota ja energiaa arkeen sekä se vahvistaa tunnetta siitä, että meillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäämme.

Unelmat voivat muuttua elämäntilanteen ja iän myötä, eikä niitä tarvitse aina edes saavuttaa. Usein unelman tavoittelu voi olla palkitsevampaa kuin sen saavuttaminen. Tärkeää on kuitenkin kyky unelmoida ja tunnistaa ne itselle tärkeät asiat ja tavoitteet, joiden eteen on valmis tekemään pieniä siirtoja. Unelmia kannattaa kirjoittaa ylös ja kertoa ääneen, jolloin ne tulevat konkreettiseksi.

Nuorten unelmat eivät ole mitään pilvilinnoja, vaan pikemminkin ihan tavallisia asioita. Suurin osa suomalaisista nuorista unelmoi turvallisesta ja vakaavasta elämästä, jossa työ, perhe ja asuminen ovat keskiössä. Mistä sinä unelmoit? Kirjoita oma unelmasi tai tavoitteesi tällä lukuvuodelle paperille tai vihkoosi. Omaa unelmaa ei tarvitse näyttää muille, mutta säilytä se itselläsi. Palaa siihen myöhemmin ja pohdi, minkälaisia asioita olet tehnyt unelmasi toteutumisen eteen.

Unelmia myös harvoin saavutetaan täysin yksin. Yksi esimerkki tästä on tämän päivän Dreamsteri – hänenkin unelman toteutumisessa on ollut taustalla muita ihmisiä. Tarvitsemme toisen toisiamme joka päivä niin arkisissa tilanteissa, kuin myös unelmien saavuttamisessa. Yhteisön tai toisen merkitys voi olla valtava, jos se antaa tukensa unelman saavuttamiselle. Yhdenkin ihmisen Tärkeä ihminen voi olla vanhempi, opettaja, valmentaja tai koulukaveri.

Erityisesti tänään Yeesi ja Dreams haluavatkin kannustaa jokaista nuorta unelmoimaan ja pohtimaan itselle merkityksellisiä asioita. Lisäksi haluamme haastaa koko kouluyhteisön edistämään yhteisöllisyyttä ja hyvää mieltä. Jokaisella meillä on tärkeä rooli, eikä ketään saa jättää yksin. Toisiamme kannustaen, keuhien ja tukien voimme yhdessä saavuttaa erilaisia unelmia.”

Hyvän mielen haasteita koululle

- Koulu kokoaa päivän ajan oppilaiden omia inspiraatiolauseita tai -kuvia yhteen paikkaan. Tuloksena syntyy ”unelmaseinä”. Unelmaseinän voi toteuttaa myös yhteisöllisellä taideteoksella. (Esimerkiksi yksi iso tyhjä alusta, johon jokainen voi piirtäen tai maalaten tuottaa omia unelmiaan visuaalisesti)
- Koulun yhteisöllisen tilan kehittäminen tai luominen. Esimerkiksi äänestys siitä, mikä on koulun paras yhteisöllinen tila. Sen jälkeen nuoria voidaan osallistaa tilan kehittämisessä vielä yhteisöllisemmäksi ja viihtyisämmäksi. ([Inspiraationa Yeesaamo](#))
- Yhdessä tekeminen, esim. uuden koulun tapahtuman tai teemapäivän ideointi ja toteutus
- Koulun unelmien ruokapäivä, oppilaat toivovat lempiruokaa lounaaksi tai tekevät ruokaa yhdessä
- Unelmasoittoa – Spotifyhin kerätään koulun yhteinen inspiraatiobiisilista, johon jokainen voi lisätä oman suosikkikappaleensa
- Unelmien pyykkinaru (luokat keräävät post-it-lapuilla omat unelmat yhteen)
- Koulu voi myös tarttua pitempään haasteeseen esimerkiksi kouluviihtyvyyden parantamiseen. Keksikää haaste, johon koko luokka tai koulu sitoutuu kolmenkymmenen päivän ajaksi. Avuksi voitte käyttää [Thirty for Dreams](#) -sovellusta.
- Unelmakartta: Internetistä ja lehdistä itseään inspiroivia kuvia ja tekstejä
- [Yeesin kehukupongin](#) avulla voit kiinnittää huomion kaverin tai koulun aikuisen vahvuuteen. Kirjoita se piirre kehukuponkiin, jota kaverissasi erityisesti arvostat tai pidät sitä hienona luonteenpiirteenä. (Luokissa huolehditaan, että jokainen saa kehun)



Toiminnallisia oppituntiharjoitteita

Neljä erilaista teemaa

- Unelmat
- Oman jutun löytäminen
- Omat vahvuudet
- Arvot



Unelmat

1. Unelmien kartta (20-40 min)

Tavoite: Rohkaista nuorta pohtimaan omia unelmia ja tuoda niitä konkreettiseksi ja visuaaliseksi. Harjoituksen avulla nuori voi reflektoida omia unelmiaan.

- Tutkaile lehtiä kaikessa rauhassa
- Poimi lehdistä sellaisia kuvia, jotka ilmaisevat mikä on sinulle tärkeää ja mitä haluat elämässä. Voit valita kuvien lisäksi myös sanoja, lauseita, värejä ja tunnelmia
- Älä mieti mikä on mahdollista tai realistista
- Ota sitten paperi ja ala sommitella ja liimata kuvia paperille (Harjoitteen pituutta voi säädellä. Harjoitetta voi jatkaa myöhemmin koulussa / itsenäisesti halutessaan)

2. Kirje itselle tulevaisuudesta (10-15 min)

- Kuvittele itsesi puolen vuoden kuluttua: Mitä kaikkea on tapahtunut?
- Millaisia muutoksia elämääsi on tullut vuoden aikana?
- Kirjoita itsellesi kirje kuvittelemastasi tulevaisuudesta tähän hetkeen
- Säästä se itsellesi ja avaa myöhemmin tai saat sen puolen vuoden kuluttua koulun aikuiselta

3. Unelmien kuumailmapallo

Tavoite: Pohtia omia unelmia ja tavoitteita, sekä niihin liittyviä jarruttavia tekijöitä. Löytää ratkaisuja jarruttaviin tekijöihin.

Toiminta:

1. Piirrä omannäköisesi kuumailmapallo tai käytä kuvan kuumailmapalloa. Pohdi sen jälkeen, minkälaisista asioista sinä unelmoit.
2. Minkälaiset asiat inspiroivat sinua ja vievät eteenpäin? Kirjoita ne kuumailmapallon yläosaan, aivan kuten ne veisivät sinua ylöspäin!
3. Entä millaiset asiat jarruttavat unelmiesi toteutumista? Kirjoita niitä kuumailmapallon alaosaan eli koriin.
4. Kirjoita lopuksi myös kuumailmapallon viereen erilaisia keinoja, miten jarruttavista asioista pääsisi eroon ja unelmien toteuttaminen olisi helpompaa.



Oman jutun löytäminen

1. Inspiraatiokortit / kuvat (10 min)

Tavoite: Tutustua omiin inspiraation lähteisiin ja pohtia ”omaa juttua”.

Toiminto: Ryhmällä on useita erilaisia kortteja tai kuvia, jotka sisältävät tunnelmallisen kuvan ja ajatuksia herättävän lauseen (itse tehdyt, tulostetut tai ostetut).

Kortit ovat levitettynä luokan keskelle, josta jokainen oppilas valitsee itseään puhuttelevan tai inspiroivan kortin. Kortin voi valita sen perusteella, minkä kokee inspiroivaksi tai mikä liittyy sellaiseen asiaan, jota itse nauttii tehdä.

Kortit valittuaan kaikki asettuvat rinkiin tai pienempiin ryhmiin luokassa, joissa jokainen esittelee oman korttinsa tai lukee tekstin ääneen. Halutessaan voi vielä perustella, miksi valitsi juuri kyseisen kortin.

Vaihtoehtoinen toteuttamistapa on, että jokainen oppilas esittelee häntä inspiroivan kuvan omasta puhelimestaan tai muusta mobiililaitteesta. Kuva voi olla itse otettu tai Internetistä löydetty. Tärkeää on, että jokainen oppilas saa vuorollaan esitellä oman kuvansa ja perustella, miksi valitsi juuri kyseisen kuvan.

2. Inspiroivat videot oman jutun löytämisestä

- Dreams video [Dreamstereiden elämäntarinoista ja unelmien tärkeydestä](#)
- Yeesin ja Dreams nuorten inspiraatiovideo oman jutun löytämisestä

Kysymyksiä nuorille videoiden purkuun:

Mitä ajatuksia video herätti? Mikä siinä oli erityisen opettavaista?

Mikä jäi vielä mietityttämään sinua videolla?

Onko sinulle omia harrastuksia tai asioita, joiden tekemisestä nautit erityisesti?

Miksi oman harrastuksen tai oman jutun löytäminen voi olla vaikeaa?

Mikä olisi sinusta kannustava lause nuorelle, joka haluaa tavoitella unelmiaan?

Entä oletko itse kuullut hyvän

vinkin, joka on jäänyt mieleesi?



Omat vahvuudet

1. Tunnen itseni-harjoitus (15-30 min)

Tavoite: Itsetuntemuksen ja –luottamuksen kehittäminen. Tunnetaitojen vahvistaminen. Oivallus nuorille siitä, että jokainen on arvokas

Tarvikkeet: Kasvun palat-malli / itsetuntemuslaput

Toiminta: Nuoret tekevät listan asioista, joita itsessään arvostavat. Asiat voivat liittyä mihin tahansa ominaisuuteen. Lisäksi kirjoitetaan asioita, joita haluaisi itsessään muuttaa. Nuoret vertailevat listaa parin kanssa.

Purku:

Miten olet käyttänyt arvostamiasi ominaisuuksia hyväksesi?

Miten voisit hyödyntää niitä vielä jatkossa?

Missä haluaisit vielä kehittyä ja miksi?

Miten ominaisuutta voisi kehittää?

Tärkeää on myös hyväksyä omat piirteensä juuri sellaisenaan!

2. Auringonkukka: vahvistavan palautteen harjoite

Jokainen saa paperin, jossa on auringonkukka. Jokainen laittaa nimensä keskusta, jonka jälkeen kukat laitetaan kiertämään. Terälehtiä kukassa on yhtä monta kuin luokassa oppilaita. Jokainen kirjoittaa yhteen terälehteen yhden positiivisen ominaisuuden kukan omistajasta.

3. Hyvän mielen tehtävä

Tavoite: oman lähipiirin huomioiminen. Itsetuntemuksen ja tunnetaitojen kehittäminen. Hyvän mielen tuottaminen itselle ja muille.

Toiminta: Nuoret käyttävät omia vahvuuksiaan hyödyksi ja suunnittelevat ja toteuttavat kaksi hyvää mieltä tuottavaa asiaa perheenjäsenille, ystäville, kavereille ja sukulaisille. Nuori voi viedä kaverin leffaan, käydä tapaamassa isovanhempaa, tehdä viikonloppuna aamiaisen jollekin, järjestää leffaillan, siivota tai viedä naapurin koiran lenkille.

Purku: Seuraavalla kerralla ryhmässä keskustellaan, mitä ajatuksia tehtävä herätti. Mitä teit ja kenelle? Miltä se tuntui?



Omat arvot

1. Viisi tärkeintä arvoa (15-30 min)

Tavoite: pohtia omia asenteitaan ja arvojaan sekä niiden merkitystä. Harjoituksta voi soveltaa myös niin, että pohditaan yhdessä koululle tärkeitä arvoja ja kootaan yhteiset pelisäännöt niiden avulla.

Toiminta: Koulun aikuinen antaa jokaiselle nuorelle valittavaksi viisi ominaisuutta/arvoa seuraavista:

Valta Pitkä ikä Perhe Vapaus Terveys Rikkaus Ystävyys
Avoimuus Kauneus Älykkyys Sosiaalisuus Toivo Itsenäisyys Rakkaus
Materia Menestyminen Rauha
Kunnia Onni Oikeus Luonto Itsensä toteuttaminen Musiikki

Arvoja voi keksiä myös itse lisää. Kun viisi arvoa on valittu, perustellaan valinta. Tämän jälkeen tiputetaan niistä kaksi vähemmän tärkeää pois. Tiputetaan taas yksi pois, jolloin jäljelle jää kaksi. Lopuksi valitaan jäljelle jääneistä tärkein arvo.

Purku:

- Mitä arvo tarkoittaa?
- Miksi nuoret valitsivat juuri tietyn arvon?
- Oliko helppo pudottaa arvoja pois ja valita mikä on tärkein?
- Oliko yhden arvon valitseminen haastavaa?
- Mistä arvoista oli erityisen vaikea luopua?
- Elävätkö nuoret arvojen mukaista elämää?
- Voiko köyhä olla onnellinen?
- Voivatko arvot muuttua elämän aikana? Miksi ja mistä syistä?
- Mitä opin arvovalinnoistani?
- Mitä uutta opin itsestäni?
- Mitä tunteita tärkeä arvo sinussa herättää?

2. Arvot näkyviksi musiikin kautta (30-45 min)

Tavoite: pohtia musiikin avulla, mitä ihmisten arvostaminen ja kunnioittaminen merkitsevät.

Toiminta: Nuoret etsivät musiikkikappaleita, jotka kertovat heidän mielestään toisten ihmisten kunnioittamisesta tai arvostamisesta.

Purku:

- Mitä tunteita musiikki herätti nuorissa?
- Mikä oli musiikkikappaleen sanoma?
- Mitä ne kertovat toisten ihmisten arvokkuudesta?
- Onko jokainen ihminen arvokas? Miksi?

- Miten voisimme kohdella toisiamme vieläkin arvokkaammin? Miten sen voi näyttää toiselle?
- Voiko vierasta ihmistä kohdella arvokkaasti ja kunnioittavasti? Miten?
- Onko meillä kehitettävää siinä, miten kohtelemme toisiamme? Miksi?



Harjoitteiden lähteet

Toiminnallisten oppituntien harjoitteiden lähteet: Suomen mielenterveysseura. Erkkö, Annala & Hannukkala, Marjo (2015) Mielenterveys voimaksi - käsikirja nuorisotyön ammattilaisille.