

HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELY YLÄKOULUSSA

Ehdotuksen laatijat opinto-ohjaaja Hanna Koskinen, psykologi Päivi Palmu ja osastonhoitaja Pauliina Leino

Päivitykset: paivi.palmu@kangasala.fi

7. luokat

- Hyvinvoinnin teemoja käsitellään läpi vuoden kestäväenä ryhmäytymisprosessina luokanvalvojan tunneilla, ryhmäytymispäivässä, tukioppilaiden pitämällä tunneilla ja eri oppiaineiden tunneilla. Jokin tai jotkut teemat voivat olla myös kuraattorin, kasvatusohjaajan, koulunuorisotyöntekijän tai oppilaskunnan vastuulla. Teemojen ympärille voidaan kehittää myös esimerkiksi välituntitapahtumia. Kullekin koululle sopivista toteuttamistavoista ja vastuuhenkilöistä sovitaan lukuvuoden alussa.
- Vinkki! Erityisesti Arjen selviytymistaidot -teema on kotitalouden ydinaluetta. Kotitaloutta opetetaan 7. luokalla koko ikäluokalle.

8. luokat

- Hyvinvoinnin teemoja käsitellään oppiaineisiin integroituneena, luokanvalvojan tunneilla ja teemapäivässä. Teemapäivän aiheeksi ehdotamme terveysteemaa.
- Luokanvalvojan tuntien teemoista sovitaan lukuvuoden alussa samoin kuin mahdollisen teemapäivän aiheesta ja ajankohdasta.

9. luokat

- Hyvinvoinnin teemoja käsitellään oppiaineisiin integroituneena, luokanvalvojan tunneilla ja teemapäivässä. Teemapäivän aiheeksi ehdotamme ”oman katon alle” -tyyppistä teemaa.
- Luokanvalvojan tuntien teemoista sovitaan lukuvuoden alussa samoin kuin mahdollisen teemapäivän aiheesta ja ajankohdasta.

Terveysteemaa lukuun ottamatta teemojen käsittelyyn tarkoitettut tehtävät ovat teoksesta [Hyvinvoinnin vuosikello – Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa](#), joka on saatavilla netissä. Voit käyttää myös muita teemaan sopivia tehtäviä tai muokata ja soveltaa esimerkkitehtäviä. Tehtävien tekemiseen ja teeman käsittelyyn ei tarvitse käyttää koko tuntia. Kokonaiskäsityksen muodostamiseksi oppilaille tulee kuitenkin lukuvuoden alussa kertoa, miksi ja miten hyvinvoinnin teemoja käsitellään eri vuosiluokilla.



Esimerkki **7. luokille**: HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELYÄ LÄPI VUODEN KESTÄVÄNÄ RYHMÄYTTÄMIS-PROSESSINA

| Kuukausi | Teema | Toteutustapa | Toteuttamisesta vastaavat henkilöt |
|--------------------|---|---|---|
| Elokuu- syyskuu | <p>Yhteisöllisyys, osallisuus</p> <p>Esimerkkitehtäviä luokanvalvojan tunnille:</p> <p>Meidän luokka (Yhteisöllisyys, s. 144)</p> <p>Turvaverkko (Yhteisöllisyys, s. 144).</p> <p>Kuka minua auttaa? (Yhteisöllisyys, s. 144)</p> <p>Itsetuntemus, vahvuustaidot, läsnäolo, rentoutuminen</p> <p>Esimerkkitehtäviä luokanvalvojan/tukioppilaiden tunnille:</p> <p>Onnistumismuistelu (Itsetuntemus, s. 146)</p> <p>Positiivinen palaute ja kannustussanat + keskustelu (Itsetuntemus, s. 146)</p> <p>Levottomuuden ja jännityksen vähentäminen (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 160)</p> <p>Rentoutumisen hyödyt ja stressin haitat (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 160)</p> | <p>Luokanvalvojan tunnilla lukuvuoden alkaessa</p> <p>Ryhmäytymispäivässä</p> <p>Tukioppilaiden pitämällä tunti</p> | <p>Luokanvalvoja,</p> <p>ryhmäytymispäivään osallistuvat tahot,</p> <p>tukioppilaat</p> |
| Lokakuu | <p>Tunnetaidot, onnellisuustaidot, kiitollisuus, hyvän huomaaminen</p> <p>Esimerkkitehtäviä tunnille:</p> <p>Sanaton tunnelmaisuus (Tunnetaidot, s. 147)</p> <p>Valokuva ilmaisee tunnetta (Tunnetaidot, s. 147)</p> | <p>Jonkun oppiaineen tunnilla</p> | <p>Joku opettaja (sovitaan lukuvuoden alkaessa)</p> |

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| | Rentoutusharjoitus (Tunnetaidot, s. 147) Kiitollisuuden päiväkirja (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 160) | | |
| Marraskuu | Empatia, myötätunto, itsemyötätunto Esimerkkitehtäviä tunnille: Empaattinen kuuntelu (Empatia, s. 149) Sarjakuvatyö + purku (Empatia, s. 149) | Jonkun oppiaineen tunnilla | Joku opettaja (sovitaan lukuvuoden alkaessa) |
| Joulukuu | Kaveritaidot, vuorovaikutus, ristiriitojen ratkaisu Esimerkkitehtäviä tunnille: Mitä tiedät ystävästäni? (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 151) Mitä ovat sosiaaliset taidot? (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 151) Taitojen soveltaminen (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 151) | Luokanvalvojan tunnilla lukukauden päättyessä | Luokanvalvoja tai tukioppilaat |
| Tammikuu | Some ja hyvinvointi Esimerkkitehtäviä tunnille: Yhteydenpitoa (Media ja hyvinvointi, s. 152) Ongelmanratkaisua somessa (Media ja hyvinvointi, s. 152) Ryhmäpohdintaa (Media ja hyvinvointi, s. 152) | Jonkun oppiaineen tunnilla | Joku opettaja (sovitaan lukuvuoden alkaessa) |
| Helmikuu | Tulevaisuus, unelmointi, ratkaisukeskeisyys Esimerkkitehtäviä tunnille: Unelmia (Katse tulevaisuuteen, s. 155) Tavoitetikkaat (Katse tulevaisuuteen, s. 155) | Tukioppilaat tai oppilaskunta ideoivat toteutuksen. Luokanvalvojan tunnilla, jonkun oppiaineen tunnilla tai vaikka välituntiaktiiviteetti | Tukioppilaat tai oppilaskunta |

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| Maaliskuu | Terveys Esimerkkitehtäviä tunnille: Terve koululainen -hankkeen tehtävät yläkoululaisille . Sivustolla on runsaasti tehtäviä eri aihealueista: fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen, liikuntataidot, ravinto, lepo ja uni, ilmapiiri ja pelissäännöt, tapaturmat sekä ympäristö ja varusteet. | Jonkun oppiaineen tunnilla | Joku opettaja (sovitaan lukuvuoden alkaessa) |
| Huhtikuu | Arjen selviytymistaidot Esimerkkitehtäviä tunnille: Arjen selviytymistaidot -kysely (Arjen selviytymistaidot, s. 162) Syökö terveellisesti, liikunko ja nukunko tarpeeksi? (Arjen selviytymistaidot, s. 162) Päätös hyvän arjen puolesta (Arjen selviytymistaidot, s. 162) | Jonkun oppiaineen tunnilla | Joku opettaja (sovitaan lukuvuoden alkaessa) Huom. tämä teema kotitalouden ydinteemoja |
| Toukokuu | Arviointi Esimerkkitehtäviä tunnille: Fiilisjana (Arviointi, s. 164) Hyvinvointitaitojen itsearviointi (Arviointi, s. 164) Mitä myönteistä muistan tästä vuodesta? (Arviointi, s. 164) | Luokanvalvojan tunnilla lukuvuoden päättyessä | Luokanvalvoja |

Jokin tai jotkut teemat voivat olla myös kuraattorin, kasvatusohjaajan, koulunuorisotyöntekijän tai oppilaskunnan vastuulla. Teemojen ympärille voidaan kehittää myös esimerkiksi välituntitapahtumia.

Esimerkki 8. luokille: HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELYÄ OPPIAINEISIIN INTEGROITUNEENA, LUOKANVALVOJAN TUNNEILLA JA TEEMAPÄIVÄSSÄ

| Teema | Toteutustapa | Toteuttamisesta vastaavat henkilöt |
|--|--|--|
| <p>Yhteisöllisyys, osallisuus</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Nouse ylös, vaihda paikkaa, jos... (Yhteisöllisyys, s. 168)</p> <p>Mistä turvallinen ryhmä koostuu? (Yhteisöllisyys, s. 168)</p> <p>Sanoista tekoihin (Yhteisöllisyys, s. 168)</p> <p>Kaveritaidot, vuorovaikutus, ristiriitojen ratkaisu</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Mitä jos sanoisit kaiken ääneen? (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 179)</p> <p>Sanojen valinnan tärkeys (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 179)</p> <p>Rakentavaa riitelyä (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 180)</p> | <p>Terveystiedossa käsittelyä noin 5 h</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> |
| <p>Itsetuntemus, vahvuustaidot, läsnäolo, rentoutuminen</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Missä olen onnistunut tänään? (Itsetuntemus, s. 170)</p> <p>Mitä itsetunto tarkoittaa? (Itsetuntemus, s. 170)</p> <p>Millä tavoin itsetuntoa voi kehittää? (Itsetuntemus, s. 170)</p> <p>Mielikuvamatka rannalle (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 185)</p> <p>Miten rentoudun? (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 185)</p> <p>Palleahengitys (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 186)</p> | <p>Terveystiedossa käsittelyä noin 2 h</p> <p>Itsetuntemus oppilaanohjauksen ydinaluetta</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> <p>Oppilaanohjaaja</p> |

| | | |
|--|--|-------------------------------|
| <p>Tunnetaidot, onnellisuustaidot, kiitollisuus, hyvän huomaaminen</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Miltä minusta tänään tuntuu? (Tunnetaidot, s. 172)</p> <p>Millä tavoin tunteiden säätelyä voi opetella? (Tunnetaidot, s. 172)</p> <p>Tunteiden hyväksyminen (Tunnetaidot, s. 172)</p> | <p>Terveystiedossa käsittelyä noin 3 h</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> |
| <p>Empatia, myötätunto, itsemyötätunto</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Mitä on empatia, sympatia ja välinpitämättömyys? (Empatia, s. 174)</p> <p>Empatian, sympatian ja välinpitämättömyyden tunnistamistehtävä (Empatia, s. 174)</p> <p>Tilannekuvaukset (Empatia, s. 174)</p> | <p>Terveystiedossa käsittelyä noin 1 h</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> |
| <p>Some ja hyvinvointi</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Yhteydenpito (Media ja hyvinvointi, s. 181)</p> <p>Media ja ajanhallinnan kello (Media ja hyvinvointi, s. 181)</p> <p>Kotitehtävä (Media ja hyvinvointi, s. 181)</p> | <p>Terveystiedossa käsittelyä noin 1,5 h</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> |
| <p>Tulevaisuus, unelmointi, ratkaisukeskeisyys</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Mitä haluaisin tehdä? (Katse tulevaisuuteen, s. 183)</p> <p>Hyvinvointipurjehdus + purku (Katse tulevaisuuteen, s. 183)</p> | <p>Oppilaanohjauksessa käsittelyä noin 2 h</p> | <p>Oppilaanohjaaja</p> |
| <p>Terveys</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Terve koululainen -hankkeen tehtävät yläkoululaisille. Sivustolla on runsaasti tehtäviä eri aihealueista: fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen, liikuntataidot, ravinto, lepo ja uni, ilmapiiri ja pelissäännöt, tapaturmat sekä ympäristö ja varusteet.</p> | <p>Terveystiedon ydinaluetta</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Arjen selviytymistaidot</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Mitkä asiat askarruttavat ja aiheuttavat stressiä? (Arjen selviytymistaidot, s. 187)</p> <p>Täytyy tehdä -lista (Arjen selviytymistaidot, s. 187)</p> <p>Ratkaisuja (Arjen selviytymistaidot, s. 188)</p> | <p>Oppilaanohjauksessa käsittelyä noin 2 h</p> | <p>Oppilaanohjaaja</p> |
| <p>Lisäksi</p> | | |
| <p>Jokin teema lv:n tunnille (valitaan lukuvuoden alussa)</p> <p>Tunnilla voi käyttää taulukossa mainittuja tehtäviä.</p> | <p>Luokanvalvojan tunnilla elokuussa</p> | <p>Luokanvalvoja</p> |
| <p>Jokin teema lv:n tunnille (valitaan lukuvuoden alussa)</p> <p>Tunnilla voi käyttää taulukossa mainittuja tehtäviä.</p> | <p>Luokanvalvojan tunnilla joulukuussa</p> | <p>Luokanvalvoja</p> |
| <p>Arviointi</p> <p>Esimerkkitehtäviä:</p> <p>Omat vahvuudet (Arviointi, s. 189)</p> <p>Itsearviointia (Arviointi, s. 189)</p> <p>Pohdintaa ja keskustelua (Arviointi, s. 189)</p> | <p>Luokanvalvojan tunnilla toukokuussa</p> | <p>Luokanvalvoja</p> |
| <p>Terveysteemapäivä, jossa mukana useita teemoja</p> | <p>Keväällä yhden päivän aikana esim. siten, että oppilaat kiertävät rasteilla luokittain</p> | <p>Yhteisöllinen oppilashuolto, terveystiedon opettajat</p> |

Esimerkki 9. luokille: HYVINVOINNIN TEEMOJEN KÄSITTELYÄ OPPIAINEISIIN INTEGROITUNEENA, LUOKANVALVOJAN TUNNEILLA JA TEEMAPÄIVÄSSÄ

| Teema | Toteutustapa | Toteuttamisesta vastaavat henkilöt |
|---|--|--|
| <p>Yhteisöllisyys, osallisuus</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Kehittämisyksiköt (Yhteisöllisyys, s. 192)</p> <p>Ryhmän eri roolit (Yhteisöllisyys, s. 192)</p> <p>Miten rooli voi vaikuttaa? (Yhteisöllisyys, s. 193)</p> | <p>Liikunnassa mm. ysiens tanssit 6-7 h</p> | <p>Liikunnan opettaja</p> |
| <p>Kaveritaidot, vuorovaikutus, ristiriitojen ratkaisu</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 200)</p> <p>Ryhmän konfliktitilanteet ja niiden ratkaisut (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 200)</p> <p>Kaveripeili (Kaveritaidot ja ristiriitojen ratkaisu, s. 200)</p> | <p>Yrittäjäoppimiskokonaisuudessa runsaasti esim. tiimityöskentelyharjoituksia</p> | <p>Yhteiskuntaopin opettaja</p> <p>Oppilaanohjaaja</p> |
| <p>Itsetuntemus, vahvuustaidot, läsnäolo, rentoutuminen</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Itsetunnon kehittyminen (Itsetuntemus, s. 194)</p> <p>Miten omalla toiminnalla voi vaikuttaa muiden itsetuntoon? (Itsetuntemus, s. 194)</p> <p>Myönteisen palautteen antaminen (Itsetuntemus, s. 195)</p> <p>Stressinhallinta (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 213)</p> <p>Kuvaparit (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 213)</p> <p>Oma rento asento (Rentoutuminen ja rauhoittuminen, s. 214)</p> | <p>Itsetuntemus oppilaanohjauksen ydinaluetta</p> | <p>Oppilaanohjaaja</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Tunnetaidot, onnellisuustaidot, kiitollisuus, hyvän huomaaminen</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Tunteiden kirjo (Tunnetaidot, s. 196)</p> <p>Mitä tunnetaidot tarkoittavat? (Tunnetaidot, s. 196)</p> <p>Ankkuriharjoitus (Tunnetaidot, s. 197)</p> | <p>Tuleeko osana jotakin oppiainetta? Jos ei, voidaan aihetta käsitellä minkä tahansa oppiaineen tunnilla tai lv:n tunnilla. Asiasta sovitaan lukuvuoden alussa.</p> | |
| <p>Empatia, myötätunto, itsemyötätunto</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Empaattisen kuuntelemisen harjoitus (Empatia, s. 198)</p> <p>Millä eri tavoin empatia voi näkyä? + tilanteiden läpikäynti (Empatia, s. 198)</p> | <p>Maantiedossa mm. maahanmuuton ja kulttuuriteeman yhteydessä 1-2 h</p> <p>Oppilaanohjauksessa mm. yhdenvertaisuusteeman yhteydessä 1-2 h</p> | <p>Maantiedon opettaja</p> <p>Oppilaanohjaaja</p> |
| <p>Some ja hyvinvointi</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Ennakkovalmistelut (Media ja hyvinvointi, s. 202)</p> <p>Median kuvien lajittelu ja värittäminen (Media ja hyvinvointi, s. 203)</p> <p>Keskustelu (Media ja hyvinvointi, s. 203)</p> | <p>Tuleeko osana jotakin oppiainetta? Jos ei, voidaan aihetta käsitellä minkä tahansa oppiaineen tunnilla tai lv:n tunnilla. Asiasta sovitaan lukuvuoden alussa.</p> | |
| <p>Tulevaisuus, unelmointi, ratkaisukeskeisyys</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Unelmien kalastelu (Katse tulevaisuuteen, s. 209)</p> <p>Kollaasit (Katse tulevaisuuteen, s. 209)</p> <p>Vahvuuksien tähtikartta (Katse tulevaisuuteen, s. 210)</p> | <p>Oppilaanohjauksen ydinaluetta 9. luokalla</p> | <p>Oppilaanohjaaja</p> |
| <p>Terveys</p> <p>Vinkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Terve koululainen -hankkeen tehtävät yläkoululaisille. Sivustolla on runsaasti tehtäviä eri aihealueista: fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen, liikuntataidot, ravinto, lepo ja uni, ilmapiiri ja pelissäännöt, tapaturmat sekä ympäristö ja varusteet.</p> | <p>Terveystiedon ydinaluetta</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Arjen selviytymistaidot</p> <p>Vinkkejä/lisätehtäviä käsittelyyn:</p> <p>Hyvinvointipeli (Arjen selviytymistaidot, s. 217)</p> | <p>Terveystiedossa mm. mielenterveyden teemaa 4 h</p> <p>Oppilaanohjauksessa mm. voimavarat ja elämänhallinta 2-3 h</p> <p>Yhteiskuntaopissa mm. laskujen maksaminen, pankkiasiat, verotus...</p> | <p>Terveystiedon opettaja</p> <p>Oppilaanohjaaja</p> <p>Yhteiskuntaopin opettaja</p> |
| Lisäksi | | |
| <p>Jokin teema lv:n tunnille (valitaan lukuvuoden alussa)</p> <p>Tunnilla voi käyttää taulukossa mainittuja tehtäviä.</p> | <p>Luokanvalvojan tunnilla elokuussa</p> | <p>Luokanvalvoja</p> |
| <p>Jokin teema lv:n tunnille (valitaan lukuvuoden alussa)</p> <p>Tunnilla voi käyttää taulukossa mainittuja tehtäviä.</p> | <p>Luokanvalvojan tunnilla joulukuussa</p> | <p>Luokanvalvoja</p> |
| <p>Arviointi</p> <p>Esimerkkitehtäviä:</p> <p>Palautteen antaminen (Arviointi, s. 219)</p> <p>Palautteenantopisteet (Arviointi, s. 220)</p> <p>Itsearviointigrafitti (Arviointi, s. 220)</p> | <p>Luokanvalvojan tunnilla toukokuussa</p> | <p>Luokanvalvoja</p> |
| <p>Oman katon alle -teemapäivä, jossa mukana useita teemoja</p> | <p>Oman katon alle -teemapäivä syksyllä/kevällä</p> | <p>Yhteisöllinen oppilashuolto, opettajia (esim. yhteiskuntaoppi, oppilaanohjaus, kotitalous)</p> |

LISÄMATERIAALIA

Ahvenainen, M., ym. [Tulevaisuus – paljon mahdollista. Tulevaisuusohjauksen työkirja.](#)

AMEO: [Ryhmyttämisen opas](#)

Aseman Lapset ry: Friends-ohjelma. Friends-materiaalin käyttäminen edellyttää Friends-koulutuksen käymistä.

Avola, P. & Pentikäinen, V. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.

Chillaa-sovellus. Chillaa on yläkoululaisille suunnattu ilmainen mobiilisovellus. Sen tavoitteena on vähentää stressiä, jännittämistä, ahdistusta ja helpottaa sosiaalisten tilanteiden kohtaamista muun muassa rentoutusharjoitusten, vinkkien ja vertaistuen avulla.

Digiseikkailu. Tulevaisuuden taitoja tarinoin: [Empatia](#)

Digiseikkailu. Tulevaisuuden taitoja tarinoin: [Kiitollisuusharjoituksia](#)

Kepeli: [Ryhmytyminen](#)

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi.

Mahis: [Etäkohtaaminen. Harjoituksia ja vinkkejä.](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Kiusaamisen ehkäisemisen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Mediakasvatuksen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Päihdekasvatuksen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Ryhmyttämisen aineistot](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Tehtäväkortit](#)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: [Tukioppilastoiminnan aineistot](#)

Nuorten Akatemia: [Ohjaajan taskuopas](#)

Nuortennetti (MLL): [Ystävyyttä voi harjoitella](#)

Nyyti ry: [Kaveri tai ystävä rikastuttaa elämää](#)

[Oiva – tietoisuutta arkeen](#). Oivan harjoitukset auttavat keskittymään, olemaan läsnä, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita ja käsittelemään ikäviä ajatuksia ja tunteita.

Pesonen, A., Nurmi, R. & Hannukkala, M. Hyvän mielen koulu – käsikirja yläkoululaisen mielenterveyden edistämiseen. MIELI Suomen Mielenterveys ry

Suomen Mielenterveys (Mieli) ry: [Kehitä ystävyystaitoja](#)

TaitoBa: [Kasvata taitoja \(itsemyötätunto\)](#)

Toiminnalliset menetelmät (blogi): [Ryhmäytyminen](#)