

Virkistystä
vapaaehtoistyöntekijöille
Eläkeliiton Elimäen
yhdistyksessä.

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi
Sosiaalipedagoginen
aikuissosiaalityö
Opinnäytetyö
Kevät 2016
Nina Lassila

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalipedagoginen aikuistyö

Lassila, Nina:

Virkistystä vapaaehtoistyöntekijöille
Eläkeliiton Elimäen yhdistyksessä.

Aikuistyö opinnäytetyö,
Syksy 2016

48 sivua, 6 liitesivua

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Eläkeliiton Elimäen yhdistyksen kanssa. Tavoitteena oli luoda virkistystoiminnan kokonaisuus luovia ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Toteutuspaikkana oli Elimäen yhdistyksen oma kerhotila, jossa opinnäytetyön toiminnallinen ryhmäosuus toteutettiin.

Tarkoitus oli tehdä työväline, materiaalipaketti, joka helpottaisi ryhmämuotoisen virkistystoiminnan järjestämistä Elimäen yhdistyksessä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite oli suunnitella ja toteuttaa ryhmämuotoista virkistystoimintaa, matalilla kustannuksilla, vanhustyössä toimiville vapaaehtoistyöntekijöille. Työn tavoitteisiin sisältyi materiaalipaketin kokoaminen aiheista ja teoriasta, joita käytettiin ryhmätapaamisissa. Tuotoksena opinnäytetyöstä syntyi materiaalipaketti, joka kantaa nimeä: Virkistystä vapaaehtoistyöntekijöille Eläkeliiton Elimäen yhdistyksessä. Materiaalipaketti toiminnalliseen ja luovaan ryhmämuotoiseen virkistystoimintaan.

Teoria pohjautui vapaaehtoistyön, luovien ja toiminnallisten menetelmien teoriasta ja harjoitteista, sosiokulttuurisen innostamisen asiasisällöstä ja niiden yhdistämisestä virkistystoimintaan. Toiminnallinen osuus oli ryhmämuotoisen virkistyskokonaisuuden vetäminen yhdistyksen omille vapaaehtoistyöntekijöille. Materiaalipaketin kokoaminen on tehty ryhmäkertojen jälkeen käytetyistä harjoitteista.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, luovat menetelmät, toiminnalliset menetelmät, virkistystoiminta, sosiokulttuurinen innostaminen.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in ...

Lassila, Nina: Recreation for volunteers of Elimäki Association
of the Pensioner's Union

Bachelor's Thesis in adult work 48 pages, 6 pages of appendices

Autumn 2016

ABSTRACT

This thesis was carried out in collaboration with the Elimäki Association of the Pensioner's Union. The aim was to create a recreational entity using creative and functional methods. The functional part of the thesis consisted of recreational group meetings held at the clubhouse of Elimäki Association of Pensioner's Union.

The objective of this thesis was to design a material package to help organize recreational activities for voluntary workers of Elimäki Association of the Pensioner's Union. The aim of this functional thesis was to design and put into practice group-based recreational activities at a low cost for volunteers who work with elderly people. Part of the thesis was compiling the material package on the topics and the theory used in the group meetings. The material package was named: Recreation for volunteers of Elimäki Association of the Pensioner's Union- a material package for functional and creative group-based recreational activities.

The theoretical part of the thesis was based on theories of voluntary work, creative and functional methods and exercises, sociocultural animation and how to combine the aforementioned with recreational activities. The functional aspect consisted of organizing group-based recreational meetings for the volunteers of the association. The material package was compiled from the exercises used in the group meetings.

Keywords: volunteering, creative methods, operational methods, recreational activities, sociocultural animation.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Toimeksiantaja	3
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	4
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	5
2.4	Tiedonhaun kuvaus ja aikaisemmat tutkimukset	6
3	VAPAAEHTOISTYÖ JA VIRKISTYMISEN MERKITYS	7
3.1	Vapaaehtoistyön määrä	7
3.2	Virkistystoiminta osana vapaaehtoistyöntekijöiden muistamista	8
3.3	Rentoutuminen virkistymisen osana	10
4	LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT, KUVAN KÄYTTÖ SEKÄ INNOSTAMINEN VIRKISTYSTOIMINNASSA	11
4.1	Luova toiminta ja toiminnallisuus	11
4.2	Kuvallisen materiaalin käyttäminen ja tuottaminen luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä	12
4.3	Vakava leikillisuus virkistäytymisessä	13
4.4	Sosiokulttuurinen innostaminen virkistystoiminnassa	14
5	RYHMÄTOIMINNAN RAKENNE, RYHMÄN KEHITYSVAIHEET JA OHJAAJAN ROOLI	16
5.1	Luovan ja toiminnallisen työskentelyn rakenne	16
5.2	Ryhmän kehitysvaiheet	17
5.3	Ryhmän ohjaajan merkitys ryhmän kehitysvaiheesta toiseen	18
6	RYHMÄTAPAAMISET ELIMÄEN YHDISTYKSEN VAPAAEHTOISTEN KANSSA	20
6.1	Hauska tutustua, yhteiset säännöt ja ryhmäytymistä	20
6.2	Luottamuksen herättelyä ryhmässä, vakavaa leikillisyyttä	22
6.3	Runomaalausta	24
6.4	Voimakartta, kuvat virkistäytymisessä	25
6.5	Palautteen antaminen ja saaminen, rentoutuminen	26
6.6	Ryhmän lopetus ja loppukeskustelu	28
7	ARVIOINTI	30

7.1	Toimintakertojen palaute ja tulokset.	31
7.2	Toimeksiantajan palaute ja tuotoksen hyödynnettävyys	35
7.3	Oman toimintakokonaisuuden arviointi ja eettisyys	36
7.4	Ryhmän loppukeskustelusta nousevat muut asiat	37
8	POHDINTA	40
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	49
	Liite 1. Saatekirje	49
	Liite 2. Lupa palautteen keräämiseen ja käyttämiseen.	51
	Liite 3. Osallistujien loppupalaute	52
	Liite 4. PALAUTE TOIMEKSIANTAJALTA	54

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysalalla tehtävän vapaaehtoistyön määrä on 25 % kaikesta vapaaehtoistyöstä (Yeung 2004, 89- 90). Tilastoaineistosta käy ilmi, että vuonna 2015 vapaaehtoistyötä teki aikuisväestöstä 32,7 %. Vapaaehtoistyötä tekevien henkilöiden määrä on laskenut vuodesta 2010, mutta samalla vapaaehtoisten tekemä tuntimäärä on lisääntynyt. Kun vapaaehtoistyötä tehtiin vuonna 2010 keskimäärin 13h/kk, on vastaava luku 2015 18h/kk. (Kansalaisareena 2015.)

Vapaaehtoistyö määritellään ilman palkkaa tapahtuvaksi toiminnaksi, jossa ihminen antaa oman osaamisensa ja aikansa kolmannen osapuolen käyttöön. Vapaaehtoiselta ei kuitenkaan edellytetä osaamista enempää kuin hänellä jo on ja vapaaehtoistyön tarkoitus ei ole korvata ammatti-ihmisen tekemää työtä. (Willberg 2015, 11.)

Syyskuun alussa 2015 syntyi kontakti Eläkeliiton Elimäen yhdistykseen, jossa koulutusvastaava kiinnostui opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus allekirjoitettiin 4.11.2015. Tavoitteena oli suunnitella ja järjestää virkistystoimintaa vapaaehtoistyöntekijöille luovia ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Tavoitteeksi asetettiin suunnitella ja toteuttaa virkistystoiminnan kokonaisuus, josta toiminnallinen osuus toteutettaisiin Elimäen yhdistyksen omissa tiloissa matalin kustannuksin. Toiminnallisesta osuudesta jäisi materiaalipaketti toimeksiantajan käyttöön ja se on tämän lisäksi opinnäytetyön tuotos.

Vapaaehtoistyötä yhdistyksen kautta tehdään säännöllisesti ja vaitiololupauksen allekirjoittaneita vapaaehtoistyöntekijöitä yhdistyksessä on 71 henkilöä. Kerran kuukaudessa säännöllistä vapaaehtoistyötä tekee 38 henkilöä, kerran viikossa vapaaehtoistyötä tekeviä henkilöitä on 20 ja kaksi kertaa tai useammin vapaaehtoistyötä tekeviä henkilöitä on kymmenen. (Koivusaari ja Mäkelä 2015.)

Tässä työssä perehdytään luovin ja toiminnallisien menetelmin tapahtuvaan ryhmämuotoiseen virkistystoiminnan toteuttamiseen. Ryhmässä tehtävät

harjoitteet on valittu lähdemateriaaleja hyödyntäen ja niiden perusteella on saatu kokonaisuus, joka tukee ryhmäytymistä ja virkistäytymisen kokemusta. Harjoitteissa on lisäksi sellaisia tehtäviä, joissa voi nostaa yksilöllisen elämän osa-alueita osallistujan henkilökohtaiseen tarkasteluun.

Opinnäytetyö on ajankohtainen ja tärkeä, sillä vapaaehtoistyön tuntimäärä lisääntyy, mutta vapaaehtoistyötä tekevien määrä laskee (Yeung 2004. 89–90). Vapaaehtoistyötä tekevistä henkilöistä huolehtiminen ei ole tätä muutosta silmällä pitäen turhaa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö alkoi keväällä 2015 ja työ käynnistyi uudelleen syksyllä 2015 toimeksiantajan etsinnällä. Toimeksiantaja kiinnostui opinnäytetyöstä ja sen aiheesta, jonka toteutustapa oli jo muotoutunut konkreettiselle tasolle. Lopullinen kokonaisuus toiminnallisesta opinnäytetyöstä suunniteltiin toimeksiantajan tarvetta vastaavaksi. Opinnäytetyöstä toimeksiantajalle jäisi materiaalipaketti omaan käyttöönsä. Yhteistyökumppaniksi löytyi Eläkeliiton Elimäen yhdistys Ry, jonka edustajina toimivat yhdistyksen puheenjohtaja, koulutusvastaava ja vapaaehtoisvastaava.

2.1 Toimeksiantaja

Toimeksiantaja on Eläkeliiton Elimäen yhdistys Ry. Elimäen yhdistykseen kuuluu jäseniä 854 henkilöä ja vapaaehtoistyö on vilkasta. Elimäen yhdistyksen jäsenet vetävät paljon kerho-, ryhmä- ja vertaistoimintaa. Syksyllä 2015 aloittaneita kerhoja ja ryhmiä on 17.

Vapaaehtoistyöntekijöiden tehtäviä Elimäen yhdistyksellä ovat muun muassa vanhusten ulkoilun avustaminen ja erilaisten laulutuokioiden järjestäminen ja vetäminen Vaskirinteen palvelukeskuksella, erilaiset jummat ja kerhojen vetäminen. (Koivusaari & Mäkelä 2015.)

Eläkeliiton Elimäen yhdistys Ry toimii yhteistyössä Kouvolan kaupungin kotipalvelun kanssa. Kotipalvelu ottaa yhteyttä Elimäen yhdistykseen huomatessaan yksinäisen vanhuksen, joka on seuraava vailla. Tätä kautta toteutuu lisäksi saattopalvelu sekä asiointiapu. (Koivusaari & Mäkelä 2015.; Mustonen 2015.; Eläkeliiton Elimäen yhdistys Ry. 2015.)

Vapaaehtoistyö koskettaa useita ihmisiä niin vapaaehtoistyön tekijöinä kuin avun, seuran tai vertaistoiminnan vastaanottajana. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen Elimäen yhdistyksen vapaaehtoistyötä tekevästä jäsenistä osallistuvat sellaiset henkilöt, jotka ovat aktiivisesti mukana erilaisissa vapaaehtoistyön tehtävissä. He toimivat monelta osin myös linkkinä yhdistyksen ja vapaaehtoistyön toteuttamisen välillä ollessaan

aktiivisia yhdistyksen jäseniä ja toimien samalla erilaisissa luottamustehtävissä. (Koivusaari & Mäkelä 2015.)

Virkistystoimintaa Eläkeliitolla ja Elimäen yhdistyksellä on vähän. Piiritasolla sitä on tarjolla kerran vuodessa. Virkistyspäivä on osallistujalle maksuton, se kestää päivän ja sisältää ruokailun sekä kahvit. Päivään sisältyy jonkin teeman mukainen koulutus. Yhdistyksen sisällä on pyritty järjestämään vertaistapaamisia ja retkiä. Tätä pyrkimyksistä huolimatta ole viime vuosina toteutettu järjestelmällisesti ja vapaaehtoistyöntekijöiden virkistystoiminta on jäänyt toteuttamatta. (Koivusaari & Mäkelä 2015.)

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Tarkoitus oli opinnäytetyössä se, opinnäytetyön toiminnallinen osuus, materiaalipaketin muodossa, auttaisi yhdistystä itsenäisesti toteuttamaan virkistystoimintaa ja tarjoaisi harjoitteiden kautta virkistäytymistä vapaaehtoisille. Vapaaehtoisten virkistäytymishetkiä olisi jatkossa helpompi järjestää valmiina toimintana. Opinnäytetyössä pyritään yksilön sisäiseen kokemukseen virkistäytymisessä ja vastaamaan toimeksiantajan tarpeeseen virkistystoiminnan kehittämisestä.

Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa virkistävää toimintaa vanhustyössä oleville vapaaehtoisille. Tavoitteeseen sisältyi materiaalipaketin kerääminen ryhmätapaamisten aiheista, jotka löytyivät lähdeaineistoa selatessa. Materiaalipaketti toimii myös opinnäytetyön tuotoksena. Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella tein valinnat tapaamisten teemoista ja sain valita itsenäisesti harjoitteet ryhmäkerroille. Pohja-ajatuksena kerroille toimi virkistäytymisen kokemus. Keskusteluissa toimeksiantajan kanssa kävi ilmi se, että ryhmätapaamisille toivottiin ryhmäyttämiseen liittyviä harjoitteita.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa voi olla tapahtuman järjestäminen, kohderyhmälle tuotettu kirja, vihko tai käytännön opas. Opinnäytetyö yhdistää toteutuksen ja tutkimuksellisuuden sekä raportoinnin ja on luonteeltaan työelämälähtöinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9- 10.) Tämän opinnäytetyön rakenne on ollut suunnitelmaosuus, toteutusosa ja raportoinnin osuus. Suunnitelmavaihe toteutui marraskuussa 2015, toiminnallinen toteutus alkuvuodesta 2016, kirjoittaminen ja palautteen analysointi keväällä- kesällä 2016. Julkaisuseminaari toteutui toimeksiantajan tiloissa Elimäellä syksyllä 2016.

Harjoitteissa käytettiin mahdollisuuksien mukaan kierrätysmateriaaleja tai jo olemassa olevia aineellisia resursseja, joita toimeksiantajalla oli tarjota. Toiminnallisen osuuden toteutuspaikkana oli Elimäen yhdistyksen oma kerhotupa. Sen keskeinen sijainti mahdollisti toiminnan ja oli entuudestaan tuttu vapaaehtoisille. Varauksalenterista ryhmälle löytyi aika keskiviikkoisin ja kokoontuminen tapahtui iltaisin klo 17–19. Tilan käyttö tuki opinnäytetyölle sovittuja matalia kustannuksia.

Tapaamisille sovittiin päivämäärät 13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10, 17.2 ja 24.2.2016. Osallistujat ryhmätapaamisiin tulivat toimeksiantajan taholta ja he ovat vapaaehtoistyössä toimivia henkilöitä, joista osa on Elimäen yhdistyksen hallituksen toimintaan osallistuvia jäseniä. Osallistujille lähetettiin toimeksiantajan kautta saatekirje opinnäytetyöstä, jonka perusteella vapaaehtoistyöntekijät päättivät itse osallistumisestaan toiminnalliseen osuuteen. (Liite 1.)

Varsinaista tutkimuslupaa opinnäytetyö ei tarvinnut, mutta lupa annetun palautteen suoraan lainaamiseksi kysyttiin jokaiselta ryhmän jäseneltä henkilökohtaisesti kirjallisena. (Liite 2.) Tässä yhteydessä on suullisesti kerätty lupa myös kuvien ottamiseen ja niiden julkaisuun opinnäytetyössä, sekä viimeisen tapaamiskerran palautteen digitaaliseen nauhoittamiseen muistin tueksi. Ryhmä yhdessä totesi, että kuvia saa ottaa ja julkaista

valmiista kuvatöistä tai muusta ryhmässä tuotetusta materiaalista, mutta ryhmän jäseniä ei kuvata opinnäytetyöhön.

Ryhmäkertoja toteutui suunnitellun seitsemän tapaamiskerran sijasta kuusi. Peruuntuneen kerran tilalle ei sovittu uutta aikaa, sillä oli haastavaa yhdeksän ihmisen välillä sopia kalentereihin yhtenevää aikaa uudelle kerralle. Keskustelemalla ryhmän kanssa sovimme yhdessä, että yhdistämme lyhyen harjoitteen pois jääneeltä kerralta seuraavaan tapaamiseen.

2.4 Tiedonhaun kuvaus ja aikaisemmat tutkimukset

Tiedonhaku aloitettiin syksyllä 2015 ja siinä käytettiin hyväksi tiedonhallintaklinikkaa. Tietoperusta koostuu kirjallisuudesta ja tutkii jo olemassa olevia tutkimuksia, graduja, tieteellisiä julkaisuja ja syventyy aiheeseen asiasanoja hyväksi lukien. Tiedonhaku toteutettiin Melinda, Elektra ja Sage premier tietokantoja hyväksi käyttäen. Haussa käytettiin hyväksi myös Googlea lähdekriittisesti. Tiedonhaussa käytettiin sekä systemaattista, että manuaalista hakua.

Tiedonhaussa rajaus on mietitty siten, että se koskettaa juuri opinnäytetyötäni ja siihen liittyviä aiheita. Tietoa haettaessa on kiinnitetty huomiota siihen, että vastaavuutta lähdeaineistossa on suoraan tai soveltaen asiasanoihin ja sanapareihin. Tietokannoista tehdyn viitehaun tulos tehtiin aikaa rajaamatta, sillä vastaavuutta juuri aikuisten tekemään vapaaehtoistyöhön vanhusten parissa oli vaativaa löytää. Tiedonhaku tehtiin pääasiallisesti eri kirjastojen tietokannoista ja lisäksi yliopistojen omilla sivuilla. Asiasanoiksi valitut termit tarkistettiin suomalainen sanasto- ja ontologiapalvelu Fintoa käyttäen. Asiasanoille haettiin englanninkieliset vastaavuudet. Hakua toteutettiin asiasanoilla: toiminnalliset menetelmät (functional methods), luova toiminta (creative activity), rentoutuminen (relaxation), sosiokulttuurinen innostaminen (socio-cultural animation) ja virkistystoiminta (recreational activities).

3 VAPAAEHTOISTYÖ JA VIRKISTYMISEN MERKITYS

Vapaaehtoistyöksi määritellään sellainen toiminta, joka hyödyttää kolmatta osapuolta, eikä tapahdu perheen sisällä, sukulaissuhteessa tai perustu velvollisuuteen toista ihmistä kohtaan. Vapaaehtoistyölle ominaisinta on palkattomuus, jolloin työstä ei saa vastineeksi rahapalkkaa. (Willberg 2015, 6; Laimio & Välimäki 2011, 9 - 10; Kansalaisareena 2015.)

Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta ovat sanapareja, synonyymejä toisilleen, joilla on sama tarkoitus. (Willberg 2015, 6.) Hänninen (2008, 18) kirjoittaa vapaaehtoistyön olevan yksilön toimintaa ja vapaaehtoistyön liittyminen organisoituun toimintaan olevan vapaaehtoistoimintaa. (Hänninen 2008, 18.) Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä vapaaehtoistyö.

Vapaaehtoistyössä ihminen antaa omaa osaamistaan ja aikaansa vastikkeetta kolmannen osapuolen käyttöön. Työ on luottamuksellista ja vastavuoroista, usein toisten ihmisten kanssa tehtävää työtä.

Vapaaehtoistyö ei kuitenkaan korvaa ammattilaisen tekemää työtä, eikä sen tarkoitus ole vähentää viranomaisvastuuta. Vapaaehtoistyön luonne on sellainen, että keneltäkään ei edellytetä enempää osaamista kuin hänellä jo on. (Willberg 2015, 11.)

3.1 Vapaaehtoistyön määrä

Kansalaisareenan tilastoaineistossa (2015) kerrotaan, että 32,7 % ilmoitti tehneensä vapaaehtoistyötä. Sama tutkimus osoittaa, että vuonna 2015 tehdystä vapaaehtoistyöstä on 53 % järjestön tai organisaation tuottamaa, 31 % organisoimatonta ja 16 % on sekamuotoista näiden kahden toteutusmuodon välillä. (Kansalaisareena 2015)

Suomessa vapaaehtoistyön määrä on korkealla tasolla, sillä yli 30 prosenttia aikuisväestöstä tekee vapaaehtoistyötä. Samaa luokkaa vapaaehtoistyö on mm. Australiassa, Ruotsissa ja Saksassa. (Euroopan parlamentti 2010, 65.) Nylund & Yeung (2004, 89- 90.) kirjoittavat, että

keski-ikäiset ja sitä vanhemmat henkilöt ovat kiinnostuneimpia vapaaehtoistyöstä terveyst- ja sosiaalialan parissa. Kaikesta tehdystä vapaaehtoistyöstä tämä määrä on noin 25 %. Vapaaehtoistyötä tekevien henkilöiden määrä on laskenut vuodesta 2010, mutta samalla vapaaehtoisten tekemä tuntimäärä on lisääntynyt. Kun vapaaehtoistyötä tehtiin vuonna 2010 keskimäärin 13h /kk, on vastaava luku 2015 18h /kk. Naiset osallistuvat miehiä enemmän vapaaehtoistyöhön ja tehtävän jakautuvat perinteisen sukupuoliroolin työnjaon mukaisesti. Naiset toimivat enemmän sosiaali- ja hyvinvointi tehtävissä, miehet puolestaan naapuriapuna ja pelastusalan tehtävissä. (Nylund & Yeung 2005, 89–90.)

Vapaaehtoistyöntekijöiden tehtäviä Elimäen yhdistyksellä ovat muun muassa vanhusten ulkoilun avustaminen ja erilaisten laulutukioiden järjestäminen ja vetäminen Vaskirinteen palvelukeskuksella, erilaiset jummat ja kerhojen vetäminen. Eläkeliiton Elimäen yhdistyksellä vapaaehtoistyössä vaitiololupauksen antaneita on yli 70 henkilöä. (Koivusaari & Mäkelä 2015.; Mustonen 2015.; Eläkeliiton Elimäen yhdistys Ry. 2015.)

3.2 Virkistystoiminta osana vapaaehtoistyöntekijöiden muistamista

Yleinen suomalainen asiasanasto kertoo virkistystoiminnan liittyvän vapaa-aikaan ja harrastuksiin sekä lomatoimintaan (YSA, Finto 2016). Virkistystoiminta tuntuukin yleisesti olevan jonkinlaista vapaa-ajan toimintaa, johon liittyy erilaista tekemistä yhdessä, keskustelua ja mahdollisesti pieniä retkiä. Virkistystoiminnalle en löytänyt yleispätevää määritelmää.

Vapaaehtoistyöntekijöistä huolehtimiseen kuuluu osana muistaminen ja kiittäminen. Se voi tapahtua monilla eri tavoilla kuten kiitoskortilla, sanallisesti annetulla positiivisella palautteella, keskusteluna ja vertaistuki- ja virkistystoimintana. Toiminnan järjestäjän tuki, tehdyn työn arvostus ja oma motivaatio vapaaehtoistoimintaan palkitsevat monesti enemmän kuin palkitsemisen muut muodot. (Willberg 2015, 18.) Vapaaehtoisten

virkestystoiminta on tällainen tukemisen ja muistamisen muoto, jolla Elimäen yhdistys haluaa palkita omia vapaaehtoistyöntekijöitään. (Koivusaari ja Mäkelä 2015.) Virkestystoimintaa voidaan toteuttaa tämän opinnäytetyön materiaalipakettia työvälineenä käyttäen.

Hänninen (2008,23 -24.) kirjoittaa, että vapaaehtoistyötä voi olla myös sosiaalinen tuki. Vapaaehtoistyö on välimaastossa luonnollisten auttajien (sukulaisuus) ja ammattilaistyön välissä, jolloin vapaaehtoisen työnkuvan on oltava selkeä. (Hänninen 2008, 23- 24.) Tällainen sosiaalinen tuki tulee esille myös Elimäen yhdistyksen ystävätoiminnasta. Ystävätoiminta Elimäen yhdistyksessä on esimerkiksi kotona asuville yksinäisille vanhuksille suunnattua. (Koivusaari ja Mäkelä 2015.) Virkestystoiminta tarjoaa vastapainoa tehdyille vapaaehtoistyölle.

Vapaaehtoistyö voi olla luonteeltaan haastavaa ilman että se olisi rasittavaa tai henkisesti uuvuttavaa. Vapaaehtoistyötä tekevien määrä laskee ja samalla vapaaehtoistyön tuntimäärä henkilöä kohden nousee (Yeung 2004. 89–90). Vaikka vapaaehtoistyössä ei puhuta varsinaisesta työssä jaksamisesta, koskevat vapaaehtoistyötä samat lainalaisuudet jaksamisessa kuin palkkatyötäkin, esimerkiksi stressi on sellainen tekijä jota voidaan kokea myös vapaa-ajalla. Stressi syntyy siitä kun henkilöön kohdistuu samanaikaisesti erilaisia vaatimuksia joihin hän ei kykene vastaamaan olemassa olevilla voimavaroillaan. Stressiä voi aiheuttaa epäoikeudenmukaisuus, tuen puute, epämääräinen työnjako ja syyllisyyden tunne. (Mattila 2010). Mattila (2010) kuvaa, että stressin olevan psykologinen kokemus, josta voi seurata fyysisiä oireita kuten päänsärkyä, ahdistaneisuutta ja ärtyneisyyttä. Stressi ei ole hetkellisesti koettuna haitallinen, mutta pitkittyessään niin myönteinen kuin haitallinenkin stressi on pahasta. (Mattila 2010.)

Vapaaehtoistyöntekijöiden virkestystoiminta hyödyttää autettavaa tahoa, vapaaehtoista itseään ja vapaaehtoistyöstä vastaavaa toimijaa siten, että vapaaehtoistyötä tekevän jaksamisen huomioiminen on kaikkien tekijöiden etu. (Kaukinen 2015, 48–49.) Jaksamista voitaisiin kuvata työhyvinvoinnin

määritelmällä, mutta määritelmä on sidoksissa palkkatyöhön. Tuisku (2012, 10.) kuvailee, että ihmisen käyttäessä omia vahvuuksiaan, hän hallitsee paremmin työnsä ja uskoo itseensä. Yhdessä tekeminen yhteisössä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, erityisesti silloin kun ollaan jonkin uuden äärellä. (Tuisku 2012,10.)

3.3 Rentoutuminen virkistymisen osana

Rentoutuminen on ihmiselle luonnollinen tila, jossa mieli rauhoittuu, hengitys tasaantuu ja lihasjännitys vähenee. Rentoutumisella voidaan vaikuttaa fyysiseen lihaskireyteen ja mielen rentoutumiseen.

Rentoutumista käytetään nukahtamisvaikeuksista aina urheiluvalmennukseen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara, 2003, 52–53.)

Rentoutustekniikoita hallitsemalla voi vaikuttaa itse rentoutumisen nopeuteen, eli elimistön rauhoittumiseen. Rentoutuminen on hyvä aloittaa tekniikan harjoittelusta ja jokainen rentoutuu omalla tahdillaan ja tavallaan. Rentoutuminen ei saa olla suorittamista ja sitä ei voi pakottaa. (Katajainen ym. 2003, 53,59.) Rentoutuminen edistää lisäksi oman mielen hoitamista. Hiljentyessä ja rauhoituessa voimme havainnoida ja kuunnella omia ajatuksia ja tunteita. (Suomen mielenterveysseura 2016.)

Musiikilla voidaan rentoutumista tehostaa. Musiikki vaikuttaa kaikkiin ihmisiin. Musiikin koetaan olevan hyvinvointia edistävää, jännitystä lievittävää ja sen koetaan nopeuttavan mm. toipumista ja kuntoutumista. Musiikin avulla voidaan vaikuttaa mm. käyttäytymiseen, luovuuteen ja keskittymiskykyyn. Musiikin terapeuttista vaikutusta voidaan pitää suurena, tosin musiikin kokemistavan yksityiskohdista kiistellään tutkijoiden kesken. Yhteinen näkemys kuitenkin on, että musiikki muodossa tai toisessa on terapeuttista ja pelkkä passiivinen osallistuminen musiikkiin (kuuntelu) lisää mm. rentoutumista. (Vartiovaara 2006.) Vartiovaaran (2006) mukaan musiikki lisää luovuutta ja on stressin vastainen menetelmä.

4 LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT, KUVAN KÄYTTÖ SEKÄ INNOSTAMINEN VIRKISTYSTOIMINNASSA

Ärväs (2012, 6.) kirjoittaa toiminnallisuuden ja luovan toiminnan olevan keino löytää itsestään uusia voimavaroja ja osaamista. Se rohkaisee ihmistä toimimaan elämässään omia arvoja kunnioittaen ja omana itsenään. (Ärväs 2012, 6.) Erilaiset toiminnalliset ja luovat menetelmät, kuten kuvat, draama, musiikki ja tanssi, sekä niiden erilaiset yhdistelmät ovat itseilmaisun välineitä sosiaalipedagogisen työn tekemiseen. Erilaisten menetelmien avulla kuvataan kokemuksia, voidaan tutkia tilanteita, rakentaa yhteisöllisyyttä tai tutkia eri vaihtoehtoja syntyneisiin tilanteisiin. (Ruusunen 2005, 54.) Sosiokulttuurisessa innostamisessa käytetään kaikkia mahdollisia sosiaalityön tekniikoita, joiden avulla voidaan luoda kommunikaatiota, uusien toimintatapojen syntymistä, uusia ilmaisutapoja ja asenteita, jotka tekevät osallistumisen mahdolliseksi. Innostamisen katsotaan käytännössä liikkuvan teorian ja käytännön rajamaastossa. (Kurki 2000, 26- 27, 65.)

4.1 Luova toiminta ja toiminnallisuus

Sternberg ja Lubart (1999,3.) kuvaavat luovuutta kyvyksi saada aikaan jotain uutta ja hyödyllistä. Nickerson (1999,392.) puolestaan kertoo, että luovuutta on kuvattu aktiviteetin tuotoksella, mutta toisaalta se on kyky tuottaa soveltavia ratkaisuja havaittuun ongelmaan. Tuisku (2012, 23.) sanoo luovuuden olevan kokonaisuudessaan paljon laajempi käsite kuin pelkkä kyky tuottaa materiaalia. Luovuuden käsite laajenee ja pakenee siitä tehtyjä määritelmiä, eikä sitä ei voi myöskään mitata. Jokainen voi olla luova ja luovuuden katsotaan kuuluvan ihmisyyden perusvietteihin. (Tuisku 2012, 23.)

Toiminnallisissa menetelmissä kokemus yhdistyy toimintaan ja toiminta avaa uusia näkökulmia tarkasteltavaan asiaan. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011,30–33.) Von Brandenburg kirjoittaa siitä, miten yksilö osallistuu yhteiskunnan toimintoihin, on suhteessa arjen luovuuteen ja

kokemukseen tuntee itsensä tärkeäksi. Arkiluovuus auttaa kerryttämään onnistumisen kokemuksia ja voimavaraistaa yksilöä. Toiminnallisilla ja luovilla menetelmillä, sekä luovuudella on monia positiivisia vaikutuksia henkiseen vireyteen ja terveyden kokemukseen. (von Brandenburg 2008. 24- 25 ja Henttinen ym. 2009, 48.) Kopakkala (2005, 182.) kertoo toiminnallisten menetelmin olevan tapa ulkoistaa asiat näkyviksi, jolloin niitä voidaan tarkastella ja asioihin voidaan saada hallinnan tunne.

Toiminnallisuutta ovat pelit ja leikit, joihin voidaan apuna käyttää kuvia. Kuvien avulla voi johdatella aiheeseen ja niitä voidaan käyttää tunnelman tunnustelemiseen ja luomiseen. Kuvat toimivat yhdessä runojen, musiikin ja tekstien kanssa, mutta niitä käytetään myös erikseen. Minkälaisena kuvat ja tekstit vaikuttavat yksilöön, ovat henkilökohtaisia ja jokaisen kokemus on oikea ja aito sellaisenaan. (Ärväs 2012,13.) Tässä opinnäytetyössä käsitteinä käytetään toiminnallisia ja luovia menetelmiä.

4.2 Kuvallisen materiaalin käyttäminen ja tuottaminen luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä

Kuvallisella ilmaisulla pyritään pukemaan visuaaliseksi viestiksi sellaista, millä ei vielä ole sanoja. Taide sekä kuvallinen ilmaisu liikkuvat sisäisen ja ulkoisen ajatusmaailman rajapinnassa. Tällaisessa luovassa prosessissa saa muotonsa jokin sellainen, joka on ihmiselle itselleen merkityksellinen asia ja etsii tietään tietoisuuteen. (Lipsanen – Rogers 2005,62- 63.) Lipsanen- Rogers (2005, 62.) kirjoittaa ihmisen olevan vahvasti visuaalinen olento ja ihminen ottavat vastaan suurimman osan informaatiosta erilaisina kuvina. Kaikilla ihmisillä taidekoulutuksesta piittaamatta on kyky heijastaa sisäisiä asioita visuaaliseen muotoon. (Lipsanen – Rogers 2005, 63.)

Taidetta terapiamuotoisena saa käyttää ainoastaan koulutettu kuvataideterapeutti. Lipsanen – Rogers (2005,65.) kirjoittaa, että sosiaalipedagogisen työskentelyn tavoite on asiakkaan rinnalla kulkeminen ja olla käytettävissä asiakkaalle tämän löytääkseen keinoja

oman näköiseensä hyvään elämään. Von Brandenburg (2008, 33.) kirjoittaa että taide ja siihen liittyvät kulttuurin muut muodot voivat edistää niin yksilöllisyyttä kuin yhteisöllisyyttäkin. Taiteen parissa työskentelyllä on monta etua, sillä se voi ehkäistä muun muassa uupumusta, stressiä ja sosiaalisia ongelmia. (von Brandenburg 2008, 33) Kuvallisen materiaalin tuottamisella ja työstämisellä tavoitellaan tässä opinnäytetyössä omien voimavarojen vahvistumista ja sitä kautta virkistymisen tunnetta.

Taide on metodi, jolla voidaan kuvata itsensä ja ympäristönsä suhdetta, sekä tarkastella oman elämän vaiheita. Kun ihmiset ilmaisevat omia havaintojaan todellisuudestaan kehon, kuvan tai muiden tuotettujen materiaalien kautta, voi materiaalin välityksellä tuotettu taide luoda keskustelua. (Mahlakaarto 2010,70.) Taide on väline, joka antaa työkalun elämän merkityksiin ja se tuo tarkasteltavaksi elämän vaiheita ja osa-alueita tarinan kautta. Taidetta käytetään yksilölliseen elämän tarkasteluun ja taiteellisen työskentelyn kautta voidaan epäsuoralla tavalla lisätä elämänhallintaa ja sopeutumista elämänmuutoksiin. (von Brandenburg 2008. 19- 20 sekä Henttinen, Mantere & Rankanen 2009, 14–15.)

Harjun (1999,67.) mukaan kaikkia aisteja tarvitaan ajatusten hahmottamisen prosessiin, vaikka hahmottamista ohjaa jokin aistikanava enemmän kuin muut aistit. Hahmottamisen kautta voidaan luoda kokonaisuus käsiteltävästä asiasta ja kokonaisuuden luomiseen voidaan käyttää kuvia ja/tai sanoja sekä värejä. Kuvallisella visualisoinnilla on merkitystä tekijälle ja tekijän itse tulee oivaltaa kuviensa merkitys. Kuvan kautta hahmotamme asioita tietoisuuden tasolle. (Harju 1999,15, 65, 67.)

4.3 Vakava leikillisuus virkistäytymisessä

Vakava leikillisuus perustuu draamakasvatuksen periaatteisiin ja tarkoitus on virheiden hyväksyminen. Ärväs kirjoittaa leikin olevan tapa rikkoa ”En osaa- En halua”-rajoja ja kannustetaan sanomaan ”joo”. Mekaanisten tapojen rikkomisen ja nauru luovat iloista ja rentoa toimintailmapiiiriä. (Ärväs 2012, 12). Leikki, teatteri ja draama ovat välineitä oman tarinamme

kertomiseen. Leikkiin voidaan katsoa kuuluvaksi näyttelemisen, pelaaminen, tanssi ja leikki. Leikille ominaista on sosiaalisuus ja se sisältää niin sosiaalisia kuin yksilöllisiä merkityksiä. Leikki ja teatteri muistuttavat toisiaan toimintoina. Vakava leikillisuus määrittyy siten, että ”vallan vapaalla alueella” on mahdollisuus tutkia ja opiskella asioita. (Heikkinen 2002, 40, 44, 92.) Leikillä tuotetaan hauskuutta ja iloa, vaikka se on sääntösidonnaista. Leikki aktivoi kaikkia ihmisiä eikä se ole ikäsidonnaista. (Kataja ym. 2011, 33. ja Aalto 2001, 69, 72, 103)

Leikkiä koskettavat säännöt ja leikkiessä sitoudumme niihin. Jos sääntöjä rikotaan, ei leikki ole enää tietoista sopimista leikkimisestä ja leikki on pilalla. Leikki on todellista vain silloin, kun me sitoudumme noudattamaan yhteistä sopimusta siitä, että leikki on todellista ja siihen pitää uskoa. (Heikkinen 2002, 55- 56, 66; 2004.)

Ärvään (2012,6.) mukaan kehon ja luovuuden aktivointi auttaa aukaisemaan ihmisen sisäisiä ja ulkoisia lukkoja. Taide ja kulttuuri auttavat kokeilemaan erilaisia tapoja ilmaista itseään ja sitä kautta ilmentämään omia tunteita, arvoja ja rohkaistua toimimaan arkisessa elämässä enemmän omina itsenämme. (Ärväs 2012,6.) Suomen mielenterveysseura kehottaa stressin torjunnassa muun muassa puhumisen ja rentoutumisen ohella hulluttelemaan, virkistäytymään ja käyttämään luovuutta. (Suomen mielenterveysseura 2016 a.) Aalto (2000, 275.) kirjoittaa hulluttelusta, että kahden minuutin nauru vastaa 45 minuutin rentoutumista. Hulluttelu auttaa sisäisen lapsen päästämistä vapaaksi, se irrottaa roolisidonnaisuudesta ja poistaa eriarvoisuutta. Pelit ja leikit liittyvät ryhmän aloitukseen, tutustumiseen ja turvallisuuden tunteen luomiseen ryhmässä. (Aalto 2000, 275.) Leikillisuus liittyy opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen, jossa ryhmätapaamisten aikana toteutimme erilaisia pelejä ja leikkejä.

4.4 Sosiokulttuurinen innostaminen virkistystoiminnassa

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi osa sosiaalipedagogiikkaa. Sosiaalipedagoginen viitekehys opinnäytetyölle tulee yksilön

ainutlaatuisuuden tunnustamisesta sekä henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen tukemisesta (Semi 2005, 43). Erilaiset toiminnalliset ja luovat menetelmät, kuten kuvat, draama, musiikki ja tanssi, sekä niiden erilaiset yhdistelmät ovat itseilmaisun välineitä sosiaalipedagogisen työn tekemiseen. Erilaisten menetelmien avulla kuvataan erilaisia kokemuksia, voidaan tutkia tilanteita, rakentaa yhteisöllisyyttä tai tutkia eri vaihtoehtoja syntyneisiin tilanteisiin. (Ruusunen 2005, 54.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on päämäärätietoista suunniteltua toimintaa, jonka tarkoitus on osallistaa ihmisiä toimimaan omaksi parhaakseen. Innostaminen on ihmisen elähdyttämistä, osa itsensä toteuttamisen prosessia, jossa tavoitellaan elämän laadun parantumista. Sosiokulttuurinen innostaminen ei siis ole pelkkää aktiviteettia aktiviteetin takia. (Kurki 2000, 19–20, 29, 65.) Luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa positiivisesti henkisen vireyden kokemukseen ja virkistymisen tunteeseen. (von Brandenburg 2008. 24- 25 ja Henttinen ym. 2009, 48.) Virkistystoimintaan sosiokulttuurinen innostaminen liittyy ryhmätapaamisissa käytettävien harjoitteiden kautta, joita opinnäytetyössä käytetään.

Sosiokulttuurista innostamista rakennetaan erilaisten luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla auttamaan itseilmaisua (Ruusunen 2005,55). Vapaa-aikaan on liitetty kasvatuksellisia ulottuvuuksia ja lisääntyvä vapaa-aika suo mahdollisuuden rentoutumiseen ja persoonalliseen kehitykseen. (Kurki 2000, 13.) Kurki (2006, 155.) kirjoittaa, ettei innostamista voi mallintaa vaan se elää kulloisessakin tilanteessa ja käyttää hyväkseen kasvatuksellisia, kulttuurisia ja ilmaisullisia menetelmiä, ei-ammattilliset taideilmaisut ovat erityisen tärkeitä. Vapaa-ajan aktiviteetit toimivat virkistyksestä ja ne ilmenevät erilaisten leikkien sekä pelien kautta. (Kurki 2006, 155.) Sosiokulttuurista innostamista voidaan luonnehtia tapahtuvaksi myös tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osassa, ryhmässä tapahtuvien aktiviteettien kautta. Niiden tavoitteena on virkistymisen kokemus.

5 RYHMÄTOIMINNAN RAKENNE, RYHMÄN KEHITYSVAIHEET JA OHJAAJAN ROOLI

Ihmisellä on perustarve kuulua johonkin ryhmään. Ensimmäinen ryhmämme on oma perheemme ja ryhmät laajenevat sekä muotoutuvat uudelleen elämän kuluessa. Yksilö liittyy erilaisiin ryhmiin aina omasta pihasta koulussa oleviin, harrastuspiireihin ja yhteiskunnallisiin ryhmiin, sekä yhteisöihin. Ryhmän yhtenä tunnusmerkkinä voidaan pitää sitä, että ryhmän jäsenet merkitsevät jotain toisilleen. (Kopakkala 2005, 36- 37.) Ärvään (2012,33) mukaan inhimillinen läsnäolo ja myönteinen asenne tukevat ohjausprosessia. Vuorovaikutus on ohjaajan tärkein väline ja vaikuttaa koko ryhmän toimintaan ja turvallisuuden tunteeseen. (Aalto 2001, 27.)

Ryhmän ohjaamiselle ei ole olemassa valmista kaavaa vaan jokaiselle kehittyy oma tapa ja tyyli ohjata ryhmää (Kataja ym. 2011, 27). Kataja ym. (2011, 24.) kirjoittaa ryhmän ohjaajan tehtävästä, että on hyvä tuntee ryhmän kehitysmallit, vaikkei niitä pidä noudattaa liian kirjaimellisesti. Toiminnallisessa työskentelyssä ohjaajalla on tärkeä rooli. Edeten tilanteen mukaan, ohjaaja joko puuttuu välittömästi ryhmän toimintaan tai vetäytyy taustalle antaen ryhmän toimia itsenäisesti. (Kataja ym. 2011, 15.)

5.1 Luovan ja toiminnallisen työskentelyn rakenne

Toiminnan rakenteesta voidaan erottaa neljä vaihetta, joita ovat virittäytyminen, toiminta, tunneilmaisuus ja loppukeskustelu. (Kopakkala 2005, 183- 185.)

Virittäytymisellä osallistujaa johdatellaan tulevaan toimintaa ja sillä lisätään ryhmän sisäistä vuorovaikutusta. Virittäytyminen on tapa lisätä turvallisuutta ryhmässä ja se edistää aktiivista läsnäoloa. Virittäytymisessä on hyvä käyttää tuttua tapaa, joka toistuu ryhmän kokoontuessa. *Toiminta* seuraa virittäytymistä ja toiminnassa tehdään jotakin uutta ja siinä ei toisteta vanhaa. (Kopakkala 2005, 184- 185.)

Tunneilmaisussa osallistuja voi kertoa omia kokemuksiaan ja kertoa millaista oli tehdä ryhmässä erilaisia asioita. Oman kokemuksen ilmaisu liittyy ryhmässä työskentelyn teemoihin. *Loppukeskustelussa* toimintaosuus keskustellaan lävitse ja käsitellään miten toiminta on koettu, nähty ja tehty. (Kopakkala 2005, 185.)

5.2 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän vaiheittainen kehitys voidaan Kopakkalan (2005, 49- 51.) ja Katajan ym. (2011, 24- 26.) mukaan jakaa viiteen vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat muodostus-, kuohunta-, sopimisvaihe, hyvin toimiva ryhmä ja lopettamisvaihe.

Muodostusvaiheessa etsitään ryhmän yhteisiä pelisääntöjä ja selvitetään tavoitetta. Ryhmän tehtävä, menetelmät ja säännöt alkavat hahmottua. Etsitään käyttäytymisen hyväksyttäviä rajoja. Vaihe on etsimistä, jossa ryhmän jäsenet koettavat sopeutua ryhmään ja etsivät omaa rooliaan ryhmässä. *Kuohuntavaiheessa* ryhmän jäsenet haluavat erottautua muusta ryhmästä ja tuoda esille omaa yksilöllisyyttään. On mahdollista, että ryhmän sisällä on mielipide-eroja ja ryhmän tehtäviä voidaan vastustaa. Vastustaminen voi tulla esille myös passiivisuutena. Vastustamista voi kohdata henkilökohtaisesti ryhmän ohjaaja, johon kritiikki kohdistetaan. Tavoitteet ja toimintamuodot ovat selkeämpiä kuin muodostusvaiheessa olevalla ryhmällä. (Kopakkala 2005, 49- 51.)

Sopimisvaiheessa ryhmässä pyritään yhteistoimintaan ja pelisäännöt ovat selkiytyneet. Rooli ja paikka ovat löytyneet ryhmän sisällä. Yksilöllisyydestä saatetaan tässä vaiheessa tinkiä, mutta ryhmää pyritään ohjailemaan omien tarkoitusten mukaisesti. Erilaisille näkemyksille on jo tilaa ja ne voidaan hyväksyä. *Hyvin toimiva ryhmä* on tavoitteen suuntaisesti toimiva ja osaa itse ratkaista ristiriitatilanteita ryhmässään. Ryhmä on luova, tehokas ja tuottava. Jäsenet työskentelevät vastuullisesti ja rakentavasti, ryhmän sisäiset roolit ovat joustavia ja ilmapiiri on muuttunut avoimeksi sekä yhteisvastuulliseksi. (Kopakkala 2005, 50- 51.)

Ryhmän lopettamisen vaiheessa ei ryhmä ole enää suorituskeskeinen ja jäsenet hyvästelevät toisensa. Ryhmän jäsenet arvioivat ryhmän merkityksen itselleen. Tunteet voivat olla vahvasti esillä ja voimakkaita. (Kopakkala 2005, 50- 51.)

5.3 Ryhmän ohjaajan merkitys ryhmän kehitysvaiheesta toiseen

Ryhmä tarvitsee ohjaajan, että se toimisi. Ohjaaja on se, joka vastaa ryhmän olemassaololle välttämättömistä tehtävistä. Näitä voivat olla päätösten tekeminen, visioiden luominen ja suunnan näyttäminen. Ohjaajan vastuulla on ryhmän yhdessä tekeminen, olkoon se sitten leikkien leikkimistä, tavaroiden myyntiä tai asioiden selvittelyä. (Kopakkala 2005, 89 ja Kataja & muut 2011, 27.)

Alkavassa ryhmässä ohjaajan rooli korostuu. Häneltä haetaan jatkuvasti hyväksyntää ja oikeaa tapaa olla ryhmässä. Mitä paremmin ohjaajalla on tilanne hallussa, sitä turvallisempi on ryhmän jäsenen olo. Alkuvaiheessa on tärkeä saada kokemus tasavertaisuudesta ryhmän jäsenenä. Esillä oleminen ja odotusten täyttäminen ryhmän alkuvaiheessa on ohjaajalle haaste. Ryhmän ensimmäinen tavoite savutetaan silloin, kun ryhmän jäsenet tuntevat kuuluvansa ryhmään. (Kopakkala 2005 ym. 59- 67.)

Kuohuntavaihetta ei välttämättä tule lyhytaikaisissa ryhmissä tai sen vaihe on nopea ja epäselvä. Ryhmän jäsenten hyväksyessä yksilölliset piirteet ryhmässä ohjaajan tehtävä helpottuu. Ykseyden tunne ryhmässä lisääntyy ja ohjaaja voi toimia spontaanimmmin. Yhteydenmukaisuuden vaiheessa ryhmässä ohjaajan tehtävä on rohkaista ja selkiyttää ryhmän tekemiä johtopäätöksiä. Hyvin toimivan ryhmän vaihe on ohjaajalle avoimuuden ja ryhmän jäsenten välisen solidaarisuuden lisäämistä. Lopetusvaiheessa ohjaaja tekee selväksi, että ryhmä loppuu ja mahdolliset keskeneräiset asiat saatetaan päätökseen. (Kopakkala 2005, 180.)

Ohjaajan vastuulla on myös palautteen kerääminen ryhmän toiminnasta. Purkamistilanne tarkoittaa tehtävien jälkeistä keskustelua, jossa voi tuoda ilmi tunteita ja tehtäviin liittyviä kokemuksia. Purkamisen tarkoitus on, että

jokainen voi vuorollaan ilmaista omat kokemuksensa ja tunteensa. Joskus sanallinen purkamien ei onnistu vaan tilanteeseen on varattava muita purkumenetelmiä. Purkutilanteita on heti tehtävien jälkeen ja ryhmän loppuksi. (Aalto 2001, 120- 127.)

Ryhmän ohjaajalla on suuri vaikutus siihen, miten ryhmä etenee kehitysvaiheesta toiseen. Ohjaajan taidot ratkaisevat saavuttaako ryhmä hyvin toimivan ryhmän vaiheen vai ei. Keskeistä on, miten joustavasti ja taidolla ohjaaja pystyy luotsaamaan ryhmän eteenpäin sen eri vaiheissa. (Kopakkala 2005, 88.; Kataja ym. 2011, 15.; Kopakkala 2005, 36.)

Ärväs (2012, 7.) kirjoittaa ohjausvuorovaikutuksessa saatavan eniten aikaan silloin, kun ohjaajan ja ohjattavien välinen suhde perustuu arvostukseen ja molemminpuoliseen kunnioitukseen. Olemisen ja tekemisen rentous, kiinnostus toista ihmistä ja tämän ajatuksia kohtaan, sekä läsnäolo hetkessä, luovat perustan ohjaamiselle ja vuorovaikutukselle. Rentous, turvallisuuden kokeminen ja huumori auttavat voittamaan jännittämistä ja tilanteeseen laskeutumista. (Ärväs 2012, 7, 55.)

6 RYHMÄTAPAAMISET ELIMÄEN YHDISTYKSEN VAPAAEHTOISTEN KANSSA

Tavoite oli suunnitella ja toteuttaa virkistystoiminnan kokonaisuus, joka tukee vapaaehtoistyöntekijän omaa jaksamista virkistäytymisen tunteen kautta. Ryhmätapaamisille asetettiin omat tavoitteensa ja teemansa, joiden ympärille koottiin teemaa tukevia harjoitteita. Tässä luvussa kerrotaan ryhmätapaamisten sisällöstä ja toteutuksille.

Jokaiselta ryhmätapaamiskerralta kerättiin palautetta eriväristen helmien kanssa. Palaute toimii kuten liikennevalot. Värikoodit olivat; Vihreä= hyvin onnistunut, Keltainen= Onnistunut, mutta kehitettävää ja Punainen= paljon kehitettävää. Väreillä kerättyyn palautteeseen ei eritelty mahdollisia kehittämiskohteita. Lisäksi kerättiin vapaata palautetta erillisillä lapuilla, joihin osallistuja kirjoitti halutessaan palautetta niin ohjaajan toiminnasta, kuin tehdyistä harjoitteista.

Ryhmätapaamisille aikaa varattiin kaksi tuntia, jonka aikana keskityttiin vain ryhmässä toimimiseen. Ryhmätapaamiset aloitettiin jokainen samalla tavalla, toiminnallisia ja kuvakortteja hyödynnettiin virittäytyessä kerran teemaan. Myös toiminnan lopettamisessa noudatettiin samaa kaavaa, eli purkutilanne ennen toimintakerran päätöstä ja palautteen keräämistä kuten Niemistö (2005, 113.) ja Aalto (2001,120.) kehottavat toimimaan. Opinnäytetyön tekijä osallistui ryhmätapaamisissa suoritettaviin tehtäviin, säilyttäen vastuun ryhmän ohjaamisesta.

6.1 Hauska tutustua, yhteiset säännöt ja ryhmäytymistä

Tavoitteena ensimmäiselle tapaamiskerralle olivat tutustuminen, ryhmän omien sääntöjen laadinta, informointi tulevista tapaamisista ja niiden sisällöstä, sekä mahdollisuus vaikuttaa tulevien ryhmätapaamisten sisältöihin. Näihin tavoitteisiin pyrittiin erilaisilla harjoitteilla ja ryhmän ohjauksella.

Sääntöjen yhteinen sopiminen selkiyttää ryhmän toimintaa (Kopakkala 2005, 49). Tälle kerralle saapuivat kaikki ryhmän jäsenet.

Ensimmäisellä kerralla tarjottiin aloituskahvit. Kahvit ja kahvileivän tarjosivat Elimäen yhdistys ry. Ryhmäkerran aloitus sujui kahvitellen ja jutellen päivän kuulumisia. Ryhmän jäsenet olivat entuudestaan toisilleen tuttuja, mutta eivät varsinaisesti olleet toimineet samassa ryhmässä aikaisemmin. Ryhmälle ohjaaja esitteli itsensä tässä välissä ja kertoi opinnäytetyöstä sekä tutkimusluvasta.

Alkukahvien ohessa ryhmän jäsenet valitsivat pöydälle levitetyistä, kahdenlaisista korttiryhmistä itselleen sopivimmat kortit. Toinen ryhmä oli kuvallisista postikorteista muodostuva ja toinen ryhmä oli toiminnallisista korteista muodostettu korttiryhmä. Kuvat ja taide ovat mielikuvien ja tunteiden visuaalinen kieli (Henttinen ym. 2009, 9). Toiminnallisina kortteina käytimme Hidasta elämää- kuvakortteja. (Hidasta elämää Kustannus 2015.) Toinen kortti valittiin postikorteista siten, että mikä kuvastaa omaa itseä, toinen kortti valittiin kuvastamaan tämän hetken tunnelmaa. Aallon (2001, 203- 204.) harjoitusta käyttäen jokainen kertoi valitsemistaan korteista miksi oli valinnut juuri kyseiset kortit.

Esittäytymisen jälkeen laadittiin ryhmälle säännöt, joiden Kopakkala (2005, 49) kertoo selkiyttävän ryhmän toimintaa. Isolle paperille kirjattiin yhdessä keksitty ryhmän nimi ja listattiin ryhmälle yhteisiä sääntöjä. Jokainen osallistui keskusteluun ja sääntöjen kirjaamiseen. Osallistumista yhteisten sääntöjen laadintaan edesautettiin tarjoamalla jokaiselle ryhmän jäsenelle tussikynäpurkkia, josta jokainen valitsi itse kynän. Sääntöjä kirjattiin siten, että ryhmän jäsen, joka kertoi ajatuksensa, myös kirjoitti sen paperille. Kaikki osallistuivat tehtävään ja säännöistä keskusteltiin samalla.

Kurki (2006,155.) kirjoittaa leikkien ja pelien olevan virkistysellisiä vapaa-ajan aktiviteetteja. Kurki myös toteaa, että sosiokulttuurinen innostaminen ei elä tiettyä kaavaa noudattaen vaan toiminnallisuutena tilanteen mukaan. (Kurki 2006, 155.)

Sääntöjen jälkeen teimme leikkimielisen harjoituksen, jossa asetuimme syntymäpäivän perusteella riviin järjestykseen. Leikin tarkoitus on aktivoida ryhmää toimintaan ja luoda turvallisuuden tuntua ryhmään (Aalto 2001, 275.) Harjoitus löytyi ryhmäytymisoppaasta (Mast Ryhmäyttämisosopas, 13). Toistimme saman käyttäen aakkosjärjestystä sukunimen mukaan. Emme harjoituksen aikana käyttäneet sanallista viestintää. Tehtävä oli helppo molemmissa tapauksissa ja yhdessä ryhmän kanssa mietimme, miten tätä tehtävää voisi vaikeuttaa. Ryhmän yksi jäsen ehdotti, että järjestyisimme riviin ammattien mukaan aakkosjärjestyksessä. Esitimme toisillemme pantomiimina omia ammattejamme ja etsimme rivistä paikkaa johon asettua. Tämä oli vaikeampaa ja ihan aakkosten mukaisessa järjestyksessä emme lopulta seisoneet. Harjoitus kerrattiin vielä lempiharrastuksen mukaan pantomiimina, jolloin toiset arvailivat ääneen harrastuksen nimeä.

Kävimme läpi tulevat toimintakerrat ja samalla keskusteltiin harjoituksista sekä harjoitusten tavoitteista, opinnäytetyön tavoitteista ja sosionomin työnkuvasta heränneistä kysymyksistä. Ryhmän jäsenille kerrottiin palautteen keräämisestä ja palautteen tärkeydestä, sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Tapaamiskerran palaute kerättiin vapaana kirjallisena palautteena ja väripalautteena tapaamiskerran lopussa.

6.2 Luottamuksen herättelyä ryhmässä, vakavaa leikillisyyttä

Tavoitteena tapaamiselle oli lisätä ryhmän sisäistä luottamusta ja ryhmäytymistä erilaisia leikkejä hyväksi käyttäen. Tavoitteena oli lisäksi virkistäytyminen leikkien ja rentoutumisen avulla. Tavoitteeseen pyrimme erilaisilla tehtävillä, joissa toimitaan ryhmänä tai etsitään muista ryhmän jäsenistä samankaltaisuuksia. Toimintakerran lopussa oli lyhyt rentoutusharjoitus.

Tällä toimintakerralla ryhmän jäseniä oli paikalla kuusi. Etukäteen oli jo tiedossa poissaolo, joten ryhmälle oli valittu sellaisia tehtäviä, jotka soveltuvat pieneen ryhmään.

Aloitimme toiminnallisilla korteilla fiilisingin. Kuvakorteista valittiin itselle sopivin kortti kuvan perusteella. Tämä tuotti jonkin verran vaikeuksia, sillä korteissa on myös lyhyt teksti. Jokainen kertoi valitsemastaan kortista, miten se liittyy juuri sinä päivänä omaan itseensä.

Aloitimme virittäytymisharjoituksella, joka on varioitu Kataja ym. (2011, 55.) kirjasta. Virittäytymisellä lisätään vuorovaikutusta. (Kopakkala 2005, 184- 185.) Harjoituksessa jokainen valitsi itselleen jonkin perusliikkeen ja kertoi muutamia asioita itsestään. Jos tämä kerrottu asia oli sellainen, että se sopi johonkin toiseen ryhmän jäseneen, teki hänkin saman liikkeen omalla kehollaan. Tavoite oli tuoda esille samankaltaisuuksia ryhmän jäsenten välillä. Keskustelua syntyi harjoituksen aikana ja heti sen jälkeen siitä, miten samanlaisia tai erilaisia ryhmän jäsenet ovat suhteessa toisiinsa.

Toinen varsinainen harjoitus oli Ruutu (Kataja ym. 2011, 59- 60. ja Aalto 2001, 355- 356.), ihmisistä tehty liukulaattapalapeli. Tavoitteena tällä harjoituksella oli ryhmän yhteistyö ja ongelmanratkaisu, jolla pyritään lisäämään yhteistoimintaan (Kataja ym. 2011, 59). Lattiaan oli ennalta teipattu A4 kokoisia numeroituja papereita ja teipeillä osoitettu liikkumissuunnat. Ohittaa ei saa. Kuudesta ryhmän jäsenestä viisi oli liukulaattoina ja yksi jäi ulkopuolelle neuvojaksi. Neuvojan paikka arvottiin pitkää tikkua vetämällä. Kuudesta paikasta jäi siis yksi tyhjäksi, siten kuin se harjoituksessa menee. Tehtävä toistettiin vielä, koska se koettiin hauskaksi.

Välissä teimme kehoa herättelevän harjoitteen Katajan ym. (2011, 57.) oppaasta, jossa ravistelimme kehoa hereille tervehtimällä eri ruumiin osia käymällä kehon pästä varpaisiin. Lopuksi ryhmästä nousi vielä ehdotus halata ja kehua itseä, joten liitimme sen yhteistuumin harjoitukseen.

Siirryimme harjoitukseen, jossa toimitaan ryhmänä (Kataja ym. 2011,99). Ryhmä asettui piiriin ja otettiin käsistä kiinni. Vanne laitettiin kahden ryhmän jäsenen väliin ja se piti kuljettaa piirin lävitse vastapäivään, ilman, että käsiä irrotetaan toisistaan. Vannetta pujotettiin yläkautta ja tehtävä oli hyvin helppo. Toisen kerran vaihdettiin kulkusuuntaa ja myös vanteen kuljetustapaa siten, että se piti kuljettaa alakautta ja myötäpäivään.

Lopuksi teimme lyhyen rentoutusharjoituksen ja hiljennyimme hengittelemään. Harjoitus oli Kataja ym. (2011, 106- 107.) kirjasta ja sen tarkoitus oli purkaa mahdollista syntynyttä stressiä tehdyistä harjoitteista.

Tapaamiskerran palaute kerättiin vapaana kirjallisena palautteena ja väripalautteena.

6.3 Runomaalausta

Tavoitteena tapaamiskerralle oli tuoda näkyville miten me liitymme toisiin ihmisiin ja miten toiset ihmiset liittyvät meihin. Käytimme runomaalaamista tavoitteen saavuttamiseksi.

Tässä harjoitteessa yhdistyi sanallinen ja kuvallinen taide. Runomaalaus on yksi tapa tuoda esille omia ajatuksia ja tunteita. Taide on väline, joka antaa työkalun elämän merkityksiin ja se tuo tarkasteltavaksi elämän vaiheita ja osa-alueita tarinan kautta. Taidetta voidaan käyttää yksilölliseen elämän tarkasteluun ja taiteellisen työskentelyn kautta voidaan epäsuoralla tavalla lisätä elämäntaitoa ja sopeutumista elämänmuutoksiin. (von Brandenburg 2008. 19- 20 sekä Henttinen ym. 2009, 14–15.) Tehtävään liittyy ajatus omien voimavarojen löytymisestä ja niiden virkistävästä vaikutuksesta. Ärväs (2012, 6.) kertoo omien voimavarojen löytymisen rohkaisevan ihmistä omassa elämässään. Von Brandenburg (2008, 33.) kirjoittaa taiteen edusta, että sen avulla voi ehkäistä stressiä ja uupumusta. Kurki (2000, 26- 27, 65.) kertoo sosiokulttuurisen innostamisen liikkuvan käytännön ja teorian rajalla, jolloin käytetään hyväksi sosiaalityön kaikkia mahdollisia tekniikoita.

Tarkoituksellisesti valitsin runon, jossa olisi abstrakti kuvaus ihmisenä olemisesta. Maalaamiselle valikoitui lopulta Tommy Tabermanin runo Roadmap.

ROADMAP

*Jotka tulevat suorinta tietä,
saapuvat tyhjin taskuin.
Jotka ovat kolunneet kaikki polut,
tulevat säihkyvin silmin,
polvet ruvella, outoja hedelmiä
hauraassa säkissään.
Niin se ystäväni on, niin se on,
että eksymättä et löydä perille.*

– Tommy Taberman –

Ryhmätapaamiselle osallistui seitsemän ryhmän jäsentä. Tehtävä alustettiin ryhmälle kertomalla runomaalaamisesta lyhyesti. Tämän jälkeen runo lausuttiin ääneen ja se lisäksi myös jaettiin jokaiselle ryhmän jäsenelle henkilökohtaisesti paperiversiona. Runoon voitiin siten maalaamisen aikana palata. Jokainen maalasi runosta tulleita mielikuvia omaan paperiinsa. Harjoitus suoritettiin henkilökohtaisena ja sen aikana ei keskusteltu. Jokainen keskittyi vain omaan maalaamiseensa. Taustalla soi sanaton kitara ja pianomusiikki (Relaxing piano and guitar music).

Harjoitusta pidettiin mielenkiintoisena ja haastavana. Haastavan harjoituksesta teki se, että tällainen tapa tulkita elämää ja tunteita oli lähes kaikille osallistujille entuudestaan tuntematon.

Tapaamiskerran palaute kerättiin, edellisten kertojen tapaan, vapaana kirjallisena palautteena ja väripalautteena.

6.4 Voimakartta, kuvat virkistäytymisessä

Tavoite oli tehdä näkyväksi sellaisia asioita, josta saa voimaa arjessa.

Tavoitteeseen liittyy voimavaroista virkistäytymisen kokemus.

Tapaamiskerralla tavoitteeseen pyrittiin työstämällä kuvallista materiaalia.

Voimakartta on variaatio Kristiina Harjun Aarrekartta – menetelmästä, jossa kuvien avulla mieli laitetaan liikkeelle ja tehdään näkyväksi itselle tärkeitä asioita. ”Unelmointi on tietoisien ja alitajuntaisen mielen yhteistoimintaa”- kirjoittaa Harju (1999,16). Tässä tehtävässä keskityimme sellaisiin voimaa antaviin asioihin, jotka meitä kantavat arkipäivässä. Von Brandenburg (2008. 24- 25.) ja Henttinen ym. (2009, 48.) kirjoittavat luovien menetelmien positiivisesta vaikutuksesta henkiseen vireyteen. Henkisen vireyden kasvaessa myös virkistyminen on mahdollista.

Ryhmätapaamisella kaikki ryhmän jäsenet olivat paikalla. Jokainen ryhmän jäsen sai keskittyä oman kuvakollaasin työstämiseen ja etsiä erilaisista lehdistä itseä puhuttelevia kuvia. Kollaasin tekeminen toteutettiin hiljaisena yksilötyöskentelynä ja taustalla soi sanaton panhuilu- musiikki (Relaxing Pan Flute Music - Calming Sea).

Tällä tapaamisella toiminta oli niin mukaansa tempaavaa, että aikakehyksessä ei pysytty. Tehtävän tekemiseen ja purkamiseen kulunut aika ylittyi, mutta se ei haitannut ryhmää eikä ohjaajaa.

Tapaamiskerran palaute kerättiin vapaana kirjallisena palautteena ja väripalautteena tapaamiskerran lopussa.

6.5 Palautteen antaminen ja saaminen, rentoutuminen

Tavoitteena ryhmätapaamisella oli positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Toinen tavoite oli oman virkistymisen tunteen lisääminen rentoutumisen kautta. Tapaamiskerran tavoitteisiin pyrittiin palautteen antamisen harjoitteella ja rentoutumisen tehtävällä.

Tälle tapaamiskerralle osallistuivat kaikki kahdeksan ryhmän jäsentä. Koska yksi tapaamiskerta jäi välistä opinnäytetyöntekijän sairauspoissaolon vuoksi, mielti ryhmä yhdessä ohjaajan kanssa eri mahdollisuuksia tämän poissaolon korvaamiseksi. Lopulta ryhmä päätyi siihen, että pidetään palautteen antamisesta jokin osuus ja tapaamiskerran lopussa rentoutuminen.

Aalto (2001, 65.) kirjoittaa, että ryhmän turvallisuudentunteen lisäämiseksi on positiivisen palautteen antaminen yksi parhaimmista keinoista. Vaikutuksia ryhmässä ovat mm. luovuuden ja viihtyvyyden lisääntyminen, sekä ilmapiirin paraneminen. Yksilöllisesti myönteinen palaute vahvistaa itsetuntoa ja motivaatiota. Oman olon parantuessa on helpompi luottaa myös ryhmän toimintaan. (Aalto 2001, 65.)

Palautetta annettiin toisille ryhmän jäsenille piirtämällä omakuvaa ryhmässä ja harjoitus on yhdistetty kahdesta lähdeteoksesta (Kataja ym. 2011, 126. ja Aalto 2001, 400- 403, 548.). Paperiin piirrettiin omakuva, joka oli jaettu osapiirtämiseksi, piirtämällä vain kasvojen jokin osa. Jokaisen osakuvan jälkeen paperi kiersi ryhmän jäseneltä toiselle ja siihen lisättiin aina jotakin. Kukaan ryhmän jäsenistä ei siis piirtänyt ihan omaa kuvaansa.

Palautteen antamisen harjoitusta jatkettiin siten, että paperin toiselle puolelle kirjoitettiin oma nimi ja sen jälkeen paperit laitettiin taas kiertämään. Positiivista palautetta annettiin kirjallisena muutamalla sanalla. Kun paperit olivat kiertäneet koko kierroksen, jokaisella ryhmän jäsenellä oli seitsemän, toisten ryhmän jäsenien antamaa, positiivista palautetta itsestään kirjallisena. (Aalto 2001,548.)

Ennen varsinaista rentoutusharjoitusta teimme leikillisen harjoituksen epäonnistumisesta eli mokaamisesta. Harjoituksen tarkoituksena oli irtauttaa palautteen antamisesta ja rentouttaa (Aalto 2001, 275). Vakava leikki tarkoittaa sitä, että leikkiin on osallistuttava tosissaan (Heikkinen 2002, 55- 56). Leikki rakentui tutun, Laiva on lastattu- teeman ympärille. Lastasimme laivaa aakkosjärjestyksessä erilaisella asioilla ja silloin kun asia oli jo sanottu tai kirjaimelle ei enää keksinyt sanaa, hurrasimme reilusti toisillemme epäonnistumisen kohdatessa. (Aalto 2001, 278). Leikki jäi puhuttamaan ja keskustelimme mokaamisesta hetken ryhmässä. Ryhmän jäsenet päätyivät tulokseen, että vaikka joskus jokin asia epäonnistuisi, ei sitä kannata liiemmin jäädä miettimään. Tulimme tulokseen, että juuri kukaan muu, kuin me itse, ei muistele mokaamista.

Leikin jälkeen teimme rentouttavan mielikuvamatkan. Tavoitteena oli rentoutua taustamusiikin avulla ja tehdä kertomusta kuunnellen mielikuvarentoutuksen matka. Tarina mielikuvarentoutukseen löytyi lähdemateriaaleista ja sitä on hieman muuteltu. Harjoitus kestäisi noin 10 minuuttia, mutta harjoitusta on sovellettu pidemmäksi. Taustalla oli hiljaista musiikkia ja rentoutuminen eteni tarinaa mukailleen. Mielikuvarentoutus kesti noin 20 minuuttia. (Leskinen 2010, 142–143.) Musiikkina taustalla oli pianomusiikkia (Long Playlist of The Most Relaxing Beautiful Soft Piano Music).

Tapaamiskerran palaute kerättiin vapaana kirjallisena palautteena ja väripalautteena ryhmän jäsenille tutuksi tulleilla menetelmillä.

6.6 Ryhmän lopetus ja loppukeskustelu

Tavoite oli saattaa ryhmä lopetusvaiheeseen, arvioida keskustelemalla ryhmän toimintaa, harjoituksia ja niiden merkitystä virkistystoiminnassa ryhmän jäsenten, sekä ryhmän ohjaajan näkökulmasta.

Ryhmän lopettamiseen liittyy ryhmän hyvästely ja arviointi siitä, mitä ryhmä on itselle antanut (Kataja ym. 2011, 26). Määräajan tultua ryhmän toiminta loppuu ja se on etukäteen tiedossa. Kuten ryhmän aloituksessa, on lopetuksessa myös tärkeää turvallisuuden kokemus. Ryhmä palauttaa mieleen aikaisempia vaiheita ja arvioi miten tavoitteet on saavutettu. (Niemistö 1998, 190- 191.)

Käytimme kuvakortteja myös tällä kerralla kuvaamaan viimeisen tapaamisen odotuksia ja tunnelmaa. Toimeksiantajan kanssa oli sovittu, että päätöskerralla toimeksiantaja tarjoaa ryhmälle kahvit ja tarjoilun ohessa palautimme ryhmässä mieliimme aikaisemmat kerrat ja niiden harjoitteet. Keskustelimme toteutuksen kokonaisuudesta ja toteutuneista osa-alueista, niiden merkityksestä ryhmän toimintaan sekä henkilökohtaisista merkityksistä. Keskustelimme myös harjoitteiden siirtämisestä Elimäen yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijöiden virkistyshetkiin ja ryhmän jäsenien henkilökohtaisista ajatuksista käyttää

harjoitteita omissa vapaaehtoistyön tehtävissään. Tästä keskustelusta kerrotaan lisää palauteosiossa.

Huomioidakseni henkilökohtaisesti jokaisen ryhmään jäsenen, hankin värityskorttikirjan, josta jokainen sai valita itselleen mieleisen kortin. Palautelomakkeiden (liite 3.) täyttämisen aikana kirjoitin jokaisen kortin taakse kiitoksen osallistumisesta opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen.

7 ARVIOINTI

Arviointi koostuu toimintakertojen palautteesta, joka kerättiin helmipalautteena ja kirjallisena vapaana palautteena heti toimintakertojen jälkeen. Helmipalaute toimii kuten liikennevalot. Värikoodit olivat; Vihreä= hyvin onnistunut, Keltainen= Onnistunut, mutta kehitettävää ja Punainen= paljon kehitettävää. Väreillä kerättyyn palautteeseen ei eritelty kehityskohtia. Vapaata kirjallista palautetta ryhmäkerroista tuli jokaiselta kerralta vaihdellen viidestä seitsemään palautetta. Vapaassa palautteessa pyydettiin osallistujia kirjaamaan ylös kehitysehdotuksia ja tunnelmia kyseisistä toimintakerroista. Palautteet kirjattiin heti toimintakertojen jälkeen tarkasti ja niitä peilattiin reflektoiden toimintakertojen harjoitteisiin sekä tavoitteisiin. Lisäksi palautetta toiminnallisesta osuudesta kerättiin ryhmän lopetuksen yhteydessä kirjallisella, puolistrukturoidulla kaavakkeella. (Liite 3.) Viimeisen toimintakerran purkuhetki nauhoitettiin digitaalisesti ja käytiin jälkeenpäin lävitse. Toimeksiantajan edustaja osallistui toiminnalliseen osuuteen ja hänen palautteensa on muiden palautteiden joukossa nimettömänä.

Oman palautteensa opinnäytetyöstä antoi toimeksiantaja kirjallisena palautteena. (Liite 4.) Itse tuotoksen (materiaalipaketin) hyödyntämisestä ei palautetta kerätty ja tuotosta ei arvioitu käytännön kokemusten pohjalta. Toimeksiantaja ei arvioinut materiaalipakettia, koska se sovittiin toimitettavaksi opinnäytetyön valmistuttua.

Palautelomakkeet käytiin läpi systemaattisesti ja tarkoin kirjattiin sen muotoisena kuin se annettiin. Kysymykset palautelomakkeissa olivat melko pelkistettyjä ja vastauksia saatiin ryhmäkoosta johtuen melko vähän. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen aineiston analyysiä. Käytin palautteen puhtaaksikirjoittamisen menetelmää, litterointia, jolla organisoitiin saatua palautetta, menettämättä kuitenkaan oleellista sisältöä. (Metsämuuronen 2009. 220–221.)

Arvioinnissa nostan esille suoria lainauksia, jotta lukija voi itse päätellä annetun palautteen suhdetta opinnäytetyöhön. Eskola & Suoranta (2008)

kirjoittaa, että vaikutelmanvaraisuutta voidaan tuloksista vähentää siten, että nimenomaistetaan ratkaisut. Nimenomaistaminen tehdään siten, että aineistosta nostetaan esille katkelmia, joista tulkinnat on tehty. Näin lukijalle jää mahdollisuus riitauttaa tulkinta. (Eskola & Suoranta 2008, 214 - 217.) Nostan esiin sekä toimintakertojen jälkeisiä palautteita, että kaavakkeella annettua palautetta.

Luotettavuutta opinnäytetyöhön tuo lähdemateriaalien laatu. Osassa lähdemateriaaleja on jouduttu tinkimään niiden julkaisuajankohdasta, mutta ne ovat alansa klassikoita ja käytettävissä uudemman tiedon puuttuessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72- 73.) Arvioinnissa on ollut mukana useita henkilöitä työn tekijän lisäksi, joten sen voi katsoa olevan luotettavuutta lisäävä tekijä. Näitä arvioitsijoita ovat olleet ryhmätapaamisten palautteen antajat ja toimeksiantaja.

Uskottavuudella luotettavuudessa tarkoitetaan sitä, että tulkinnat ja vastaukset vastaavat tutkittavien käsitystä asiasta. Kompastuskivenä voi olla, että kokemukselle ja tilanteelle voivat sokeutua lisäksi tutkittavat. (Eskola & Suoranta 2008, 211.)

7.1 Toimintakertojen palaute ja tulokset.

Kuvakorttien käyttö tutustumisessa tuntui osallistujista luontevalta, joskin uudelta tavalta. Osalle toiminnallisten/ kuvakorttien käyttö oli täysin uutta. Sääntöjen yhteinen laatiminen koettiin yhdessä hyväksi ja toimintaa selkeyttäväksi. Sääntöjen laatimista pidettiin ryhmässä hyvänä ja sen myös koettiin lisäävän luottamusta ryhmään. Palaute myötäilee Katajan ja kumppaneiden (2011, 24- 25.) ajatusta toiminnan selkeydestä.

Tutustumiseen apuna toimineet leikit olivat pidettyjä ja ne koettiin yhteistyötä ja luottamusta lisäävinä, kuten Aalto (2001 16- 17, 19.) esittää. Tulevista toimintakerroista ei noussut kuin muutama kysymys ja nousseet asiat käytiin ryhmässä lävitse. Tämä koettiin ryhmässä selkeyttävänä asiana ja se lisäsi luottamusta siihen, mitä ollaan jatkossa tekemässä. Kirjallisesta palautteesta käy ilmi, että kertaa pidettiin onnistuneena.

”Mielenkiintoinen tapaaminen. Odotan innolla lisää.”

”Tästä on hyvä jatkaa.”

Helmipalautteesta käy ilmi, että joku osallistujista koki ensimmäisessä tapaamisessa olevan kehitettävää. Palautteessa oli yksi keltainen helmi.

Toisen ryhmätapaamisen aihe oli ryhmäyhtymisen prosessin lisääminen ja luottamuksen herättely ryhmässä. Yhteistä toimintaa viriteltiin leikeillä ja niistä pidettiin. Ylös- Alas tehtävä variaatioineen tutustutti osallistujia toisiinsa ja sai osallistujat virittäytymään seuraavaan leikkiin. Ruutu-tehtävä osoittautui vaikeimmaksi tehtäväksi, mutta oli toimintakerran pidetyin tehtävä. Vannetehtävä oli alussa haastava ja sen vaikeustason nostaminen oli käytännössä mahdotonta, koska käytössä oli vain yksi vanne. Yhden vanteen käyttö oli ryhmän jäsenten alkupohdinnan jälkeen hyvin helppo ja se koettiin myös helpoksi ratkaista. Ryhmän jäsenet pitivät yhteisistä ongelmanratkaisuksista ja niiden koettiin edesauttavan ryhmäytymistä, kuten Aalto (2001, 275) kirjoittaa tutustumisen ja turvallisuuden tunteen luomisesta ryhmässä. Kevyt rentoutuminen koettiin hyväksi tavaksi lopettaa ryhmän toiminta ja se koettiin myös virkistäväksi keskellä viikkoa. Toimintakerran kirjallinen palaute oli erittäin positiivista.

”Mukavia tehtäviä. Paljon enemmän pitäisi leikkiä tällaisia.”

”Kaksi ensimmäistä kertaa oli hauskoja tutustumiskertoja. Leikin varjolla tulee luottamusta toiseen ja ryhmään.”

”Oikein mukava harjoitustehtävä numeroleikki, siinä oli sopivasti haastetta. Vannetehtävä oli mukava, notkeutta vaativa ja hauska. Rentoutusmatka oli mukava ja sopivan pituinen. KIITOS!”

Toisen ryhmätapaamisen helmipalautteessa, joku ryhmän jäsenistä oli kokenut, että toimintakerrassa olisi paljon kehitettävää. Palautteessa oli yksi punainen helmi. Helmillä kerätty palaute oli ristiriidassa annetun kirjallisen palautteen kanssa.

Kolmannen ryhmätapaamisen runomaalaus koettiin vaikeaksi, vaikka vesiväreillä maalaaminen koettiin pääsääntöisesti mukavana. Aihe ja

maalaaminen mielikuvista herättivät keskustelua. Osalla ryhmän jäsenistä oli vaikeuksia päästä alkuun, mutta siitä huolimatta jokainen sai maalattua itseään varten jotain. Purkutilanteessa syntynyt keskustelu toi esille jokaisen kohdalla kerran tavoitteen eri muodoissa. Purkutilanne toi esille myös ryhmän jäsenten tunteita ja haavoittuvuutta, sekä eletyn elämän parhaimpia ja jopa kipeitäkin asioita. Ryhmän jäsenten elämäkokemus ja heidän suhteensa muihin, oman elämänpiirissään oleviin henkilöihin, nousi jokaisessa työssä esille henkilökohtaisina merkityksinä kuten von Brandenburg (2008, 19- 20) sekä Henttinen ym. (2009, 14–15.) kirjoittavat. Maalauksista heräsi paljon keskustelua ja ryhmän sisäinen luottamus salli myös kipeiden kokemusten jakamisen. Kirjallisesti kerätty palaute oli hyvinkin positiivista.

”Tehtävä oli vaikea saada alkuun ja mieltää asiaa paperille.”

Kiitos. Mielenkiintoinen. Runomaalaus oli ihan hyvä kokemus ja olin kivasti mukana.

”Runotaide-juttu ihan mielenkiintoinen, mutta en oikeen päässyt tunnelmaan.”

Ryhmätapaamisen palaute oli ristiriitaista helmipalautteen ja vapaan kirjallisen palautteen välillä. Ryhmän jäsenistä yksi oli helmipalautteen mukaan kokenut toimintakerrassa olevan paljon kehitettävää.

Kiinnitin tämän ryhmätapaamisen jälkeen huomioni siihen, että palautteet ja ryhmän kanssa käydyt purkutilanteet olivat ristiriidassa helmillä kerätyn palautteen kanssa. Aluksi arvelin, että palautetta ei haluttu niin suoraan antaa tehtävistä ja kokonaisuuksista tai ohjaajan toiminnasta. Pohtiessani asiaa huomasin, että helmillä kerätyn palautteen värit olivat epäsopivia. En ollut huomionnut värisokeuden mahdollisuutta. Asiaa ei nostettu ryhmässä esille ryhmän jäsenien keskuudesta tai ohjaajan toimesta. Tämän ryhmätapaamisen jälkeen helmipalautteen palautevärejä muutettiin. Vihreä väri muuttui oranssiin, keltainen valkoiseksi ja punainen ruskeaksi.

Neljännellä ryhmätapaamisella kollaasin työstäminen oli osalle tuttua toimintaa toisten ryhmien tai koulutuksien kautta. Tätä toimintakertaa olivat

ryhmän jäsenet odottaneet jo ennakkoon ja se nostettiin ryhmässä esille. Kuvakollaasin tekemistä pidettiin paljon helpompana, kuin edellisen kerran runomaalausta. Osa ryhmän jäsenistä koki, ettei lehdistä tahtonut löytyä sellaisia kuvia, mitä olisi halunnut omaan työhönsä laittaa. Kuvallisessa työskentelyssä ryhmän jäsenet uppoutuivat tekemiseen niin syväälle, että ryhmälle asetettu kahden tunnin aikaraja rikkoutui ja tapaamiskerta venyi pidemmäksi. Kollaasin tekeminen koettiin hyvänä, sillä se nosti konkreettisesti esille voimaa antavia asioita arjen keskellä. Ryhmässä todettiin, että on hyvä muistuttaa itseään siitä, minkälaisista asioista arjessa nauttii ja miten niistä saa voimaa omaan jaksamiseen, kuten Harju (1999, 15, 65, 67.) esittää kuvan mahdollisuuksia nostaa visuaaliseen tarkasteluun merkittäviä asioita. Kirjallinen palaute oli positiivista.

”Olihan siinä miettimistä. Aihe hyvä.”

”Kiitos, oli ihana iltapäivä. Mukava tehtävä, kiitos.”

Voimakartta helmipalautteen värejä muutettiin liikennevaloväreistä oranssiin, valkoiseen ja ruskeaan. Kerran helmipalaute oli seitsemän oranssia helmeä. Palautevärien muuttaminen vaikutti selvästi eri menetelmillä kerättyyn palautteen yhdenmukaisuuteen. Palautteet muuttuivat selvästi samansuuntaisiksi.

Viidennen ryhmätapaamisen aiheena oli palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoitus, sekä rentoutumisen kokemus. Positiivisen palautteen vastaanottaminen koettiin vaikeaksi vastaanottaa ja osallistujat nostivat esille sen, miten tehtävä helpotti palautteen saamista. Myönteisen palautteen saamisesta kirjoittaa myös Aalto (2001, 66.), että sen vastaanottaminen voi olla vaikeaa, mikäli sellaiseen ei ole tottunut. Palautteen antamisen aikana haastavaksi koettiin palautteen lyhyt antaminen. Osa ryhmän jäsenistä koki, että positiivista kerrottavaa oli niin paljon, ettei sitä ollut helppo laittaa muutamalla sanalla. Rentoutumisen osuus oli selkeästi odotettu ja sen ryhmän jäsenet toivat tapaamisella esille. Kirjallinen palaute oli jälleen kannustavaa ja positiivista.

”Rentoutus onnistui nyt hyvin. Mielenkiintoinen tehtävä,

palautteen antaminen.”

”Kivat harjoitukset ja on tosi rentoutunut olo. Erittäin kiva tunnelma ja mukavat fiilikset.”

”Oli hyvä kokonaisuus. ”Omakuva” oli kiva ”ylläri”. Kiitos rentoutuksesta. Kiitos”.

Helmipalaute kerrasta oli kahdeksan oranssia helmeä.

Viimeiseltä tapaamiskerralla ryhmän jäsenten palautetta ei kerätty helmillä tai vapaana kirjallisena palautteena kuten aikaisemmilla tapaamiskerroilla. Ryhmätapaamisen päätös ja palautekeskustelu on taltioitu digitaalisesti. Ryhmäkertojen palautekeskustelun aikana esille nousivat kohokohdat koetuista harjoitteista ja sellaiset harjoitteet, joista ei koettu olevan itselle apua tai hyötyä. Ryhmän jäsenet arvioivat kokonaisuuden olleen mielenkiintoinen, mukava ja virkistävä kokemus. Kokemus ryhmästä ja sen sisäisestä luottamuksesta yllätti osallistujat positiivisella tavalla. Eniten ryhmän jäsenet pitivät kuvakollaasin teosta ja runomaalauksesta. Yhteiset leikit saivat kiitosta ja ryhmä mietti leikin merkitystä. Leikit innostivat ryhmän jäseniä muistelemaan oman aikansa perinneleikkejä ja miettimään mahdollisuutta erilaisten leikkien vetämiseen Elimäen yhdistyksessä. Uteliaisuus opinnäytetyön ryhmätoimintaa kohtaan oli ratkaiseva tekijä päätöksessä osallistua opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutukseen. Uusi kokemus veti puoleensa ja ryhmätapaamisiin osallistumista pidettiin etuoikeutena.

7.2 Toimeksiantajan palaute ja tuotoksen hyödynnettävyys

Toimeksiantajan palaute lomakkeen muodossa oli lyhytsanaista ja vastaukset olivat yhden lauseen pituisia. Palautteesta käy ilmi, että ryhmämuotoisista harjoitteista pidettiin ja ne olivat onnistuneita. Parannusehdotuksia toimeksiantajalla ei opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen ollut. Erityisesti mieleenpainuvien osa olivat tutustumisleikit. Kokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä ja yhteistyötä pidettiin hyvänä. Palautteessa mainitaan, että ”Kemat toimivat loistavasti.” yhteistyötä tehdessä. Toimeksiantajalta kysyttäessä, millaista hyötyä opinnäytetyöstä

on yhdistykselle, mainitaan materiaalipaketin hyödyntäminen yhdistyksen toiminnassa vapaaehtoisten hyväksi. Muu mahdollinen hyöty toimeksiantajalle jäävästä materiaalipaketista on sen sisältämät leikit ja ryhmässä esiin nousseet muistot leikkimisestä, joiden muistelua on jatkossa tarkoitus jatkaa. Palautteen viimeinen maininta on ryhmätyöskentelyn kokonaisuus ja luottamus ryhmän jäsenten sekä ohjaajan kesken, jota pidettiin toimivana ryhmän alusta loppuun saakka. Toimeksiantaja ei pitänyt enää tarpeellisena erillisen palautekeskustelun järjestämistä.

7.3 Oman toimintakokonaisuuden arviointi ja eettisyys

Toimintakertojen jälkeen olen peilannut sekä toimintakerran harjoitteet, että saadun palautteen omaan toimintaani ryhmän ohjaajana, toimintakerran tavoitteeseen ja valittuihin harjoitteisiin. Opinnäytetyössäni en ole voinut peilata omaa ohjaamistani toisen ohjaajan kanssa, vaan ohjausta ja omaa osaamistani olen peilannut saadun palautteen perusteella, sekä tarkastellen omaa toimintaani.

Peilattessani toteutuksen onnistumista saatuun palautteeseen, kävi ilmi, että kokonaisuutta pidettiin onnistuneena. Harjoitukset oli valittu huolellisesti ryhmäytymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäämään. Harjoitteissa huomioitiin ryhmässä toimimisen lisäksi henkilökohtainen ulottuvuus ja tehtävät kohdentuivat henkilökohtaisille elämänalueille nostaten tarkasteltavaksi sellaisia asioita, joiden koettiin olevan virkistäviä. Oma tavoitteeni rentoon ja helpostilähestyttävään ohjaamiseen toteutui kokonaisvaltaisesti ja ryhmässä vallitsi luottamuksen ilmapiiri alusta loppuun asti.

Palautteen ristiriitaisuus kiinnitti huomioni ja kolmannen ryhmätapaamisen jälkeen helmipalautteen palautevärejä muutettiin siten, että vihreä väri muuttui oranssiin, keltainen valkoiseksi ja punainen ruskeaksi. Huomasin värien olevan epäsopivat palautteen antamiseen (värisokeuden mahdollisuus).

Muutos helmipalautteen väreissä muutti palautteet yhdensuuntaisemmiksi jatkossa. En ollut huomionnut ennakkoon palautevärejä riittävällä tarkkuudella. Lisäksi käsitteiden laaja kirjo aiheutti palautelomaketta suunniteltaessa ajatusvirheen ja palautelomakkeeseen on painettu virkistäytymisen sijasta voimaantuminen.

Yksi toimintakerroista jouduttiin perumaan ja sen järjestäminen uudelleen todettiin ryhmässä hankalaksi. Yksin toimiessani tämä riski oli tiedostettu, eikä kertaa voitu järjestää. Ryhmässä keskustellen teimme yhdessä päätöksen, jossa palautteen antamiselle ja saamiselle tarkoitettu kerta yhdistettiin seuraavan kerran alkuun. Sitä kautta valikoitui viidennen kerran alkuun palautteen antamisen harjoitus ja rentoutumiselle jäi riittävä aika, vaikka kerran alkuun oli toisen teeman tehtävä.

Eettisyys

Opinnäytetyö on toteutettu huomioiden tutkimuksellinen eettisyys ja osallistuneiden henkilöiden yksityisyyden suoja. Tähän opinnäytetyöhön ei tarvittu tutkimuslupaa, mutta siitä huolimatta jokaiselta osallistujalta on kirjallisesti pyydetty lupa palautteen nimettömän julkaisemiseen. (Liite 2.) Palaute on kerätty nimettömänä, se on käsitelty heti ja tuhottu asianmukaisella tavalla kirjaamisen jälkeen. Anonymiteetti opinnäytetyön palauteosassa on näin säilytetty, eikä osallistujia voi palautteesta tunnistaa. Osallistujille on varattu aika ennen toiminnallisen toteutuksen aloittamista esittää kysymyksiä ja saada lisätietoa. (Liite 2.) Osallistujat ovat käyttäneet omaa vapaata tahtoaan osallistuessaan toiminnalliseen osuuteen ja tienneet etukäteen millaisesta toiminnasta on kyse ja kuinka kauan se kestää. Heillä on lisäksi ollut mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.)

7.4 Ryhmän loppukeskustelusta nousevat muut asiat

Ryhmän loppukeskustelussa kävi ilmi, että Eläkeliiton Elimäen yhdistys toivoisi vapaaehtoistyöntekijöilleen alkukoulutusta vapaaehtoistyön

luonteesta, vastuista ja velvollisuuksista. Toinen esille nouseva aihe oli vapaaehtoisten jaksamiseen liittyvä, työnohjauksellista näkökulmaa painottavat keskustelut, joissa vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa keskusteltaisiin heidän kohtaamistaan haasteista vapaaehtoistyön kentällä. Ongelmalliseksi koettiin myös se, että vapaaehtoisia on vaikea saada osallistumaan erilaisiin tapahtumiin, ohjelmanumeroihin ja virikepäiville, jotka olisivat kokemusten jakamiseksi tarkoitettuja tapaamisia.

Haastavaksi koetaan toisen kotona tehtävään vapaaehtoistyöhön liittyvä vapaaehtoisuus ja rajojen asettaminen.

Aina ei voi istua kahvilla vaikka kuinka toivottaisiin. Avuntarpeen näkeminen on haastavaa, ettei itse ala tekemään hoitotyötä ja esim. suihkutusapua ja tiskaamista.

Ryhmässä ei tarvitsisi koko ajan puhua ongelmista vaan siellä voitaisiin vaikka vähän leikkiäkin.

Ryhmässä nousi esille myös se, että vapaaehtoistyötä koetetaan hyödyntää väärällä tavalla ja käyttää hyväksi niin yhteiskunnan kuin yksittäisen ihmisenkin taholta. Palkatun työntekijän ja vapaaehtoistyöntekijän välille ei työmaailmassa tunnu olevan eroa.

Vapaaehtoisen auttaminen on kuuntelemista ja seurustelua, joka lievittää yksinäisyyttä. Vapaaehtoisuutta ymmärretään ja viestitään väärin työpaikkojen taholta ja se johtaa ikäihmisten väärinkäsitykseen siitä, mitä vapaaehtoisen kanssa / vapaaehtoinen tekee.

Näiden ilmiön tutkiminen voisi vastata kysymyksiin:

1. Miten vapaaehtoistyötä koetetaan väärinkäyttää?
2. Miten työelämä kokee vapaaehtoistyöntekijän tuoman hyödyn?
3. Millaisena toimintana vapaaehtoistyö esitellään ikääntyneille autettaville?
4. Miten järjestömuotoinen vapaaehtoistyö vastaa väärinkäyttöihin?
5. Miten vapaaehtoistyönä autettavien henkilöiden avuntarve ilmenee vapaaehtoistyöntekijälle?

Nämä aiheet sopivat mielestäni opinnäytetyön aiheiksi. Oma työni on suunnattu virkistystoiminnan järjestämisen helpottamiseksi materiaalipakettia hyväksi käyttäen. Tälle jatkoaiheena voisi olla virkistystoiminnan käytännön tulosten kerääminen ja kehittäminen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa virkistystoimintaa vapaaehtoisille, jotka toimivat vanhustyössä. Tavoitteeseen sisältyi materiaalipaketin kokoaminen toiminnallisesta ryhmäosuudesta, joka toteutettiin ryhmätapaamisina. Pienryhmä koostui toimeksiantajan omista vapaaehtoistyöntekijöistä, jotka omissa vapaaehtoistyön tehtävissään vetävät erilaisia ryhmiä tai toimivat yhdistyksen hallinnollisissa tehtävissä. Heille tarjottiin tilaisuutta osallistua ryhmässä tapahtuviin tapaamisiin, joiden sisältö oli tarkoin harkittu kokonaisuus, edeten alkutapaamisten ryhmäyttävistä tehtävistä, keski- ja loppuvaiheen yksilöllisiin tehtäviin ryhmämuotoisena.

Tarkoituksena oli, että materiaalipaketti toimii työvälineenä vapaaehtoisten virkistyshetkiä järjestettäessä ja auttaa tarjoamaan mahdollisuuksia virkistäytymiseen toiminnallisilla ja luovilla menetelmillä. Materiaalipaketti koottiin ryhmätapaamisten jälkeen ja aiheet sekä harjoitteet ovat samoja, joita opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana vapaaehtoisten ryhmä suoritti. Materiaalipaketti sai nimen: Virkistystä vapaaehtoistyöntekijöille Eläkeliiton Elimäen yhdistyksessä. - Materiaalipaketti toiminnalliseen ja luovaan ryhmämuotoiseen virkistystoimintaan.

Tutustuessani vapaaehtoistyöhön eri näkökulmista, en osannut odottaa vapaaehtoistyön olevan näin laajaa toimintaa kuten Nylund & Young esittävät (Nylund & Young 2004. 89–90.). Vaikka vapaaehtoistyötä on tutkittu monesta näkökulmasta ja sen vaikuttavuutta on mitattu eri tavoilla, yllätyin kuinka vähän tutkittua tietoa oli saatavana vapaaehtoistyötä tekevien omasta jaksamisesta. Huolimatta siitä, että vapaaehtoistyö on jo itsessään motivoivaa ja sen koetaan antavan vapaaehtoistyössä toimivalle tyydytystä altruistisesti, voi vapaaehtoistyössä kohdata haasteita ja väsyä. Vapaaehtoistyö mielletään vapaa-ajan aktiviteetiksi, jossa vastuu toimimisesta on itsellä.

Tutkiessani aihetta olen useasta eri lähteestä lukenut vapaaehtoistyön määritelmiä. Ne ovat lähes poikkeuksetta samanlaisia ja samaa

tarkoittavia. Vapaaehtoistyön luonne on ihmisen vapaaehtoiseen toimintaan perustuva, se on oman ajan ja oman osaamisen antamista kolmannen osapuolen käytettäväksi. Lähdemateriaaleja selatessa muodostui käsitys siitä, että vapaaehtoistyön luonne on kaksitahoinen. Toisaalta siihen motivoi oma halua auttaa toisia ja toimia yleishyödyllisissä tehtävissä. Toisaalta se tuo tekijälleen tunteen tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä sekä antaa tekijälle hyvää mieltä.

Lähdemateriaaleja hyödyntäessäni huomasin, että siitä huolimatta kuinka toiminnallisuus ja luova toiminta voidaan erottaa toisistaan, ovat ne kiinteästi sidoksissa toisiinsa. Luovaan toimintaan, jota tässä opinnäytetyössä käytetään, liittyy myös toiminnallisuus. Kuvan käyttö eri muodoissaan on yhteydessä tarinalliseen ilmaisuun vaikkapa kollaasitekniikkaa käyttäen. Kollaasin tekeminen esimerkiksi oli yksi tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tapaamiskerroilla aiheena. Lisäksi käsitteiden kirjo ja niiden yhteys luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin on osoittautunut laajaksi.

Virkistystoiminta viittaa vapaa-aikaan ja itse virkistystoiminnalle ei ole olemassa pätevää määritelmää (YSA, Finto). Virkistystoimintaa tutkiessani törmäsin hyvin laajaan kirjoon erilaisia tapahtumia, niiden järjestämistä ja niihin liitettyjä koulutuksellisia osuuksia, joissa kustannukset olisivat nousseet hyvinkin korkeiksi. Opinnäytetyölle asetetut kustannuskysymykset huomioiden, ei erilaisille retkille tai tapahtumille olisi ollut mahdollista luoda puitteita (Kappale 2.3). Omat rajansa asetti myös toiminnallisen osuuden järjestäminen alkuvuoden ajankohta, jolloin on ulkona sekä kylmää, että pimeää.

Ryhmätapaamiset sujuivat suunnitelman mukaisesti, lukuun ottamatta väripalautteen heikkoutta (värisokeuden huomioiminen) ja yhtä peruuntunutta tapaamiskertaa. Värisokeuden mahdollisuutta pohtiessani kiinnitin huomioni ryhmätapaamisille osallistuneiden henkilöiden ikäpolveen. Mielestäni juuri ikä selittäisi mahdollisen vaikenemisen värien tunnistettavuudesta, koska värisokeutta on voitu jossain vaiheessa pitää

vammaisuuteen tai vajavaisuuteen viittaavana. Näin ikään asian häpeäminen tai siitä vaikeneminen olisi luonnollinen tapa välttää asian esiin tuomista. Koska asiaa ei käsitelty millään tavalla, jää se arvoitukseksi. Toisaalta asian esiin tuominen olisi ainakin rikkonut anonymiteetin suojaa palautteen annossa.

Kehittämiskohteita ei noussut esille, mutta palautteen keräämisen tapaa voitaisiin sellaisena pitää. Väripalautteen värejä muutettiin tapaamisten välissä, mutta palautemuodosta ei luovuttu. Muutos väreissä muutti väreillä annettavan palautteen yhtenäisemmäksi vapaan kirjallisen palautteen kanssa. Peruuntuneen tapaamiskerran uudelleen järjestäminen osoittautui niin haastavaksi, että sen järjestämisestä luovuttiin. Tähän olisi auttanut opinnäytetyön toteuttaminen pari tai ryhmätyönä.

Koen saavuttaneeni opinnäytetyölle asetetut tavoitteet virkistystoiminnan ja virkistyskokonaisuuden suunnittelussa. Tavoitteet olivat realistisia ja ryhmän toiminta kehittyi vaiheesta toiseen ryhmän kehitykselle ominaisella tavalla. Tosin erillistä kuohuntavaihetta ryhmässä en havainnut, kuten lähdemateriaalissa viitattiin (Kopakkala 2005, 49- 51.; Kataja ym. 2011, 24-26.). Toimintakertojen edetessä ryhmän sisäinen luottamus kasvoi ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyi. Ryhmässä jaettiin avoimemmin mielipiteitä ja asioista voitiin keskustella vapautuneemmin. Kokemus virkistäytymisestä ja virkistävästä toiminnasta tuli palautteissa esille.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut mutkatonta ja työn tekeminen ja eteneminen on ollut hyvää yhteistyötä alusta loppuun saakka.

Loppukeskustelussa ilmi tulleet muut asiat on esitetty yleisinä kehittämiskohteina. Näitä ovat esimerkiksi vapaaehtoistyön aloittamiseen kuuluva perehdytys ja vapaaehtoistyön ohjaaminen keskustelujen kautta. Vapaaehtoistyön ohjauskeskusteluja voitaisiin käydä jatkossa käyttäen materiaalipaketin osa-alueita hyödyksi. Tälle opinnäytetyölle jatkokehitysajatuksia ovat virkistystoiminnan käytännön toteuttamisen arviointi ja kehittäminen enemmän toimeksiantajan tarvetta vastaavaksi.

Opinnäytetyö on ollut kokonaisvaltainen oppimisen prosessi tekijälleen. Työtä on tehty tavoitteeseen nähden enemmän kuin koko opinnäytetyölle on tuntimäärällisesti suotavaa. Henkilökohtainen kiinnostus luovaan toimintaan ja toiminnallisiin menetelmiin, sekä ryhmän kehitysvaiheisiin on ollut flow- tilassa toimimista tekijälleen. Ryhmän ohjaaminen on vienyt mukanaan ja osallistuminen tehtäviin ryhmän mukana on ollut myös tekijälle virkistävä kokonaisuus. Tieteellisen tekstin tuottaminen ja oman mielipiteen irrallaan siitä pitäminen kirjoittamisen prosessissa osoittautui haastavaksi tehtäväksi. Rajaamisen vaikeus ja irrallisten käsitteiden viidakko on käsitteellistämässä ollut vaikein tehtävä, josta suoriutuminen on ollut ajattelua kasvattava kokemus. Kasvamista on tapahtunut ammatillisessa mielessä koko opinnäytetyön prosessin ajan ja se näkyy ohjausotteen kehittymisenä sekä ohjaamisen rentoutena. Kehittymistä tapahtui myös alan kirjallisuuden sekä tutkimusten käyttämisessä.

Olen paljon tämän työn aikana itse pohtinut virkistäytymisen merkitystä sosiaalialan työssä, olkoon se palkkatyötä tai vapaaehtoistyötä. Jaksamisen ja virkistymisen merkitystä toimintakentällä ei pidä vähätellä. Kokemusten jakaminen ja tunteiden tunnistaminen, jokaisella elämän alueella, luo yhteenkuuluvuutta ja auttaa ymmärtämään oman toiminnan ja ympäristön suhdetta.

LÄHTEET

Aalto, M. 2001. Ryppäästä ryhmäksi. Kolmas painos. My Generation Oy, Tammer-paino.

Eläkeliitto, Elimäen yhdistys 2015. Toimintakalenteri. [Viitattu 2.11.2015.]
Saatavissa:

<http://kymenlaakso.elakeliitto.fi/yhdistykset/elimaki/tapahtumakalenteri/>

Eskola & Suoranta 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere

Euroopan parlamentti 2010. Mietintö (2007/2149(INI)) [Viitattu 21.11.2015]

Saatavissa: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2008-0070+0+DOC+XML+V0//FI>

Harju, K. 1999. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. WSOY, Juva

Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueena.

Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto 2002, Jyväskylä.

Heikkinen, H. 2004. Draamakasvatus "tekstuaalisena leikkikenttänä" — draamakasvatus osana laaja-alaista kulttuurikasvatusta. Fidea 1/2004.

Henttinen, H., Mantere, M-H ja Rankanen, M. 2009. Taideterapian perusteet. Toinen painos. Kariston kirjapaino Oy, Hämeenlinna.

Hidasta elämää Kustannus 2015, Kuvakortit. Saatavissa maksua vastaan: <https://holvi.com/shop/hidastaelamaa/product/48f87f72171b21ebeb2802430f4157af/>

Hänninen, L. 2008. "Kun joku tulis kylään" VaParin vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle!
Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS-kustannus.

Katajainen, A., Lipponen, K. ja Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön.
hyvää oloa ja onnellisuutta. Jyväskylä: Duodecim

Kaukinen, R. 2015. Vuorovaikutus ja vapaaehtoisten inhimillisten
voimavarojen tukeminen. Teoksessa Riikonen, S. ja Nyman, T. 2015.
Moninainen ja kehittyvä järjestötoiminta. Elinvoimaisuutta ja uudistavaa
ajattelua toimintaympäristön muutoksessa. Humanistinen
ammattikorkeakoulu julkaisuja, 10 Helsinki, 2015

Kansalaisareena Ry 2015. Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015
[Viitattu 13.11.2015] Saatavissa:
http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf#page=34&zoom=auto,-141,520

Koivusaari, T. & Mäkelä, E.. 2015 Haastattelu 4.11.2015

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen
vaikuttaminen. Edita, Helsinki.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Vastapaino, Tampere

Kurki, L. ja Nivala, E. 2006. Hyvä ihminen, kunnon kansalainen. Johdatus
sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen yliopistopaino, Tampere.

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyä. Keski-
Suomen sosiaaliturvayhdistys, Jyväskylä. [Viitattu 24.1.2016] Saatavissa:
http://www.kansalaisareena.fi/Vapehttoim_KEHITTYY.pdf

Leskinen, Eija. 2010. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen,
oppimiseen ja yhteistyöhön. PS- kustannus 2010, Juva.

Lipsanen- Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn
välineenä. Teoksessa: Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. &

Ruusunen, T. 2005 Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukkasesta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori 2005.

Long Playlist of The Most Relaxing Beautiful Soft Piano Music. [Viitattu 30.12.2015] Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=4oSjipU9jls>

Mattila, A.S. 2010. Stressi. Artikkelit 18.8.2010. Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976&p_haku=stressi

Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto 2010.

Mast Ryhmäyttämisosas. Euroopan unioni. Euroopan sosiaalirahasto. [Viitattu 12.11.2015.] Saatavissa: http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhma_yttamisosas.pdf

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekeminen ihmistieteissä 4. laitos. Helsinki: International Methelp.

Mustonen, T. Sähköpostihaastattelu vapaaehtoistoiminnasta 24.11.2015.

Nickerson R.S. 1999. Enhancing creativity. Teoksessa Sternberg R.J. 1999 Handbook of creativity. Cambridge university press.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Toinen painos. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Tammer- Paino Oy, Tampere.

Relaxing Pan Flute Music - Calming Sea. [Viitattu 30.12.2015] Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=KnJaayv6fsl>

Relaxing piano and guitar music. [Viitattu 30.12.2015] Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=ADI3OVsGoX0>

Ruusunen, T. 2003. Ilmaisulliset menetelmät- siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa: Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T.

2005 Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukkasesta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori 2005.

Semi, E. 2005. Sosiaalipedagogiikka ammattikorkeakoulutuksessa. Teoksessa: Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. 2005 Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukkasesta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori 2005.

Sternberg R.J. ja Lubart T.I. 1999. The concept of creativity: Prospects and paradigms. Teoksessa Sternberg R.J. 1999 Handbook of creativity. Cambridge university press.

Suomen mielenterveysseura 2016. Rentoutuminen palauttaa voimia.

[Viitattu 20.6.2016.] Saatavissa:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Suomen mielenterveysseura 2016 a. Stressi kuuluu elämään. [Viitattu 20.6.2016] Saatavissa:

[http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%3%A4m%3%A4n](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-elam%3%A4m%3%A4n)

Tuisku, K. 2012. Luovuuden ja luovan toiminnan merkitys työhyvinvoinnille. Teoksessa: Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. (toim. Laine, P.) 2012. UNIPress.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. [Viitattu 20.8.2016.] Saatavissa: www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Duodecim terveyskirjasto

[viitattu 22.11.2015] Saatavana:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. Toiminnallinen opinnäytetyö 2003. Tammi, Helsinki.

von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12 Saatavissa:
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=fi>

Yeung, B.B. 2004. Individually. Volunteering in Late Modernity. Social work in the Finnish Church. The Finnish Federation for Social and Health. Helsinki.

YSA, Yleinen suomalainen asiasanasto. [Viitattu 20.6.2016] Saatavissa:
<https://finto.fi/ysa/fi/page/Y100278>

Willberg, E. 2015. Vapaaehtois-toiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitra 2015. Sitran selvityksiä nro. 93

Ärväs, T. 2012. Draama ja toiminnalliset menetelmät ohjausvuorovaikutuksen tukena. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

HEI.

12.12.2015

Opiskelen Lahden ammattikorkeakoulussa sosionomiksi, suuntauksena aikuissosiaalityö. Opinnäytetyö on yksi osa opintojani ja tämän osan suorittamisesta olen sopinut Eläkeliiton Elimäen yhdistys Ry:n puheenjohtajan ja koulutusvastaavan kanssa syksyllä 2015.

Tarkoitus on suunnitella ja toteuttaa vapaaehtoistyöntekijöille, eli Teille, virkistystoiminnan kokonaisuus. Tämä virkistystoiminta toteutetaan pienryhmässä (max. 10 hlö) ja se sisältää erilaisia yhdessä toteutettavia tehtäviä. Nämä tehtävät ovat suurelta osin taidemenetelmiin pohjautuvia.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tulee sisältämään kuvaukset tapaamiskerroista, mitä olemme ryhmässä tehneet. Tärkeä osa tätä opinnäytetyön kirjallista osuutta on palautteen kerääminen. Palautetta Te voitte antaa halutessanne nimettömänä ja tähän tarkoitukseen on varattu paperia ja kyniä. Mikäli koko ryhmälle sopii, keräisin palautetta myös nauhoittamalla. Palautteen käsittelee yksin sosionomiopiskelija Nina Lassila.

Palautteesta tai opinnäytetyöstä Teitä ei voida tunnistaa millään tavoin. En kerää henkilötietoja tai kirjoita osallistujien nimiä työhöni. Keräämäni palautetta käytetään ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen ja se hävitetään asianmukaisesti työn valmistuttua.

Opinnäytetyöni ei tarvitse varsinaista tutkimuslupaa. Jokaiselta osallistujalta pyydän kirjallisen luvan keräämäni palautteen suoraan lainaamiseen. Tämä tarkoittaa, että voin kirjoittaa suoria lainauksia saamastani palautteesta nimettömästi, esimerkin omaisesti: *"Ennakkoodotuksia ei juurikaan ollut. Oli hyvä fiilis lähteä ryhmään"*.

Ryhmään osallistuminen on täysin vapaaehtoista, eikä se velvoita mihinkään. Toivoisin kuitenkin, että voisitte osallistua jokaiseen tapaamiseen. Se on tärkeää opinnäytetyön kokonaisuutta ajatellen. Voitte keskeyttää osallistumisenne missä vaiheessa tahansa, ilman mainittavaa syytä.

Mikäli Teillä on kysyttävää, vastaan siihen mielelläni 30.12 klo 10–14 välisellä ajalla puhelimitse. Vastaan numerosta 050 9177 868.

Sosionomiopiskelija Nina Lassila

Tässä ryhmäkertojen sisältöä ja aikataulu.

Tapaamme **keskiviikkoisin klo16.30**, alkaen13.1. 2016. Viimeinen tapaaminen on 24.2.2016. Tapaamiskertojen kesto on ajallisesti noin 1,5 – 2 tuntia.

- 13.1 Hauska tutustua, yhteiset säännöt ja ryhmäytymistä
- 20.1 Luottamuksen herättelyä ryhmässä, vakavaa leikillisyyttä
- 27.1 Runomaalausta
- 3.2 Unelmakartta, kuvat voimaantumisessa
- 10.2 Palautteen antaminen ja saaminen
- 17.2 Rentoutuminen ja musiikkimatka
- 24.2 Rymän lopetus ja loppukeskustelu

Liite 2. Lupa palautteen keräämiseen ja käyttämiseen.

Lupa palautteen keräämiseen ja käyttämiseen opinnäytetyössä

Tämän asiakirjan allekirjoittamalla annan suostumukseni palautteen keräämiseksi ja siitä suorien lainauksien tekemiseksi opinnäytetyössä. Antamani palaute käsitellään luottamuksellisesti. Kerätty palaute tuhoetaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyö koskee vapaaehtoistyössä toimivien virkistyskokonaisuutta, joka toteutetaan opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa Elimäellä 2016 tammikuussa 13.1, 20.1 ja 27.1 ja helmikuussa 3.2, 10.2, 17.2 ja 24.2

Elimäellä 13.1.2016.

Tätä asiakirjaa on tehty kaksi kappaletta.

Toinen opinnäytetyön tekijälle ja toinen luvan myöntäjälle.

Liite 3. Osallistujien loppupalaute

Hyvä vapaaehtoinen.

Olet osallistunut opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen ja pyytäisin palautetta toiminnallisen osuuden kokonaisuudesta. Kerään palautetta tapaamiskerroista lomakkeella nimettömästi. Palaute käsitellään luottamuksella ja se tuhoetaan jälkeensä.

Palautteen avulla voin arvioida opinnäytetyön onnistumista.

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen!

1. Millaisen arvosanan antaisit tapaamiskerroille (rastita):

	Erinomainen	Hyvä	Keskitasoinen	Huono	Epäonnistunut
Hauska tutustua, yhteiset säännöt ja ryhmäytymistä					
Luottamuksen herättelyä ryhmässä, vakavaa leikillisyyttä					
Runomaalaukset					
Voimakartta, kuvat voimaantumisessa					
Palautteen antaminen ja saaminen, Rentoutuminen					
Loppukeskustelu					

2. Oliko Teillä ennakkoon odotuksia ryhmästä ja vastasiko ryhmän toiminta ennako-odotuksianne?

3. Mikä teemoista / toimintakerroista antoi itsellenne eniten ja miksi?

4. Mikä teemoista / toimintakerroista antoi itsellenne vähiten ja miksi?

5. Minkälainen merkitys ryhmällä on ollut kokemukseesi voimaantumisen?

6. Miten arvioisit tällaisen toimintakokonaisuuden palvelevan jatkossa vapaaehtoistyöntekijöitä virkistytymisessä?

7. Minkälaista palautetta haluat antaa opinnäytetyön tekijälle?

Liite 4. PALAUTE TOIMEKSIANTAJALTA

PALAUTE TOIMEKSIANTAJALTA

Arvioidessani opinnäytetyön onnistumista kerään palautetta toiminnallisesta osuudesta.

1. Arvioidessanne ryhmätoteutusta, mikä oli toteutuksessa onnistunutta ja miksi? Mikä taas ei onnistunut ja arvionne siitä?
2. Mitä olisi voinut parantaa? Miksi ja miten?
3. Miten arvioisitte yhteistyötä opinnäytetyön tekijän kanssa?
4. Onko työstä hyötyä jatkossa yhdistyksenne vapaaehtoistoimintaan?
5. Mitä hyötyä mahdollisesti? Jos ei hyötyä niin miksi?
6. Muuta palautetta?

Virkistystä vapaaehtoistyöntekijöille Eläkeliiton Elimäen yhdistyksessä.

Materiaalipaketti toiminnalliseen ja luovaan
ryhmämuotoiseen virkistystoimintaan.

**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖN
MATERIAALIPAKETTI**

Syksy 2016
Tekijä: Nina Lassila

Virkistystä vapaaehtoistyöntekijöille Eläkeliiton Elimäen yhdistyksessä.

Materiaalipaketti toiminnalliseen ja luovaan ryhmämuotoiseen virkistystoimintaan.

ALUKSI

Tämä materiaalipaketti on Lahden ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Materiaalipaketti on syntynyt yhteistyössä Eläkeliiton Elimäen yhdistyksen kanssa ja se on koottu ryhmätapaamisten perusteella, jotka järjestettiin vapaaehtoistyössä oleville henkilöille alkuvuodesta 2016.

Materiaalipaketti on tarkoitettu työkaluksi henkilölle, joka järjestää vapaaehtoistyöntekijöille virkistystoimintaa. Materiaalipakettia voi käyttää valmiiksi suunniteltuna kokonaisuutena tai siitä voi käyttää osioita. Jokainen ryhmätapaaminen sisältää tavoitteen, tavoitteeseen pyrkimiseksi käytetyt harjoitukset ja tarvittavien materiaalien listan. Harjoitteita voi soveltaa ryhmän koon mukaan tai yksilötyöskentelyyn.

Aluksi on lyhyesti esitelty ryhmäytyminen, luova toiminta ja toiminnallisuuden menetelmiä. Harjoitteiden sisältö rakentuu ryhmän aloittamisesta ja ryhmäytymistä edistävistä harjoitteista, edeten yksilöllisiin harjoitteisiin. Molemmissa tapauksissa harjoitteiden tavoite on lisätä henkilökohtaisen virkistäytymisen kokemusta.

Aikaa ryhmätapaamisiin on varattu kaksi tuntia. Ryhmätapaamiset on aloitettu jokainen samalla tavalla, toiminnallisia ja kuvakortteja hyödyntäen, virittäytyminen kerran teemaan. Jokaiselta tapaamiselta on lisäksi kerätty palaute harjoituksista toiminnan kehittämiseksi.

SISÄLLYSLUETTELO

Aluksi	s. 1
Sisällysluettelo	s. 2
Saatteeksi	s. 3
Ryhmätapaamiskerrat:	
Hauska tutustua, yhteiset säännöt ja ryhmäytymistä.	s. 5
Luottamuksen herättelyä ryhmässä, vakavaa leikillisyyttä	s. 7
Runomaalausta	s.9
Voimakartta, kuvat virkistäytymisessä	s. 10
Palautteen antaminen ja saaminen, rentoutuminen	s. 11
Ryhmän lopetus ja loppukeskustelu	s.12
Liitteet	s.13
Liite 1. Rentoutusharjoitus Pilvet	
Liite 2. Mielikuvarentoutus	
Lähdeluettelo	s. 15

SAATTEEKSI

Ryhmäytyminen on perusturvallisuuden ja luottamuksen kasvattamista ryhmässä toiminnallisten keinojen ja harjoitteiden avulla. Ryhmäytymisen prosessissa on tärkeää oppia tuntemaan muut ryhmän jäsenet ja siinä on tärkeää saada aikaan luottamuksellinen ilmapiiri, viihtyminen ja vuorovaikutus. Ryhmän turvallisuutta ja tyytyväisyyttä lisätään ryhmäytymisen tehtävillä, jonka aihepiirejä ovat muun muassa ongelmanratkaisut, tutustuminen ja luottamus. Ryhmässä alkava nauru on merkinä turvallisuuden lisääntymisestä ja nauru lisää ryhmässä vapautuneisuuden tunnetta. (Aalto 2001, 72. ja Ryhmäyttämisosopas Mast, 4.)

Toiminnallisia menetelmiä ovat pelit ja leikit, joihin voidaan apuna käyttää kuvia. Kuvien avulla voi johdatella aiheeseen ja niitä voidaan käyttää tunnelman tunnustelemiseen ja luomiseen. Toiminnallisessa ryhmässä keskitytään toimintaan. Toiminta voi olla myös ajattelua, joka syntyy fyysisestä toiminnasta ja sen kautta avautuu uusia näkökulmia. Ryhmän voima on uusien puolien löytäminen arkipäiväisistä asioista luovuuden avulla. (Kataja ym. 2011,30.)

Luovuus ja luova toiminta tarkoittavat sellaisia harjoitteita, jossa alussa ei tiedetä toiminnan ja tuotoksen lopullista muotoa. Luovalla toiminnalla tarkoitetaan sellaista tekemistä, jossa luodaan uutta erilaisten tekniikoiden kautta, kuten maalaten tai kollaasitekniikalla.

Luovaan toimintaan liitetäänkin usein kuvallinen ilmaisu. (Ruusunen 2005, 54.) Luovassa toiminnassa ei liikkeelle lähdettäessä tiedetä millainen matka on tai mikä on sen lopputulos. Ohjaajan huolehtiessa turvallisuudesta ja luottamuksellisuudesta siten, että kuvan tai muun materiaalin tekijä on ainoa, jolla on oikeus tietää hänen tuotoksensa sanoma ja merkitys. Kenelläkään toisella ei ole oikeutta tuotoksen tulkintaan. Kuvallinen ilmaisu aukaisee tien ihmisestä ihmiseen. Kuvaa ja taidetta voi käyttää elämän yksilöllisyyden tarkasteluun ja siten epäsuoralla tavalla nostaa näkyville mielikuvia ja tunteita. Taiteen ja kuvan käyttö voi olla terapeutista, mutta terapiaa saa antaa vain koulutettu terapeutti. (Lipsanen - Rogers 2005, 68- 70.) Kuvat toimivat yhdessä runojen, musiikin ja tekstien kanssa, mutta niitä käytetään myös erikseen. Minkälaisena kuvat ja tekstit vaikuttavat yksilöön, ovat henkilökohtaisia ja jokaisen kokemus on oikea ja aito sellaisenaan. (Ärväs 2012,13.)

HAUSKA TUTUSTUA, YHTEISET SÄÄNNÖT JA RYHMÄYTYMISTÄ

Tavoitteina ovat tutustuminen ja ryhmän omat säännöt sekä ryhmäytymisen prosessin aloittaminen.

Tarvikkeet: Kuvakortteja tai toiminnalliset kortit
Paperia, koko A3 ja A4
Kyniä, tusseja, värikyniä
Kuvakortteja, postikortteja, erilaisia muita kuvia
Muistolappuja tai muuta paperia palautteen keräämiseen, värillisiä puuhelmiä (kolme väriä)

Ohjaajan on hyvä esitellä itsensä ryhmän kokoontuessa ensimmäistä kertaa. Ohjaaja myös kertoo tulevista tapaamisista ja tapaamisten tai aihealueiden sisällöstä. Ohjaaja vastaa myös ryhmän tehtävistä ja hänen vastuullaan on yhdessä toimiminen sekä välttämättömien materiaalien huolehtiminen paikalle. Alussa onkin hyvä sopia ryhmän tavoitteista ja aikatauluista. Tämä lisää ryhmässä luottamusta siihen, että ohjaaja tietää mitä on tekemässä kuten Kopakkala (2005, 49, 89.) ja Kataja ym. (2011, 27.) kertovat.

Tutustumiseen voidaan apuna käyttää erilaisia materiaaleja, jotka helpottavat tutustumista. Kuvallista materiaalia voi käyttää toiminnallisena välineenä ja itse kuvat voivat olla postikortteja tai erilaisia kuvakortteja, joita voi tehdä myös itse. Ryhmässä käytimme postikortteja ja Hidasta Elämää- kuvakortteja (Hidasta Elämää kustannus 2015).

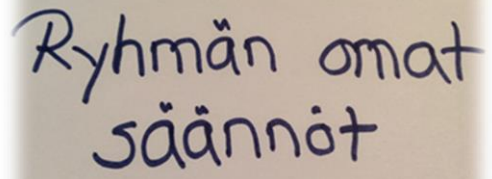


Korteista voi valita sellaisen, joka kuvaa omaa itseä ja/ tai sen hetkistä tunnelmaa. Osallistuja voi kertoa kortin kuvasta, miksi on kortin valinnut ja miten se liittyy häneen itseensä sillä hetkellä. Tälle osiolle on hyvä varata aikaa ensimmäisellä kerralla noin 30 minuuttia ryhmän koosta riippuen. Samaa tekniikkaa voi käyttää jokaisen

ryhmätapaamisen alussa, jolloin sitä voi käyttää virittäjänä ryhmätoimintaan.

Sääntöjen laadinta auttaa ryhmäytymisen prosessissa. Yhdessä laaditut säännöt ryhmässä toimimiselle lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ryhmän sisäistä luottamusta (Kataja ym. 2011, 24- 25).

Säännöt voi laatia isolle paperille ja ryhmälle voidaan myös keksiä ryhmää kuvaava nimi. Jokainen ryhmän jäsen saa vuorollaan kertoa mitä pitää yhteisessä työskentelyssä tärkeänä ja tämän jälkeen kirjoittaa ajatuksensa sääntöjen paperiin. Sääntöjen laatimiseen ja niiden läpi käymiseen on hyvä varata 30 minuuttia aikaa.



Erilaiset leikit ja pelit ovat ryhmäytymisen ja tutustumisen harjoituksia. Niissä voi esimerkiksi järjestyä riviin syntymäpäivän perusteella (Mast Ryhmäyttämisosas, 13). Tehtäviä voi varioida, kunhan ne noudattavat perussääntöä. Riippuen siitä, kuinka nopeasti ryhmä selvittää erilaisia tehtäviä, on hyvä varata ylimääräisiä tehtäviä mukaan. Aikaa tutustumiselle leikkien tulisi varata 20- 30 minuuttia.



Ohjaaja käy vielä lävitse ryhmälle tulevien tapaamisten teemat ja kertoo lyhyesti harjoitteista ja tavoitteista. Palautetta voi kerätä vaikka väreillä tai erimuotoisilla muistilapuilla.

Väripalautte toimii liikennevalojen tapaan siten, että punainen = vaatii paljon kehitettävää, keltainen = onnistunutta toimintaa, jota on hyvä kehittää ja vihreä = ettei toiminnassa ole kehitettävää. Väripalautteen värejä voi muokata kohderyhmälle sopivaksi. Huomioida tulee mahdollinen värisokeus.



Tavoite ryhmässä on luottamuksen herättely ryhmän muita jäseniä kohtaan ja yhteistoiminnan lisääminen, sekä virkistyminen rentoutumalla.

Tarvikkeet: Kuvakortteja tai toiminnalliset kortit
Maalarinteippiä
A4 paperia
Tussikynä
Hulavanne
Välineet palautteen keräämiseen

LUOTTAMUKSEN HERÄTTELYÄ RYHMÄSSÄ, VAKAVAA LEIKILLISYYTTÄ

Ryhmäytymisen prosessi ottaa oman aikansa toteutuakseen, mutta sitä voidaan edistää erilaisilla toiminnallisilla tehtävillä. Luottamusta lisää turvallisuuden tunne ja siihen liittyy kyky antautua psyykkiselle tai fyysiselle haavoittuvuudelle. Turvalliseksi koetussa

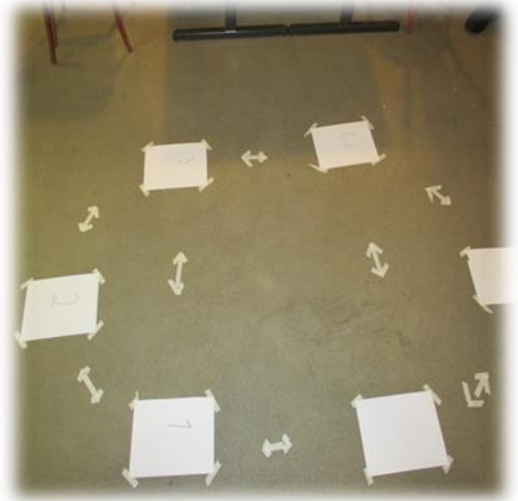
ryhmässä uskallamme antaa itsestämme parhaamme. Turvallisuuden tunne lisää myös itsetuntoa.

Tapaamisen voi aloittaa tutulla fiilisringillä, jossa valitaan itsen ja omaan tunnelmaan sopiva kortti. Jokainen voi halutessaan kertoa omia tunnelmiaan ja ajatuksiaan edellisestä ja/ tai tulevasta ryhmätoiminnasta. Ajallisesti tähän voi varata 10 – 15 minuuttia.

Virittäytymisharjoituksilla voidaan saattaa ryhmää tuleviin tehtäviin ja niiden tarkoitus on myös kohottaa tunnelmaa. Virittäytymisharjoituksena voi käyttää Ylös- Alas – tutustumisharjoitusta (Kataja ym. 2011, 55.), joko sellaisenaan tai varioiden jokaiselle oman suoritettavan liikkeen. Aina kun kerrottu asia on sellainen, josta aloittaja pitää tai itse tekee, yhtäläisyyden huomattessaan, itsestään tai omasta toiminnastaan, tekee toinenkin aloittajan liikkeen. Tavoitteena on tutustuminen ja lämmittely. Aikaa tehtävän suorittamiseen kuluu ryhmän koosta riippuen noin 10- 15 minuuttia.

Toisena harjoitteena on Ruutu (Kataja ym. 2011, 59- 60.), ihmisistä tehty liukulaattapalapeli, jossa ryhmän yhteinen kommunikaatio ja yhdessä toimiminen lisääntyy. Lattiaan teipataan A4 kokoisia numeroituja papereita ja teipeillä osoitetaan

liikkumissuunnat. Osallistujat valitsevat itselleen numeron ja he siirtyvät paperiruuduille ohjaajan määrätessä alkujärjestyksen. Ruutuja on yhtä monta kuin on osallistujia, mutta ruudukossa yksi paikka jää tyhjäksi. Nyt osallistujien pitää päästä sille paikalle, joka vastaa hänen valitsemaansa numeroa eli ykkönen ykkösruutuun, kakkonen kakkosruutuun ja niin edelleen. Liikkua pitää nuolten osoittamassa suunnassa ja ohittaa ei saa. Tehtävässä on hyvä huomioida osallistujien määrä. Ajallisesti tehtävä vie 10- 15 minuuttia, mutta toistettaessa noin 30 minuuttia. Tehtävän voi toistaa uudella järjestyksellä. Tehtävässä jää yksi osallistuja ulkopuolelle ja hän ottaa neuvonantajan roolin.



Välissä voi tehdä herättelevän harjoitteen Kataja ym. (2011, 56) oppaasta, jossa ravistellaan kehoa hereille tervehtimällä eri ruumiin osia. Hei käsi, hei jalka ja niin edelleen. Ryhmästä itsestään nousevia ideoita voi toteuttaa, vaikka se itse toimintakerran ohjelmaan ei kuuluisikaan.

Yhteistoiminnan harjoituksena voi tehdä vanteen kuljettamisen harjoituksen Katajan ym. (2011,99) kirjasta. Vanne laitetaan piirissä seisovien ja toisiaan käsistä pitävien henkilöiden väliin. Sitä kuljetetaan piirin lävitse irrottamatta käsiä toisistaan. ”Helppona” tehtävänä se päättää toiminnallisen osuuden ja toimii siirtymänä lyhyeen rentoutumiseen.

Ennen kerran lopetusta tehdään lyhyt, noin 5- 10 minuutin rentoutusharjoitus (Liite 1). Esimerkiksi Katajan ym. (2011) kirjassa on useampia lyhyitä rentoutumisharjoituksia, joista voi valita ryhmään sopivan rentoutuksen virkistymiseksi.

RUNOMAALAUSTA

Ohjaajan on hyvä olla paikalla hieman aikaisemmin ja jakaa tarvittavat työskentelyvälineet valmiiksi.

Tarkoituksellisesti ryhmään valitaan runo siitä aihepiiristä, jota käsitellään, mutta liian syvälle menevää ja koskettavaa aihetta on syytä varoa sillä kuvallisen ilmaisun terapeuttinen käyttö

Tarvikkeet: Kuvakortteja tai toiminnalliset kortit
Maalarinteippiä
A3 paperia
Vesivärit ja siveltimiä
Sanatonta ja rauhallista taustamusiikkia
Aiheeseen liittyvä runo tulostettuna
Välineet palautteen keräämiseen

tavoitteen, johon tällä harjoitteella pyritään.

Jokainen maalaa itselleen runosta nousevia mielikuvia. Tehtävän purkamisessa jokainen voi kertoa omasta maalauksestaan juuri sen, mitä itse haluaa. Aikaa tehtävän lopussa keskusteluun on hyvä varata noin 20- 30 minuuttia. Tehtävä suoritetaan itsenäisenä työskentelynä ja taustalla on hyvä käyttää rauhallista ja sanatonta musiikkia.

Tavoitteena runomaalauksessa on maalata mielikuvia aiheesta, joka ryhmässä käsitellään.

kuuluu vain ammattilaiselle.

Luovan prosessin aikana nousee esille ihmiselle itselleen merkityksellisiä asioita, sillä kuvallinen ilmaisu liikkuu ulkoisen ja sisäisen ajatusmaailman rajapinnoilla ja pukee kuvalliseen muotoon asioita, joilla ei ole vielä sanoja. Jokaisella ihmisellä on kyky luovaan toimintaan.

Kuvakorttien avulla voidaan tehdä fiilisrinki tapaamiseen virittäytymiseksi. Ennen tehtävän aloitusta ohjaaja alustaa tehtävän, sekä kertoo



VOIMAKARTTA, KUVAT VIRKISTYMISSÄ

Kohderyhmä huomioiden, voi kerran teemaa muuttaa ryhmän mukaan sopivammaksi.

Voimakartta on muunnelma Kristiina Harjun Aarrekartta – menetelmästä, jossa kuvien avulla mieli laitetaan liikkeelle ja tehdään näkyväksi

Tarvikkeet: Kuvakortteja tai toiminnalliset kortit
Maalarinteippiä
A3 paperia, liimaa tai liimapuikkoja ja saksia
Runsaasti erilaisia aikakauslehtiä (huomio kohderyhmä)
Välineet palautteen keräämiseen

Kuvien etsimiseen, leikkaamiseen, liimaamiseen ja keskusteluun lopussa, käytetään kokonaisuudessaan 1 tunti ja 20 minuuttia. Ohjaaja voi rytmittää ajan kulumista ja pitää silmällä kelloa. Kollaasin tekeminen toteutetaan hiljaisena työskentelynä. Tapaamiskerran lopusta on hyvä varata noin 30 minuuttia tehtävän purkuun.

Tavoite on tehdä näkyväksi sellaisia asioita, josta saa voimaa arjessa ja voimavarojen löytyminen virkistykseksi vaikutuksena.

itselle tärkeitä asioita. "Unelmointi on tietoisesta ja alitajuntaisen mielen yhteistoimintaa"- kirjoittaa Harju (1999,16). Kuvallinen ilmaisu auttaa tuomaan tietoisuuden tasolle asioita, joilla on meille itsellemme merkitys.

Aloituksessa ja virittäytymisessä voi apuna käyttää kuvakortteja ja tehdä fiilisringin kerran alkuun. Aikaa tähän on hyvä varata noin 5- 10 minuuttia. Tämän jälkeen aloitetaan kollaasin työstö etsimällä erilaisista lehdistä kuvia, jotka sopivat itselle tai puhuttelevat itseä. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista ja sanatonta musiikkia



PALAUTTEEN ANTAMINEN JA SAAMINEN, RENTOUTUMINEN

Toimintakerta aloitetaan kuvakorteilla tai toiminnallisilla korteilla tehden fiilisrinki.

Palautetta annetaan piirtämällä omakuva ryhmässä. Paperiin piirrettävä omakuva on jaettu osapiirtämiseksi, piirtämällä vain kasvojen jokin osa. Harjoitus on yhdistetty Katajan ym. (2011, 126.) ja Aallon (2000, 400- 403, 548) kirjoista. Jokaisen osakuvan jälkeen paperi kiertää osallistujalta toiselle ja siihen lisätään aina jotakin. Kukaan ei siis piirrä ihan omaa kuvaansa.

Palautteen antamisen harjoitusta jatketaan siten, että paperin toiselle puolelle kirjoitetaan oma nimi ja sen jälkeen paperit kiertävät uudelleen ryhmässä. Positiivista

Tarvikkeet: Kuvakortteja tai toiminnalliset kortit

A4 paperia

Kyniä, tusseja

Välineet

palautteen

keräämiseen

palautetta annetaan kirjallisesti muutamalla sanalla. Kun paperit ovat kiertäneet koko kierroksen, jokaisella on positiivista palautetta itsestään. Ryhmän koosta riippuen aikaa piirtämiseen ja palautteen antamiseen kuluu noin 20- 30 minuuttia.

Välissä voi tehdä leikillisen harjoituksen epäonnistumisesta eli mokaamisesta. Vakava

leikki tarkoittaa sitä, että leikkiin on osallistuttava tosissaan. Leikki rakentuu tutun, Laiva on lastattu- teeman ympärille. Laivaa voi lastata aakkosjärjestyksessä erilaisilla asioilla ja silloin kun asia on jo sanottu tai kirjaimelle ei enää keksi uutta sanaa, hurrataan yhdessä epäonnistumisen merkiksi. Leikki kestää noin 10 minuuttia. Leikin tarkoitus on aloittaa rentoutuminen, sillä ”hulluttelun” tiedetään rentouttavan.

Leikin jälkeen tehdään rentouttava mielikuvamatka. Tavoitteena on rentoutua taustamusiikin avulla ja tehdä kertomusta kuunnellen mielikuvarentoutuksen matka (Liite 2). Tarinoita mielikuvarentoutuksiin löytyy lähdemateriaaleista ja niitä voi vaihdella tai varioida ryhmän mukaan.

Tavoitteena ryhmäkerralla on positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Toinen tavoite on virkistyminen rentoutumalla.

*Tavoitteena on
kokemusten jakaminen ja
yhteinen keskustelu
kokemuksista
virkistäytymisessä.
Palautteen avulla
kehitetään toimintaa.*

RYHMÄN LOPETUS JA LOPPUKESKUSTELU

Ryhmän lopettamiseen liittyy ryhmän hyvästely ja arviointi siitä, mitä ryhmä on itselle antanut. Kuten ryhmän aloituksessa, on lopetuksessa myös tärkeää turvallisuuden kokemus. Ryhmä palauttaa mieleen aikaisempia vaiheita ja arvioi miten tavoitteet on saavutettu.

Viimeisen tapaamisen voi aloittaa tutulla fiilisringillä, jossa apuna toimivat kuvakortit.

Ryhmässä on hyvä käydä lävitse toteutuneet toimintakerrat ja niiden merkitys niin ryhmän, kuin ohjaajan kannalta. Palaute auttaa toiminnan kehittämisessä ja antaa viitteitä siihen, miten toimintaa kannattaa jatkossa kehittää. Osallistavan arvioinnin perusta on, että osallistujat itse voivat arvioida omaa toimintaansa ja oppimistaan. Arvioinnin apuna voidaan käyttää avoimia kysymyksiä, eli sellaisia joihin ei voi vastata kyllä tai ei.

Loppukeskustelu ei välttämättä kestä ryhmälle asetettua kahden tunnin toiminta-aikaa, joten tapaaminen voi olla ajallisesti lyhyempi.

Tarvikkeet: Kuvakortteja
tai
toiminnalliset
kortit

A4 paperia,
muistilappuja
tai muuta
paperia

Kyniä,
tusseja

Liite 1.

Rentoutusharjoitus Pilvet Kataja ym. (2011, 106-107.) kirjasta.

Voit käyttää taustalla rauhallista ja sanatonta musiikkia rentoutumishetkeen. Lausu rauhallisesti ja taukoja pitäen seuraava teksti:

Makaa mukavasti tai ota mukava asento. Sulje nyt silmäsi ja kuvittele mielessäsi kirkas sininen kesätaivas pääsi yläpuolelle. Huomaat kuinka pehmeät, valkoiset, untuvaiset pilvet ajelehtivat ylitsesi. Sano yhdelle pilvelle: ”Tule luokseni”. Seuraa kuinka pilvi leijailee alas lähemmäs itseäsi. Astu pilven sisään. Tunne miten pilvi kääriytyy ympärillesi. Hengitä sisään pilven raikkautta ja pehmeyttä. Huomaa miten pilvi muuttuu vaaleansiniseksi. Hengität sisään vaaleansinistä pilveä ympärilläsi. Huomaa miltä tuntuu. (Tauko.)

Anna pilvelle jokin toinen väri, josta pidät oikein paljon. Hengitä sisään uutta väriä ja huomaa, kuinka keskittyminen lisääntyy jokaisella uloshengityksellä. Tunne mitä tapahtuu. Hengitä sisään kaikkia värejä, joista eniten pidät. (Pitkä tauko.)

Rakenna nyt näistä sinulle mieluisista väreistä sateenkaari. Kääri itsesi tähän sateenkaareen, joka on kuin viitta ympärilläsi. Tuntuu hyvältä olla kääriytyneenä omaan sateenkaareen. Tuntuu hyvältä piiloutua oman sateenkaaren värisen pilven sisään. Voit myös matkata pilven mukana katselemaan rauhoittavia paikkoja. (Tauko.)

Pilvi lähtee hiljalleen laskeutumaan takaisin siihen paikkaan, josta se aiemmin nosti sinut ilmaan.

Liite 2.

Voit käyttää taustalla rauhallista ja sanatonta musiikkia rentoutumishetkeen. Lausu rauhallisesti ja taukoja pitäen seuraava teksti:

Leskisen kirjasta (2010, 142–143) mielikuvarentoutusharjoitus.

Ota rento asento, jossa sinun on helppo olla. Olosi on nyt rauhallinen ja turvallinen. Kuuntele hengitystäsi. Se tasoittuu vähitellen. Tarkista oma asentosi. Sulje silmäsi. Vaikka olet rentoutunut, voit tarvittaessa avata silmäsi missä vaiheessa tahansa ja olet valmis toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla.

Kehoosi virtaa lämmin ja rentoutunut olo. tunnet itsesi levolliseksi. Ajattele kaunista ja lämmintä kesäpäivää. Tuuli henkäilee hiljalleen lämmintä kesätuulta. Taivas on kauniin sininen. Siellä on muutama valkoinen pilvenhattara. Katsot taivaalle ja yrität tunnistaa pilven muotoa. Miltä se näyttää? Katselet pilven hattaran muotoa hetken ja siirrät katseesi puiden latvoihin. Seuraat oksien kevyttä liikettä. Näetkö lintujen lentävän? Mitä lintuja näet? Seuraat näkymää hetken.

Sen jälkeen siirrät katseesi alemmas ja huomaat metsän reunassa polun. Lähdet kulkemaan polkua kohti. Kulkiessasi huomaat kasvillisuutta. Mitä kasveja näet? Miltä siellä näyttää? Mitä haistat? Miltä sinusta tuntuu? Jatkat matkaasi metsän reunaa kohti. Saavut perille ja katselet taakse päin. Miltä jättämäsi jäljet näyttävät? Käännät katseesi polkua kohti. Huomaat polun kiemurtelevan sammalikossa ja varvikossa. Aurinko siivilöityy kauniisti puiden oksien läpi polulle ja sen ympärillä olevaan kasvillisuuteen. Lähdet kulkemaan polkua pitkin. Miltä siellä tuoksuu? Miltä sinusta tuntuu? Kuljet hetken polkua pitkin ja huomaat sen nousevan korkealle kalliolle.

Katselet kalliota hetken ja aloitat kiipeämisen. Välillä pysähdyt lepäämään. Lopulta olet kallion päällä ja katselet sieltä avautuvaa näkymää. Siellä ylhäällä käy lämmin ja vilvoittava tuulen henkäys. Olosi on raikas. Hengität syvään raikasta ilmaa kolme kertaa raikasta ilmaa. Katsot ympärillesi ja huomaat hyvän istumapaikan. Menet haluamaasi kohtaan istumaan ja katselet ympärillesi. Näkymä on avara. Omat huolesi näyttävät pieniltä kivenmuruilta kallion juurella. Sinulla on rauhallinen ja turvallinen olo. Pienet asiat eivät vaivaa mieltäsi. Koet itsesi tärkeäksi ja osaksi tätä kaikkea kaunista ympärilläsi. Muistat tämän hyvän olon tunteen. Tämä on sinun kalliosi, jonne voit palata aina halutessasi. Täällä koet olosi mukavaksi.

Nauti olostasi ja anna lämpimän olon virrata kehoosi. Vähitellen alat kuulla tämän paikan ääniä ympärilläsi. Palaat kalliolta polkua pitkin tähän tilaan. Olosi on edelleen rentoutunut ja virkistynyt. Venyttele vähitellen jäseniäsi ja koko kehoasi. Avaa silmäsi. Nouse hitaasti istumaan ja venyttele vielä lisää. Nouse hitaasti seisomaan ja venyttele vielä hiukan. Olet valmis kohtaamaan tämän päivän haasteet vahvana ja avoimin silmin.

KÄYTETYT LÄHTEET, JOISTA LÖYTYY LISÄTIETOA

Aalto, M. 2001. Ryppäästä ryhmäksi. Kolmas painos. My Generation Oy, Tampere-paino.

Harju, K. 1999. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. WSOY, Juva

Hidasta elämää Kustannus, Kuvakortit. Saatavissa maksua vastaan:

<https://holvi.com/shop/hidastaelamaa/product/48f87f72171b21ebeb2802430f4157af/>

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS-kustannus.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita, Helsinki.

Leskinen, Eija. 2010. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. PS- kustannus 2010, Juva.

Lipsanen- Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn välineenä.

Teoksessa: Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. 2005

Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukkasesta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori 2005.

Mast Ryhmäytätamisopas. Euroopan unioni. Euroopan sosiaalirahasto. [Viitattu 20. 2.2016.] Saatavissa: http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhm_ayttamisopas.pdf

Ruusunen, T. 2003. Ilmaisulliset menetelmät- siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa:

Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. 2005

Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukkasesta tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori 2005.

Ärväs, T. 2012. Draama ja toiminnalliset menetelmät ohjausvuorovaikutuksen tukena. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto